

Posudek (vedoucího práce) na bakalářskou práci Petra Jíry

Teoretické předpoklady pro aplikaci kondičního tréninku v přípravném období družstev basketbalu a ledního hokeje

52 stran, abstrakt v jazyce českém a anglickém, 7 tabulek v textu, 15 odkazů v bibliografické citaci, 21 stran příloh


Kondiční trénink ve smyslu zatěžování jak nespecifickými, tak specifickými činnostmi je u družstev sportovních her stále předmětem diskusí a polemik. V teoretických předpokladech, jakkoli vycházejících z ověřeným poznatků především v oblasti fyziologie sportu (fyziologie tělesné zátěže), sice nacházíme pro praxi sjednocující východiska, avšak spíše v poloze určování objemu a intenzity. To, co se stále ve sportovních hrách postrádá, je především objektivita ukazatelů zatěžování v kondičním slova smyslu a jejich měřitelnost. V důsledcích toho se velmi často preferuje jen určitá složka (spíše v rámci vytrvalosti), ale na úkor jiné (především rychlosti a akcelerace). Značně se rovněž opomíjejí dovednostní předpoklady k silově výbušným úkonům.

Jakoukoli práci, která se zabývá nastíněnou problematikou ať již v aspektech zobecnění, nebo naopak konkretizací námětů pro praxi, lze uvítat. Stejný názor zaujímáme i k bakalářské práci předložené Petrem Jírou. Práce se zabývá zajímavou tematikou a klade si v podstatě dva cíle. Prvním je srovnání obsahu a kritérií zatěžování mezi dvěma družstvy (na relativně vrcholové, elitní úrovni) v přípravném období, ale dvou sportovních her brankového typu – basketbalu a ledního hokeje. Druhý představuje kritické zhodnocení obou programů a teoretický nástin toho, co by bylo vhodné v perspektivách aplikace. Na základě takto stanovených cílů je vytvářen následující postup, a sice podle úkolů, které autor upřesňuje v metodologické části práce.

Práce dospívá k přitažlivým postřehům a zjištěním, vyplývajícím zejména z rozdílností zatěžování v rámci pojetí herního výkonu v obou sportovních hrách. Tyto rozdílnosti jsou v práci velmi dobře dokumentovány prostřednictvím hypotéz a jejich ověřením v podobě srovnání. V závěru své práce se naopak autor snaží o nalezení společných rysů a o zobecnění požadavků na kondiční trénink, resp. na zatěžování hráčů v bio-energetickém slova smyslu.

Práce má velmi dobrou úroveň a doporučujeme ji k obhajobě.

V Praze 20.4.2008


PaedDr. Michael Velenský, Ph.D.