

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor práce: Jan Hrabík

Téma práce: Struktura a obsah jednotlivých fází přípravy hráče k utkání v mužském elitním basketbale

Diplomová práce Jan Hrabíka se zabývá strukturou a obsahem jednotlivých fází přípravy hráče k utkání v mužském elitním basketbale. Cílem práce bylo analyzovat a popsat problematiku komplexní přípravy hráče k výkonu v profesionálním basketbale mužů ve smyslu optimálního rozcvičení hráče a co nejefektivnějšího vyladění jeho pohybového aparátu pro nadcházející výkon.

Rozcvičení, a to jak před utkáním, tak před tréninkovou jednotkou, je tématem, které prochází v posledních letech poměrně revolučními změnami. Za hlavní novinku lze považovat postupný odklon od dominantního postavení klasického strečinku a jeho částečné nahrazení cvičeními, které cíleně připravují pohybový aparát na následnou zátěž. Rozcvičení proto směřuje od pozvolného zahřátí organismu, jeho rozhýbání (jen nezbytně nutný strečink doplněný švihovými cvičeními) přes mobilizaci kloubů a velkých svalových skupin (např. cvičeními zaměřenými na balanc) k činnostem již velmi blízkým basketbalovému utkání či tréninku (např. různé změny směru a rychlosti prováděné jak bez míče, tak s míčem). Ačkoliv tento trend především starší hráči nesou s určitou nelibostí, je nezbytné tyto nové poznatky postupně zavádět do praxe.

Teoretická východiska práce jsou autorem zpracována velmi podrobně, v některých kapitolách možná až v nadbytečné šíři. Každopádně kapitoly související s tématem práce jsou zpracovány logicky, přehledně a s využitím velkého množství české i zahraniční literatury. Jako hlavní metoda byla využita obsahová analýza, a to jak primárních, tak sekundárních dat. Výsledkem této analýzy je autorem vytvořený návrh struktury rozcvičení před výkonem v utkání či herním tréninku, který zohledňuje veškeré získané poznatky a informace. Rozsah této části je pozoruhodný, je však možná na škodu, že k uváděným cvičením chybí názorné obrázky či fotografie, které by práci jistě zpřehlednily. Rovněž možná mohl autor uvažovat o sestavení několika „ukázkových“ rozcviček, které by se staly jistě podnětným materiálem pro basketbalové trenéry všech věkových kategorií. To jsou však jen drobné připomínky k jinak velmi zajímavé a inspirativní práci.

Celkově práci hodnotím jako výbornou jak po odborné, tak formální stránce a doporučuji ji k obhajobě. Případné otázky na autora jistě vyplynou z diskuse při vlastní obhajobě.

V Praze dne 29. dubna 2009

Mgr. Tomáš Kaprálek

Tomáš Kaprálek