

## POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Autor práce:** Milan Horák

**Téma práce:** Analýza pohybových aktivit před utkáním v basketbalu našich elitních družstev

Diplomová práce Milana Horáka se zabývá analýzou pohybových aktivit před utkáním v basketbalu našich elitních družstev. Cílem práce bylo na základě nepřímého pozorování videozáznamu a analýzy tepové frekvence popsat obsah a strukturu rozcvičení před utkáním u vybraných mužských a ženských družstev našich nejvyšších soutěží.

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, možná až v nadbytečné šíři a někdy ne zcela jasné souvislosti s tématem (pravidla basketbalu, charakteristika NBL a ŽBL). Jako metoda výzkumu bylo zvoleno nepřímého pozorování videozáznamu a měření tepové frekvence, celkem bylo analyzováno 6 družstev (3 mužská a 3 ženská) z nejvyšších basketbalových soutěží. Výsledky jsou velmi přehledně zpracovány, autor zdařile využívá grafů, které vhodně doplňuje svými postřehy a komentáři. Je však s podivem, že tato výsledková část zabírá pouze 6 stránek z celé práce. Skoro se nechce věřit, že takto zajímavě zvolené téma nemá více co nabídnout. Minimálně bychom od autora, který je navíc již aktivním mládežnickým trenérem basketbalu, očekávali např. návrh rozcvičení, který by reflektoval jeho teoretické i praktické poznatky získané při realizaci této diplomové práce.

Celkově práci hodnotím jako velmi dobrou 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*