

**Petr Požárek**

## **Kompenzační cvičení pro odstranění svalových dysbalancí u hráčů fotbalu U13**

**Oponent: PhDr. Mario Buzek, CSc.**

Diplomová práce, sepsaná na 75 stránkách textu včetně tabulek a obrázků, doplněna o rozsáhlejší přílohovou část, řeší významné otázky v oblasti zdravotní způsobilosti mladých hráčů fotbalu – konkrétně problémy v souvislosti se svalovými dysbalancemi.

Autor vlastní obsah rozčlenil do deseti kapitol, do určité míry s nevyváženou strukturou jednotlivých částí, potažmo jednotlivých kapitol. Teoretická část, proti výsledkové a závěrečné části, svým rozsahem přesahuje zvyklostí zpracování DP tohoto typu (pozor na překlep u 2.2.4. – „virózní“ na str. 19).

Teoretická část splňuje požadované parametry a diplomant dostatečně vymezil okruhy problémů, které se zadaným zaměřením souvisí. Určitou výtkou může být uvedení některých informací rešeršního charakteru z DP na str. 68 -70 (viz. Šimková 2004, Hofmanová 2006 atd.) v diskusi, které měly být součástí této teoretické části. Z formálního hlediska lze upozornit, že ne všechny použité literární prameny jsou obsahem závěrečné bibliografie (např. Navara 1986, Scherrer 1995 apod.).

Cíle práce, jednotlivé úkoly i hypotézy jsou věcně stanoveny, i když s určitými formulačními nepřesnostmi. Trochu mi schází i podrobnější zdůvodnění, řešení některých úkolů, potažmo potvrzení hypotéz, např. vztah kompenzačních cvičení k obecné zdatnosti (viz. hypotéza č. 3).

Výsledková část (praktická), jak již jsem naznačil v úvodu, nebyla svým rozsahem důstojným partnerem teoretické části, i když získané údaje to umožňovaly. Tato část DP působí trochu nepřehledně z pohledu řazení jednotlivých údajů v souvislosti s uvedenými tabulkami. Proč např. autor komparuje získané výsledky, aniž by v počátku uvedl získané údaje u jednotlivých souborů. Rovněž se objevují údaje Thomayerovy zkoušky, i když o tomto šetření nebyla zmínka v předcházejícím textu. Diplomant měl lépe postihnout posloupnost v řazení získaných údajů. V rámci obhajoby doporučuji vysvětlit důvody použití testů všeobecné tělesné zdatnosti v souvislosti s odstraňováním svalových dysbalancí – lépe řečeno jaký význam v tomto ohledu má dynamometrie, výdrž ve shybu apod. Rovněž doporučuji vysvětlit tabulku č.1, stanovení % zlepšení či zhoršení apod. Autor se rovněž nevyvaroval nesprávně použitých odborných pojmů z oblasti teorie sportovního tréninku (přesnější vymezení tréninkových cyklů, pojmy související s periodizací dlouhodobé přípravy apod.).

Diskuze rovněž působí trochu nepřehledně, bez věcné a logické posloupnosti v řazení jednotlivých řešených problémů. Některé problémy mohl autor více rozvést a důsledněji kvalifikovat. Srovnání s U19 působí násilně i z toho důvodu, že tyto údaje nebyly použity v teoretické části. Ne příliš šťastný byl v diskuzi odklon od řešené problematiky a vsunutí druhotných problémů jako zmínka o „metodách trénování“, psychologických a dietologických souvislostech. Na druhé straně je velmi přehledně a pro praktické účely zpracována přílohová část.

Závěr:

Přes určité výtky k formálnímu i věcnému zpracování daného problému, lze pozitivně hodnotit získané údaje, které podporují význam kompenzačních cvičení a jejich místo v systému přípravy mladých sportovců. Významný je i ten fakt, že diplomant naznačil jak se v této důležité oblasti orientovat a jak ji realizovat v praxi.

Hodnocení:  
23. 4. 2009

PhDr. Mario Buzek, CSc.