

Využití kompenzačního cvičení v basketbale

101 stran, abstrakt v jazyce českém a anglickém, 7 tabulek, 43 obrázků a 8 grafů zakomponovaných v textu, 36 odkazů v bibliografické citaci

Většina odborných materiálů s postihem tematiky sportovních výkonů, jejich rozvoje, kultivace a eventuálně stabilizace se shoduje v názoru, že nedílnou součástí tréninkového procesu je regenerace. Např. Lubomír Dobrý staví tuto součást v několika svých publikacích, jakkoli s orientací pouze na teorii a didaktiku sportovních her, vedle nezastupitelnosti nácviku, herního tréninku a kondičního tréninku. Obecně vzato se zdá, že význam regenerace je z pohledu teoretických či teoreticko-výzkumných elaborátů dobře rozpracován a zdůvodněn.

Problematika regenerace je ovšem značně široká a identifikuje několik známých i méně známých, rovněž nově vznikajících prostředků a způsobů uplatnění. Je proto logické, že vedle komplexně či komplexněji pojatých materiálů a doporučení se ve snaze detailnějších přístupů objevují také specifitější zaměření. Velká pozornost je v tomto ohledu věnována i tzv. kompenzačním cvičením. Výhodou těchto cvičení se stává jejich relativně snadná praktická dostupnost a využitelnost. Proto je aplikace někdy spatřována v předpokladech samozřejmosti a možností všech výkonových a věkových kategorií.

Diplomová práce Pavla Kejhy se zabývá námětem kompenzačního cvičení u hráčů basketbalu dvou družstev výkonnostní seniorské úrovně v Praze. Práce si klade dva cíle. První zahrnuje ověření a zjištění funkčnosti, resp. poruch vytipovaných segmentů pohybového aparátu hráčů obou družstev. Autor k tomu využívá standardizované testy dle Jandy a tyto testy také v práci jednak detailně popisuje, jednak uvádí v určitém přehledu. Na základě výsledků měření následně přistupuje k sestavení souboru cviků, které prakticky doporučuje k realizaci a po určité době k o ověření jejich efektivity. To v podstatě vytváří podklad pro vyčlenění úkolů a jejich plnění v rámci stylizace druhého cíle.

Metodologicky práce respektuje oba cíle, pokud je o nich takto hovořeno. Metodou, vztaženou k realitě prvního cíle, lze určit diagnostiku a z toho vyplývající analýzu zjištěných dat. Rámcem úkolů druhého cíle je patrnější metoda komparace na základě testování. S ohledem na charakter komparace se v tomto druhém případě také dá hovořit o pedagogickém experimentu. Etické záležitosti aplikace takového postupu necháváme stranou. Jsou však evidentní, a to zejména s ohledem na intervenční program tzv. kontrolní skupiny. Z naší strany však jde o poznámku obecnějšího rázu; autor práce se s problémem vyrovnal osobitým způsobem.

Práce má bezpochyby velmi dobrou úroveň. Již volba námětu prezentuje potřebnost řešení a naznačuje okolnosti, které jsou možná zřejmě specializované odbornosti, avšak poněkud unikají širšímu povědomí praxe. To, že se v práci manipuluje se stupněm sportovní výkonnosti, u níž lze význam pojednávaného tématu do jisté míry zpochybnit, nic na věci nemění. Aplikace má z mnoha důvodů širší platnost.

Práce je členěna do několika částí, které odpovídají kvantitativně převažující povaze šetření. Velká pozornost, možná až přespříliš, je věnována vstupu do zvolené problematiky v podobě teoretických východisek. Tato část je zpracována velmi obšírně, s použitím bohaté literární rešerše a vytváří vhodný podklad pro určení hypotéz.

Kritičtějším náhledem poukazujeme na aplikaci testování, a to především s připomenutím validity výzkumu. Jde opět spíše o konstatování v širším slova smyslu a nese poplatnost skutečnosti, že testy měří, resp. zjišťují pouze to, co je jejich předmětem. V konkrétním zaměření na předloženou práci uplatňujeme v kontextu s tím názor, že nebýt pojednání o významu kompenzačních cvičení hned v úvodu části s teoretickými východisky, čtenář by si marně vytvářel představu o tom, proč se vlastně těmto cvičením v praxi zabírat. Jiným hlediskem efektivity výzkumné aplikace by se v případě pojednávaného námětu rovněž mohl stát herní výkon. Ale to už je na zvážení řešitelů...., ovšem s poukázáním na současné trendy.

Navzdory připomínce spíše kritičtějšiho ražení nehodláme nic měnit na již uvedeném celkovém hodnocení. Do něho zahrnujeme i formální stránku zpracování. Opakujeme, že práce má velmi dobrou úroveň a doporučujeme ji k obhajobě.

V Praze 4.1.2016

PaedDr. Michael Velenský, PhD.