

Využití TRX v basketbale

76 stran, abstrakt v jazyce českém a anglickém, 34 barevných obrázků a 19 grafů zakomponovaných v textu, 24 odkazů v přehledu použité literatury, 3 odkazy na internetové zdroje, 3 strany jako příloha

Didaktický proces ve sportovních hrách je v současnosti do značné míry vnímán a poznamenán komplexností rozvoje a kultivace herního výkonu. V naší odborné literatuře se můžeme setkat s pojmem „integrovaná praxe“, což lze vysvětlit nejenom aplikací všech metodicko-organizačních forem, ale také např. vzájemnou propojeností jednotlivých součástí tréninkového procesu. Příkladem se mohou stát úzké vazby mezi nácvikem a kondičním tréninkem, kondičním tréninkem a herním tréninkem apod. V pojetí také hrají významnou a čím dál, tím větší roli preventivně a regeneračně zdravotní aspekty. Ukazuje se, že bez respektování těchto aspektů, zvýrazňujících především přiměřenost a adekvátnost zatěžování pohybovou činností, vykazuje celý tréninkový proces nedostatečnou efektivitu. Nelze se proto divit, že v popředí zájmu odborné veřejnosti jsou i zdůvodněné inovace takových způsobů zatěžování.

Předložená bakalářská práce se zabývá relativně novým způsobem (prostředkem, metodou, cvičením) zatěžování v kondičním tréninku. V práci je tento způsob označován převážně jako TRX závěsný trénink nebo jako TRX závěsné cvičení a aplikačně se vztahuje k dokumentaci na tréninkový proces basketbalu.

Práce v podstatě sleduje dva cíle. Naplnění prvního z nich se zaměřuje na „komplexní shrnutí TRX“, jak sám autor uvádí v úvodu na straně 9. Obsahově se pojednání v tomto smyslu týká historie, charakteristiky a zdůvodnění aplikace v tréninkovém procesu hráčů basketbalu. Celé toto pojednání, doplněné stručnou deskripcí sportovní hry a nejvíce zatěžovanými svalovými partiemi hráčů při výkonu, je završeno kapitolou s poměrně bohatým zásobníkem cviků doporučených z hlediska funkčnosti pro hráče basketbalu. Každý z těchto cviků je doložen dvěma obrázky, stručným popisem techniky provedení, formulací předpokládaných fyziologických účinků a prezencí hlavních chyb, které se v provedení mohou vyskytnout. Lze vyslovit názor, že zmíněné pojednání vytváří v práci relativně samostatnou část, a to s povahou teoretického elaborátu, jakkoli orientovaného – zejména v případě zásobníku cviků – do praxe.

Druhým cílem práce je zjistit, do jaké míry je basketbalová praxe obeznámena se způsobem zatěžování prostřednictvím TRX závěsného tréninku, resp. do jaké míry tento způsob využívá. Z takto pojatého cíle následně vyplývají úkoly práce a stanovení hypotéz. Metodologicky se tato část práce opírá o nestandardizovaný dotazník a nese tudíž příznaky empirického šetření. Údaje, získané vyplněním dotazníku trenéry basketbalu licence A a B, jsou následně podrobeny statistickému zpracování (absolutní a relativní četnost) a předloženy v grafické podobě.

Celkové hodnocení práce vyznívá příznivě. Práce má slušnou úroveň a odpovídá nárokům kladeným na materiály stejného či podobného typu. Řeší zajímavý námět a společně s tímto řešením vnáší do teorie a didaktiky basketbalu, ale i jiných sportovních her prvek inovace. Na druhou stranu, a je to povinností recenze, několik kritičtější laděných připomínek:

Za prvé, práce je sestavena poněkud nelogicky. Nejdříve seznamuje odbornou veřejnost s něčím novým (včetně popisu, charakteristiky a ukázek realizace) a následně předpokládá, že

s touto novinkou je praxe již seznámena a že ji také využívá (viz hypotézy). Domníváme se, že šetření prostřednictvím dotazníku a zpracování z něho získaných údajů, jinými slovy ověření hypotéz mělo předcházet konstruktivní teorii.

Za druhé, práce je nepochybně propagací určitého a dejme tomu na organismus hráče „komplexně“ působícího způsobu zatěžování, avšak v takovém pojetí vyznívá poněkud jednostranně, samoučelně a odtažitě od systematiky (komplexnosti, integrity) postavené před rozvoj, kultivaci a udržitelnost herní výkonnosti. Jinak a jednodušeji řečeno, žádný hráč se nenaučil hrát basketbal pouze např. běháním do schodů a nenaučí se ho ani prostřednictvím pojednávaných cvičení.

Za třetí, z popisu cvičení vyznívají i určité – dost vysoké nároky na přesnost provedení, což zvýrazňuje i presence kritických míst u jednotlivých cviků. Je tedy zřejmé, že pojednávaný způsob zatěžování není vhodný pro všechny věkové kategorie hráčů (hráček). Z práce se ale nedozvídáme od jakého věku či od jaké úrovně výkonnosti nastává taková vhodnost.

Za čtvrté, v práci objevujeme některé formulační, resp. terminologické nedostatky. Např. pojem „kolektivní“ se už jako přívlastek k žádné ze sportovních her dávno nepoužívá. Ledaže by autor znal opodstatnění.

Za páté, v práci objevujeme nepozornost. Viz hned první strana textu a ... „Vedoucí diplomové práce:“.

Všechny tyto připomínky, obecně vzato poukazující na „dětské nemoci“ bakalářských prací, nejsou míněny v doslova pejorativním slova smyslu. Jsou konstatováním něčeho, na co recenze musí poukázat, má-li být věrohodná. Na celkovém hodnocení nehodláme nic měnit a práci doporučujeme k obhajobě. Nicméně upozorňujeme, že všechny připomínkované body se stanou předmětem obhajoby.

V Praze 5.9.2013

PaedDr. Michael Velenský, PhD.