

Posudek oponenta na bakalářskou práci Martina Sejky

Téma práce: Kondiční trénink v basketbalu juniorů v průběhu sezóny

Bakalářská práce Martina Sejky se zabývá kondičním tréninkem v basketbalu juniorů v průběhu sezóny. Cílem práce bylo shromáždit, shrnout a sjednotit informace o zvoleném tématu na základě dostupných literárních zdrojů.

Basketbal, podobně jako další sportovní hry a sport obecně, prochází v průběhu času vývojem, který prakticky neustále zvyšuje požadavky na pojetí individuálního i týmového herního výkonu. Není to tak dávno, co jsme s obdivem a úžasem sledovali hru Michaela Jordana, Magica Johnsona či Larryho Birda a památné souboje jejich týmů o titul v NBA. Pokud se nyní na tato utkání podíváme zpětně a porovnáme je se současnými souboji elitních týmů, vypadají tyto legendární bitvy spíše jako jakási bezkontaktní forma basketbalu, navíc puštěná trochu zpomaleně. Logickým důsledkem tohoto vývoje, který je asi nejvýraznější v oblasti rychlostních, silových a koordinačních schopností, jsou samozřejmě zvýšené nároky na kondiční připravenost hráčů a hráček. A právě na tuto problematiku se diplomová práce zaměřuje.

Autor práci pojal jako literární rešerši, jejíž snahou bylo shromáždit z mnoha různých zdrojů současné poznatky o problematice kondiční přípravy, konkrétně se zaměřením na hráče juniorského věku. Následně byly získané informace analyzovány, roztříděny a prezentovány. Úvodem získáváme přehled o fyziologické charakteristice současného basketbalu a o somatotypech jeho hráčů. Dále si autor všímá specifik juniorské kategorie, tedy hráčů a hráček ve věku 15 – 18 let. Kapitola o vlastní kondiční přípravě je sestavena v „klasickém“ pojetí, tedy jako obecný rozvoj především silových, rychlostních, vytrvalostních a částečně i koordinačních schopností. Tato část práce je velmi podrobně a pečlivě sestavena, je však na škodu, že zde chybí jakákoliv zmínka o současném trendu kondiční přípravy v basketbalu a obecně i v ostatních sportovních hrách. Jedná se o rozvoj pohybových schopností v úzkém propojení s dovednostními požadavky dané sportovní hry. Tedy, kondiční příprava by měla být pojata tak, aby reflektovala fyziologické charakteristiky basketbalového utkání – střídání především krátkodobých úseků, ve kterých se hráči z pohledu intenzity pohybují převážně v maximálních a submaximálních hodnotách, s úseky, kdy je hra rozhodčími přerušena a hráčům je tak poskytnut různě dlouhý interval odpočinku – a využívala k tomu především basketbalové dovednosti.

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 28. dubna 2015

Mgr. Tomáš Kaprálek