

Oponentský posudek na diplomovou práci Lucie Janíkové

Diplomová práce Lucie Janíkové se zabývá kvalitativními aspekty regenerace na úrovni elitního ženského basketbalu v Litvě a České republice. Cílem výzkumu bylo zjistit, na jaké úrovni regenerační procesy probíhají, jak je regenerace zajištěna, četnost používání regeneračních prostředků a názory prvoligových hráček obou zemí na regeneraci. Musíme konstatovat, že v České republice je regenerace brána převážně jako ne příliš významný doplněk tréninkového procesu. Její zanedbávání je jistě jedním z důvodů, proč v České republice začínají 30 letí prvoligoví hráči a o něco mladší hráčky uvažovat o ukončení hráčské kariéry (často právě kvůli zdravotním problémům úzce souvisejícím s podceňováním regenerace), zatímco např. v zámořské NBA nejsou hráči ve věku 35 – 40 let žádnou výjimkou.

Již úvod a podrobně zpracovaná teoretická východiska práce nás přesvědčují o tom, že téma autorka nezvolila náhodně, a že je s problematikou regenerace velmi dobře obeznámena. Jako metoda byl zvolen nestandardizovaný dotazník, výsledky byly velmi přehledně graficky zpracovány a umožňují tak snadné porovnávání názorů hráček obou zemí. Česká republika i Litva patří do nejužší evropské špičky, úroveň regenerace však v diskusi není autorkou příliš dobře hodnocena. Toto zjištění se týká jak Litvy, tak bohužel i České republiky. V závěru jsou proto naznačeny možnosti zkvalitnění regenerace, ale ty často bohužel velmi úzce souvisí s finančními možnostmi klubů. Rozpočty sice v prvoligových soutěžích nejsou zanedbatelné, ale zajištění regenerace adekvátní tréninkové zátěži v nich rozhodně nepatří na přední místa.

Celkově práci hodnotím jako velmi dobrou jak po odborné, tak formální stránce a doporučuji ji k obhajobě. Otázky pro diplomantku:

V které části regenerace jsou největší rezervy u prvoligových hráček v České republice a Litvě?

Navrhněte možnosti a základní principy využívání regenerace u mládeže.