

Vít Caudr: Využití posilování v tréninku fotbalových brankářů

Oponentský posudek:

Otázky stimulačních podnětů zaměřených na rozvoj svalové síly v tréninkovém procesu hráče fotbalu, potažmo brankářů, patří mezi nosná témata, především v oblasti odborné aplikace do praxe. Z tohoto důvodu uvedená diplomová práce, její výsledky, mohou zohlednit některé požadavky, které klade praxe na trenéry fotbalu, především u mládeže.

Rozsáhle zpracovaná diplomová práce na 102 stránkách textu, včetně příloh je rovnoměrně strukturovaná do jednotlivých částí dle požadavků na zpracování.

Obsáhle a uceleně zpracovaná teoretická část je členěna koncepčně se snahou postupovat od obecných ke speciálním poznatkům. Např. od mechanického a fyziologického pojetí síly, kategoriálního členění až ke specifickým požadavkům determinující herní výkon hráče fotbalu. Diplomant krok za krok objasňuje důležité aspekty týkající se problematiky rozvoje svalové síly (druhů síly, metodotvorných činitelů, metod a principů rozvoje, zdravotních rizik, věkových zvláštností, diagnostických přístupů atd.) jako důležité předpoklady nejen pro vlastní výzkumné šetření, ale i vhodně využitelné k praktickým výstupům. V souvislosti s velkým množstvím uvedených teoretických východisek (méně o posilování u mládeže) a jejich vysvětlováním se nabízejí praktické otázky často frekventované v praxi:

1. V čem je zásadní rozdíl při posilování s činkami a posilováním na posilovacích strojích (jejich význam, klady a zápory)?
2. Jak posilovat s hmotností druhého hráče (význam, klady, zápory).

Vlastní výzkumné šetření řešil diplomant využitím nestandardizovaného dotazníku, s tvorbou otázek zaměřených na obecnější jevy týkající se např. využití prostředků a jejich začlenění do stavby tréninkového procesu (období, mikrocykly, TJ). Škoda, že nevyužil respondenty (předpokládám odborně fundované) ke kvalitativnějšímu posouzení uvedené problematiky, jako např. práce s metodotvornými komponenty, režimy dávkování, vstupní diagnostikou, svalovou dysbalancí atd. a neformuloval otázky dotazníku ve směru kvalitativního šetření. Případně mohl tyto specifické odborné přístupy analyzovat formou ústního rozhovoru. Tím by rozšířil rozsah pozorovaných jevů i možnost přímé konfrontace s teoretickými údaji. Velmi dobře připravený teoretický vstup pak nemohl být dostatečně zúročen při praktické interpretaci. Výsledky i diskuse pak jsou často řešena konfrontací se znalostmi a názory diplomanta nebo neadresně s odkazem na názory odborníků (viz. podle odpovědí odborníků).

Na druhé straně lze velmi pozitivně hodnotit aplikační část rozčleněnou do jednotlivých speciálních oblastí. Její přínos do praxe je velmi cenný, neboť diplomant velmi fundovaně předkládá jednotlivé problémy s návody jak je využít v praxi.

Závěry:

Diplomant zpracováním tématického zaměření prokázal nejen odborné znalosti, ale i schopnost jejich transféru do praxe. Diplomová práce představuje odrazový můstek k prohlubujícimu studiu specifických problematik v oblasti rozvoje svalové síly s možností praktických výstupů do tréninkové činnosti ve fotbalu. V praktických aplikacích a v teoretickém zpracování je práce velmi hodnotná. Z formálních věcí chci jen upozornit na některé překlepy (str. 9 –intervalová koordinace, vynechání procesu nácviku (str.17), na záměnu v uvedení přílohy 1 a 2(str.22) a na značení ANP (anp).

Hodnocení:

28.4.2006

PhDr. Mario Buzek, CSc.

