

čtvrtek 31. srpna 2023

Oponentský posudek

Autor: Ladislav Petřík

Oponent: Jan Hrabík

Předkládaná bakalářská práce si vytkla za cíl popsat stávající pojetí silového tréninku a obecného pohledu na jeho využití v basketbalu u juniorských kategorií. Kdy ho zařadit, jaké pomůcky využít, jak často ho využívat, kolik trenérů s ním má zkušenost v jeho využití a jestli vůbec vědí co to silový trénink je.

Výsledky byly shromážděny pomocí dotazníku s otevřenými otázkami. Zde se nabízí krom sjednocení průřezových informací prezentovat i zajímavé unikátní odpovědi, či jejich části a odchylky od obecného očekávání.

V teoretické části bych krom precizně zpracovaných a poskládaných citací uvítal více vlastních myšlenek, neb dle mého názoru a zkušenosti jste pravděpodobně stran odbornosti na daleko vyšší úrovni, než většina dotazovaných trenérů a v specificky basketbalové oblasti stran aplikované praxe i dále než mnoho citovaných autorů. Proto bych očekával nějaké Vaše hypotézy, které navazují především na citace a opírají se o Vaší vlastní praxi.

Dále jsou v práci velmi pěkně prezentovány principy basketbalově specifického silového tréninku s teoretickými východisky stran silových schopností a jejich rozlišení směrem k přímé aplikaci, relevantní k struktuře sportovního výkonu při utkání.

Ve výsledkové části jsou platné grafy, kde bych upřednostnil krom textu jednotlivá procenta i v tabulce. Obrázky silových cviků mimo jiné ukazují i nedostatky v technice daného cvičence, což je obvyklá chyba při tvorbě podobných dokumentů, bohužel i v mnohé odborné literatuře.

Po formální stránce práce odpovídá aktuální úrovni studentstva daného ročníku a dává prostor při jejím rozšíření skrze práci diplomovou na velmi pěkný dokument s potenciálem na dokument metodický - čímž by naplnila svůj vyšší smysl.

Výsledky a výstupy práce, tedy obsah, není nijak překvapivý, leč přec pozitivní, neb reprezentuje aktuální trend v našem basketbalu, tedy zařazování silového tréninku, či nácviku techniky jeho cviků v nižších věkových kategoriích.

Otázky:

- 1) Jaká byla Vaše strategie pro získání maximální návratnosti dotazníků & kvalitních odpovědí v nich obsažených?
- 2) Čím si vysvětlujete, že skladba cviků v prezentovaném průřezovém zásobníku je majoritně bilaterálního charakteru, když sportovní výkon v basketbalu je primárně složen z pohybů na unilaterálním silovém základu?
- 3) Kolik trenérů/klubů Vás požádalo o zaslání výsledků Vašeho šetření, resp. o kopii celé práce a jak ji plánují aplikovat?
- 4) Jaké 3 cviky silového charakteru byste u této věkové kategorie definoval jako nepostradatelné pro silový trénink v rámci celého ročního tréninkového cyklu a proč?