

POSUDOK OPONENTA

na habilitačnú prácu Mgr. Rastislava Feča, PhD. s názvom

INDIVIDUALIZÁCIA OBJEMOVÉHO TRÉNINGU V KULTURISTIKE

Intraindividuálny výskumný postup vo výkonnostnom a predovšetkým vo vrcholovom športe umožňuje na rôznej úrovni objektívnosti odhaliť vplyv dynamiky štruktúry vonkajšieho zaťaženia na mieru štruktúrálnej prestavby organizmu. Odhaľovanie individuálnych efektov môže slúžiť na účinnú kontrolu trénovanosti najmä v tých športoch, ktoré významne závisia od kondičného potenciálu športovcov. V športovej kulturistike ide predovšetkým o súmernú a cielenú hypertrofiu jednotlivých svalových skupín. Tento zámer vyžaduje v príprave športovcov detailnú analýzu výberu prostriedkov s výraznou individuálnou variabilitou a predovšetkým stanoviť ich dávkovanie (počet opakovaní, veľkosť odporu, odpočinkový interval medzi opakovaniami a sériami, frekvencia podnetov). v rôznych časových úsekoch (TJ, mikrocykly, mezo- a makrocykly). Kladie vysoké nároky na všestrannú erudovanosť (výživa, pitný režim, regenerácia, doplnková výživa atď.).

Predložený habilitačný spis patrí medzi práce, ktoré rozširujú poznatky o intraindividuálnych účinkoch zaťaženia pri objemovom tréningu v kulturistike. Má podobu monografie, neobsahuje charakteristickú štruktúru výskumnej správy (cieľ, úlohy, metodika). Na 252 stranách textu a dokumentačného materiálu v prílohách rieši nastolený problém empirickými prostriedkami ex post facto metodológie. Obsah jednotlivých kapitol je orientovaný na zosumarizovanie a systematizovanie súčasných teoretických a praktických poznatkov, ktoré sú doplnené (v niektorých oblastiach) aj vlastnými empirickými skúsenosťami. Podrobne sú analyzované anatomické, fyziologické a biochemické aspekty tréningu svalstva, ako aj reakcia organizmu na tréningové zaťaženie pri rozličných silových tréningoch. V tejto časti práce absentujú určité poznatky, ktoré boli získané vedeckými metódami (predovšetkým experimentálnou cestou), ktoré by potvrdili dlhodobú praktickú skúsenosť (napr. funkcia satelitných buniek, hyperplázia, nový pohľad na rekonštrukciu svalových buniek po "devastácii" atď.).

Kľúčovou kapitolou je „Tréning v kulturistike,“ kde autor na 150 stranách analyzuje súčasné poznatky v oblasti objemového tréningu v kulturistike. Sumarizuje empirické (v niektorých situáciách aj vedecké) poznatky, systematizuje ich a poukazuje na nevyhnutnosť intraindividuálnej tvorby zaťaženia zameraného na hypertrofiu svalových skupín. Rozoberá jednotlivé systémy výberu cvičení, počet opakovaní a sérií, odpočinkové intervaly ako aj veľkosť odporu. Súčasne prezentuje skúsenosti viacerých trénerov vrcholových kulturistov v oblasti tvorby obsahu zaťaženia v rôznych časových úsekoch v intenciách dodržiavania regeneračných procesov pri rozličných typoch zaťaženia. Je to podložené aj časovými dimenziami aktivácie anabolických hormónov (absentuje vzťah katabolických a anabolických hormónov v objemovom tréningu), ako aj dĺžka regenerácie svalových skupín a vlákien. V tejto súvislosti autor zdôrazňuje nevyhnutnosť hypertrofie pri raste maximálnej sily (ako funguje rozvoj maximálnej sily cez neurostimuláciu?).

Aká je dynamika prírastkov maximálnej sily cez hypertrofiu a cez neurostimuláciu? Aký je rozdiel medzi myofibrilárnou a sarkoplazmatickou hypertrofiou? Hypertrofia je naštartovaná len za predpokladu svalového zlyhania?

V tejto časti autor mohol výraznejšie prezentovať aj vlastné empirické, resp. vedecké poznatky a konfrontovať ich s poznatkami iných trénerov, prípadne výskumných pracovníkov.

Napriek určitým nedostatkom považujem predloženú prácu Mgr. R. Feča za významný príspevok, najmä v oblasti systematizácie empirických poznatkov v oblasti objemovej prípravy kulturistov. Autor prináša znalosť o intraindividuálnej odozve organizmu na rôzne varianty zaťaženia v mikro- a mezocykloch v objemovom tréningu. Práca poukázala na mimoriadny význam dodržiavania katabolických a anabolických princípov efektívnej adaptácie organizmu pri hypertrofii svalových skupín.

Pri komplexnom hodnotení (oblasť pedagogickej, vedeckovýskumnej a publikačnej činnosti) autor preukázal schopnosť nastoliť problém, riešiť ho, analyzovať a formulovať zosumarizované poznatky využiteľné predovšetkým v športovej praxi.

OTÁZKY:

1. Aký je vzťah medzi počtom opakovaní a veľkosťou odporu pri striedaní obsahu mikro- a mezocyklov v objemovej príprave kulturistov?
2. Aká je možnosť využívania poznatkov o satelitných bunkách a hyperplázii v príprave kulturistov.
3. Do akej miery autor využil získané poznatky pri ovplyvňovaní tréningového zaťaženia svojich zverencov?

Záver

Habilitačná práca Mgr. Rastislava Feča, PhD., prináša celý rad empirických poznatkov v oblasti individualizácie objemového tréningu v kulturistike. Rozširuje teoretické poznanie v oblasti športovej edukológie, ktoré je možné aplikovať do tréningovej praxe. Autor preukázal schopnosť analyzovať a syntetizovať skúmané javy a procesuálnu podstatu zaťažovania športovcov pri hypertrofii svalov v kulturistike. Vzhľadom na preukázané aktivity v publikačnej a vo vedeckovýskumnej oblasti môžem konštatovať, že spĺňa podmienky komplexnej osobnosti na akademický titul docent.

Na základe uvedených skutočností navrhujem VR FŠ PU v Prešove menovať Mgr. Rastislava Feča, PhD. za docenta v študijnom odbore 8.1.3. športová edukológia.

Bratislava 28.02.2011

Doc. PhDr. Eugen Laczo, PhD.
FTVŠ UK v Bratislave