

Oponentský posudok

na habilitačnú prácu Mgr. Rastislava Feča, PhD. na tému: „Individualizácia objemového tréningu v kulturistike“

Posudok podáva: prof., PhDr. Michal Belej, CSc.

Kulturistika je šport, ktorý je zameraný na formovanie postavy, prevažne pomocou silových telesných cvičení, s cieľom dosiahnuť proporcionálny rozvoj svalstva a celkový estetický vzhľad tela. Z toho dôvodu sú tréningové prostriedky, metódy, formy rozvoja sily, v spojitosti so stravovacím režimom, zacielené na rozvoj svalovej hypertrofie a sú v centre pozornosti výskumníkov i trénerov. Predložená habilitačná práca sa tiež dotýka týchto problémov. Autor v tomto monografickom diele analyzuje a sumarizuje značné penzum poznatkov z vied o športe a hraničných vied, ktoré aplikuje na rozvoj silových schopností, zabezpečujúcich svalovú hypertrofiu kulturistov.

Obsah práce možno rozdeliť na dve časti. V prvej všeobecnej časti autor sprístupňuje aktuálne anatomické, fyziologické, biochemické, biomechanické a motorické poznatky týkajúce sa činnosti jednotlivých subsystémov organizmu pri pohybovej činnosti, prevažne silového charakteru. Zaoberá sa reakciami organizmu na tréningové zaťaženie, na hormonálnu odozvu, únavu, superkompenzáciu, intraindividuálnu reakciu a adaptáciu na silové a vytrvalostné zaťaženie. Detailne vysvetľuje biomechanickú podstatu jednotlivých kategórií telesných cvičení a ich vplyv na svalovú hypertrofiu. Na záver popisuje periodizáciu športovej prípravy, zložky, cykličnosť, smerujúcich k dosiahnutiu športovej formy. V tejto časti habilitant preukázal detailný prehľad o najnovších zahraničných a domácich poznatkoch v uvedených oblastiach, ktoré dokázal náležite analyzovať a syntetizovať v prístupnej forme. Túto časť možno považovať za všeobecný, fundovaný, teoretický vstup do ďalšej časti, špeciálne zameranej na tréning v kulturistike.

V druhej, špeciálnej časti, autor charakterizuje kulturistický tréning z fyziologického hľadiska. Zaujímavá je najmä fyziologická charakteristika svalstva kulturistov v porovnaní s bežnou populáciou a inými športovcami, pokiaľ ide o pomery typov svalových vlákien ako výsledok pôsobenia špeciálnych pohybových podnetov. Popis zložiek tréningového zaťaženia zodpovedá intervalovej forme tréningu, aplikovanej aj v iných športoch. Značná pozornosť je venovaná plánovaniu tréningového procesu v kulturistike, cykličnosti jednotlivých období. V obsahu týchto období dominuje najmä rozvoj silových schopností, cielený na rozvoj svalovej hypertrofie (mixáž objemu, intenzity, času a spôsobu odpočinku). Podrobne sú charakterizované ciele a obsahy makrocyclov, mezocyclov, mikrocyclov, tréningových jednotiek i adekvátnych prostriedkov a metód rozvoja sily na zvyšovanie svalovej hypertrofie. Z pohľadu výberu a perspektívneho zvyšovania výkonnosti v kulturistike autor vymenúvava 12 genetických faktorov ovplyvňujúcí výkon v tomto športe. V záveroch práce sú stručnou a výstižnou syntézou v 23 bodoch zhrnuté výsledky práce.

V početných prílohách sú habilitantom upravené a doplnené tréningové princípy (metódy) používané v kulturistike. Na záver je priložený popis terenového testu na odhad pomeru rýchlych a pomalých svalových vlákien. Celková príloha je prínosom pre športovú prax v kulturistike aj iných športoch.

Habilitačná práca má nezvyklý rozsah 255 strán. Odborne náročný text je spracovaný na základe 127 zahraničných a 53 domácich literárnych prameňov i výskumov a skúseností

autora i ďalších popredných trénerov. Je doložená 62 obrázkami a 30 tabuľkami. Poskytuje vhodný študijný materiál pre študentov vysokoškolského štúdia i trénerov nielen v kulturistike, ale aj ďalších športoch.

Pripomienky a otázky

a) Pripomienky:

- V predhovore autora mi chýba presnejšie vymedzenie problému, od ktorého sa odvíja cieľ, názov i adekvátne štruktúra práce. Vytýčenie takého „koridoru problému“ nedovoľuje sa vzdialiť od jadra problémov i opakovanie v texte
- Názov práce je vzhľadom na šírku a najmä hĺbku sprístupňovaných poznatkov príliš úzko zameraný
- Nosné problémy vyplývajúce z názvu práce, individualizácia tréningového zaťaženia a objemový tréning, sú prezentované iba každý v jednej podkapitole (2.4, resp. 69.93.1), v rozsahoch 3 strán. Navyše, objemový tréning je stále spájaný aj s intenzitou

b) Otázky

- Na s. 84 je vymenovaných 13 adaptačných vplyvov vytrvalostného zaťaženia na zmeny organizmu. Medzi nimi absentuje VO_2 max. Nedochádza k jeho zmene aj u kulturistov?
- Kap.3. V štruktúre pohybových schopností chýbajú koordináčne a pohyblivostné schopnosti. Nie sú pre kulturistov potrebné?
- Ako súvisí frekvencia a rekrutácia (výber) impulzov na nervosvalové platničky so špeciálnou vnútro svalovou koordináciou pre jednotlivé disciplíny športu?

Záver

V predloženej habilitačnej práci – monografii autor sprístupňuje množstvo aktuálnych poznatkov, týkajúcich sa rozvoja sily a svalovej hypertrofie. Prezentuje sa nadštandardným ponorom do hĺbky a šírky sledovanej problematiky, so snahou o jej systematizáciu. Práca prispieva k rozšíreniu poznatkov v športovej edukológii i vo vedách o športe. Je využiteľná v ďalšej výskumnej činnosti, i v pedagogickom procese. Na základe jej úspešnej obhajoby a splnenia požadovaných kritérií súvisiacich s habilitačným konaním, odporúčam Mgr. Rastislavovi Fečovi, PhD. udeliť vedecko-pedagogický titul v odbore 8.1.3 športová edukológia.

v Prešove 1. februára 2011

prof. PhDr. Michal Belej/CSc.