

Oponentský posudok na habilitačnú prácu PaedDr. Petra Polakoviča
**„Účinnosť silového tréningového zaťaženia hasičov záchranárov z hľadiska
špecifického výkonu“**

Podobne ako v armáde, aj efektívnosť činnosti hasičského zboru významne závisí od úrovne pohybových schopností. Z nich popri aeróbnej vytrvalosti zohrávajú kľúčovú úlohu najmä silové schopnosti.

Ak vezmeme do úvahy celospoločenský význam hasičskej pohotovosti, prácu, zameranú na zvyšovanie výkonnosti jej zložien, možno považovať za veľmi aktuálnu.

Práca je spracovaná na 163 stranách, obsahuje 106 obrázkov a 52 tabuliek. Rozbor problematiky, metódy a diskusia sa opierajú o 65 citácií tak domácej ako aj zahraničnej literatúry ako aj o 12 internetových zdrojov.

Po úvodnom zdôvodnení opodstatnenosti riešenej problematiky a popise očakávaných prínosoch nasleduje rozbor súčasného stavu poznatkov v predmetnej oblasti. Začína popisom základných činností požiarneho záchranára, ich fyziologickej náročnosti ako aj motorických a funkčných schopností, ktoré ich podmieňujú. Rozoberá základné mechanizmy svalovej kontrakcie a procesy jej energetického krytia. Popisuje princípy regulácie svalovej činnosti, ako aj fungovanie svalu v rôznych podmienkach, najmä ich osobitosti pri rôznych rýchlostiach koncentrickej a excentrickej kontrakcie. Postupne sa podrobne venuje problematike silového tréningu. Objasňuje osobitosti rozvoja jednotlivých ukazovateľov silových schopností ako maximálnej sily, silového gradientu, silového výkonu a silovej vytrvalosti. Na kapitole nadväzuje popis diagnostických metód, používaných na ich kvantifikáciu. Okrem tradičných prístupov ako sú stanovenie jednorazového maxima a maximálnej sily izometrickej kontrakcie uvádza aj moderné metódy založené na monitorovaní základných biomechanických veličín sprevádzajúcich silové prejavy kontrahujúcich sa svalových skupín. Kapitola je spracovaná na dobrej úrovni a odráža veľmi dobrú orientáciu kandidáta v problematike silových schopností, a to tak z fyziologického ako aj športovo-pedagogického hľadiska.

Rozbor literatúry vyúsťuje do formulácie hypotéz, ktoré sú založené na preukázaní účinnosti navrhovaného silovo-orientačného kondičného programu formou

jednoskupinového experimentu na 4 súboroch hasičov v 4 rôznych krajinách (okrem Slovenska v Poľsku, Českej republike a Maďarsku). Hypotézy zamerané na dôkaz tréningového efektu (1., 3. a 5.) zodpovedajú zameraniu práce. Ako problematické však možno označiť tie, ktoré predpokladajú, že nebudú rozdiely v účinnosti tréningových programov v jednotlivých krajinách (2., 4. a 6.). Takto postavené hypotézy sa nezdajú celkom logické. Ak absolvujú skupiny rovnaký program, malo by byť viac-menej samozrejmé, že efekty budú rovnaké. Hypotézy by bolo vhodné postaviť na preukazovaní prípadných rozdielov, samozrejme, ak by ich bolo možné na základe rozboru literatúry a usporiadania experimentu s odlišnosťami medzi skupinami očakávať.

Na hypotézy nadväzujú dielčie úlohy a popis tréningového programu, podmienok jeho realizácie, používaných diagnostických metód a charakteristika sledovaných súborov a využívaných metód matematickej štatistiky.

Vo výsledkovej časti sú formou tabuliek a grafov prezentované sledované ukazovatele pred a po pôsobení experimentálneho činiteľa. Dáta sú prezentované veľmi podrobne, dokonca formou histogramov so všetkými štatistickými charakteristikami. Takýto prístup sa síce nedá považovať za chybu, je však prinajmenšom netradičný. Habilitantovi sa podarilo potvrdiť všetky stanovené hypotézy a preukázať účinnosť overovaného programu silovej prípravy vo všetkých sledovaných skupinách. K získaným výsledkom zaujíma kritické stanoviská a konfrontuje ich s výsledkami podobných štúdií z literatúry.

Práca je napísaná prístupným štýlom s minimom gramatických nedostatkov.

Po komplexnom hodnotení môžem konštatovať, že práca spĺňa požadované kritériá. Odporúčam, aby uchádzačovi po jej úspešnej obhajobe bol udelený vedecko-akademický titul „docent“ a odbore 8.1.3 športová edukológia.

V Bratislave, 5.9.2014

prof. MUDr. Dušan Hamar, CSc.