

Posudek vedoucího práce:

Téma práce:

Vybrané respirační parametry a respirační trénink u hráčků tenisu

(69 stran, 11 obrázků, 15 tabulek)

Diplomant: Bc. Jakub Pacholek

Fyzická připravenost je v tenise důležitým faktorem výkonnosti. V historickém pohledu je dnes její role pro výkon v utkání považována za ještě důležitější než v minulosti. Autor se pustil do zatím méně probádané oblasti tzv. „respiračního tréninku“, o které je zatím v tenise publikováno relativně málo faktů či zkušeností. Proto považuji téma práce za zajímavé a aktuální.

Cílem práce bylo zjistit a porovnat respirační parametry u vybraných hráčků tenisu a vytvořit pro ně respirační trénink. Cíl práce musel být upraven vzhledem k epidemiologické situaci, která nedovolila provést původně zamýšlená výstupní měření.

V teoretické části je tenis nejprve charakterizován, hlavně z pohledu kondičních nároků. Další části jsou orientovány na témata výzkumu, zejména na fyziologii dýchání a respiraci.

V závěru teoretické části práce je patrná snaha o postižení hlavních možností zjišťování, podpory a tréninku respiračních funkcí. Chybí zde více informací, které by mohly vést k hypotézám práce nebo kladení výzkumných otázek.

Výzkumná studie ve druhé části práce je koncipována jako porovnání výsledků naměřených veličin u dvojčat, která aktivně sportují a hrají tenis. Autor práce se zde pokusil o využití možnosti změřit určité parametry „přesněji“ v laboratorii a porovnat je s údaji změřenými v terénu. Následná část výzkumu je vlastně nedokončená z výše uvedených důvodů. Autor vypracoval kondiční program a respirační program. V jeho průběhu však nastaly komplikace a původní záměry byly částečně kompenzovány doplňkovým dotazováním.

Práce může sloužit jako určitá vstupní pomůcka pro praxi trenérů (úvod do problematiky respiračního tréninku) a zefektivnění možností posuzování hráčů ohledně náplně kondiční přípravy. Celkově hodnotím práci jako zajímavou pilotní studii v dané problematice u tenistů. Shledávám ji praktickou, přes některé nedostatky a podmínky výzkumu poměrně zdařilou a doporučuji ji k obhajobě.

Navrhuji hodnocení: velmi dobře.

Dotaz k obhajobě:

Jak byste popsal roli respiračních funkcí ve struktuře sportovního výkonu tenisty?