

## **Abstrakt**

### **Název bakalářské práce:**

Využití tréninku dýchání v běžecké přípravě

### **Zpracovala:**

Adéla Markvartová

### **Vedoucí bakalářské práce:**

PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

### **Cíle práce:**

Cílem bakalářské práce je zařazení tréninku dýchání pomocí systému POWERbreathe ve vybraném mezocyklu a zjištění jeho vlivu na aktuální stav trénovanosti u běžkyň.

### **Metodika práce:**

Bakalářská práce byla zpracována formou případové studie. Předmětem testování byla pouze jedna osoba, která během měsíce, a to v období od 31.10. do 30.11. 2012, podstoupila trénink respiračních svalů za pomoci přístroje POWERbreathe, dále měsíční běžecký program a průběžné sledování tělesné kompozice.

### **Výsledky práce:**

Jednalo o vlastní intraindividuální sledování, tudíž připouštím, že mohlo dojít z hlediska objektivnosti dat a platnosti výsledků k možnému zkreslení, proto z výsledků tohoto výzkumu nelze dělat všeobecné závěry. Metodou komparace bylo z uvedených dat zjištěno, že v období jednoho mezocyklu, došlo ke zvýšení síly dýchacích svalů, a tím i ke zvýšení funkční připravenosti dýchacího aparátu. Dále docházelo ke změnám v základních antropometrických parametrech, avšak neprovedli jsme další statistický postup k tomu, abychom zjistili, zda tělesná hmotnost, aktivní tělesná hmota či tělesný tuk vykazovaly statistickou významnost. Je třeba uvést, že během výzkumného šetření nedocházelo ke změnám tréninkových parametrů.

### **Klíčová slova:**

atletický trénink, běžecká příprava, vytrvalost, trénink dýchání, POWERbreathe, aktuální stav trénovanosti