

Markvartová Adéla: Využití tréninku dýchání v běžecké přípravě běžkyně
(posudek oponenta)

Studentka byla k řešení tématu vysoce motivována, protože snaží zvýšit efektivitu vlastního tréninku.

Práce byla řešena na základě auto experimentu. Problematické je doba délka jeho trvání a frekvence dýchacích a běžeckých tréninků. Jeden měsíc je krátká doba, aby mohla dojít k očekávaným změnám a také četnost tréninků je podprahová.

Nicméně studentka prokázala sestavením teoretické části schopnost práce s odbornou literaturou. Použila 20 domácích i zahraničních zdrojů.

Ohlédnou-li od výše uvedených námitek, je průběh experimentu zpracován velice důkladně. Studentka absolvovala širokou škálu vstupního a výstupního testování, jejichž výsledky potom srovnává a komentuje. Byla bych opatrná s příliš optimistickými závěry o zlepšování. Jednak mi zlepšení připadají jen velice malá. Autorka počáteční o něco větší zlepšení správně přičítá zácviku. Zlepšení v posledním testování mohou vypovídat o zvýšené motivaci podat dobrý výkon.

Práce je přínosná zpracováním teoretické části a upozorněním na využití POWERbreathe PLUS pro nácvik správného dýchání.

Práce splňuje formální náležitosti, odhlédnu-li od rozdílu mezi názvem práce na úvodní stránce a v abstraktech. Celkově má práce dobrou úpravu bez gramatických chyb.

Práci doporučuji k obhajobě.

1. Jak by byly ovlivněny výsledky experimentu, pokud byste trénink dýchání začínala rovnou s vysokým odporem a jeho hodnota by zůstávala neměnná?
2. Jak pokračujete v běžeckém tréninku a používáte dále POWERbreathe systém?
3. Absolvovala jste další laboratorní testování s delším časovým odstupem?

Hodnocení:

V Praze den 7. 9. 2013

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.