

POSUDEK OPONENTA HABILITAČNÍ PRÁCE

Masarykova univerzita

Uchazeč

Habilitační práce

Oponent

**Pracoviště oponenta,
instituce**

PhDr. Renata Malátová, Ph.D.

VÝZNAM DECHOVÉHO STEREOTYPU A
MOŽNOSTI JEHO OVLIVNĚNÍ

Doc. PaedDr. Nora Halmová, Ph.D.

KTVŠ PF UKF, Nitra

Predložená habilitačná práca je monotematickou vedeckou prácu, ktorá má prispieť k rozšíreniu vedeckých poznatkov vo vednom odbore Kinantropológia. Téma predkladanej práce je aktuálna. Dýchanie všetci berieme ako automatický pohyb, avšak aj taká prirodzená vec ako dýchanie nie je jednoduché, ak si uvedomíme, čo všetko dýchanie v našom tele ovplyvňuje a ako nesprávne častokrát dýchame. Dýchaním môžeme odbúrať stres, napätie, nervozitu, zmierniť bolesti a kŕče, ovládať emócie. V nemalej miere môže ovplyvňovať aj výkon u športovcov.

V úvode autorka zdôvodňuje dôležitosť výberu témy. Teoretické východiská habilitačnej práce výstižne a logicky poukazujú na podstatné problémy, ktorými sa autorka zaoberala vo výskume. Táto časť je rozpracovaná na 90 stranách a množstvo zahraničných zdrojov poukazuje na erudovanosť autorky v danej problematike. Očakávala by som však kritickejšiu analýzu poznatkov z oblasti dýchacieho stereotypu u športovcov a jeho význam z pohľadu výkonu v danom športe. V teoretickej časti rieši aj poruchy a problémy postury, ktorá výrazne ovplyvňuje dychový stereotyp. Preto by nebolo na škodu, keby sa v empirickej časti práce zamerala aj na zisťovanie úrovne držania tela, prípadne odchýlok od správneho držania tela. Táto časť práce by si vyžadovala podrobnejšie rozčlenenie do kapitol. Niektoré kapitoly sú menej prehľadné vzhľadom k tomu, že zbytočne použila zdroje, ktoré s témou veľmi nesúvisia.

Jadro habilitačnej práce tvorí riešenie uvedeného problému metódou jednoskupinového postupného experimentu. Vyzdvihujem kontinuálne sledovanie probandov v časovom úseku, rozdelenom na viac etáp. Čo však z môjho pohľadu v práci absentuje, je sledovanie zmien v určitom časovom odstupe po vykonaní experimentu. Tieto výsledky by mohli poukázať na reverzibilitu, prípadne stagnáciu úrovne dýchacieho stereotypu v súbore probandov atlétov. Bolo by zaujímavé zistiť, či čas zvolený na aplikáciu experimentu bol dostatočný na upevnenie dýchacieho stereotypu v bežnom živote probandov aj po ukončení experimentu. Cieľ výskumu je formulovaný pregnantne. Hypotézy a výskumné otázky sú zrozumiteľné a stanovené v súlade s cieľom práce. Zber dát je popísaný podrobne, nie je však jasné, či probandi mali homogénne podmienky pri vstupných a výstupných meraniach (napr. rovnaký čas merania počas dňa, rovnaký priestor, teplota priestoru....). Z tejto časti nie je jasné, či probandi absolvovali každú hodinu tréningu, chýba tabuľka účasti, prípadne neúčasti na tréningoch, čo by mohlo výsledky skresliť.

Pozitívne hodnotím podrobnú deskripciu intervenčného programu vhodne doplneného o fotografie, ktorý ho sprehľadňujú. Vytkla by som však terminologické chyby pri popise cvičení. Zaujímalo by ma, či habilitantka bola aj examinátorkou, či jednotlivé merania a cvičenia vykonával niekto iný, nezávislý?

Vyhodnotenie získaných dát, analýza jednotlivých výsledkov je prehľadná, avšak trocha v nepomere vzhľadom k prvej časti práce. Pri spracovaní výsledkov použila habilitantka neparametrický Wilcoxonov test pre závislé výber, čo vzhľadom k počtu probandov a nespĺneniu normality rozloženia považujem za vhodné. Na zisťovanie miery vecnej významnosti použila Cohenovo d.

Diskusia v práci je ako samostatná kapitola. Autorka tu prezentuje názory ďalších autorov, avšak viac by som sa zamerala na porovnanie dosiahnutých výsledkov v práci, s výsledkami iných autorov a nie na prezentáciu ďalších výskumov.

Habilitantka uvádza ako jednu limitáciu práce počet probandov, čo považujem tiež za problém daného výskumu. V budúcnosti by som odporúčala výskum rozšíriť o zisťovanie vplyvu správneho dýchania na výkon v športe.

V závere autorka konštatuje, že pre správny dychový vzor je potrebná adekvátna štruktúra a funkcia dýchacích svalov, fyziologický tvar hrudného koša a optimálne nastavenie trupu. Zo všetkých pohybových stereotypov je tak dychový stereotyp považovaný za najdôležitejší. Preto je veľmi dôležité, aby mu v telovýchovnej praxi bola venovaná dostatočná pozornosť. Po závere autorka mohla zaradiť samostatnú kapitolu odporúčaní pre rozvoj vednej disciplíny a športovú prax, čo je síce čiastočne zodpovedané v diskusii, ale v samostatnej kapitole by tieto odporúčania mohla konkretizovať vzhľadom na získané výsledky.

Pri hodnotení práce po formálnej stránke vyzdvihujem odborný jazyk, ako aj úpravu práce.

Výsledky pedagogického experimentu sú presvedčivým dôkazom účinnosti predkladaných metód, ktoré vychádzajú z jogových cvičení. Predloženou prácou autorka preukázala schopnosť analyzovať doterajšie poznatky a následne formulovať problémy pre ďalší vedecký výskum, k ich riešeniu použila adekvátne metódy. Výsledky sú prínosom pre skvalitnenie športovej praxe. Habilitačná práca Renaty Malátovej zodpovedá legislatívnym normám a svojim obsahom potvrdzuje existujúce, ale aj predkladá originálne poznatky z oblasti dychového stereotypu a jeho ovplyvnenia. Habilitantka potvrdila výbornú orientáciu v teoretických východiskách, ale aj v oblasti metodologickej a interpretačnej úrovne pri riešení výskumných otázok v danej oblasti.

Dotazy oponenta k obhajobě habilitační práce

1. Prečo ste si pri tvorbe VO₂ vybrali zdroj (Šponar, 2003), keď sama v závere (str.141) predkladáte novšie štúdie popisu správneho dychového stereotypu (Kolář et al., 2009; Véle, 2012; Chaitow, Bradley & Gilbert, 2014), ktoré sú v zhode s vašimi výsledkami?
2. Prečo ste nezisťovali aj úroveň držania tela, prípadne odchýlky od správneho držania tela u probandov pred a po aplikácii experimentálneho činiteľa?
3. Ako ste zisťovali, či sú jedinci zdraví a čo si pod pojmom „zdravý“ predstavuje?

Záver

Habilitační práce PhDr. Renaty Malátové, Ph.D. „Význam dechového stereotypu a možnosti Jeho ovlivnění“ **splňuje** požadavky standardně kladené na habilitační práce v oboru kinantropologie.

V Nitre dňa 14.1.2020