

Abstrakt

Název: Vliv dobrovolné hypoventilace na výkon a vybrané ukazatele fyziologických funkcí u sportovců – přehledová studie

Cíl: Cílem práce je shrnout výsledky vybraných studií zabývajících se technikou dobrovolné hypoventilace a ze získaných dat určit možnost a míru využití této techniky ke zlepšení sportovního výkonu.

Metody: Bakalářská práce byla realizována formou přehledové studie, dle doporučení PRISMA statement. Relevantní vědecké články a studie byly vyhledávány pomocí čtyř internetových databází, konkrétně: Web of Science, Pub Med, Scopus a EBSCOhost a následným průzkumem literárních zdrojů vyhledaných publikací.

Výsledky: Celkově bylo vyhledáno 129 potenciálních studií, ze kterých bylo vybráno 16 relevantních publikací, jež byly zařazeny do systematického přehledu. Ve všech případech se jednalo o kohortové studie, sedm z nich se zaměřovalo na zjišťování akutní odezvy hypoventilačního tréninku a devět na jeho dlouhodobý efekt. Tyto studie dohromady shromažďují data 270 aktivně sportujících probandů.

Závěry: Výsledky vybraných vědeckých studií z posledních dvaceti let naznačují, že by hypoventilační trénink mohl být přínosnou a dostupnou tréninkovou metodou pro zlepšení sportovní výkonnosti a navození podobných efektů, jaké způsobuje expozice hypoxickému prostředí, na úrovni moře.

Klíčová slova: sportovní výkon; zádrž dechu; normobarická hypoxie; hypoventilační trénink; omezená frekvence dýchání