

Abstrakt

Název: Vztah aerobní zdatnosti a silové vytrvalosti seniorek k vybraným antropometrickým parametrům.

Cíl práce: Cílem této studie bylo analyzovat vztah aerobní zdatnosti chodeckým testem na 2 km a silové vytrvalosti v podobě podpor ležmo seniorek studujících U3V na UK FTVS a prověřit, zda existuje jejich souvislost s vybranými antropometrickými parametry.

Použité metody: Výzkumu se účastnilo 48 seniorek (věk $66,1 \pm 2,35$, tělesná výška $1,67 \pm 0,064$ cm, váha $69,80 \pm 10,42$ kg, obvod pasu $88,82 \pm 10,64$ cm, BMI $25,10 \pm 3,62$), které v době výzkumu studovaly Univerzitu 3. věku UK FTVS. Původní soubor čítal 86 seniorů, ale byli vyloučeni senioři nad 70 let věku a senioři užívající léky ovlivňující srdeční frekvenci. Pro homogenitu souboru byli vyloučeni muži senioři. Měření aerobní zdatnosti bylo realizováno chodeckým testem na 2 km na atletickém stadionu UK FTVS dle Stejskala. Čas a srdeční frekvence byly snímány sporttestery (Polar S610i). K měření silové vytrvalosti byla použita metoda izometrická, podpor ležmo. Prověřovali jsme vztah vybraných antropometrických parametrů k aerobní zdatnosti a silové vytrvalosti. Všechny statistické výpočty byly provedeny v programu SPSS Statistics 22.

Výsledky: Výsledky ukázaly, že námi vybraný soubor spadá do kategorie průměrných seniorů. Výsledky chodeckého testu pozitivně korelovaly s podporem ležmo a záporně korelovaly s obvodem pasu a hmotností. Podpor ležmo záporně koreloval s hmotností a obvodem pasu.

Klíčová slova: senioři, tělesná zdatnost, podpor ležmo, 2 km chůze