

Abstrakt

Název: Transfer silových předpokladů do provedení záběrových pohybů plaveckého způsobu kraul

Cíl: Cílem práce bylo ověřit, zda řízená intervence, jejímž obsahem je nespecifické a specifické posilování horních končetin na suchu a ve vodě, pozitivně ovlivní transfer svalové síly do plavecké techniky a plaveckého výkonu.

Metody: K zjištění síly horních končetin jsme použili plavecký tretražér Biokinetic.

K zajištění maximálního plaveckého výkonu jsme provedli test na 50 m, ze kterého jsme dále vypočítali frekvenci a délku záběru. Data byla zpracována v programu SPSS 21,0, s využitím analýzy rozptylu (ANOVA), párový t-test jsme využili k vyhodnocení rozdílu mezi sledovanými parametry.

Výsledky: Ve skupině, která intervenovala na suchu, jsme zjistili, že síla horních končetin statisticky významně ovlivnila celkový výkon, frekvenci záběru, délku záběru a rovněž i sílu horních končetin. Velkou míru věcné významnosti jsme zaznamenali u

frekvence a v testu síly horních končetin. Délka záběru vykazala střední míru věcné významnosti. Ve skupině, která intervenovala na suchu a poté ve vodě, jsme zjistili, že rozvoj síly statisticky významně ovlivnil celkový výkon. Výsledky ostatních sledovaných proměnných nevykázaly statistickou významnost, míra věcné významnosti byla nízká.

Ve skupině, která intervenovala ve vodě, jsme zjistili, že rozvoj silové vytrvalosti statisticky významně ovlivnil celkový výkon a sílu horních končetin. Tyto výsledky byly potvrzeny i vysokou mírou věcné významnosti. Další výsledky již nebyly statisticky významné, ale míra věcné významnosti potvrdila pozitivní posun v technice plaveckého způsobu kraul. Frekvence záběru byla o 2,7 % nižší než v pretestu a délka záběru se prodloužila o 5,6 %. V porovnání výsledků skupiny Voda s výsledky skupiny Sucho a Sucho/Voda vyplývá, že z podmínek posilování, které jsme v našem výzkumu zvolili, posilování ve vodě vykazovalo největší míru pozitivního transferu, a to jak do plaveckého výkonu, tak i do plavecké techniky.

Klíčová slova: transfer, síla horních končetin, plavecký výkon, plavecká technika