

## **ABSTRAKT**

**Název:** Svalová výdrž zadního svalového řetězce při pádlování pažemi u amatérských surfařek

**Cíle:** Tato práce se je zaměřena na amatérský ženský surfing, konkrétně na pádlování, jelikož je to neprobádaná oblast výzkumu. Existuje velmi málo studií zaměřených na aktivitu svalů při surfování. Žádné studie se nezaměřují na aktivitu zadního svalového řetězce u surfařek při pádlování. Surfing bude součástí Olympijských her v Tokiu v roce 2020. Nejenže se rapidně zvyšuje výkonnostní úroveň profesionálního surfingu, ale také stále více amatérských surfařů se zajímá o prostředky ke zvyšování své úrovně v surfingu a účastní se specializované přípravy na souši. Surfový průmysl se stal světovou záležitostí, přičemž velké firmy nabízejí sponsoring, což je velká motivace pro mladé sportovce (M. Mendez-Villanueva & Bishop, 2005). Dochází jak k neustálému zvyšování počtu závodních i amatérských surfařek, tak k zvyšování výkonnostní úrovně ženského závodního surfingu (Booth, 2001). Profesionální surfařky se stávají rovnoprávnými, jelikož pro ně byla v nedávné době stanovena stejná peněžní odměna na závodech jako u surfařů. Z těchto důvodů vyplývá, že by se měl výzkum více věnovat ženskému surfingu. Cílem této práce bylo zjistit vztah mezi vytrvalostní silou zadního svalového řetězce a ostatními

proměnnými, jako jsou čas věnovaný surfingu a maximální síla v pádlování u amatérských surfařek. Tato práce je zaměřena na také na chronická zranění, která mohou být způsobena nadměrnou a dlouhodobou extenzí páteře při pádlování.

### **Metody:**

Vytrvalost zadního svalového řetězce a maximální síla v pádlování byla testována u čtrnácti rekreačních surfařek. Pearsonův korelační koeficient byl využit ke zjištění síly korelace mezi proměnnými. Silová vytrvalost zadního svalového řetězce byla korelována s maximální silou v pádlování před a po únavě zadního svalového řetězce, rozdílem mezi maximální silou v pádlování před a po únavě, relativní maximální silou v pádlování a časem stráveným surfingem a posilováním horní poloviny těla jak v letním, tak zimním období.

### **Výsledky:**

Byla nalezena velmi slabá korelace mezi vytrvalostní silou zadního svalového řetězce a maximální silou v pádlování. Ovšem, silný vztah byl zjištěn mezi časem věnovaným surfingu a vytrvalostní silou zadního svalového řetězce. Byl nalezen vztah mezi časem věnovaným surfingu a maximální silou v pádlování.

### **Praktické využití:**

Tato práce by mohla být využita trenéry při navrhování tréninkového plánu pro surfařky. Dále by tato práce mohla sloužit jako základ pro zkoumání vztahu mezi surfovými

zraněními při pádlování a aktivitou svalů zadního svalového řetězce pomocí EMG.

**Klíčová slova:**

surfing, pádlování, zadní svalový řetězec, svalová vytrvalost, prevence zranění, bolest zad, specifický trénink surfařů