

Abstrakt

Název: Vývoj zlepšení svalové síly, koordinace a rychlosti ve sportovním lezení u dětí v mladším školním věku

Cíle: Cílem této diplomové práce je zjistit, zda dojde ke zlepšení svalové síly, koordinace a rychlosti u dětí v mladším školním věku, které navštěvují kroužek sportovního lezení a porovnat dané výsledky s kontrolní skupinou. Dalším cílem je naznačit souvislost mezi jednotlivými zkoumanými parametry.

Metody: Jedná se o kvantitativní studii - o kvaziexperiment, kterého se zúčastnilo 28 probandů ve věku 7-11 let. Ti byli záměrně vybráni a rozděleni do dvou skupin (lezci, nelezci). Bylo provedeno měření koordinace pomocí osmi speciálních testů, měření svalové síly pomocí tří speciálních lezeckých testů a měření rychlosti lezení na dané cestě. Měření byla provedena dvě s odstupem 3 měsíců – v říjnu 2019 a v lednu 2020.

Výsledky: Statisticky významné zlepšení ($p < 0,001$) bylo zaznamenáno v koordinaci, konkrétně v rytmické schopnosti. Další zlepšení, která již ale nedosáhla hladiny statistické významnosti, byla zaznamenána v koordinaci v testech pro diferenciací schopnost, orientační schopnost, schopnost přestavby; dále v testech pro svalovou sílu - výdrž ve shybu na hrazdě, výdrž ve visu na liště a v rychlosti lezení.

Střední závislost byla nalezena mezi rychlostí lezení a maximální svalovou silou horních končetin, diferenciací schopností a u schopnosti rytmické. Slabá závislost byla nalezena u výdrže ve shybu, orientační schopnosti, schopnosti sdružování, schopnosti přestavby a u výdrže ve visu na liště.

Klíčová slova: děti, lezení, koordinace, svalová síla, rychlost