

Abstrakt

Název: Systematická rešerše vlivu síly dolních končetin a trupu na aerobní výkon při pěších přesunech se zátěží

Cíle: Na základě rešerše literatury zjistit, jaký je vztah mezi silou dolních končetin a trupu a mezi aerobním výkonem při pěších přesunech se zátěží. Popřípadě také zjistit vliv rozvoje silových schopností dolních končetin a trupu na aerobní výkon při pěších přesunech se zátěží.

Metody: Předložená práce je zpracovávána formou systematické rešerše s korelačními prvky. Pro vyhledávání článků byla vybrána vědecká databáze *Web of Science*. Vyhledávání bylo provedeno pomocí vyhledávacího skriptu, který měl čtyři části. Poslední část vyhledávacího skriptu vygenerovala 44 článků. Poté probíhala analýza těchto článků a výběr studií podle předem stanovených kritérií. Z vygenerovaných 44 studií byly vybrány dvě, které splňovaly všechna kritéria. Dalších šest vybraných studií pak bylo vyhledáno nesystematickým způsobem. Celkem tedy bylo do rešerše zařazeno osm studií.

Závěr: Výsledky korelačních koeficientů mezi silou dolních končetin (DK) a trupu a mezi aerobním výkonem při nesené zátěži naznačovaly ve většině případech pozitivní vztah, byť hodnoty nebyly úplně výrazné. Zvýšení úrovně silových schopností DK a trupu se u většiny studií projevilo pozitivně v lepším výkonu při nesené zátěži v podobě času zvládnutí přesunu, nebo také ve fyziologické odezvě. Rozvoj síly DK a trupu má také pozitivní vliv na prevenci zranění, která by mohla značně negativně ovlivnit výkon při nesené zátěži. Důležitost síly DK a trupu pro aerobní výkon při nesené zátěži je tedy relativně vysoká a může se projevit v lepší fyziologické odezvě, ve vyšší rychlosti přesunu, lepším subj. vnímání zátěže a také ve vyšší odolnosti proti zranění. Pro přesnější vyhodnocení důležitosti jednotlivých typů silových schopností určitých svalových skupin pro aerobní výkon při nesené zátěži by bylo vhodné udělat další výzkum s lepším celkovým designem.

Klíčová slova: nesená zátěž, armáda, svalová síla, silový trénink, dolní končetiny, core