

## **Abstrakt**

**Název:** Ověření efektu intervenčního gymnastického posilování na úroveň silových schopností u osob s postižením míchy

**Cíle:** Cílem práce je zjistit míru účinnosti nově vytvořeného gymnastického programu zprostředkovaného probandům online formou, na úroveň silových schopností trupu a horních končetin osob s poškozením míchy.

**Metody:** Výzkum má podobu kvaziexperimentu s pretestovým a posttestovým měřením. Metodami sběru dat se staly terénní testy; jízda na invalidním vozíku 100m na čas a hod dvoukilovým závažím, doplňkovou metodou ještě online dotazník. Analýza dat byla zajištěna prostřednictvím deskriptivní statistiky.

**Výsledky:** Výsledky posttestu ukázaly, že po absolvování šestitýdenního intervenčního programu, jedinci s postižením míchy zvýšili úroveň své kondice. V prvním terénním testu došlo sumárně k mírnému procentuálnímu zlepšení o 5,9%. V druhém terénním testu došlo sumárně ke střednímu procentuálnímu zlepšení o 10,9%. Průměrně se probandi zlepšili o 8,4%, došlo tedy k mírnému až střednímu zlepšení. Intervenční program se ukázal jako efektivní především na stimulaci silové složky. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že program byl pro cvičence zábavný.

**Klíčová slova:** aplikované pohybové aktivity, cvičení, gymnastika, invalidní vozík, kondice, paraplegie, terénní testy