

Abstrakt

Název práce: Pohybová příprava osob s mentálním postižením s motivačním prvkem raftování.

Cíl práce: Zhodnotit baterii cviků, zaměřenou na tělesnou přípravu mládeže s mentálním postižením, která směřuje ke zlepšení tělesných dispozic pro rafting.

Metoda: Jedná se o experimentální studii založenou na kvalitativním základě, která bude pomocí vyšetřovacích metod zjišťovat vybrané ukazatele funkce pohybového aparátu před a po zavedení cvičební jednotky. Studie se zúčastnilo celkem deset respondentů s mentálním postižením. Respondentům bylo provedeno vyšetření pohybového aparátu, které bylo za tři měsíce zopakováno. V období po těchto třech měsících účastníci dostali baterii cviků, kterou cvičili pravidelně po dobu tří měsíců. Celkově tento výzkum probíhal po dobu 6 měsíců. Pozornost byla zaměřena na vztahy mezi naměřenými hodnotami před aplikací pohybového cvičení, to znamená na měření, které proběhlo v lednu 2008 a v březnu 2008. Dále byla práce zaměřena na vztahy mezi naměřenými hodnotami v březnu 2008 a v červnu 2008. Toto období bylo charakteristické pravidelnou a cílenou cvičební jednotkou, kterou probandi podstoupili.

Výsledky: Výsledky ukazují, že po aplikaci vybraných cviků, které směřovaly ke zlepšení vybraných parametrů, se testované svalové skupiny a kloubní rozsahy vylepšily. V testovaném období, kdy probandi nevykonávali zvláštní tělesnou aktivitu, se sledované parametry nezměnily nebo se mírně zhoršily. Ukázalo se, že vlivem pravidelného posilování břišních a mezilopatkových svalů se zlepšila jejich svalová síla. Dále došlo k potvrzení, že při pravidelném cvičení, které je cíleno speciálními cviky na uvolnění rozsahů pohybů v ramenním kloubu, se rozsahy pohybů v ramenním kloubu zvětšily. U některých testovaných jedinců došlo v období nevýrazné tělesné aktivity k poklesu sledovaných tělesných parametrů. U některých testovaných jedinců se stav sledovaných parametrů nezměnil. Výsledky práce ukázaly, že vlivem pravidelného cvičení, kdy bylo u osob s mentálním postižením velkým motivem ke cvičení raftování, došlo ke zlepšení svalové síly břišních a mezilopatkových svalů. Rovněž rozsahy pohybů v ramenním kloubu se zvětšily.

Klíčová slova: raftování, mentální postižení, tělesná příprava, baterie cviků.