

Abstrakt

Název: Analýza silového tréninku sportovních lezců - campusing

Cíle: Hlavním cílem práce je časově a prostorově charakterizovat zapojování svalových řetězců oblasti horní poloviny těla při tréninku na campus boardu a při lezení na kolmé stěně. Na základě neinvazního EMG měření v kombinaci s plošnou kinematografickou analýzou pomocí synchronizovaného videozáznamu analyzovat koordinační ukazatele svalové práce vybrané oblasti pohybové soustavy.

Metody: V naší práci jsme použili metodu analýzy a metodu komparace. Metodu analýzy jsme aplikovali v rozboru pohybu při campusingu a metodu komparace v části porovnávání cvičení na campus boardu a samotného lezení.

Výsledky: Campusing lze charakterizovat jako pohyb ve vertikální ose, při kterém probíhá aktivace svalových řetězců trojnásobnou rychlostí, než při lezení na kolmé stěně. Pohyb je realizován horními končetinami střídáním jednooporového a dvojeoporového postavení paží. Měřené svaly se u obou aktivit zapojují v podobném režimu, musculus pectoralis major a musculus triceps brachii mají při campusingu rychlejší nástup aktivity oproti lezení na kolmé stěně.

Klíčová slova: sportovní lezení, svalové řetězce, elektromyografie, campusing