

Abstrakt

Název:

Změny svalové síly stisku ruky vzhledem k lateralitě u dětí mladšího školního věku v lezeckém kroužku

Cíle:

Cílem této diplomové práce je zjistit zda pravidelná lezecká aktivita dětí ve věku 7–11 let ovlivní svalovou sílu stisku ruky či jeho vytrvalost vzhledem k lateralitě. Také zda povede k symetrickému posilování horních končetin.

Metody:

U skupiny 14 dětí ve věku 7–11 let, které navštěvovaly 1x týdně kroužek lezení, byl změřen maximální stisk ruky, vytrvalost při stisku ruky po dobu 30 sekund a zhodnocena laterality. Byla provedena dvě měření s odstupem 3 měsíců, jedno v říjnu 2016, druhé v lednu 2017.

Výsledky:

Výzkumu se zúčastnilo 13 praváků a 1 levák a míra laterality zůstala nezměněna. Při prvním měření (říjen 2016) byla dominantní horní končetina silnější u 10 probandů ze 13. Po tříměsíční lezecké intervenci došlo, dle statistického zhodnocení, k 88% symetrizaci svalové síly horních končetin (funkce t-test Microsoft Excel 2010). Při grafickém znázornění vývoje síly v čase 30 sekund byly objeveny 2 fenomény – dva typy křivky.

Klíčová slova:

Děti, lezení na stěně, preference, rukovost, ruční dynamometrie, statická síla