Abstrakt

Název: Vliv individuálního intervenčního programu na vybrané komponenty zdravotně orientované zdatnosti u jedince bez předchozí pohybové zkušenosti

Cíle: Hlavním cílem diplomové práce je tělesná analýza a diagnostika pohybového aparátu jedince, tvorba individuálního intervenčního programu a následné vyhodnocení zda a jak může osobně vedený program ovlivnit vybrané komponenty zdravotně orientované zdatnosti u probanda bez předchozí pohybové zkušenosti.

Metody: K potřebám diplomové práce bylo využito několik druhů měření. Tělesné složení pomocí bioimpedančních metod, posturální stabilita posturografem, laboratorní zátěžový test pomocí běhátka, terénní zátěžový test na atletickém oválu, základní pohybové stereotypy pomocí diagnostiky pohybového aparátu dle Jandy, jako doplňkový test byl vybrán dynamometr ke zjištění síly svalů ruky a předloktí.

Výsledky: V průběhu 16 týdenní intervence došlo ke změnám v mnoha sledovaných parametrech. Individuální intervenční program přinesl významné změny tělesného složení, konkrétně snížení poměru ECM/BCM v prvních fázích programu, posléze však došlo k jeho opětovnému zhoršení. Obecně se prokázaly tendence zlepšování posturální stability vlivem všeobecně realizované PA. Intervenční program neprokázal signifikantní změny aerobního výkonu, i přes navýšení objemu vytrvalostních cvičení. Jako výsledek systematické realizace zdravotních cvičení došlo k minimalizaci svalových dysbalancí a nápravě pohybových stereotypů.

Klíčová slova: Pohybová aktivita, zdravotně orientovaná zdatnost, intervenční program