

ABSTRAKT

Název práce

Longitudinální sledování vývoje svalové síly a rovnováhy u dětí v tréninku sportovního lezení.

Název v angličtině

Longitudinal monitoring of strength and balance development in sport rock climbing in children.

Cíle práce

Analýza dlouhodobé sportovní přípravy dětí v tréninku sportovního lezení z hlediska svalové síly, svalové vytrvalosti a statické rovnováhy.

Metoda

Z hlediska typu práce se jedná o longitudinální kasuistický experiment. Sledováno bylo 8 případů ve věku od 8 do 15 let po dobu dvou let.

Výsledky

Vliv lezecké intervence se prokázal v těchto testech: výdrž ve shybu, síla stisku ruky, shyby. V následujících testech se děti zlepšily, ale není prokazatelné, zda to bylo způsobené lezením: svis na jedné ruce, leh- sed, statická rovnováha, předklon.

Klíčová slova

Sportovní lezení, zdatnost, EUROFIT, svalová síla, svalová vytrvalost, flexibilita.