

Abstrakt

Název: Vliv svalové síly v hlezenním kloubu na prevenci zranění v baletu

Cíle: Hlavním cílem této práce bylo zjistit, zda zranění v oblasti hlezenního kloubu negativně ovlivňuje svalovou sílu této oblasti a zda naopak vyšší hodnota síly svalů v oblasti hlezenního kloubu může snižovat riziko zranění této oblasti. Vedlejším cílem bylo zjistit přibližnou hranici minimální síly svalů v oblasti hlezenního kloubu pro bezpečný začátek tance na špičkách.

Metody: Teoretická část práce je zpracována metodou sekundární analýzy dat. Výzkumná část práce se řadí do observačního výzkumu a je retrospektivní průřezovou studií. Jednalo se o kvantitativní výzkum založený na měření 24 subjektů. Získaná data byla vyhodnocována primární analýzou a komparací. Byly naměřeny hodnoty maximální svalové síly svalů v oblasti hlezenního kloubu pro úhlovou rychlost 30 d/s a 180 d/s, které se porovnávaly mezi skupinou zraněných a nezraněných.

Výsledky: Výsledky ukázaly, že pro prevenci zranění nezáleží tolik na konkrétní hodnotě svalové síly, jako na vyrovnanosti pravé a levé dolní končetiny. Rozdíl deficitů u testovaných skupin byl hlavním zjištěním výzkumu, a proto nebyla stanovena minimální hodnota síly potřebné pro bezpečný začátek tance na špičkách. Dolní končetiny, u kterých bylo dříve zranění v oblasti hlezenního kloubu a nohy, neměly výrazně nižší hodnoty než dolní končetiny u dívek bez zranění. Nejnižší hodnoty maximální svalové síly při plantární flexi však byly naměřeny u nezraněných končetin zraněných tanečnic. Dívky se zraněním měly v obou měřených rychlostech výrazně nižší hodnoty svalové síly při plantární flexi pravé dolní končetiny. Tanečnice se zraněním měly u zraněné dolní končetiny také výrazně vyrovnanější poměr sil mezi plantární a dorzální flexí ale pouze při úhlové rychlosti 180 d/s.

Klíčová slova: tanec, balet, prevence zranění, hlezenní kloub, svalová síla