

Abstrakt

Název: Kondiční trénink u jedinců po poranění míchy

Cíle: Cílem bakalářské práce je sledovat vliv pohybové intervence v podobě kondičního tréninku na tělesné složení a pohybový výkon u jedinců po míšní lézi.

Metody: V rámci kvantitativně-kvalitativního výzkumného šetření byli formou případových studií sledováni 4 probandi po míšní lézi účastníci se rekondičního pobytu v Centru Paraple.

Mezi vybranými probandy byli tři muži a jedna žena, z toho 3 s paraplegií a 1 s tetraplegií v rozmezí C 6 - Th 6. Průměrný věk probandů byl 41,5 let (24 - 74). Kromě jednoho jedince všichni probandi vykazovali mírnou nadváhu a sníženou pohybovou aktivitu v běžném životě mimo prováděný výzkum.

Metodika výzkumu zahrnovala měsíční intervenci v podobě individuálně nastaveného kondičního tréninku. Pro nastavení intervence a zhodnocení efektu byly při vstupním i výstupním testování využity tyto metody: pozorování, hodnocení tělesného složení pomocí přístroje Bodystat a hodnocení pohybového výkonu pomocí měření na veslovacím a běžkařském trenažéru, kde byl sledován čas kilometrového úseku.

Výsledky: Všichni sledovaní probandi dosáhli u výstupního testu na přístroji Bodystat mírného zlepšení v tělesném složení v podobě snížení tělesného tuku a zvýšení aktivní tělesné hmoty, které však při zahrnutí ovlivňujících faktorů a chyb v měření nelze považovat za významné. Při porovnání vstupních a výstupních časů na kondičních trenažérech bylo vidět prokazatelné zlepšení o 1,63 - 2,15 minuty, průměr 1,94.

Závěr: Po měsíční intervenci v podobě kondičního tréninku u 4 jedinců s míšní lézí došlo ke zlepšení v oblasti pohybového výkonu (zlepšení časů na 1km vzdálenosti na kondičním trenažéru), nikoli však k významným změnám tělesného složení. Pro průkaznější výsledky by byl nezbytný delší čas intervence.

Klíčová slova: fyzická kondice, pohybová aktivita, posilování, poškození míchy, úrazy páteře