

Abstrakt

Název: Vliv posilovacího cvičení na Biokineticu do plaveckého výkonu na 50 m kraul.

Cíl: Cílem práce je zjistit, zda dvouměsíční pohybová intervence realizovaná na plaveckém trenažeru (Biokineticu) ovlivní plavecký výkon na 50 m kraul u studentů UK FTVS.

Metody: Výzkumu se zúčastnilo 5 probandů 2. ročníku navazujícího studia UK FTVS. Výzkumná antropometrická data byla zjištěna pomocí testovacího zařízení TANITA. K zjištění maximální vytrvalostní svalové síly horních končetin a dalších pohybových parametrů, jsme použili přístroj Biokinetic. K zjištění maximálního plaveckého výkonu jsme realizovali plavecký test na 50 m plaveckou technikou kraul. Zájmové aktivity byly zjištěny prostřednictvím dotazníku. Data byla analyzována prostřednictvím MS EXCEL a programu NCSS 2019.

Výsledky: Z výsledků vyplývá, že posilovací cvičení na Biokineticu mělo pozitivní vliv na plavecký výkon na vzdálenost 50 m kraul v plaveckém bazénu. V analýze techniky provedení pohybových záběrů na Biokineticu jsme zjistili zvýšení záběrové frekvence, ale snížení celkové dráhy. Nárůst frekvence podle našich výsledků mělo za následek snížení celkové dráhy pohybových cyklů. U všech probandů došlo ke zvýšení výkonu ve watech na kg hmotnosti. Hodnoty průměrného výkonu u záběru levé ruky se oproti pravé ruce u 4 z 5 probandů zvýšily. Ačkoli je pravá horní končetina všech probandů končetinou dominantní, je zajímavé, že 2 probandi vykazují vyšší silový výkon u levé horní končetiny.

Klíčová slova: Biokinetic, síla horních končetin, technika kraulu