

Abstrakt

Název práce: Hodnocení síly vybraných svalových skupin a rozsahu pohybu u závodnic sportovního aerobiku

Vymezení problému: Sportovní aerobik spadající do kategorie sportovní gymnastika přináší zvýšené nároky zejména na kloubní pohyblivost, svalovou sílu a pohybovou koordinaci. Dle těchto parametrů jsou vybíráni závodníci, kteří mají pro daný sport předpoklady, a rozvoj těchto předpokladů je tréninkem ještě podpořen. Práce se zabývá fyzickým měřením těchto vlastností.

Cíl práce: Hodnocení kloubní pohyblivosti a svalové síly svěřenek ve věku 12–16 let, které se věnují sportovnímu aerobiku, a zjištění jejich korelací. Dále pak srovnání společně s úrovní výkonnostní skupiny.

Metoda řešení: Měření kloubní pohyblivosti pomocí goniometru, hodnocení hypermobility dle Beightonova skóre, měření svalové síly pomocí isokinetického dynamometru HUMAC, srovnání naměřených výsledků s úrovní výkonnostní skupiny.

Výsledky: Při měření kloubního rozsahu pomocí goniometru bylo zjištěno, že u flexe v kyčelním kloubu má 100 % probandek rozsah zvýšený, u extenze kyčle nebyl rozsah zvýšený ani u jedné z probandek. Z hodnocení Beightonova skóre byla konstituční hypermobilita zjištěna u 90 % probandek. Vztah kloubního rozsahu a hodnot svalové síly – točivého momentu nebyl prokázán.

Klíčová slova: gymnastické sporty, sportovní aerobik, hypermobilita, svalová síla, isokinetický dynamometr, HUMAC NORM CYBEX