

ABSTRAKT

Název práce: Neuropsychologické faktory při cvičení ve fitness (fenomén subjektivního pocitu svalové únavy)

Neuropsychological factors while exercising fitness (Phenomenon of subjective feeling of muscle fatigue)

Cíl práce: Cílem diplomové práce bylo shrnout co největší množství faktorů ovlivňujících individualitu jedince při cvičení ve fitness. Ve výzkumné části chceme pomocí pilotní studie sledovat neuropsychologické faktory při fenoménu nástupu prvního subjektivního pocitu svalové únavy při posilování. Zajímá nás do jaké míry jednotlivé faktory tento fenomén ovlivňují.

Metoda: Jedná se o pilotní studii. U osmi probandů jsme provedli nejprve klinické vyšetření (anamnestický dotazník a orientační kineziologický rozbor), následovala simulace posilování, izometrická kontrakce m. biceps brachii s jednoruční činkou na Scottově lavici, udržovaná do prvního subjektivního pocitu svalové únavy. Sledovali jsme neurofyziologickou složku vzniku prvního subjektivního pocitu svalové únavy na elektromyografickém záznamu. Psychologickou složku jsme hodnotili pomocí Eysenckova dotazníku.

Výsledky: Výsledky naší pilotní studie ukazují, že se svalová únava na počátku cvičení projeví subjektivně dříve, než je ve svalu možné zaznamenat neurofyziologické změny. Vyplývá z toho, že psychologická složka osobnosti, tedy typ osobnosti, emoce a motivace, jsou pro podaný fyzický výkon nejzásadnější. Pro praxi je proto nejdůležitější zaměřit se při práci s klienty či pacienty právě na tuto složku. Náš experiment ukázal určitou tendenci, a to že jedinci s nízkým a nižším N-skóre v Eysenckově dotazníku jsou schopni pocít únavy buď více potlačit, nebo u nich nastupuje později než u jedinců s vyšším skóre, a tím podávají vyšší fyzický výkon.

Klíčová slova: elektromyografie, Eysenckův dotazník, svalová únava