

Abstrakt

Název: Silové asymetrie u sportujících ženských fotbalových hráček v závislosti na hráčském postu

Cíle: Cílem této diplomové práce bylo charakterizovat unilaterální a bilaterální asymetrie flexorů a extenzorů kolene u elitních fotbalových hráček na základě hráčských postů a definovat charakteristický izokinetický silový profil pro jednotlivé posty v týmu.

Metody: Výzkumný soubor tvořilo 66 fotbalistek, které působí v nejvyšší české fotbalové lize. Hráčky absolvovaly laboratorní testování pod dohledem kvalifikovaných odborníků. Testování probíhalo podle standardních podmínek popsanych v metodické části práce. U hráček jsme zkoumali silové asymetrie u flexorů a extenzorů kolene a porovnávali mezi 4 základními pozicemi ve fotbale.

Výsledky: Po sečtení dat ze všech úhlových rychlostí ($60^\circ \cdot s^{-1}$, $180^\circ \cdot s^{-1}$, $300^\circ \cdot s^{-1}$) jsme zjistili, že 33% našich útočníků mělo asymetrie nad 10%, což bylo nejvíc ze všech postů. Poté následují brankáři s 28% a záložníci s 25%. Procentuálně nejméně asymetrií kvadricepsů bylo zaznamenáno u obránců 22%. I v případě hamstringů evidujeme nejvíce asymetrií (>10%) u útočníků, až 46%. U záložníků a obránců to bylo shodně po 43%. Brankářsky post zaznamenal v průměru nejméně asymetrií hamstringů a to 33%. Pokud jde o unilaterální asymetrie, průměrné hodnoty H:Q poměru nad 60% prokázali pouze obránci u dominantní dolní končetiny ($59,46 \pm 12,02\%$; $62,50 \pm 9,88\%$; $61,50 \pm 7,78\%$). Nejbliž pak k 60% hranici měli záložníci ($57,12 \pm 7,96\%$; $59,28 \pm 6,45\%$; $59,00 \pm 8,59\%$). Brankáři měli v porovnání se záložníky o něco horší výsledky ($56,86 \pm 12,11\%$; $56,00 \pm 7,54\%$; $58,71 \pm 5,20\%$). Nejnižších průměrů u dominantní dolní končetiny dosáhli s velkým odstupem od ostatních postů útočníci ($49,20 \pm 17,65\%$; $49,80 \pm 18,24\%$; $47,10 \pm 8,41\%$). Nejvyšší poměry H:Q u nedominantní dolní končetiny jsme zaznamenali u obránců a záložníků (54,44 - 57,60%). U brankářů byly zjištěny poměry okolo 50%. V průměru nejnižší H:Q poměry u nedominantní dolní končetiny evidujeme, stejně jako u dominantní, u útočníků, kterých výsledky se pohybovaly přibližně na hranici 47%.

Závěr: Na základě poznatků této studie jsme došli k závěru, že existují rozdíly v silových profilech a asymetriích na základě hráčského postu. U brankářů jsme zjistili větší podíl

bilaterálních asymetrií kvadricepsů v porovnání s hamstringy, naopak ostatní pozice prokázaly vyšší procento asymetrií hamstringů. Dále jsme přišli na to, že útočníci zaznamenali ze všech pozic jednoznačně nejnižší H:Q poměry. Nejvyšší H:Q poměry prokázali obránci, potom záložníci.

Klíčová slova: *dysbalancie, fotbal, hráč pozice, izokinetická síla, svaly kolene*