

ABSTRAKT

Název práce

Svalová síla a tělesné složení sportovních lezců.

Cíle práce

Cíl práce bude posoudit svalovou sílu a tělesné složení u sportovních lezců.

Metoda

Testování bylo realizováno u 77 lezců na umělé stěně, kteří byli rozděleni do tří skupin podle lezecké výkonnosti. Hodnotila se úroveň svalové síly pomocí motorických testů, tělesné složení lezců na základě bioimpedance a jejich vztah k lezeckému výkonu. Výsledky se vyhodnocovaly pomocí vícerozměrné analýzy rozptylu (MANOVA).

Výsledky

Výsledky naší studie prokázaly, že lezci s vyšším výkonem RP (8 a více UIAA) mají nižší tělesnou hmotnost (muži $69,5 \pm 9,8$ kg a ženy $57,7 \pm 4,0$ kg) a menší množství tělesného tuku (muži $10,2 \pm 2,3$ % a ženy $17,4 \pm 0,8$ %), vyšší statickou svalovou sílu předloktí a svalovou vytrvalost horních končetin. Nejlepších výsledků se dosáhlo u testů výdrž ve shybu (lezci $68,1 \pm 22,6$ a lezkyně $58,9 \pm 3,3$ s) a vis na liště (lezci $61,7 \pm 19,2$ s a lezkyně $45,6 \pm 12,5$ s). Lezci s lezeckou výkonností 6-7 UIAA vážili průměrně muži $70,72 \pm 8,24$ kg, ženy $64,77 \pm 5,02$ kg, procento tělesného tuku měli lezci $10,22 \pm 2,6$ %, lezkyně $21,13 \pm 3,1$ %. V testech výdrž ve shybu a visu na liště vydrželi muži $48,44 \pm 12,4$ s, $37,45 \pm 14,1$ s a ženy $37,62 \pm 20,0$ s, $34,10 \pm 28,34$ s. Poslední skupinu tvořili lezci, kteří lezou cesty stupně obtížnosti 3-5 UIAA. Jejich průměrná hmotnost byla u mužů $79,78 \pm 10,3$ kg, u žen $62,65 \pm 9,8$ kg. Procento tělesného tuku měli

lezci $13,12 \pm 2,2$ % a lezkyně $21,48 \pm 3,6$ %. V testech výdrž ve shybu a visu na liště vydrželi muži $32,56 \pm 16,7$ s, $22,90 \pm 12,5$ s a ženy $23,85 \pm 14,54$ s, $12,71 \pm 18,4$ s.

Klíčová slova

Svalová síla, tělesné složení, sportovní lezení, Eurofit, bioimpedance, MANOVA