

Souhrn

Název diplomové práce: Vliv sjezdového lyžování na rovnováhu

Title of bachelor's thesis: The influence of alpine skiing on balance

Vypracovala: Nikola Volejníková

Cíl práce: Cílem práce bylo, na základě studia dostupné literatury, stručně charakterizovat sjezdové lyžování od jeho vzniku přes biomechaniku a fyziologické nároky na lyžaře až po charakteristiku jednotlivých disciplín. Zároveň charakterizovat motorické schopnosti jako celek a zaměřit se na hlavní sledovaný faktor: ROVNOVÁHOVÁ SCHOPNOST. Stěžejním cílem práce bylo provedení experimentu na dvou skupinách probandů. Cílem experimentu bylo otestovat, jaký vliv má sjezdové lyžování na rovnováhu a zda pouhý týden intenzivního lyžování může zlepšit výsledky rovnováhových testů. Výsledky experimentální skupiny byly porovnány s výsledky skupiny kontrolní.

Metoda: Měření proběhlo pomocí přístroje GymTop USB a jednoho testu pro měření statické rovnováhy. Hlavní skupinu probandů tvořilo 10 losem vybraných účastníků instruktorského kurzu lyžování Apul „C“ a samotné měření proběhlo ve dvou fázích – před zahájením kurzu a po týdně jeho intenzivního trvání. Důležitým kritériem pro výběr jednotlivých probandů byl jejich dobrý zdravotní stav bez akutně probíhajícího onemocnění pohybového aparátu. Pouze úrazy mladší jednoho roku byly důvodem pro nezařazení do studie. Kontrolní skupinu „Nelyžaři“ tvořilo 10 náhodně vybraných probandů, kteří mezi prvním a druhým měřením nevykonávali žádný lyžařský sport. I zde byl brán zřetel na dobrý zdravotní stav a vyloučení ze studie v případě zranění na pohybovém aparátu mladšího jednoho roku. Věkové rozhraní obou skupin bylo 20 – 28 let, na pohlaví nebyl brán zřetel.

Analýza dat: Data získaná z přístroje GymTop USB a Čapího testu byla vyhodnocena pomocí T-testu a následně znázorněna i graficky.

Výsledky: Potvrzují úzký vztah sjezdového lyžování a rovnováhových schopností a ukazují na možnost ovlivnění rovnováhových schopností sjezdovým lyžováním.

Klíčová slova: sjezdové lyžování, rovnováha, rovnováhová schopnost, balanc, GymTop USB