

Abstrakt

Název: Vliv krátkodobého programu slackline na rychlost osvojování specifických dovedností a svalové síly hlezenního kloubu.

Cíl: Cílem práce je posoudit krátkodobý program slackline na rychlost zvládnutí specifických dovedností rovnováhy a na sílu hlezenního kloubu.

Metody: Výzkumný soubor tvořilo 20 jedinců, bez zkušenosti s chůzí na slackline, rozdělených na 3 skupiny. První tréninkovou skupinu tvořili 4 ženy a 2 muži (věk $24,5 \pm 1,3$ roku, tělesná hmotnost $63,7 \pm 9$ kg, výška $167,4 \pm 8,3$ cm), jejichž trénink na slackline obsahoval 2 tréninkové jednotky týdně po dobu 60 minut. Druhou tréninkovou skupinu tvořilo 5 žen a 3 muži (věk $24,6 \pm 0,69$ roku, tělesná hmotnost $70,05 \pm 9,1$ kg, výška $176,6 \pm 7,7$ cm), kteří trénovali na slackline jednou týdně po dobu 60 minut. Třetí kontrolní skupinu tvořilo 5 žen a 1 muž (věk $25,7 \pm 3$ roku, tělesná hmotnost $63,2 \pm 7,4$ kg, výška $168,7 \pm 5$ cm). Tréninkový program trval 8 týdnů. Úroveň dovedností byla měřena na začátku, v polovině a na konci tréninkového programu v místě „sweet spot“ slackline. Dále byla měřena síla dorzální a plantární flexe hlezenního kloubu na izokinetickém dynamometru před začátkem a na konci tréninkového programu. Síla byla posuzována pomocí maximálního momentu síly při úhlové rychlosti 30° .

Výsledky: První skupina zvýšila dovednosti o 51,2% do druhého měření a do třetího měření jen o 12,6% od druhého měření. Druhá skupina zvýšila úroveň dovedností o 27,5% do druhého měření a do třetího se zvýšila o 25,3% od druhého měření. Krátkodobý trénink na slackline významně nezvyšuje sílu hlezenního kloubu.

Závěr: Odlišná síla u pravého a levého hlezenního kloubu v plantární flexi u trénujících skupin nepotvrdila vztah osvojování dovedností na slackline se zvyšováním síly hlezenního kloubu.

Klíčová slova: slackline, svalová síla, rovnováha