

ABSTRAKT

- Název:** Vliv lezecké aktivity na somatické a kondiční vlastnosti u dětí
- Cíle:** Cílem diplomové práce bylo posoudit vliv lezení na rozvoj kondičních schopností (síla horních končetin) a somatické změny (složení těla) v reálných podmínkách u dětí.
- Metody:** Testování se účastnilo 91 dětí, které navštěvovaly lezecký kroužek v Lezeckém centru Praha Ruzyně. Průměrný věk skupiny byl $10,4 \pm 3,0$ let a lezecká úroveň od 4 do 7 na stupnici UIAA ve stylu přelezu RP. Zjišťovali jsme data ohledně věku, doby lezecké praxe, a aktuální lezecké úrovně. Dále lezcům byla změřena tělesná hmotnost, výška a tělesné složení a byly provedeny testy měřící silové schopnosti – síla stisku ruky, výdrž ve shybu a výdrž ve visu na liště.
- Výsledky:** Závislost mezi jednotlivými testy (průměrná hodnota ze všech tří měření) a lezeckou úrovní RP (UIAA) se statisticky nepotvrdila. Nebyl zjištěn vliv počtu vylezených metrů na změny v jednotlivých testech zaměřených na sílu. V testu dynamometrie v průměru celé skupiny nedošlo k žádným změnám v průběhu pohybové intervence. V testech výdrže ve shybu a ve visu na liště došlo k významným změnám, které však nebyly v závislosti na lezecké zkušenosti dětí.
- Závěr:** V této studii se nepotvrdila žádná z výše uvedených hypotéz. Bylo však zjištěno že, pokročilí lezci ($RP \geq 6$ UIAA) dosahují lepších výsledků ve všech testech než začátečníci ($RP < 6$ UIAA). Děti s vyšší lezeckou zkušeností dosahovaly lepších výsledků (průměrná hodnota všech tří měření) v testech výdrže ve shybu a výdrže ve visu.

Klíčová slova: sportovní lezení, silové schopnosti, antropometrie, školní věk