

Abstrakt

Název: Vliv nesespecifického cvičení na koordinaci horních končetin plaveckého způsobu kraul

Cíle: Cílem diplomové práce je zjistit, zda má cvičení *bočné kroužení pažemi vpřed ze vzpažení, nejprve pravou poté levou střídavě na suchu v mírném stojí roznožném*, které bylo aplikované v průběhu plavecké výuky, vliv na zlepšení techniky plaveckého způsobu kraul.

Metody: Výzkumu se zúčastnilo 30 probandů, studentů 1. ročníku UK FTVS bez plavecké kariéry. Během výzkumu byly využity pouze neinvazivní metody. Šlo o měření tělesné výšky, hmotnosti a tělesného složení na přístroji TANITA (Tanita Corporation, Japonsko). Testování proběhlo v laboratoři sportovní motoriky. Dále šlo o testování v bazénu, kde probandi absolvovali plavecký test na vzdálenost 25 a 50 m. Probandům byl v obou plaveckých testech měřen čas a frekvence záběrů.

Výsledky: V testu na vzdálenost 25 m plavanou technikou kraul, jsme zaznamenali statisticky významnou změnu v celkovém výkonu, ve frekvenci záběrů byla potvrzena jen vysoká míra věcné významnosti. V testu na vzdálenost 50 m plavanou technikou kraul, jsme zaznamenali statisticky významnou změnu jen v celkovém výkonu, ve frekvenci záběrů věcná ani statistická významnost potvrzena nebyla. Na základě výsledků se domníváme, že cvičení na suchu v daném režimu nejvíc ovlivnilo plavecký výkon a techniku plavání v testu na 25 m kraul.

Klíčová slova: kraul, cvičení, technika, rychlost, frekvence