

Abstrakt

Název: Vliv řízeného posilování na sílu trupu a horních končetin u bývalých plavců a hobby sportovců

Cíle práce: Cílem naší práce bylo zjistit, zda vlivem několika týdenní řízené intervence, dojde ke zlepšení svalové síly horních končetin a trupu u vybrané skupiny populace.

Metodika práce: K zjištění síly horních končetin a trupu jsme využili plavecký trenážér Biokinetic a přístroj Cybex. Pro zjištění tělesného složení byl využit přístroj TANITA MC-980. Data byla zpracována v programu MS Excel a SPSS, využitím Wilcoxonova neparametrického párového testu a Cohenova koeficientu d.

Výsledky práce: U obou výzkumných skupin došlo ke zlepšení svalové síly horních končetin a trupu. Ovšem žádná z naměřených změn nebyla statisticky významná. Výsledky lze pouze tedy hodnotit v rámci našeho výzkumného vzorku. U probandů bez předešlé závodní plavecké kariéry došlo k většímu zlepšení svalové síly horních končetin a trupu než u skupiny probandů s předešlou závodní plaveckou kariérou.

Klíčová slova: svalová síla, Biokinetic, Cybex, Covid-19