

ABSTRAKT

Název: Vliv silového tréninku na držení těla u triatlonistů ve věku 30-45 let

Cíle: Zjistit efekt vlivu zařazení silově-vytrvalostního tréninku na držení těla u triatlonistů věkové skupiny 30-45 let.

Metody: Efekt silově-vytrvalostního tréninku 2-3x týdně po dobu 6 týdnů na držení těla triatlonistů.

Třináct amatérských triatlonistů (3 ženy, 10 mužů) bylo vybráno do výzkumu. Po vstupním měření byli probandi randomizovaným výběrem rozděleni do skupin experimentální skupina 1 (ES 1) (n=8) a kontrolní skupina 1 (KS 1) (n=6). Následoval 6týdenní intervenční program pro ES 1, který přidal do jejich běžné tréninkové činnosti 2-3 TJ týdně. KS 1 měla povoleno během tohoto období provádět pouze jejich běžnou tréninkovou činnost (bez silového tréninku). Po kontrolním testování se skupiny vyměnily (z KS 1 se stala ES 2) a pro ES 2 započal 6týdenní intervenční program. ES 1 během tohoto období pokračovala ve své běžné tréninkové činnosti, ale měla zakázáno pokračovat v silovém tréninku. Výzkum byl ukončen výstupním testováním ES 2 a ES 1. Pro hodnocení držení těla u triatlonistů byla využita testová baterie, která se skládala z hodnocení postavy dle Jaroše a Lomíčka, vybraných DNS testů dle Koláře, vybraných testů hypermobility a pohybových stereotypů dle Jandy.

Výsledky: V hodnocení postavy dle Jaroše a Lomíčka byl nalezen statisticky významný rozdíl mezi pre-testem a post-testem, kdy ES 1 dosáhla zlepšení ve třech testovaných oblastech ze šesti, oproti tomu u KS 1 nedošlo ke změně ani u jednoho parametru. Věcně významný posun mezi pre-testovanými a post-testovanými výsledky u vybraných DNS testů dle Koláře byl zaznamenán opět ve prospěch ES 1, která dosáhla věcně významného zlepšení minimálně o 1 bod u každého testu. KS 1 zaostává za ES 1 průměrně o 1,2 bodů u všech DNS testů. Testování hypermobility dle Jandy ukázalo, že silově-vytrvalostní program nemá vliv na změnu mobility u vybraných probandů. Na závěr byl nalezen i statisticky významný rozdíl mezi pre-testem a post-testem pohybových stereotypů dle Jandy, kdy každý z probandů ES 1 dosáhl zlepšení minimálně v jednom pohybovém vzorci. V porovnání ES 1 a KS 1 jsou patrné výrazné rozdíly ve všech testovaných vzorcích ve prospěch ES 1.

Závěr: Silově-vytrvalostní trénink je pro amatérské triatlonisty přínosem díky vyrovnaní svalových dysbalancí, zlepšení aktivace HSS a tak i případného prodloužení triatlonové kariéry.

Klíčová slova: silový trénink, triatlon, postura, silová vytrvalost