

ABSTRAKT

Diplomová práce se zaměřuje na stav nožní klenby u závodnic sportovního a fitness aerobiku na odlišné závodní úrovni. Naším cílem je analyzovat stav podélné nožní klenby na základě plantografického měření u skupiny závodnic odlišných ve výkonnosti a závodní kategorii. Práce se skládá ze dvou částí. V teoretické části se zabývá popisem sportovního a fitness aerobiku jeho definicí a pravidly, dále pak popisuje anatomii nohy, deformity nožní klenby a v neposlední řadě metody vyhodnocení plantogramu. V praktické části se práce zabývá analýzou stavby nožní klenby u vybraných závodnic na odlišné výkonnostní úrovni. Konkrétně u závodnic první výkonnostní třídy, kde počet měřených závodnic sčítal 44 probandů a u závodnic druhé výkonnostní třídy, kde bylo měřeno 46 probandů. Následně byl celkový soubor (N=90) srovnán s běžnou sportující populací. Součástí praktické části jsou doplňkové otázky pro závodníky v podobě dotazníku, týkající se doby působení ve sportovním aerobiku a fitness, výkonnostní třídy, četností tréninkových bloků, speciálních cviků na nožní klenbu a využití ortopedických vložek. Všechny výsledky jsou zpracovány a interpretovány v podobě tabulek. Charakteristika celého souboru naměřených probandů ukazuje, že průměrný věk závodnic v první VT v adult kategorii je $19,21 \pm 0,18$ let, výška $162,96 \pm 1,41$ cm a hmotnost $58,17 \pm 1,47$ kg. U druhé VT v adult kategorii je průměrný věk $19,05 \pm 0,43$ let, výška $166,46 \pm 0,90$ cm a hmotnost $60,33 \pm 1,52$ kg. Výsledky ukazují, že v celkovém souboru první i druhé výkonnostní třídy byl u 55,6 % měřených probandek pozorovatelný vliv specifického sportovního zatížení na stav nožní klenby, jelikož 50 naměřených závodnic lze zařadit do kategorie s plochou nohou. Konkrétně 25 závodnic z první VT a 25 závodnic z druhé VT. Na základě získaných hodnot bylo doporučeno, aby závodnice s plochou nohou věnovaly více pozornosti kompenzačním cvičením a aktivaci svalů nožní klenby. Pro závodníky sportovního a fitness aerobiku byl sestaven intervenční program s vybranými cviky, které by měly sloužit jako prevence vzniku plochonoží a případně k léčbě plochých nohou.

KLÍČOVÁ SLOVA

plantografie, plochonoží, aerobik, výkon, sport