

ABSTRAKT

Název: porovnání přínosu dvou svalových testů u skupiny tanečnic moderního tance – randomizovaná intervenční crossover studie.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo porovnat přínos dvou svalových testů u tanečnic moderního tance. Dílčím cílem bylo zjistit, zda je pro tanečnic svalové testování přínosné jako takové, bez závislosti na typu svalového testu. Dalším cílem bylo zmapování svalové dysbalance a svalové síly tanečnic, jaké skupiny svalů tanečnic zapojuje nejvíce a které jsou naopak oslabené.

Jedná se o pilotní studii, které se zúčastnilo 20 tanečnic moderního tance. Vstupním kritériem byl věk v rozmezí 18-25 let, ženské pohlaví, zájem o studii, zdravý jedinec. Dále se tanečnice musela věnovat modernímu tanci alespoň 3 roky před zahájením studie. Vyřazovacím kritériem byla závažná ortopedická dysfunkce, horečnaté a jiné akutní stavy a nezájem o studii. Všechny participantky splnily vstupní kritéria a mohly tak být zařazeny do studie.

Výsledky byly shromážděny pomocí dotazníkového šetření. Z výsledků plyne, že Muscle Testing: A Concise Manual byl hodnocen jako časově efektivnější, fyzicky příjemnější a využitelnější pro tréninkový plán ve srovnání se SFT. Zároveň byla tanečnicemi kladně hodnocena využitelnost svalového testování jako takového v moderním tanci. Na začátku byly stanoveny 3 hypotézy. První z nich byla potvrzena a tanečnice si vybraly Muscle Testing: A Concise Manual jako přínosnější test. Druhá hypotéza byla také potvrzena, pro tanečnice bylo svalové testování alespoň minimálně přínosné nezávisle na typu testu. Třetí hypotéza *Bude nalezen svalový nepoměr mezi horními a dolními končetinami tanečnic s převahou svalové síly na dolních končetinách.* byla také potvrzena a ukázalo se, že tanečnice mají oslabený hlavně m. latissimus dorsi a že svaly dolní končetiny jsou naopak silné.

KLÍČOVÁ SLOVA

Svalová síla, Svalové testování, Svalové funkční testy, Muscle Testing: A Concise Manual, moderní tanec, tanečnice.