

Abstrakt

Název: Turecký vztyk s kettlebell z pohledu vývojové kineziologie

Cíle: Hlavním cílem této práce je porovnání cviku s pozicemi z vývojové kineziologie a nalezení případných podobností či rozdílů a jejich odůvodnění.

Metody:

Práce má teoretický charakter. Úvod nastiňuje problematiku tohoto cviku, jeho možnosti a přínosy v rámci rehabilitace, silového tréninku a diagnostiky. Cílem je detailně popsat cvik jak z hlediska kineziologie a biomechaniky, tak uvést širší souvislosti, které se ho týkají. V první části práce je teoreticky rozebrána historie použití kettlebell ve sportu a historie tureckého vztyku (Turkish Get Up, TGU) a jeho variací. Dále jsou zde popsány principy svalové iradiace, biomechanického dýchání, které je v práci zabývající se tímto cvikem a při cvičení nutně zohlednit. V závěru první části jsou popsány diagnostické možnosti tohoto cviku z hlediska fyzioterapie a možnosti využití tohoto cviku v silovém tréninku. Bylo použito rešeršní zpracování problematiky postavené především na využití v ČR dostupných periodik a článků získaných v on-line databázích v PubMed, ResearchGate prostřednictvím placeného přístupu z FTVS UK z důvodu aktuálních informací. Dále byly využity jak tištěné, tak elektronické monografie, učebnice, odborná periodika z knihovny FTVS UK a Národní lékařské knihovny.

V druhé, deskriptivně-analytické části následuje výčet jednotlivých poloh z vývojové kineziologie, které se ve cviku objevují, a jejich podrobný popis. Na ně navazuje podrobný popis pozic a přechodů z TGU. Jedná se celkem o sedm pozic, které jsou totožné ve vzestupné i sestupné části, a přechody, které se co do svalové aktivity při vzestupné a sestupné části liší. Jedná se o kineziologický rozbor z hlediska biomechaniky a správného provedení pohybu. Uvedeny jsou v každé poloze a pozici i nejčastější chyby cvičenců, co je vyvolává a co může jejich nekorigování způsobit. Závěr je věnován přímému porovnání pozic a přechodů z TGU a z vývojové kineziologie.

Výsledky: Bylo zjištěno, že pozice TGU odpovídají pozicím z vývojové kineziologie a nalezené rozdíly mezi nimi jsou z důvodu odlišného stupně vývoje a stavby těla dítěte a dospělého. Další rozdíly byly nalezeny při použití cviku v rámci silového tréninku nebo rehabilitace.

Klíčová slova: ontogeneze, svalová iradiace,