

STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

Zastosowanie pomiaru izokinetycznego stawu ramiennego w optymalizacji treningu zawodników uprawiających pływanie sportowe

Wprowadzenie: Pływanie sportowe uznawane jest za dyscyplinę, w której końcowy wynik w znacznym stopniu uzależniony jest od poziomu zdolności siłowych. Podkreśla się znaczenie ilościowego pomiaru siły w procesie treningu, kontroli, diagnozy, leczenia, rehabilitacji oraz prognozowania.

Cele badań: Celem poznawczym badań było określenie zależności pomiędzy siłą mięśni ramion, a wynikiem sportowym zawodniczek i zawodników uprawiających pływanie sportowe na wysokim poziomie oraz wykrycie najbardziej reprezentatywnych parametrów siłowych predestynujących do osiągnięcia najlepszych wyników w pływaniu sportowym. Celem aplikacyjnym było wprowadzenie specyficznej rocznej interwencji treningowej, w zakresie treningu siłowego, wystarczającej do poprawy parametrów siłowych mięśni ramion oraz określenie efektywności wpływu zmiany tych parametrów w cyklu rocznym, na osiągnięcia sportowe zawodniczek i zawodników uprawiających pływanie sportowe na wysokim poziomie.

Materiał badań: Dobór badanych był celowy. Grupę badaną stanowiło 12 zawodniczek ($16,58 \pm 1,93$ lat; $171,25 \pm 2,56$ cm; $61,25 \pm 4,86$ kg) oraz 27 zawodników ($17,34 \pm 2,51$ lat; $183,48 \pm 5,56$ cm; $73,41 \pm 8,46$ kg) Miejskiego Klubu Pływackiego w Szczecinie. Wśród badanych były reprezentantki oraz reprezentanci klas sportowych od mistrzowskiej międzynarodowej (MM) do drugiej 16-latków (II 16).

Metody badań: W prezentowanej rozprawie badania obejmowały przegląd piśmiennictwa, gromadzenie danych demograficznych (techniką analizy dokumentów trenerskich i wywiadu), analizę rezultatów pływackich (baza Europejskiej Federacji Pływackiej LEN), pomiary antropometryczne i izokinetyczne, Dodatkowo przeprowadzono analizę: generowanych wykresów, skuteczności zastosowania interwencji treningowej oraz statystyczną. Do określenia parametrów siłowych użyto pomiaru izokinetycznego stawu ramiennego, w ruchu zginania i prostowania, za pomocą dynamometru Biodex System 4. W celu sprawdzenia skuteczności specyficznej rocznej interwencji treningowej, w zakresie

treningu siłowego, wyżej wymienione pomiary przeprowadzono dwukrotnie, w styczniu 2014 oraz 2015 roku.

Wyniki: Wybrane parametry siły mięśni ramion miały wpływ na wynik sportowy zawodniczek i zawodników, jednocześnie prezentowały one wysoką wartość diagnostyczną. Specyficzna roczna interwencja treningowa, w zakresie treningu siłowego była wystarczająca do wywołania częściowej poprawy parametrów siłowych mięśni ramion u zawodników. Zmiany niektórych parametrów siłowych mięśni ramion w cyklu rocznym wpłynęły pozytywnie na osiągnięcia sportowe, jedynie wśród zawodniczek uprawiających pływanie sportowe na wysokim poziomie.

Wnioski: Poziom zdolności siłowych mięśni ramion u zawodniczek i zawodników uprawiających pływanie sportowe na wysokim poziomie ma częściowy wpływ na ich ostateczny wynik sportowy, więc powinno się rozwijać te parametry siłowe, które wywołują największą poprawę wyników pływackich. Należy korzystać z metody pomiaru izokinetycznego ramion w celu bieżącej i okresowej kontroli zawodniczek i zawodników uprawiających pływanie sportowe na wysokim poziomie oraz prowadzić długotrwałe, zindywidualizowane programy poprawy określonych parametrów siły mięśni ramion, w celu polepszenia ich osiągnięć sportowych.

Słowa kluczowe: zdolności siłowe, pomiar izokinetyczny, staw ramienny, trening sportowy, pływanie sportowe

Aleksander Winiarski

