

Muskuläre Balance - Die Überprüfung einer Theorie

Das Thema „muskuläre Balance“ ist eines der am meist diskutierten Themen innerhalb der Sportwissenschaft der letzten Jahre. Bei den Veröffentlichungen besteht eine auffällige Diskrepanz zwischen der Bestimmtheit, mit der Aussagen zur Theorie der muskulären Balance innerhalb der Vielzahl der erschienenen theoretischen Abhandlungen gemacht werden, und der geringen Zahl empirischer Arbeiten. Im Rahmen der vorliegenden Untersuchung wurde die Theorie der muskulären Balance einer logischen und einer empirischen Prüfung unterzogen. Während die logische Überprüfung bzgl. Plausibilität und Stringenz der Argumentation ergab, daß die Theorie der muskulären Balance einer wissenschaftlichen Fundierung entbehrt, ließen sich im empirischen Teil zahlreiche Zusammenhänge zwischen der Muskelfunktion und der Körperhaltung nachweisen. Innerhalb einer zehnwöchigen Trainingsphase verringerte sich die durchschnittliche Beckenneigung einer Schülergruppe durch ein entsprechendes Programm signifikant.

Muscular Balance: Testing a Theory

The topic of muscular balance is one of the most widely discussed topics in sport science over the past years. The publications show a significant discrepancy between the accuracy of the multitude of published statements on the theory of muscular balance and the small number of empirical studies. In the present investigation the author examined the logical and empirical extent of the theory of muscular balance. While the examination of plausibility and stringency of the argumentation showed that the theory of muscular balance lacks a scientific basis, the empirical part disclosed a number of correlations between muscle function and body posture. Within a ten week training Practise period the students' average pelvic tilt was lowered significantly by a suitable program.

L'équilibre musculaire - évaluer une théorie

L'équilibre: c'est un des thèmes les plus discutés en science sportive lors des années passées. Ce qui frappe c'est qu'il y a un grand écart entre le petit nombre d'études empiriques sur ce thème et la quantité de travaux qui en expriment un point de vue très prononcé. Notre étude entreprend une évaluation logique et empirique de la théorie de l'équilibre musculaire. Ce contrôle a donné les résultats suivants: en ce qui concerne la plausibilité et la cohérence la théorie de l'équilibre musculaire est exempte de fondement scientifique; mais dans la partie empirique, on a pu constater beaucoup de rapports entre la fonction musculaire et l'attitude corporelle. Après une période d'entraînement avec un programme bien défini appliqué durant dix semaines, l'inclinaison moyenne du bassin d'un groupe d'élève a diminué sensiblement.