

Abstrakt

Název: Vliv rozdílného způsobu silového tréninku na tělesné složení, posturální stabilitu a svalovou a explozivní sílu u skupin závodníků v Men's Physique a vrcholových Street Workout atletů.

Cíle: Cílem práce bylo zjistit vliv rozdílného přístupu k rozvoji silových předpokladů mezi skupinou závodníků v Men's Physique a skupinou Street Workout atletů na úroveň vybraných parametrů tělesného složení, posturální stability, svalové síly a explozivní síly.

Metody: Výzkumný soubor tvořili zástupci dvou skupin silových sportů (5 závodníků Men's Physique a 5 vrcholových Street Workout atletů). Hodnoceny byly vybrané parametry tělesného složení na přístroji Tanita MC-980MA, posturální stability na přístroji RD Footscan, explozivní síly na silových deskách Kistler a svalové síly horních a dolních končetin (Takei A5401 a Cybex Humac Norm). Hodnocenými parametry tělesného složení byl podíl tělesného tuku (%) a tukuprostá hmota (kg), dále jsme porovnali vypočtený Fat Free Mass Index (FFMI). V testech posturální stability byla hodnocena celková dráha středu tlakového působení (TTW) u vybraných stojů (USOO, USZO, FLL, FLP). V rámci testu explozivní síly jsme hodnotili celkovou vyprodukovanou maximální sílu a výšku výskoku. Svalovou sílu HK jsme hodnotili pomocí vyprodukované síly (v kg) přepočtené na kg tělesné hmoty a svalovou sílu DK jsme hodnotili pomocí momentu svalové síly v koncentrické svalové činnosti při úhlové rychlosti $60^{\circ}\cdot s^{-1}$.

Výsledky: Statisticky významný rozdíl mezi skupinami jsme zjistili v parametru výška výskoku při testu výskok s dopomocí HK ($F_{1,8} = 7,83$; $p < 0,03$) a v parametru maximální síly při stejném typu výskoku ($F_{1,8} = 6,75$; $p < 0,04$). Jako signifikantní se také ukázal rozdíl ve vyprodukované síle při výskoku z podřepu ($F_{1,8} = 6,12$; $p < 0,04$). V testech svalové síly to byl silový poměr mezi Quadricepsem a Hamstringem na nedominantní DK ($F_{1,8} = 5,54$; $p < 0,05$). A nakonec rozdíl FFMI mezi skupinami MP a SW ($F_{1,8} = 5,57$; $p < 0,05$). V ostatních provedených testech jsme signifikantní rozdíl nezjistili.

Klíčová slova:

Kinetika, testování, diagnostika, workout, fitness, postura, dysbalance.