

Abstrakt

Název: Tonizace před výkonem

Cíle: Hlavním cílem této práce je komparace cviku benč na následnou aktivitu s různým časovým odstupem neboli tonizování před výkonem, což můžeme též nazvat post-aktivační potenciace – PAP (z angl. post-activation potentiation).

Metody: Ve své práci jsme použili statistické metody, metodu komparace a vlastní celkové slovní hodnocení. Měření bylo vypracováno pomocí přímé metody dynamických úsilí. Měřili jsme explozivní sílu pomocí sportovního radaru Stalker ATS II, který zaznamenává rychlost vrženého medicinbalu. Odhod byl proveden v sedě s oporou zad. Odhod byl proveden v sedě s oporou zad. Bylo testováno 10 osob provozujících silové sporty jako, ragby, box, thaibox, MMA ve věku 25–38 let. Zaměřili jsme se na konzultaces odborníky a trenéry.

Výsledky: Hledali jsme spojitost mezi intervalem odpočinku a velikostí odporu pro efekt preaktivace neboli svalové tonizace. Tento postup by měl mít za efekt nárůst požadované výkonnosti pro určitý pohyb, nebo výkon. Shrneme-li celou výzkumnou část, dospějeme k názoru, že silové rozcvičení a svalová tonizace s 85 % OM a s 6 opakování prokázala nárůst výkonu při provádění odhodů ve všech fázích intervalu odpočinku. Doporučený interval odpočinku závisí na silové výkonnosti, technické úrovni a individuálních projevech. Pro sportovce s velkou silou, je vhodnější co nejkratší interval odpočinku.

Klíčová slova: *benč, silové schopnosti, tonizace, výkon*