

ABSTRAKT

Název: Vliv modifikace dechového vzorce při bench-pressu na překonání kritické fáze pohybu

Cíle: Hlavním cílem této práce je určit rozdíly v době a dráze potřebné k překonání kritické fáze pohybu v závislosti na použitém dechovém vzorci a velikosti zátěže během cvičení bench-pressu. Dalším cílem je určit, zdali se kritická fáze pohybu vyskytuje u cvičení bench-pressu s velikostí odporu 1 RM, 4 RM, 8 RM a 12 RM.

Metody: V této práci byla použita metoda experimentu a metoda analýzy. Metoda randomizovaného experimentu byla použita v rámci hodnocení rozdílů mezi dechovými technikami v předem stanovených laboratorních podmínkách a metoda analýzy byla součástí vyhodnocení získaných dat.

Výsledky: Výsledkem této práce byly signifikantní rozdíly v délce a dráze kritické fáze pohybu a jejích jednotlivých částí při změně dechového vzorce během cvičení bench-pressu s maximální zátěží ($p < 0,05$). Jako nejvýhodnější pro překonání kritické fáze pohybu se jevila dechová technika Valsalvův manévr. V rámci zátěže 4 RM naopak nebyly prokázány významné odlišnosti ve výše zmíněných kritériích ($p > 0,05$). Při zátěži 8 RM a 12 RM bylo zjištěno, že se zde kritická fáze pohybu nevyskytuje.

Klíčová slova: bench-press, kritická fáze pohybu, dechový vzorec