

Abstrakt

Název: Vliv agonistické a antagonistické dvojsérie na submaximální výkon v bench presu

Cíle: Hlavním cílem této práce je zjistit vliv pořadí cviků a typu série na submaximální výkon v BP, při velikosti odporu 4RM a době odpočinku 4 min.

Metody: V této práci byla použita metoda experimentu a metoda analýzy. Při hodnocení rozdílů mezi jednotlivými metodami byla použita metoda randomizovaného experimentu a to v předem stanovených podmínkách. Pro vyhodnocení získaných dat byla použita metoda MBD analýzy.

Výsledky: Výsledkem této práce byly signifikantní rozdíly v počtu zvládnutých sérií BP ve schématech KON, ANT a AGO. Pomocí experimentu a následné analýzy dat bylo zjištěno, AGO má negativní vliv na submaximální výkon (-38 % oproti KON) se 100% pravděpodobností, naopak ANT má na submaximální výkon vliv pozitivní (+19,7% oproti KON) s 95% pravděpodobností. Využití AGO se tak jeví jako vhodná metoda pro navýšení submaximálního výkonu v BP.

Klíčová slova: agonisté, antagonisté, objem, hypertrofie, individualizace, pohybová intervence