

Abstrakt

Název diplomové práce:

Vliv rozcvičení na sílu úderu

Cíl:

Cílem této diplomové práce je otestovat, zda rozcvičení před výkonem ovlivňuje sílu úderu u vzorku participantů věnujících se plnokontaktním bojovým sportům. Dále analyzovat změnu v síle úderu v závislosti na časovém odstupu od rozcvičení.

Metody:

V této experimentální studii s vnitro-subjektovým designem každý participant podstoupil všechny fáze měření, kde byla testována síla úderu ve čtyřech stanovených časech (před rozcvičením a dále po 4, 10 a 25 minutách od dokončení rozcvičení).

Výsledky:

Nebyl pozorován statisticky významný vliv rozcvičení na sílu úderu ani nedošlo ke statisticky významné změně síly úderu v průběhu časového odstupu od rozcvičení. Byl zaznamenán signifikantní vliv rozcvičení na změnu tepové frekvence a povrchové tělesné teploty.

Klíčová slova:

Bojové sporty, výkon, zápas, dynamický strečink, explozivní síla, snímač úderu