

ABSTRAKT

Název práce:

Vliv krátkých běžeckých intervalů používaných při taktickém manévru „loupání“ na dynamické síly přímého kopu.

Cíl práce:

Cílem práce bylo zjistit, zda bude mít fyzické zatížení s taktickým námětem ústupu loupáním vzad významný vliv na dynamické indikátory přímého kopu provedeného s výstrojí (boty, neprůstřelná vesta 12 kg a útočná puška) a nesenou zátěží (batoh 15 kg).

Použité metody:

Jednalo se o průřezovou studii. Testovali jsme dynamické síly přímého čelního kopu pomocí silové desky (Kistler 9281) v závislosti na přidání vojenské výstroje a fyzické zátěži na 10 vojácích (věk $26,9 \pm 4,2$; hmotnost $85,6 \pm 9$; výška $180 \pm 4,62$). Pro porovnání byly stanoveny dynamické indikátory: maximální síla kopu (N), impulsní síla kopu (N.s), nárazová síla kopu (N), čas dosažení maximální síly kopu (s) a celkový čas působení kopu na siloměrné desce (s). Pro určení výsledných dynamických sil byl vypočten průměr z pěti provedených kopů, přičemž spolehlivost všech pěti pokusů byla ověřena pomocí vnitrotřídního korelačního koeficientu (ICC - Intraclass correlation coefficient) a jeho konfidenčních intervalů. Shapiro-Wilkův test byl použit k určení, zda byla data normálně distribuována. Porovnání mezi intervencemi bylo provedeno pomocí párového t-testu v případě normální distribuce dat nebo pomocí Wilcoxonova párového testu v případě absence normality. Hladina statistické významnosti byla stanovena na hodnotu $\alpha = 0,05$. K určení velikosti síly efektu byl použit Cohenův d .

Výsledky:

Výzkum potvrdil, že nesená výstroj a fyzická zátěž v podobě specifického testu, který simuluje reálnou taktickou situaci ústupu družstva, mají vliv především na nárazové síly přímého kopu. Z těchto důvodů doporučujeme pro výcvikové účely nacvičovat přímý kop i v souvislosti s nesenou zátěží v podobě balistické vesty a samopalu. Navíc, v souladu s úrovní vyspělosti skupiny provádět přímý kop s nesenou

zátěží i po předchozí fyzické zátěží. Doporučení pro další výzkum je, zda zjištěné snížení dynamických indikátorů může být eliminováno specifickým silovým tréninkem a zda může vést i k přetížení a následnému zranění.

Klíčová slova:

Boj zblízka, vojenská výstroj a výzbroj, nesená zátěž, kop, taktika, kinetika