

Abstrakt

Název: Silová tonizace v softballu žen

Cíle: Cílem této studie bylo provést svalovou tonizaci a prokázat post-aktivační potenciaci (PAP) po silové zátěži. Aplikací komparace dvou velikostí odporu jsme otestovali vliv tonizace na explozivní sílu horních končetin.

Metody: V této studii jsme aplikovali částečně randomizovaný výběr subjektu, aby se minimalizoval účinek možných nejasností, jako je pohlaví, stav trénovanosti a hráčská vyspělost. Byla přijata homogenní skupina dobře trénovaných žen s nejlepší technickou odezvou (Česká reprezentace, Softball ženy). Použili jsme metodu kontrastu, kdy data byla analyzována za účelem stanovení účinku různých velikostí odporu a pevně daného intervalu odpočinku pro silově dynamický cvik. Jedná se o trčení medicinbalu v sedu, který prováděly ženy nejvyšší hráčské úrovně. Měření bylo zpracováno pomocí přímé metody dynamických úsilí. Porovnávali jsme explozivní sílu pomocí medicinbalu trčeného vpřed a to ve vztahu vzdálenosti medicinbalu trčeného testovanou osobou.

Výsledky: Měření ukázala, že PAP generovaný protokolem tonizace má významný dopad na zesílení reakce u explozivního cvičení. Cvikem pro tonizaci byl bench press s velikostí odporu 90 % RM a 100 % RM. Interval odpočinku pro potenciaci byl 10 min. V obou případech byl pozitivní vliv na výkon pro trčení obouruč vpřed ze sedu s medicinbalem. Aplikovali jsme analýzu „1F-Anova“, která potvrzuje, že nárůst sledovaných hodnot je způsoben tonizačním protokolem. Testování prokázalo, že dle našeho protokolu reakce na tonizaci existuje.

Závěr: Na podkladě našich výsledků jsme stanovili protokol pro ověření tonizace a nastavili možné tonizační parametry. U softballových hráčů se zkušeností silového tréninku může tonizace (PAP) akutně zvýšit reakci na explozivně silová cvičení pro horní končetiny.

Klíčová slova: Výkon, tonizace, post-aktivační potenciace, PAP, bench-press, medicin ball, explozivní síla.