

Abstrakt

Název

Porovnání vlivu statických, dynamických a kombinovaných protahovacích cvičení pro poloprofesionální vysokoškolské fotbalisty na výkon ve sprintu

Cíl

Záměrem naší experimentální studie bylo zkombinovat jedno odporové cvičení (bulharský split squat) se třemi typy strečinkových cvičení (statický, dynamický a kombinovaný strečink), s cílem zjistit, který strečinkový protokol prokáže pozitivní účinky na zlepšení výkonu v krátkém 20 m sprintu u poloprofesionálních vysokoškolských fotbalistů a to v pěti sezeních v akutní tréninkové fázi (10 dní).

Metodologie

Studie se zúčastnilo 20 zdravých poloprofesionálních fotbalistů, ve věku 18 až 30 let (průměr 25,5 let). Všichni účastníci hráli fotbal na různých pozicích a hráči byli náhodně rozřazeni tak, aby každá skupina zahrnovala shodně obránce, útočníky, záložníky a křídla. Nábor dobrovolníků do výzkumu zajišťoval autor studie. Intervenční program se konal na Fakultě tělesné výchovy a sportu. Délka programu byla 10 dní a uskutečnil se v pěti sezeních, každá skupina měla svůj specifický cvičení protokol, všechny skupiny měly zotavné procedury a dostaly informace o bezpečnosti, pravidlech a potenciálních rizikových faktorech. Účastníci byli rozděleni do čtyř skupin a v každé skupině bylo pět fotbalistů, první skupina byla kontrolní (CG), druhá prováděla statický strečink (SS), třetí skupina dynamický strečink (DS) a poslední čtvrtá skupina prováděla kombinovaný statický a dynamický strečink (CSD). Testování bylo provedeno bezdrátovým systémem Browser tymin, hlavním údajem byla doba výkon ve sprintu na 20 metrů.

Výsledky

Skupina 1: u kontrolní skupiny bylo zaznamenáno mírné zlepšení $p < 0,1$. Skupina 2: u skupiny cvičící protokol statického strečinku došlo k významnému poklesu výsledku časového skóre výkonu ve sprintu $p > 0,14$. Skupina 3: u skupiny cvičící protokol dynamického strečinku došlo k mírnému zlepšení časového skóre výkonu ve sprintu $p < 0,3$. Skupina 4: u skupiny cvičící kombinovaný statický a dynamický strečink došlo k významnému zlepšení časového skóre ve výkonu ve sprintu $p < 0,9$.

Závěr

Výsledky studie ukázaly, že u poloprofesionálních vysokoškolských fotbalistů lze doporučit před tréninkem a hrou protokol kombinovaného statického a dynamického strečinku, který může vést v krátkodobé fázi k lepší výkonnosti ve sprintu. Druhé doporučení se týká využití protokolu dynamického strečinku, které také pozitivně ovlivňuje výkon ve sprint. A konečně, protokol statického strečinku by neměl být používán, protože může v krátkodobé fázi výkon ve sprintu zhoršovat.

Klíčová slova: Statický strečink, dynamický strečink, kompenzační strečink, bulharský split squat, výkon ve sprintu, fyziologické faktory, bezdrátový systém Brower timing.