

# ABSTRAKT

**Název:** Dynamické rozcvičení u závodních hráčů tenisu

**Subjekt:** Práce se zúčastnily závodní hráči a hráčky tenisového klubu TJ Lokomotiva Plzeň

**Cíl práce:** Porovnat bezprostřední vliv statického a dynamického strečinku u závodních hráčů tenisu, na úroveň výkonu ve vybraných pohybových testech, pomocí přístroje Myotest PRO.

**Metody:** Pro splnění cíle bylo použito kvantitativní komparace výkonnostních parametrů pomocí zátěžového akcelerometru. Kvantitativní zátěžové parametry byly hodnoceny pro jednotlivé testy jako střední hodnoty z většího množství opakování při intraindividuálním hodnocení.

**Výsledky:** Z provedeného testování v této práci vyšlo najevo, že nelze jednoznačně potvrdit akutní pozitivní vliv dynamického rozcvičení na všechny měřené parametry u jednotlivých testů. Z hlediska průměrných hodnot jednotlivých testů, bylo patrné zlepšení u dvou ze tří testů na dynamické schopnosti dolních končetin.

**Klíčová slova:** dynamický, strečink, rozcvičení, sport, úrazy, regenerace, tenis