

# **ABSTRAKT**

## **Název**

Akutní vliv statického a dynamického strečinku na výskok.

## **Cíle**

Cílem této diplomové práce je posoudit, zda je lepší ve fázi rozcvičky pro zlepšení výkonu ve vertikálním výskoku aplikace statického nebo dynamického strečinku.

## **Metody**

První část diplomové práce je teoretická a je podkladem pro měření, jemuž se věnuje druhá část této práce. Testovaný soubor je tvořen deseti hráčky volejbalu. Každá hráčka třikrát podstoupila měření vertikálního výskoku na silových deskách Kistler, kdy byla zaznamenávána doba letu hráčky nad podložkou. Všechna měření byla následně vyhodnocena. V každém měření bylo zaznamenáno pět pokusů. Měření probíhala bez strečinku, po podstoupení dynamického a po podstoupení statického strečinku. Součástí práce je dotazníkové šetření, které monitoruje vnímání výkonu hráčkami.

## **Výsledky**

Z výsledků měření celkového testovaného souboru vyplývá, že zařazení dynamického strečinku do rozcvičení vede k mírnému poklesu sportovního výkonu. Jedná se o pokles o cca 0,92%. Dalším závěrem tohoto výzkumu je, že také zařazení statického strečinku do rozcvičení vede k mírnému snížení sportovního výkonu. V tomto případě se jedná o pokles o cca 1,72%. V přímém porovnání obou typů strečinku vychází výhodněji zařazení strečinku dynamického než strečinku statického. Z dotazníkového šetření vyplývá, že nejvyšší očekávání výkonu měly hráčky po aplikaci dynamického strečinku.

## **Klíčová slova**

Statický strečink, dynamický strečink, rozcvičení, výskok, volejbal.