

## **Abstrakt**

**Název:** Rozcvičení v atletice a jeho vliv na explozivní sílu

**Cíl:** Komparace tří variant atletického rozcvičení (statické, dynamické, balanční) na základě testování explozivní síly.

**Metody:** V této práci bylo testováno 43 studentů FTVS navštěvující předmět kondiční atletika, z toho 28 mužů (výška 183,2 $\pm$ 5,6 cm) a 15 žen (166,3  $\pm$  5,7 cm) ve věku 20-23 let. Probandi se účastnili celkem 6ti měření vždy s odstupem jednoho týdne. Po aerobním zahřátí (800m) následovalo jedno ze tří typů rozcvičení (statické, dynamické, balanční). Každé 2x za celý experiment v obráceném pořadí. Měřena byla explozivní síla dolních i horních končetin/trupu. Zaznamenány byly výkony v testu vertikálního výskoku, hodů míčkem a trčení medicinbalem obouřuč vpřed.

**Výsledky:** V provedeném měření nebyla potvrzena žádná z hypotéz. Bylo zjištěno, že aktivní statický strečink měl pozitivní střední efekt na trčení medicinbalu obouřuč vpřed dle Cohenovy škály věcné významnosti oproti rozcvičení dynamickému a balančnímu. Ostatní testy neprokázaly žádné významné pozitivní ani negativní změny kteréhokoliv rozcvičení.

**Klíčová slova:** dynamické, statické, balanční rozcvičení, testování, explozivní síla