

Abstrakt

Název: Vliv dynamického strečinku na výslednou dynamiku dolních končetin

Cíle: Hlavním cílem práce je objasnění vlivu dlouhodobého dynamického strečinku na svalovou dynamiku dolních končetin u volejbalistů

Metody: Teoretická část je zpracována formou rešerše převážně zahraniční literatury. V praktické části byla k získání dat vytvořena experimentální studie obsahující výzkumný vzorek 10 probandů ve věku 16-19 let, mužského pohlaví. V úvodu výzkumu bylo provedeno měření v biomedicínské laboratoři UK FTVS pomocí výskokového rámu a Boscova testu opakovaných výskoků. Měřena byla hlavně výsledná letová fáze v celkových 60 sekundách. Probandi následně po dobu 8 týdnů 2 x týdně před tréninkem prováděli pod odborným dohledem jednotku dynamického strečinku namísto původního předtréninkového stereotypu. Po 8 týdnech následovalo závěrečné měření. Na závěr bylo provedeno porovnání úvodních a závěrečných výsledků celé skupiny a jednotlivých probandů z hlediska jejich volejbalového postu.

Výsledky: V závěrečném měření došlo k mírnému zlepšení všech měřených parametrů a k výraznému zlepšení anaerobní odolnosti. Při porovnání výsledků všech probandů nebyly zaznamenány výrazné rozdíly mezi jednotlivými herními posty.

Klíčová slova: volejbal, strečink, statický strečink, dynamický strečink, PNF strečink, rozcvička, warm-up, prevence zranění, zvýšení rozsahu pohybu, zvýšení výkonnosti.