

Abstrakt

Název:

Vliv typu rozcvičení na výkon v agility u hráček rugby

Cíle:

Práce hodnotila vliv typu rozcvičení (statické, dynamické, balanční) na výkon v agility u hráček rugby a posuzovala, který z těchto způsobů je před danou aktivitou nejvhodnější aplikovat.

Metody:

Testovaný soubor byl tvořen deseti hráčkami české ragbyové reprezentace ve věku od 22 do 34 let. Každá hráčka podstoupila tři měření. Před samotným měřením byl vždy zvolen jiný typ rozcvičení (statické, dynamické, s využitím balančních pomůcek), po kterém následovalo měření výkonu v agility pomocí Illinois agility testu a 505 agility testu.

Výsledky:

V provedeném měření byly hypotézy (hypotéza 1: po aplikaci dynamického rozcvičení budou hráčky dosahovat lepších výkonů v agility než po aplikaci statického rozcvičení; hypotéza 2: po aplikaci rozcvičení s využitím balančních pomůcek budou hráčky dosahovat lepších výkonů v agility než po aplikaci statického a dynamického rozcvičení). Hypotéza 1 byla vyhodnocena jako pravdivá, hypotéza 2 jako částečně pravdivá.

Klíčová slova:

Rugby, agility, statické rozcvičení, dynamické rozcvičení, rozcvičení s využitím balančních pomůcek