

Abstrakt

Název: Vliv fyzické zátěže a výstroje na sílu úderu

Cíle: Cílem práce je zjistit a porovnat jaký vliv má fyzická zátěž v podobě modifikovaného Cooperova motorického testu 20 minut (formou běhu) a výstroje 15 kg batohu u vybrané skupiny vojáků a policistů při úderu dotočenou pěstí. Soubor osmi testovaných subjektů tvoří studenti VO při FTVS UK v Praze a policejní zásahové služby.

Metody: Jedná se empirickou práci observačního charakteru. Sílu úderu jsme měřili na úderovém siloměru. Ke zjištění srdeční frekvence jsme použili sporttestry a pro zjištění zátěžového testu W170 cyklistický ergometr. Pro statistické zpracování dat jsme využili metod komparace a porovnání průměrů.

Výsledky: Z naměřených údajů bylo zjištěno a statisticky zpracováno, že vliv fyzické zátěže bez výstroje nemá na sílu úderu velký vliv. U druhého měření vyšlo, že fyzická zátěž s 15 kg tlumokem má na sílu úderu statisticky významný vliv. U třetího měření vyšla podobná data, jako u druhého měření. Vliv výstroje (15 kg tlumok) má významný vliv na sílu úderu. Dále jsme zjistili, že největší vliv na fyzickou zátěž má aerobní stupeň trénovanosti jedince. U trénovaných osob se síla úderu po fyzické zátěži projevila jako silnější. U jedinců, kteří se převážně zabývají fitness, se síla úderu po fyzické zátěži projevila jako slabší.

Klíčová slova: boj zblízka, Cooperův běh, 15 kg batoh, W170