

Abstrakt

Název: Vliv tělesného složení na výbušnou sílu u vrcholových judistů

Cíle: Hlavním cílem této práce je zjistit, zda tělesné složení má vliv na výbušnou sílu u vrcholových judistů. Dále popsat rozvoj výbušné síly v tréninku judo a změřit a porovnat u vybrané skupiny vrcholových judistů jejich výbušnou sílu v horních končetinách u obecného a specifického cvičení. Zjistit, které váhové kategorie se vyznačují největší výbušnou silou v horních končetinách a zda se zvyšující se váhovou kategorií tato síla roste.

Metody: Tato práce má empiricko-teoretický charakter. V práci byly použity metody sběru dat, analýzy odborné literatury z oblasti všeobecné sportovní přípravy a judistického tréninku. K vyhodnocení byly použity základní statistické metody a Spearmanův korelační koeficient.

Výsledky: Výsledky z práce poukazují na to, že výbušná síla nezávisí na velikosti aktivní hmoty v těle závodníka. Nejlepších výsledků ve velikosti výbušné síly z testovacích cvičení dosahovali jedinci v hmotnostních kategoriích do 90 kg, 81 kg a 100 kg. Dále bylo zjištěno, že se zvyšující se hmotnostní kategorií výbušná síla neroste.

Klíčová slova: judo, trénink, výbušná síla