

Abstrakt

Název: Organizační formy silového tréninku a jejich vliv na explozivní sílu.

Cíle práce: Pomocí statistické analýzy posoudit bezprostřední vliv odlišných organizačních forem silového tréninku na explozivní sílu.

Metody: Vybraní probandi podstoupili tři odporové tréninky s odlišnými organizačními formami. Před zahájením a po ukončení silového tréninku všichni účastníci podstoupili testování v podobě výskoku s trap barem. Výstupní informací z testu byla maximální a střední rychlost. Na základě získaných dat byla provedena statistická analýza pomocí programu R studio.

Výsledky: Nejvýznamnější vliv na explozivní sílu mají dle statistické analýzy trojsérie. Poté následovaly supersérie a nejmenší rozdíl v explozivní síle před a po tréninku byl zaznamenán u tradičních sérií. Nejvyšší pokles střední rychlosti byl zaznamenán po absolvování odporového tréninku s trojsériemi. V případě maximální rychlosti byl nejvyšší pokles u supersérií, ale trojsérie zaostávaly pouze o 0,1 %. Nejmenší vliv v obou případech byl u tradičních sérií.

Klíčová slova: odporový trénink, série, střední a maximální rychlost