

Abstrakt

Název:

Asymetrický silový trénink a jeho vliv na maximální sílu

Cíle:

Cílem mé bakalářské práce je porovnání vlivu asymetrického a symetrického silového tréninku na rozvoj 1RM u cviku bench press a mrtvý tah.

Metody:

Výzkumu se zúčastnilo 16 probandek, které se rozdělily do dvou skupin, experimentální skupiny 1 a experimentální skupiny 2. Experimentální skupina 1, n=8 účastnic, prováděla po dobu deseti týdnů asymetrický silový trénink. Experimentální skupina 2, n=8 účastnic, prováděla po dobu deseti týdnů symetrický silový trénink. Po absolvování intervenčního silového programu došlo k výstupnímu měření a následně k vyhodnocení výsledků. Data jsem analyzoval pomocí aritmetického průměru, směrodatné odchylky, věcnou a statistickou významnost jsem zjišťoval pomocí ANOVA a Cohenova koeficientu účinku.

Výsledky:

V celkovém průměru se více zlepšila u bench pressu skupina, která absolvovala symetrický silový trénink. Naopak u mrtvého tahu došlo k většímu zlepšení u skupiny, která prováděla asymetrický trénink.

Závěr:

Z výsledků vyplývá, že i asymetrický trénink může mít v silově kondiční přípravě své opodstatnění. Asymetrické zatížení lze využít jako rozbití tréninkového stereotypu.

Klíčová slova:

Asymetrie, odporový trénink, síla, offset trénink, softball