

## Abstrakt

**Název:** Vliv maximální síly v bench press na sílu úderu v bojových sportech

**Cíle:** Cílem práce je zjistit, zda má maximální síla v bench pressu vliv na sílu úderu v bojových (úpolových) sportech a zda je tedy výhodné zařadit bench press do tréninku při rozvoji síly horních končetin v bojových sportech. Dále pak ověřit, zda existuje souvislost mezi maximální silou úderu a doplňkovými proměnnými, do kterých spadá rychlost zdvihu činky při bench pressu, průsečík osy rychlosti  $V_0$ , průsečík osy zátěže  $L_0$ , plocha pod čarou a sklon regresní přímky.

**Metody:** Výzkum byl založen na testování maximální síly bench pressu na jedno opakovací maximum a maximální síly zadního přímého úderu dominantní horní končetiny. Během testů bylo využito pozičních transducerů pro měření rychlosti zdvihu činky a silové desky pro změření síly úderu. Vyhodnocení naměřených dat proběhlo pomocí Shapiro-Wilkova testu normality rozložení dat a následné korelační analýzy s využitím Spearmanova korelačního koeficientu.

**Výsledky:** Mezi jedním opakovacím maximem v bench pressu a maximální silou úderu nebyl prokázán statisticky významný rozdíl ( $p = 0,144$ ). Avšak u porovnání plochy pod čarou a maximální silou zadního přímého úderu dominantní horní končetiny byl nalezen statisticky významný rozdíl ( $p = 0,011$ ).

**Klíčová slova:** Síla horních končetin, dopad úderu, přímý zadní úder, úpolové sporty