

Abstrakt

Název:

Vliv silového tréninku na běh na střední vzdálenosti, využitelných pro vojáky z povolání v přípravě na 12minutový běh

Cíl práce:

Cílem této práce je na základě vybrané literatury vytvořit přehled silových cvičení, která mohou pomoci vojákům či sportovcům v přípravě na vytrvalostní test, konkrétně běh na 12 minut.

Metody:

Pro tvorbu této bakalářské práce byla zvolena narativní rešerše literatury. Na základě tématu práce a synonymům vztahujícím se k němu byl určen cíl práce, výzkumná otázka a byla zvolena klíčová slova, která usnadnila výběr studií. Následně byla stanovena kritéria pro zařazení nebo vyřazení jednotlivých studií. Poté proběhl výběr vhodných studií ve vědeckých databázích Web of Science, PubMed, Google Scholar a Scopus. Posléze byla v Microsoft Excel vytvořena tabulka, do které byly zaznamenávány výsledky z jednotlivých studií.

Výsledky:

V rámci narativní rešerše bylo analyzováno 20 studií, na jejichž základě bylo zjištěno, že silový trénink zaměřený na svaly dolních končetin v kombinaci s plyometrií má pozitivní vliv na výkonnost při běhu na střední vzdálenosti. Hlavní přínosy tohoto tréninku zahrnují zlepšení běžecké ekonomiky, maximální a výbušné síly, neuromuskulárních charakteristik, energetických nákladů na běh, reaktivní síly a výkonu ve skocích. Kromě toho tento trénink minimalizuje ztrátu délky kroku a přispívá k celkovému zlepšení běžecké techniky. Plyometrie byla nejčastěji zahrnovanou metodou silového tréninku a byla zahrnuta ve 14 studiích. Nejčastěji používanými plyometrickými cviky byly skoky přes překážky (5 studií), skoky s proti pohybem (countermovement jump) (4 studie) a seskoky s následným výskokem (drop jump) (3 studie). Dále se často ve studiích objevovaly dřepy (12 studií) a výpony lýtek (calf raises) (7 studií).

Klíčová slova:

běh, střední vzdálenost, 12minutový běh, silový trénink