

Abstrakt

Název: Organizační formy silového tréninku a jejich vliv na maximální sílu

Cíle: Porovnat akutní vliv odlišných organizačních forem silového tréninku na maximální sílu.

Metody: Vybraní jedinci se zúčastnili tří tréninků, kde každý byl zaměřen na jinou organizační formu. Před samotnými protokoly odporového tréninku probandů podstoupili testování 3 RM na zadní dřep a na bench press. Poté po každém tréninku proběhlo měření znovu a sledovaly se změny v maximální síle. Na základě těchto dat byla provedena statistická analýza pomocí programu R studio.

Výsledky: Díky statistické analýze jsem zjistila, že nejsignifikantnější vliv na maximální sílu dřepu měly trojsérie. Těsně za nimi se umístily supersérie. U měření maximální síly bench pressu nebyl zjištěn signifikantní vliv u žádné organizační formy. Oba cviky zaznamenaly nejmenší pokles po tréninku TRAD.

Klíčová slova: odporový trénink, tradiční série, supersérie, trojsérie, maximální síla