

ABSTRAKT

Název práce:

Vliv stretchingu na maximální svalový výkon

Cíle práce:

Vzhledem k množství studií, zabývajících se vlivem stretchingu na sportovní výkon a jejich nejednotnosti v rámci použitých parametrů, testů a dokonce provedení stretchingu samotného, by bylo záhodno, kvůli významnosti tohoto tématu, zhodnotit a sjednotit dosavadní poznatky. Cílem diplomové práce je tedy porovnat a zhodnotit dostupné literární zdroje na téma vlivu stretchingu na sportovní výkon v rámci předvýkonové přípravy a pokud možno definovat nejvhodnější typ stretchingu samotného.

Metoda:

Diplomová práce je koncipována jako literární rešerše s přesně definovanými kritérii pro využití dostupných studií.

Výsledek :

I přes nejednotnost dostupných odborných publikací z hlediska parametrů výzkumu se většina publikací, splňujících kritéria pro začlenění do výzkumu, shoduje na dynamickém stretchingu jako formě rozcvičení nejvhodnější pro zvýšení následného sportovního výkonu. Ačkoliv studie toto dokazující jsou ve svém závěru vcelku jednotné, chybí přesné určení preferovaných cviků pro provedení dynamického stretchingu a taktéž definice parametrů použitého protahování.

Klíčová slova:

protahování, dynamické, statické, svalový výkon