

ABSTRAKT

Název: Možnosti ovlivňování síly dolních končetin u závodníků v požárním sportu

Cíle:

Cílem práce je zjistit úroveň svalové síly a explozivní síly dolních končetin u vybraných požárních sportovců a ověřit možnost ovlivnění její úrovně za pomoci specifického plyometrického tréninku.

Metody:

Výzkumný soubor tvořili požární sportovci, u kterých jsme za pomoci vstupního testování zjistili jejich úroveň svalové síly a explozivní síly dolních končetin. Pro zjištění úrovně svalové síly dolních končetin jsme použili přístroj Cybex, úroveň explozivní síly jsme testovali na silových deskách Kistler. Hodnocenými parametry byla svalová síla flexorů a extenzorů kolene, kterou jsme hodnotili pomocí momentu svalové síly (pohyb po kružnici) v koncentrické svalové činnosti při úhlové rychlosti $60^{\circ}\cdot s^{-1}$. U explozivní síly jsme hodnotili vyprodukovanou maximální sílu a výšku výskoku. Po vstupním testování, absolvovali probandi intervenční program, který se skládal ze specifických plyometrických cviků. Tento intervenční program byl ukončen výstupním testováním, které bylo totožné s testováním vstupním a mělo za cíl zjištění aktuální úrovně hodnocených parametrů.

Výsledky:

Výsledkem práce je zaznamenaná úroveň svalové síly a explozivní síly dolních končetin u vybraných požárních sportovců před a po intervenci. Tyto výkony jsou zanesené v tabulkách a graficky zpracovány. Nalezneme zde průměrné výkony celé skupiny i jednotlivých probandů. U průměrných výkonů celé skupiny došlo ke zlepšení ve všech sledovaných parametrech, vyjma maximální vyprodukované síly u druhého typu výskoku. Pokud se zaměříme na výkony jednotlivých probandů, zjistíme, že ve skupině se objevují probandi, kteří se buď zlepšili, nebo zhoršili v různých testech.

Klíčová slova:

Požární sport, explozivní síla, testování.