

## **Abstrakt**

**Název práce:** Vliv trupové stabilizace na rychlost odhodu u vícebojařů

**Vymezení problému:** Nedílnou součástí atletického víceboje jsou vrhačské disciplíny. Stabilní trup je potřebnou složkou kinematického řetězce při generaci síly během házení. Hod a vrh bývá obvykle neefektivní, pokud svaly nohou a trupu nejsou schopny vyvinout dostatečnou sílu nebo nedochází k přenosu energie do odhodové paže. Práce se zabývá vlivem trupové stabilizace na odhodovou rychlost.

**Cíl práce:** Zjistit, zda je možné zvýšit odhodovou rychlost u vícebojařů pomocí cvičení zaměřených na zlepšení trupové stabilizace.

**Metody:** Měření odhodové rychlosti pomocí sportovního radaru, zhodnocení úrovně trupové stabilizace pomocí stereotypu kliku dle Jandy, testu medvěda a hlubokého dřepu dle Koláře a McGill's torso muscular endurance test battery.

**Výsledky:** Během desetitýdenní intervence zaměřené na trupovou stabilizaci u experimentální skupiny došlo k průměrnému zlepšení odhodové rychlosti o 5,76 km/h (8,9 %). Kontrolní skupina, pokračující ve standardním tréninku, zaznamenala pouze mírné zlepšení odhodové rychlosti o 1 km/h (2 %). Při hodnocení trupové stabilizace došlo po intervenci u experimentální skupiny k vylepšení hodnocení, zatímco u kontrolní skupiny nebylo pozorováno zhoršení nebo došlo k mírnému zlepšení. Hodnocení trupové stabilizace pomocí McGillovy testovací baterie ukázalo výrazné zlepšení ve výkonu experimentální skupiny. Kontrolní skupina dosáhla mírného zlepšení, přičemž statistická významnost byla dosažena pouze v jednom testu. Intervence zaměřená na trupovou stabilizaci měla výrazný vliv na odhodovou rychlost mládežnických vícebojařů, zatímco standardní trénink nepřinesl signifikantní zlepšení.

**Klíčová slova:** trupová stabilizace, odhodová rychlost, atletika, víceboj, sedmiboj, desetiboj