

## **Abstrakt**

**Autor:** Matěj Sichrovský

**Název:** Silový trénink pro rozvoj akcelerace

**Cíl:** Cílem mé práce je vytvořit přehlednou rešerši odborné literatury a studií v oblasti rozvoje akcelerace pomocí silového tréninku. V praktické části bude mým cílem vybrat vhodné silové cviky a sestavit tréninkový plán v rámci tréninkového cyklu.

**Metody:** Literární rešerše

**Výsledky:** Na základě odborné literatury byla analyzována teoretická východiska související s akcelerací a silovým tréninkem. Výsledky literární rešerše a několika studií potvrdily, že silový trénink má na rozvoj akcelerace pozitivní vliv. Dále bylo do tréninkového plánu zařazeno devět silových cviků, které mohou být vhodné k aplikaci do tréninkové praxe.

**Klíčová slova:** silový trénink, sprint, maximální síla, výbušná síla, akcelerace, síla