

Abstrakt

Název: Typy odporového tréninku a jejich vliv na rychlost sprintu

Cíle: Cílem bakalářské práce je popsat vlivy nejčastěji využívaných metod běžeckého odporového tréninku na rozvoj rychlosti sprintu. Hlavním úkolem je najít pomocí klíčových slov kvalitní výzkumy týkající se běžeckého odporového tréninku. Toto rešeršní zhodnocení poté poslouží k možnému budoucímu praktickému rozšíření této práce.

Metody: V této práci byly použity elementární metody teoretické práce, tj. metoda kompilace, analýzy a syntézy. Podrobněji popsány v kapitole Metodika.

Výsledky: Výstupem je rešeršní práce hodnotící nejčastěji využívané metody běžeckého odporového tréninku a jeho vlivy rychlost a techniku sportu.

Klíčová slova: Odporový sprint, optimální zatížení, vlečení saní, trénink odporového sprintu, zátěžové vesty