

ABSTRAKT

Předkládaná diplomová práce se zabývá plyometrickými cvičeními a jejich využitím v rámci sportovního tréninku. V teoretické části jsou popsány počátky české atletiky, poté je zde rozepsána podstata sportovního tréninku, jeho složky a principy. Hlavní důraz je kladen na plyometrii, její počátky, charakteristiku a přínosy pro tréninkové jednotky. Dále jsou rozebrány vhodné povrchy a pomůcky pro provádění plyometrických cvičení. Také jsou zde znázorněny účinky plyometrického tréninku kolem vrcholu růstového vývoje a realizace plyometrického tréninku v rámci sportovní přípravy. Praktická část se zaměřuje na konkrétní plyometrická cvičení pro horní i dolní končetiny, která jsou provázena fotodokumentací, včetně popisu správné techniky, nejčastějších chyb a zapojení svalových skupin. Závěrem jsou navržena doporučení pro praxi, včetně frekvence, intenzity a objemu cvičení, s ohledem na úroveň sportovce a fázi tréninkového cyklu. Tato práce přináší cenné poznatky pro efektivní využití plyometrie v moderním sportovním tréninku.

KLÍČOVÁ SLOVA

plyometrie, prevence zranění, výbušná síla, atletika, sportovní výkon