

## **Anotace**

Tato diplomová práce charakterizuje sportovní kulturistiku a její tréninkový proces. Dále popisuje aspekty řízení tohoto tréninkového procesu a na základě vlastního výzkumu pak určuje, jaký vliv má aplikovaný tréninkový proces na změny ve stavu trénovanosti a výkonnosti. Dochází také k posouzení vlivu specifických a intenzifikačních tréninkových metod.

Ve výzkumu diplomové práce jsme použili různé metody testování. Prováděli jsme funkční testy, antropometrická měření a biochemické testy. Na základě těchto testů jsme zkoumali vliv tréninkových programů na výkonnost v kulturistice.

Zjistili jsme, že použití specifických a intenzifikačních metod má podstatný vliv na výkonnost v kulturistice. Také jsme zjistili, že efektivní řízení tréninkového procesu má celkově pozitivní vliv na stav výkonnosti ve sportovní kulturistice.

**Klíčová slova:** tréninkové metody, kulturistický trénink, silová výkonnost