

Abstrakt

Téma: Obecný rozvoj svalové síly v plavání

Cíl: Cílem práce je realizovat zjednodušený přehled o obecném rozvoji svalové síly v plavání.

Metody: K realizaci práce využijeme rešerše literatury.

Výsledky: Výsledky, které se objevily, ukazují, že obecný rozvoj svalové síly je nejefektivnější realizovat na suchu. Výběr nejvhodnějších technik a metod v rámci odporového tréninku závisí na úrovni sportovce, tréninkovém cyklu a cílech, kterých chce plavec dosáhnout.

Klíčová slova: svalová síla, specifické cvičení, nspecifické cvičení