

Abstrakt

Název: Možnosti využití jógových cvičení ve sportovní střelbě.

Cíle: Cílem této práce je posouzení a potvrzení možnosti využití vybraných jógových systémů ve sportovní střelbě.

Metody: Metody, využité při psaní této teoretické bakalářské práce, jsou tyto: analýza dostupných odborných publikací, periodik, internetových zdrojů, rešerše těchto studijních pramenů a jejich následná kompilace.

Výsledky: Ucelený přehled přípravy sportovních střelců a doporučené metody jógy při této přípravě.

Klíčová slova: Jóga, stres, sportovní střelba