

## **Abstrakt**

**Název:** Možnosti využití dřepu v tréninku a tělesném rozvoji

**Cíle:** Cílem práce bylo uceleně popsat dřep jako cvičení s širokou škálou využití nejen v tréninku profesionálních sportovců, ale i rekreačních cvičenců, respektive široké veřejnosti. Práce měla shrnout množství možných přínosů dřepu a jeho variant v oblastech zlepšování fyzického výkonu a fyzického i psychického zdraví.

**Metody:** V práci je využito metody rešerše, tedy shromáždění a prostudování vybrané relevantní literatury, coby předpokladu k vytvoření přehledu o stavu současného poznání v oblasti tématu práce.

**Výsledky:** Popsali jsme oblasti možného využití dřepu. Stručně jsme shrnuli informace obsažené v dohledaných a v práci uvedených studiích.

**Klíčová slova:** rešerše literatury, cvičení, výkonnost, kondiční příprava, rehabilitace