

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na využití plyometrických cvičení u badmintonistů. Teoretická část je sestavena ze dvou hlavních částí. První část se věnuje obecné charakteristice badmintonu, a to od jeho historie až po všechny zastoupené sportovní složky. Druhá část charakterizuje plyometrii z pohledu historického, fyziologického a metodického. Cíle práce zahrnují analýzu literatury o plyometrii, rešerši relevantních studií o využití plyometrických cvičení u badmintonistů a jejich shrnutí, vyhledání adekvátních plyometrických cvičení s plyometrickou bednou na sociálních sítích a nakonec sestavení souboru plyometrických cvičení s bednou a na kurtu. Ke splnění uvedených cílů jsme dospěli rešerší literatury zabývající se badmintonem a plyometrií, zadáním klíčových slov do internetového vyhledávače k nalezení odborných studií, vytvořili jsme tabulky a grafy, které poskytly znázornění dosažených sportovních výsledků, a k tvorbě souboru cvičení s plyometrickou bednou nás inspirovala dostupná literatura a veřejné příspěvky na sociálních sítích. Cvičení s bednou a na kurtě jsou také doplněna o fotografie. Výsledek práce přináší tvrzení, že plyometrický trénink má pozitivní efekt na dynamickou sílu dolních končetin badmintonistů a na jejich obratnost. Dle analýzy literatury a zahraničních studií jsme zjistili, že cvičení s plyometrickou bednou nejsou příliš rozšířena nebo se využívají v malé míře. Vytvořili jsme proto sadu několika různých cvičení s plyometrickou bednou, která mohou zaujmout některé vrcholové sportovce. Výsledek práce přináší také sadu dalších plyometrických cvičení přímo v badmintonové praxi.

KLÍČOVÁ SLOVA

Badminton, plyometrie, výbušná síla, trénink, plyometrická bedna