

Abstrakt

Autor: Barbora Pšenková

Název: Aplikace plyometrické metody k rozvoji maximální rychlosti sprintu

Cíl: Cílem této práce je vytvořit přehlednou rešerši odborné literatury v oblasti rozvoje maximální rychlosti pomocí plyometrické metody a následně sestavit zásobník plyometrických cviků a vytvořit návrh plyometrického tréninkového plánu.

Metody: Metodou práce je literární rešerše.

Výsledky: Na základě literární rešerše byla analyzována teoretická východiska související s maximální rychlostí a plyometrií. Výsledky literární rešerše potvrdily, že plyometrický trénink má pozitivní vliv na maximální rychlost. Dále byly analyzovány zásady tvorby a aplikace plyometrického tréninku, které vedly k sestavení zásobníku dvanácti plyometrických cviků. Tyto cviky byly následně začleněny do ilustračního tréninkového plánu, který může být po úpravě dle individuálních potřeb sportovce vhodný k aplikaci do tréninkové praxe.

Klíčová slova: plyometrie, cyklus protažení-zkrácení, rychlostní trénink, sprint, maximální rychlost, optimalizace výkonu, tréninkový plán

