

ABSTRAKT

Název práce: *Návrh vyrovnávacích cvičení ovlivňující výkonnost sportovního střelce v disciplíně libovolná pistole*

The Compensatory Exercises Proposal increasing the Performance of Free Pistol Sport Shooter

Cíle práce:

Na základě studia literatury a analýzy negativních jevů vyplývajících z nedostatečné pohybové aktivity a jednostranného zatěžování je cílem sestavení návrhu kompenzačních cvičení pro odstranění svalových dysbalancí pro sportovní střelce v disciplíně libovolná pistole.

Metody:

Vyrovnávací cvičení byla navržena na základě sběru informací, které byly získány z dostupné literatury. Taktéž bylo použito vlastních zkušeností z dlouhodobého působení ve vrcholovém sportu.

Výsledky:

Na základě rozboru negativních jevů ovlivňujících pohybový a opěrný systém střelce jsem sestavil návrh vyrovnávacích cvičení k jejich odstranění.

Klíčová slova: *střelba, libovolná pistole, svalová nerovnováha, stabilita, jednostranná zátěž*