

Název

Rozvoj silových schopností v rychlostní kanoistice na krátkých tratích

Cíle práce: Zpracovat ucelený materiál o problematice rozvoje silových schopností pro trénink rychlostní kanoistiky se specializací na krátké tratě.

Metoda: Při zpracování diplomové práce byly použity tři metody sběru dat – analýza dokumentů, strukturovaný rozhovor a přímé pozorování.

Výsledky: Materiál, který podrobně popisuje problematiku silové přípravy a zároveň je praktickým návodem pro posilovací trénink a kompenzační cvičení, doplněný bohatou obrazovou přílohou.

Klíčová slova: Rychlostní kanoistika, silová příprava, posilování, kompenzační cvičení

Milan Oslík, 5. 9. 2006