

## Abstrakt

Název: Silová příprava v hodů oštěpem

Cíl: Cílem je shromáždit a analyzovat informace o silové přípravě oštěpařů, s následným vypracováním zásobníku cviků s praktickými ukázkami na stimulaci silových schopností.

Metody: Rešerše odborných publikací, analýza a komparace tréninkových deníků a konzultace s trenéry a odborníky, co se zabývají problematikou silové přípravy v hodů oštěpem a v poslední řadě z mých zkušeností ze studia.

Výsledky: Výsledkem práce je zásobník základních cviků pro oštěpaře, pro rozvoj obecné i speciální síly v přípravném období oštěpaře.

Klíčová slova: silová příprava, silové schopnosti, oštěp, metody, zásobník