

Abstrakt

Název: Současné možnosti využití plaveckých pomůcek pro zefektivnění tréninku v triatlonu a plavání

Cíle: Hlavním cílem této práce je zmapovat plavecké pomůcky, které jsou v současné době k dostání na trhu, a které se nejčastěji využívají v plaveckém tréninku. Dalším cílem je seznámení se s danými pomůckami a stručně popsat jejich vlastnosti. Na závěr vytvoříme souhrnný seznam pomůcek a jejich využití v tréninku plavců a triatlonistů.

Metody: Práce je rešeršního charakteru. Kriticky hodnotí současný stav dané problematiky a uvádí souhrnný přehled plaveckých pomůcek.

Výsledky: Zjistilo se, že na současném trhu je mnoho plaveckých pomůcek, které se dají využít ke zlepšení plavání a k zefektivnění tréninku. Vytvořil se přehled plaveckých pomůcek, které se uvedly v přehledové závěrečné tabulce. U každé pomůcky se uvedl její stručný popis a využívání v ročním tréninkovém cyklu.

Klíčová slova: pomůcky, posilování, síla, trénink