

Abstrakt

Název: Kondiční příprava ve střelectví.

Cíle: Cílem této práce je analyzovat střeleckou kondiční přípravu.

Metody: V této práci byla použita zejména metoda rešerše odborné literatury, článků a internetových zdrojů. Na základě této analýzy jsou shromážděny teoretické poznatky o kondiční přípravě ve sportovní střelbě.

Výsledky: Provedenou analýzou střelecké kondiční přípravy, na základě rešerše odborné literatury a článků na internetu, bylo zjištěno, že kondiční příprava ve sportovní střelbě hraje velkou roli. Dále bylo zjištěno, jaké svalové skupiny jsou namáhány nejvíce a jakou roli mají doplňkové sporty a kompenzační cvičení v kondiční přípravě.

Klíčová slova: sportovní střelba, kondiční příprava, cvičení