

Abstrakt

Název: Rozvoj flexibility a její vliv na sportovní trénink juda

Cíle: Analýza vlivu flexibility v rámci sportovního výkonu v judu a její vhodné metody rozvoje.

Metody: Diplomová práce byla zpracována jako deskriptivně-analytická práce formou kritické rešerše zdrojů.

Výsledky: Na základě literární rešerše bylo zjištěno, že judo v hlavní části tréninkové jednotky vede k rozvoji flexibility. Ta ovlivňuje rychlost provedení techniky a zlepšuje sportovní výkon. Rozvoj flexibility je možné rozvíjet nejen tradiční strečinkovou metodou, ale i silovým tréninkem. Ne však rozvojem maximální síly. V metodice testování není ustálený test pro hodnocení flexibility.

Klíčová slova: Judo, flexibilita, sportovní výkon, rezistenční trénink, motorické testování, literární rešerše.