

## **Abstrakt**

Práce se zabývá problematikou posilování v tréninku staršího žactva. Klade si za cíl zmapovat využívání posilovacích cvičení a her v atletických oddílech České republiky a používání různých pomůcek pro rozvoj silových schopností u dané věkové kategorie. Na základě zjištěných údajů bude sestaven zásobník cviků vhodných pro kategorii staršího žactva s nejběžněji používanými pomůckami. Třebaže je zásobník cvičení tvořen na základě výsledků průzkumu atletického prostředí, může být využit také trenéry či cvičenci z jiných sportovních odvětví.