

Abstrakt

Cílem diplomové práce na téma Ragby – trénink a rozvoj svalové hmoty je popis a rozbor jednotlivých složek tréninků, používaných tréninkových prostředků a metod pro rozvoj trénovanosti v tomto sportu. Tato práce zkoumá jednotlivé složky tréninků v různých obdobích ročního tréninkového cyklu v České republice. Její hlavní zaměření pak soustředí svoji pozornost na prostředky a metody rozvoje silových schopností hráče ragby a s tím související nárůst svalové hmoty a změny ve složení tělesné stavby jedinců.

KLÍČOVÁ SLOVA

Ragby, svalová hmota, síla, trénink, tělesná příprava, tréninkový cyklus