

Abstrakt

Název: Vliv plyometrického tréninku na suchu a ve vodě na úroveň tělesné zdatnosti fotbalistů žákovské kategorie

Cíle: Cílem této práce je vytvořit plyometrický tréninkový program na suchu a ve vodě, a posoudit jeho vliv na změny úrovně složek tělesné zdatnosti fotbalistů kategorie U10 a U11.

Metody: Do výzkumu bylo zařazeno 26 chlapců ($10 \pm 0,5$ roků). Výzkumný soubor byl rozdělen na experimentální a kontrolní skupinu. Experimentální skupina ($n = 12$) absolvovala 12týdenní plyometrický trénink na suchu a ve vodě při frekvenci $1 \times$ týdně 60 minut. Kontrolní skupina ($n = 14$) nebyla zařazena do intervence. Byla posuzována úroveň rychlostních a vytrvalostních schopností, flexibilita v oblasti bederní páteře a svalů zadní skupiny stehen, úroveň explozivní síly dolních končetin, svalová vytrvalost v oblasti břišních svalů a statická posturální stabilita před a po experimentálním období.

Výsledky: Práce prokázala, že plyometrický trénink na suchu a ve vodě signifikantně zvyšuje **rychlost běhu se změnami směru** ($p = 0,01$), zvyšuje výbušnou sílu dolních končetin ($p = 0,01$), zlepšuje posturální stabilitu ($p = 0,02$) a flexibilitu ($p = 0,004$).

Klíčová slova: tělesná zdatnost, fotbal, plyometrie, vodní prostředí