

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv plyometrického tréninku na explozivní sílu dolních končetin u hráčů florbalu

**Cíle:** Zjistit efektivitu plyometrického intervenčního programu na předem určené indikátory pohybových schopností u hráčů florbalu.

**Metody:** Pro zajištění objektivitu a porovnatelnosti výsledků byly použity standardizované testy k hodnocení explozivní síly dolních končetin hráčů florbalu. Byly použity testy: 5m sprint, agility T-Test, Standing Long Jump test a Depth Jump. Následující plyometrický program trval 10 týdnů a byl navržen ke zlepšení explozivní síly dolních končetin. Obsahoval různé plyometrické cvičení, jako jsou vertikální skoky a další dynamické pohyby, které byly prováděny ve třech mikrocyklech. Data získaná z testování byla analyzována za účelem zjištění změn v explozivní síle po absolvování plyometrického programu. Tento metodologický přístup umožnil detailní hodnocení vlivu plyometrického tréninku na explozivní sílu dolních končetin patnácti hráčů florbalu v průměrném věku 20 let.

**Výsledky:** Nejdůležitějším zjištěním práce byl pozitivní vliv plyometrického programu na explozivní sílu dolních končetin u hráčů florbalu. Největší progres byl naměřen u testu Depth Jump, který je postavený přímo na bázi plyometrie a pravděpodobně díky tomu došlo k největšímu zlepšení. V ostatních testech se probandi zlepšili v průměru vždy o přibližně 4 %.

**Klíčová slova:** Plyometrie, tréninkový program, diagnostika pohybových schopností, explozivní síla, dolní končetiny, odraz