

## Abstrakt

Tato diplomová práce se věnuje problematice využití balančně-silového tréninku k ovlivnění dynamické stability u hráčů florbalu. Cílem této diplomové práce bylo zjistit, zda hráči podstupující námi vytvořený balančně-silový trénink dosahují lepších výsledků než hráči v kontrolní skupině.

V teoretické části jsou shrnuty poznatky o florbalu a jeho vlivu na pohybový aparát hráčů. Dále se práce věnuje dynamické stabilitě. V závěru teoretické části je popsána problematika preventivních programů a využití balančního a silového tréninku. Do praktické části se zapojilo 25 hráčů juniorského florbalového týmu klubu Black Angels. Hráči byli randomizovaně rozděleni do dvou skupin – experimentální (n = 13) a kontrolní (n = 12). Obě skupiny absolvovaly společnou letní přípravu po dobu 14 týdnů. Hráči v experimentální skupině navíc absolvovali každý týden 3 tréninkové jednotky balančně-silového tréninku. Pro zhodnocení výsledků byly zvoleny funkční testy jako Y-balance test, horizontální skok do dálky a 5+5 test.

Z výsledků vyplývá, že námi vytvořený balančně-silový trénink měl pozitivní vliv především na zvýšení vzdálenosti Y-balance testu v posteromediálním směru a horizontálního skoku. Naopak ke zhoršení došlo u hodnot vzdálenosti Y-balance testu v anteriorním směru. Vzhledem k malému vzorku probandů byl pro hodnocení efektu tréninku využit neparametrický Mann-Whitney U test. V rámci zhodnocení rozdílů v jednotlivých skupinách mezi vstupními a výstupními hodnotami nedošlo ke statisticky signifikantní změně. U hodnocení rozdílů mezi skupinami v jejich rozdílech došlo ke statisticky významnému rozdílu u horizontálního skoku ( $p = 0,010$ ) a 5+5 testu ( $p = 0,007$ ). Statisticky signifikantní rozdíl mezi skupinami se nepotvrdil ani u jednoho směru Y-balance testu.