

## **Bibliografická identifikace**

PRESL, Aleš: Explosivní síla v kondiční přípravě fotbalistů v kategorii dorostu. [Diplomová práce]. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Katedra atletiky. Vedoucí práce: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D. Praha: FTVS UK, 2019.

### **Abstrakt**

**Název:** Explosivní síla v kondiční přípravě v kategorii dorostu

**Cíle:** Hlavním cílem diplomové práce je zjistit vliv intervenčního kondičního programu na rozvoj explozivní síly dolních končetin pomocí plyometrických cvičení v dorostenecké kategorii ve fotbale a jeho následná komparace ve třech měřeních mezi experimentální a kontrolní skupinou.

**Metody:** Testování bylo provedeno pomocí čtyř motorických testů a intervenčním programem s plyometrickými cviky se dvěma skupinami. 16 fotbalistů ve věku  $17,6 \pm 0,9$  se zúčastnilo 3 měření s odstupem 4 týdnů. Data byla zpracována pomocí základních statistických metod.

**Výsledky:** Intervenční kondiční program měl pozitivní vliv na zvýšení úrovně výbušné síly u experimentální skupiny. Vlivem úvodní části TJ a 3 měření se významně zlepšila i kontrolní skupina.

**Klíčová slova:** dorostenecká kategorie, silové schopnosti, dolní končetiny, intervenční program, komparace