

## **Název diplomové práce**

Rozvoj výbušné síly ve volejbalu mládeže

### **Abstrakt**

Ve své diplomové práci se budu zabývat tématem velice důležitým pro praxi všech trenérů volejbalu na jakékoli úrovni. Budu zkoumat rozvoj výbušné síly dolních končetin u mládeže, který je z hlediska kondiční připravenosti velmi významným faktorem. Zkoumaným objektem budou volejbalistky ve věku 15-17 let, které se volejbalu věnují již několik let. Tento výzkum bude probíhat v průběhu osmi měsíců, od září 2007 do května 2008, přičemž budou provedena 3 měření – před začátkem výzkumu, v polovině a po ukončení výzkumu. Dívkám bude měřen smečářský a blokařský výskok. Výsledky budou zapisovány do tabulek a převedeny do grafů. Získám tak informace o celkovém rozvoji výbušné síly u jednotlivých hráček a zároveň celkovou účinnost aplikovaných tréninkových prostředků.

### **Klíčová slova**

Volejbal, výbušná síla, zásobník cviků pro rozvoj výbušné síly, výskok, tréninkový plán