

## **ABSTRAKT**

### **Název diplomové práce:**

Rozvoj silových schopností u starších žáků ve volejbalu.

### **Cíle práce:**

V této práci se zabývám zvyšováním úrovně silových schopností u volejbalových žáků pomocí vybraného tréninkového programu a snažím se ověřit účinnost vytvořeného tréninkového programu na rozvoj těchto schopností.

### **Metoda:**

Pro zjištění účinnosti vytvořeného tréninkového programu na rozvoj silových schopností jsme použili metodu testování.

Testování bylo provedeno zejména pomocí testovacího souboru pro SCM a KCM, používaného při testování úrovně motorických schopností žáků jedenkrát za rok na Memoriálu R. Myslíka.

**Výsledky:** Výsledky a závěry práce mohou být využity v tréninkovém procesu u volejbalové mládeže, zejména k rozvoji kondičních předpokladů, která je nedílnou součástí herního výkonu jednotlivce.

**Klíčová slova:** Měření, testování, motorická úroveň, trénink, kondice, výskok.