

Abstrakt

Název:

Rozvoj švihové síly horních končetin.

Cíle:

Ověřit program rozvoje švihové síly horních končetin u vybraného družstva mladších dorostenek v házené.

Metody:

V průběhu experimentu jsem využila metody na rozvoj švihové síly horních končetin, konkrétně metodu plyometrickou, rychlostní a kontrastní. Dále jsem využila metodu testování a statistickou významnost rozdílu pro porovnání výsledků.

Výsledky:

Program lze pro sledované družstvo považovat vhodný.

Klíčová slova:

Házená, silové schopnosti, švihová síla.