

Abstrakt

- Název:** Vybraná gymnastická cvičení pro rozvoj flexibility kyčelních kloubů v tréninku karate
- Cíl:** Cílem práce je ověřit vliv typicky gymnastických cvičení na rozvoj flexibility kyčelního kloubu u skupiny karatistů s rozdílnou délkou tréninkové praxe.
- Metody:** Práce je kvaziexperimentálního charakteru. Bylo záměrně vybráno 18 probandů ze dvou skupin – skupina mírně pokročilých (10) a skupina pokročilých (8) ve věku 6-11 let. Probandi absolvovali pohybový program zaměřený na rozvoj flexibility v kyčelních kloubech (cvičení statická, dynamická a s therabandem). Zároveň všichni probandi absolvovali vstupní, 1. kontrolní, 2. kontrolní a výstupní měření pomocí metody SFTR v kyčelních kloubech vždy po čtyřech týdnech pohybového programu. Použité metody: Mann-Whitneyho test, Effect size, metoda SFTR.
- Výsledky:** U obou skupin došlo ke zlepšení kloubního rozsahu v kyčelním kloubu především u 1. kontrolního měření (tzn. po statických cvičeních). Celkově je zaznamenán u obou skupin mírný nárůst od vstupního měření k výstupnímu u všech pohybů. Efekt cvičení na pohyblivost kyčelního kloubu nebyl prokázán, stejně jako vliv rozdílných typů cvičení u obou skupin s rozdílnou délkou tréninkové praxe.
- Klíčová slova:** gymnastika, karate, flexibility, rozvoj, kyčelní kloub