

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Rozvoj kloubní pohyblivosti brankářek v házené
se zřetelem k vybraným prvkům techniky chytání

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PeaDr. Tůma Martin, Ph.D.

Zpracovala:

Balážová Lucie

srpen 2007

ABSTRAKT

Název práce : Rozvoj kloubní pohyblivosti brankářek v házené se zřetelem k vybraným prvkům techniky chytání

Cíl : Cílem práce je vytvořit a ověřit model rozvoje pohyblivosti v oblasti kyčelního kloubu aplikovaný souběžně s nácvikem a zdokonalováním vybraných brankářských dovedností.

Metody : K vlastnímu zjišťování a záznamu činností brankářů jsem využila metodu pozorování. V mém případě se jednalo o přímé pozorování během zápasů, doplněno také nepřímým pozorováním s pomocí videozáznamů.

Ve své diplomové práci jsem potřebovala změřit kloubní pohyblivost v kyčelních kloubech a ohebnost páteře – použila jsem jak měření distancí, tak i měření úhlů (goniometrie).

U brankářek došlo také ke kvantitativnímu a kvalitativnímu hodnocení pohybových dovedností.

Výsledky : Na základě získaných výsledků vidíme, že u brankářek došlo ke zlepšení pohyblivosti vybraných kloubů a ohebnosti páteře. Došlo také k výraznému zlepšení procenta úspěšnosti chytání střel během utkání, a to v průměru o 13%. Ukázalo se také určité zlepšení techniky chytání brankářek, ale rozdíl v technice chytání jsem očekávala o něco vyšší.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Házená, brankář, kloubní pohyblivost, kvantitativní a kvalitativní hodnocení pohybových dovedností

ABSTRACT

My dissertation's name is : Development of handball goalkeepers joints movability focused on selected elements of their skill

Aim : The aim of my dissertation is to make and prove a model of development hip joint movability which is applied at the same time with practice and getting better of selected goalkeepers skill.

Methods : I used observation method for proper survey and record of goalkeepers' activity. In my case it was about observation during matches, also filled in with indirect observation from video records.

I needed to measure goalkeepers' hip joint movability and spine flexibility in my dissertation – I used measurement of distances and measurement of angles (goniometry).

I assessed goalkeepers' quantitative and quality locomotive faculties.

Results : On the basis of the acquired results we can see that goalkeepers improved their movability of hip joints and spine flexibility. They also improved their percentage successfulness in catching shoots during matches, on average, by 13%. They also improved their skill of goalkeeping but I expected that they would improve more.

KEY WORDS : handball, goalkeeper, joint movability, quantitative and quality assessment of locomotive faculties

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

Balážová Lucie

Balážová Lucie

Touto cestou bych chtěla poděkovat PeadDr. Martinu Tůmovi, Ph.D., za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice. Dále děkuji za dobrou spolupráci brankářkám mladších žáček TJ LOKOMOTIVY Cheb. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatелů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení:

Poznámka:

OBSAH

1 ÚVOD	10
2 TEORETICKÁ ČÁST	12
2.1 Brankář	12
2.1.1 Výběr hráčů pro funkci brankáře	13
2.1.2 Činnosti brankáře	14
2.1.3 Trénink brankáře	17
2.1.4 Hodnocení brankáře	18
2.2 Problematika sportovního výkonu	19
2.3 Pohyblivost	21
2.3.1 Prostředky a metody rozvoje flexibility	23
2.4 Shrnutí	24
3 HYPOTÉZY	26
4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE	26
4.1 Cíl práce	26
4.2 Úkoly práce	26
5 VÝZKUMNÁ ČÁST	27
5.1 Metodika práce	27
5.1.1 Výzkumný soubor	27
5.1.2 Pohybový program	28
5.1.3 Měření pohyblivosti	28
5.1.4 Hodnocení pohybových dovedností	30
5.2 Přehled sledovaných aspektů herních dovedností	31
5.2.1 Záznamový arch (kvantitativní analýza)	32
5.2.2 Záznamový arch (kvalitativní analýza)	33
5.3 Použitá cvičení pro zlepšení techniky chytání	35
5.3.1 Ukázka TJ 1	35
5.3.2 Ukázka TJ 2	38

5.3.3 Ukázka TJ 3	40
5.4 Příklady cvičení na rozvoj pohyblivosti	43
6 VÝSLEDKOVÁ ČÁST	50
6.1 Celkové zhodnocení.....	50
6.2 Výsledky měření pohyblivosti	51
6.3 Kvalitativní a kvantitativní hodnocení.....	52
7 DISKUZE	57
8 ZÁVĚR.....	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	60
PŘÍLOHY	62

1 ÚVOD

Ve své diplomové práci se zabývám problematikou házené , zvlášt' brankářek. Zaměřila jsem se na rozvoj pohyblivosti a zlepšení techniky chytání střel do dolní poloviny branky.

Důvodů, proč jsem si zvolila právě toto téma, je několik. Jedním z důvodů je fakt, že sama se házenou zabývám už od dětství. Házenou jsem mohla poznat, jak z role trénovaného a to pod vedením špičkových trenérů, tak z pohledu trenéra. Několik let jsem házenou hrála aktivně, v posledních čtyřech letech se věnuji trenérské práci. Trénuji mládežnická družstva v Chebu. V Chebu má házená dlouholetou tradici, která je vázána především na ženskou házenou.

Zajímá mne rozvoj házené a celá její problematika, ale zejména se zajímám o problematiku brankářek.

Házená je bezesporu známá sportovní hra, která ale nepatří mezi nejprovazovanější pohybové a soutěžní aktivity. Důvodem může být nedostatek tradice v některých regionech, chybějící výraznější úspěchy současné české reprezentace, nejistota učitelů související s nedostatečnou znalostí pravidel a technicko – taktických principů a možná i to, že je házená považována za příliš tvrdou hru, nevhodná tudíž zejména pro dívky. Že je ale opak pravdou dosvědčují například zkušenosti z Dánska, Norska, Nizozemí a dalších evropských zemí, kde je házená nejpopulárnějším ženským sportem (Uhlík, 1997).

Studium literatury bylo úvodem mé výzkumné činnosti. Hledala jsem především publikace, ve kterých jsem získala teoretické podklady pro svou diplomovou práci. Jednalo se mi zejména o zjišťování různých metodologických přístupů k řešení podobných úkolů, ve kterých bylo pojednáno o analýzách pohybové činnosti. Druhou oblastí mého zájmu byla problematika individuálního herního výkonu hráče (brankáře). Třetí, poslední, oblast byla problematika rozvoje a měření pohyblivosti.

Brankář je v házené velmi důležitý, zejména v obranné fázi. Ovlivňuje vývoj brankového poměru, a tudíž výsledek celého utkání. Úspěšné a neúspěšné zákroky působí na psychický stav ostatních hráčů (Jančálek, 1978).

Pro brankáře je velmi důležitá jeho pohyblivost, jelikož mu umožňuje vykonávat pohyb v dostatečném rozsahu. Nedostatečná pohyblivost také omezuje rozvoj síly, obratnosti, rychlosti a vytrvalosti. Protože brankář s běžnou pohyblivostí nevystačí, musí se v rámci specializovaného tréninku rozvíjet. Dobrý výkon brankáře je podmíněn zvýšenou pohyblivostí páteře, ramenních a kyčelních kloubů. Dosažená úroveň pohyblivosti se udržuje u brankářů jen tehdy, jestliže jsou cvičení pravidelně zařazována do tréninkové jednotky.

Ve své práci chci zjistit, do jaké míry ovlivňuje pohyblivost a speciální brankářský trénink techniku chytání. A kam se posune procento úspěšnosti zákroků jednotlivých brankářek. Pro svůj výzkum jsem si vybrala 3 brankářky mládežnické kategorie.

Mým úkolem je provést měření pohyblivosti v kyčelních kloubech a ohebnosti páteře. Zároveň provést kvalitativní a kvantitativní hodnocení pohybových dovedností během zápasů. Dalším úkolem je vytvořit soubor cvičení pro rozvoj pohyblivosti brankářek a cvičení pro zlepšení techniky chytání střel do dolní poloviny branky. Tato cvičení pravidelně aplikovat do tréninkových jednotek. Po několika měsících provést kontrolní měření.

Domnívám se, že získané výsledky by mohly do určité míry přispět k obohacení tréninkového procesu této sportovní hry trenérům mládežnických kategorií.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Házená je kolektivní hra s velkou dynamikou a proměnlivostí herních situací. Při bojovnosti hráčů je velmi dramatická a přitažlivá pro hráče i diváky. Způsob soupeření je řízen mezinárodně platnými pravidly. Charakterizuje ji střídání rozdílných útočných a obranných fází, ve kterých se uplatňuje jednoduchost, rychlost a účelovost jednání. Významná je dovednost řešit herní situace jeden na jednoho.

2.1 Brankář

V házené má mimořádně důležitou úlohu brankář.

Brankář a jeho činnost, zejména v obranné fázi, přímo ovlivňuje vývoj utkání. Žádná jiná hráčská funkce v házené nemá takový význam pro výsledek utkání, jako právě brankářská funkce. Úspěšnost a neúspěšnost brankářských zákroků, který je posledním hráčem v obraně, působí na psychický stav spoluhráčů a soupeře v daleko větší míře než úspěšnost a neúspěšnost činnosti ostatních hráčů (Jančálek, 1978).

Družstvo nemůže bez dobrého brankáře dosahovat trvale dobrých výsledků. Rozhodující podíl ve výchově brankáře má oddílový trenér, který svým každodenním působením ovlivňuje jeho další házenkářský růst. Toto si musí všichni trenéři uvědomovat a věnovat tréninku brankářů velkou pozornost. Speciální příprava brankáře má velmi pozitivní vliv na výkon brankáře. I přes tento jev se ukazuje, že základním předpokladem konečného, úspěšného výsledku je vhodný výběr chlapců a dívek pro tuto hráčskou funkci.

Podle Packy(1985) se příprava brankářů skládá z těchto složek:

- Všestranná tělesná příprava
- Technická a taktická příprava
- Teoretická příprava
- Psychická příprava

Všestranná tělesná příprava má rozvíjet všeobecnou pohybovou výkonnost. Má přispívat k harmonickému rozvoji brankáře, rozvíjet jeho pohybové schopnosti, zvyšovat funkční možnosti, a tím vytvářet dobré předpoklady pro rychlejší a kvalitnější růst sportovního výkonu. Cvičení speciální tělesné přípravy můžeme rozdělit na cvičení, zaměřená na rozvíjení – síly, rychlosti, obratnosti, pohyblivosti a na cvičení uvolňovací a nápravná.

Obsahem technické a taktické přípravy brankáře je vytváření a zdokonalování herních návyků (Horský, 1963). Herním návykem se rozumí komplexně zvládnutá činnost, kterou brankář řeší konkrétní herní situaci.

Teoretická příprava brankáře je neoddělitelnou složkou tréninku. Trenér musí vést brankáře k tomu, aby se jeho vztah k chytání a sportovní činnosti změnil na uvědomělý. Brankář má všechna cvičení absolvovat s tvořivou aktivitou, která souvisí s uvědomováním si významu svojí činnosti a dosahu vykonávaných pohybů.

Psychická příprava má, vzhledem k jeho funkci v družstvu, velký význam. Psychicky dobře připravený brankář nejenže sám podá dobrý výkon, ale kladně ovlivní i psychiku celého kolektivu.

2.1.1 Výběr hráčů pro funkci brankáře

Podle Cepáka (1989), při výběru hráčů pro tuto funkci, rozhodují tato kritéria:

- Somatické předpoklady

Posuzujeme celkovou stavbu těla. Ideální výška by měla u dívek činit kolem 180cm.

- Psychické předpoklady

Jestliže u hráčů požadujeme soustředěnost, pozornost, bojovnost, u brankářů to platí dvojnásob. Vzhledem k psychické zátěži brankáře není vhodný typ nervově labilní, naopak vybíráme typ silný, vyrovnaný, se sklony k vůdcovství. Velmi důležitým předpokladem je odvaha. Je to vrozená vlastnost, která se v průběhu tréninku jen těžko získává. Nedostatek odvahy nebo odolnosti se u brankářů projevuje strachem z úderu míčem, což má za následek uhýbání, zavírání očí....

- Intelektuální předpoklady

Jsou velmi důležité, ale ne vždy rozhodující. Inteligence u brankáře je jedním z předpokladů vytvoření jeho vedoucí kladné role v družstvu.

- Zdravotní stav
- Pohybové předpoklady

Mezi pohybové předpoklady patří obratnost, pohyblivost, ohebnost, rychlostně silová schopnost, vytrvalost, reakční doba.

Výběr se doporučuje provádět mezi 10-15 rokem a to z důvodu, že v tomto období se vývoj chlapců a děvčat značně urychluje, mění se pohybový projev, psychika a dochází k růstovým změnám. Může se ale stát, že talent se projeví až později. Ve výběru posuzujeme psychické předpoklady jedince, somatické předpoklady, ale také pohybové předpoklady.

Požadavky na brankáře jsou vyšší než na hráče. Výborný brankář je v družstvu prospěšnější, neboť výkon hráče lze z velké části ovlivnit. Výkon brankáře závisí pouze na něm samotném.. Jinak řečeno, brankář má větší možnost ovlivnit utkání než hráč (Cepák, 1989).

2.1.2 Činnosti brankáře

Činnosti brankáře se podle Jančálka, Táborského (1989) také dělí na útočné a obranné.

- Útočné činnosti: 1) zaujímání útočného postavení

Při útoku vlastního družstva zaujímá brankář útočné postavení na značce 7m nebo 9m. Toto postavení je výhodné pro zachycení dlouhé přihrávky při rychlém útoku soupeře.

2) vyhazování, provádění volných hodů, vhazování

- Obranné činnosti: 1) zaujímání obranného postavení a postoje

Při postupném útoku soupeře je základní postavení brankáře na ose úhlu, který tvoří spojnice mezi brankovými tyčemi a útočníkem. Přenáší-li soupeř míč při rozehrávce okolo obranné formace, posouvá se brankář krátkými úkroky po mírném oblouku. Postoj brankáře je odvislý od místa na brankovišti, kde se nalézá. Postoj (brankářský střeh) je významným činitelem ovlivňujícím chytání, vyrážení i srážení vystřelených míčů.

2) chytání, vyrážení a srážení vystřelených míčů

Tohle je nejdůležitější obrannou činností brankáře. Jejich úspěšnost je ovlivněna také předchozím postavením a postojem.

Podle Cepáka (1989) lze jen velmi těžko popsat správnou techniku brankáře, aniž by se vyskytly chyby nebo individuální odchylky, které pak vedou k atypickým formám provedení. Je zapotřebí posuzovat tyto záležitosti značně individuálně a s vědomím, že zvolená technika hry brankáře má určitou souvislost se základním postojem, který je individuální.

Proto i Tesařík (1984) ponechává polohu paží brankáře v základním postoji na brankáři a trenérovi a více se zabývá technikou chytání.

Pro jakýkoliv úspěšný obranný zákrok je rozhodující správný odhad časového okamžiku vypuštění střely a včasná a rychlá reakce tak, aby byl ve správný okamžik započat obranný pohyb. Velmi důležitý je správný obranný postoj.

Podle Cepáka (1989) vypadá základní postoj brankáře takto: Postoj brankáře je mírný stoj rozkročný, postavení nohou je souběžné asi v rozsahu šíří ramen, s váhou těla rovnoměrně rozloženou na předních částech chodidel, ne však na špičkách. Nohy brankáře jsou mírně pokrčeny v kolenou, poloha (výška) držení paží je individuální, odvislé od výšky a intenzity výskoku brankáře.

Ve své diplomové práci se zabývám chytáním míčů vystřelených do dolní poloviny branky.

Chytání míčů do dolní poloviny branky podle Tesaříka (1984).

Míče směřující do dolní poloviny branky můžeme krýt těmito způsoby:

- příslušnou nohou výpadem, výkrokem
- nohou a paží za využití výpadu, výkroku, rozštěpu, překážkového sedu
- 1 nebo 2 nohama při krytí míčů směřujících do středu branky

Brankář se učí při svých zákrocích pokud možno nepadat, nevrhat se po míči, snažit se zůstat stát na nohou. Vzhledem k častému zranění kolen je snaha upustit od rozštěpu a překážkového sedu a používat spíše pouze výpad či výkrok. Díky výpadu či výkroku je taky větší možnost založení rychlého útoku brankářem.

Doporučená technika chytání při výpadu či výkroku podle Packy (1989).

- noha bližší k míči se vysouvá do směru letu míče
- pohyb je podporován druhou nohou vzepřením
- současně je ruka bližší k míči vedena nad vytrčenou nohou, aby se tak vytvořila větší obranná plocha proti průniku míče

- tělo je dle možností co nejdříve k očekávanému střetu s míčem

Velmi důležité je při chytání nízkých míčů napětí těla v základním postavení před zahájením obranné akce, neboť většinou je jen malá možnost zasáhnout nízké míče rukou. Cílem je dosáhnout pokud možno brzy kontaktu s míčem a nepřipustit jeho odraz.

2.1.3 Trénink brankáře

Specializovaný brankářský trénink je přímou a nutnou nadstavbou výběru brankářů. Jeho nutnost dnes většina trenérů uznává.

Při kolektivním tréninku brankáři většinou nebyvají dostatečně zapojováni do tréninkové práce. Tím nemyslím, že brankář přihlíží, když ostatní hráči trénují, ale jeho výcvik neodpovídá jeho potřebám.

Podle Packy (1989) se tréninky brankářů mohou dělit takto:

Možnosti specializovaného tréninku brankářů:

- Přípravu vede trenér brankářů.
- Přípravu vedou trenéři jednotlivých družstev. Je to sice nejrozšířenější způsob tréninku, nevýhodou ale je nejednotnost tréninkového procesu, nehledě na různou odbornost trenérů ve vztahu k brankářským činnostem.
- Brankář si trénink řídí sám, s trenérem konzultuje jen některé otázky.

Z toho vyplývá:

- Individuální trénink – brankář trénuje sám nebo s trenérem.
- Skupinový trénink – s ostatními brankáři družstva nebo oddílu – tento způsob je nejvýhodnější pro předpoklad soutěživosti, regulace zatížení a odpočinku, možnosti přirozené kontroly brankářů mezi sebou.

- brankáře se skupinou hráčů – můžeme se zaměřit na nácvik a zdokonalování techniky chytání střel z jednotlivých určených prostorů.

- Trénink s družstvem – v tomto případě lze tréninkovou jednotku zaměřit na rozvoj v podstatě veškerých brankářských činností. Předpokladem maximální účelnosti tréninkové jednotky je stanovení si cíle pro hráče i pro brankáře.

2.1.4 Hodnocení brankáře

Podle Cepáka (1989) má mít brankář k dispozici konkrétní údaje o svých zásazích tak, aby při posuzování svého výkonu nebyl odkázán pouze na svůj neobjektivní pocit a slovní hodnocení trenéra. Zpětná informace o výkonu musí být přesná, objektivní a úplná.

Podle Packy (1985) výkonnost brankářů hodnotí trenéři několika způsoby. Většinou jsou to záznamy ze zápasů, ve kterých jsou vyznačené úspěšné a neúspěšné zásahy brankáře, případně založení protiútoků. Tyto záznamy se většinou hodnotí na nejbližším tréninku. Často se stává, že jsou brankáři hodnoceni povrchně. Hodnocení hráčů v poli bývá podrobnější.

Podle Packy (1985) by bylo nejlepší, kdyby se v každém oddíle nacházel specializovaný trenér brankářů. Takto by se dala jejich výkonnost zvýšit. Velmi důležité je taky hodnocení tělesné a technicko-taktické přípravy brankáře. Zatím neexistuje baterie standardizovaných testů, určených pro brankáře. Většinou brankáři dělají testy určené pro hráče, což je podle Packy chyba.

2.2 Problematika sportovního výkonu

Problematikou sportovního výkonu se zabývala již řada autorů

Podle Choutky a Dovalila (1987) se charakterizuje sportovní výkon jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného odvětví, respektive disciplíny.

Podle zmiňovaných autorů je sportovní výkon výsledným projevem výkonnostního rozvoje sportovce, a proto jsou v něm obsaženy jak vrozené dispozice, tak vlivy přírodního i sociálního prostředí a nakonec i vliv tréninkového procesu. Všechny tyto vlivy tvoří jednotu a vzájemně se podmiňují a doplňují. Porto není možné stanovit jednotlivým faktorům jejich přesný podíl na výsledném výkonu.

Podle Táborského (1986) je herní výkon ve sportovních hrách chápán jako realizovaná individuální a skupinová činnost hráčů v ději utkání, charakterizovaná mírou splnění herních úkolů. Ve sportovních hrách je herní výkon dělen na herní výkon družstva, neboli týmový herní výkon a herní výkon jednotlivce, neboli individuální herní výkon.

Podle Dobrého (1988) je týmový herní výkon založen na individuálních herních výkonech, které podléhají vzájemnému regulačnímu působení. Jednotlivci ovlivňují výkon družstva a družstvo působí na jedince, kteří následně ovlivňují své jednání.

Týmový herní výkon má své determinanty, na které působíme při rozvoji a kultivaci herního výkonu v tréninkovém procesu i v utkání. Tyto determinanty dělíme podle Dobrého a Semiginovského (1988) na sociálně-psychologické a činnostní determinanty. První zmíněné se týkají především vztahů uvnitř týmu. Činnostní determinanty významným způsobem určují týmový herní výkon. Tyto jevy se projevují jen v konkrétní herní činnosti a patří k nim:

- Činnostní koheze v týmovém výkonu – zahrnuje soudržnost, spolupráci, souhru hráčů...
- Činnostní participace hráčů na týmovém výkonu – jde o míru účasti jednotlivých hráčů na týmovém výkonu.

Převážnou náplní výzkumné části mé diplomové práce je analýza individuálních herních výkonů.

Podle Dobrého (1988) je individuální herní výkon suma herních dovedností, realizovaných hráčem v utkání. Úroveň individuálního herního výkonu závisí na mnoha vnitřních a vnějších determinantech. Podle Dobrého (1988) představuje individuální herní výkon specifické zatížení, které působí na:

- Funkce vnitřních orgánů a metabolické procesy-bioenergetické determinanty
- Funkce hybného systému – biomechanické determinanty
- Řídící činnost centrální nervové soustavy – psychické determinanty

Kromě výše uvedených vnitřních determinantů existují také vnější. Mezi ně patří především soubor požadavků na herní výkon hráče a také rušivé vlivy deformačních faktorů výkonu, které na hráče působí jak před začátkem utkání, tak i v průběhu. Mezi tyto rušivé vlivy patří např. vlivy sociální (ze strany trenéra, spoluhráčů, soupeře, diváků), vlivy klimatické (teplota, vlhkost, vítr) a další. Tyto rušivé vlivy mohou snížit výkon hráče.

2.3 Pohyblivost

Flexibilita se týká rozsahu pohybů v určitém kloubu nebo kloubním systému. Flexibilita vyjadřuje šíři prostoru, v němž se může kloubní pohyb uskutečnit.

Je to schopnost realizovat pohyb v náležitém rozsahu o plné amplitudě (Měkota, Novosad, 2005).

Jedná se tedy o kapacitu kloubu, která umožňuje plynulý pohyb v plném, pro daný účel optimálním rozsahu. Flexibilita je jedna z motorických schopností, schopnost člověka pohybovat částí nebo částmi těla v dostatečném rozsahu, lehce a požadovanou rychlostí.

Pohyblivostní schopnost je dost silně determinována geneticky, nicméně možnosti jejího ovlivnění cvičením jsou značné.

Můžeme rozlišovat flexibilitu **statickou a dynamickou**. V první řadě jde o rozsah pohybu v kloubu, který můžeme dosáhnout pozvolným pomalým pohybem. Ve druhém případě jde o schopnost využít kloubní rozsah při pohybové činnosti provedené normální či zvýšenou rychlostí.

Další rozlišení je na **aktivní a pasivní**. Aktivní pohyblivost charakterizuje amplituda dosažená pouze silou příslušných svalů. Pasivní pohyblivost charakterizuje amplituda dosažená za spoluúčasti vnější síly.

Flexibilita není uniformní generalizovanou schopností. Je specifická dle jednotlivých kloubů a směrů v kloubech. Z toho plyne, že adekvátní rozsah pohybu v rameni nezaručuje adekvátní rozsah v kyčli. Rozdíl může být také v pravé a levé kyčli (Měkota, Novosad, 2005).

Ženy v průměru vykazují vyšší flexibilitu než muži, v důsledku anatomických a fyziologických diferencí mezi pohlavím.

Flexibilita se také mění s věkem. Kromě vnitřních činitelů, ke kterým patří psychická tenze, ovlivňují flexibilitu i faktory vnější. Patří sem : denní doba, vnější teplota, předehřátí, únava.

Normální úroveň pohyblivosti může být dočasně nebo trvale snížena, omezení pohybového rozsahu se může týkat jen některého z kloubů, nebo mnoha kloubů. Výskyt snížené pohyblivosti roste s věkem.

Důležitá pro daný sport je optimální úroveň flexibility, která umožňuje pohybovou činnost v náležitém, dostatečně velkém rozsahu, prováděnu rychle a snadno.

V řadě sportů je zvýšený rozsah flexibility v některých kloubech podmínkou pro realizaci i osvojení sportovní techniky, pro dosažení náležité preciznosti sportovního pohybu. Větší pohyblivost např. zvyšuje rozsah nápřahu a tím i působení síly po delší dráze a delší dobu při házení.

Při sportovním tréninku musíme dávat pozor na jednostranné zatěžování těla. Mohlo by dojít k výskytu disbalancí. U sportovců dochází převážně ke zkrácení některých svalů. Disbalance vedou k vadnému držení těla, poškozování páteře, kloubů kyčelních a kolenních. Jsou příčinou bolestí zad a celkového diskomfortu. Proto protahovací a relaxační cvičení jsou stejně významná jako posilování.

2.3.1 Prostředky a metody rozvoje flexibility

Zlepšení pohyblivosti můžeme dosáhnout tradiční metodou dynamického protahování nebo metodou statického protahování – strečinkem.

Základní prostředky rozvoje a udržení flexibility jsou tedy protahovací cvičení, která působí na svaly, vazivové tkáně, na intermuskulární koordinaci a regulují i svalový tonus (Měkota, Novosad, 2005).

Typy strečinku – je jich celá řada např.:

- **Balistický (švihový) strečink** – spočívá ve švihových pohybech. Tento způsob je kritizován zejména proto, že zvětšení kloubní pohyblivosti je dosaženo trháním svalovou tkání. Může dojít k poranění svalu. Balistického strečinku lze použít před dynamickou pohybovou činností až po bezpečném protažení svalů pomocí statického strečinku.

- **Statický strečink** – nejúčinnější formou protahování svalů. Jde o pasivní strečink antagonistického svalu provedený maximálním protažením a výdrží v něm. Doporučená doba výdrže 3-60s. Optimální doba výdrže je 30s, 1-4x u každého svalu.

- **Proprioceptivní neuromuskulární facilitace (PNF)** – strečinkové techniky, které zahrnují kombinace střídání kontrakcí a protažení. K protažení je využíváno mnoho různých PNF technik, např. pomalu – změna – výdrž – relaxace, kontrakce – relaxace, výdrž – relaxace. Všechny techniky využívají fáze 10 vteřinového napětí, po kterém následuje 10 vteřinová relaxace.

Principy strečinku

F – frekvence – 3-7x/týden

I – intenzita – opakování cviku 1-2x (statický strečink)

1-4x (PNF techniky)

T – trvání – 10-30min – před strečinkem se doporučuje zahřátí

T – typ – statický, balistický, PNF

Relaxace

Jedním z nejdůležitějších zisků cvičebního programu zaměřeného na rozvoj flexibility je potencionální podpora relaxace, která znamená uvolnění, absenci nadměrné svalové tenze.

Relaxace je nejen výsledkem, ale i podmínkou úspěšného strečinku.

2.4 Shrnutí

Pro brankáře je pohyblivost velmi důležitá. Nedostatečná pohyblivost omezuje rozvoj síly, obratnosti, rychlosti vytrvalosti.

Brankář si nevystačí s běžnou pohyblivostí. Dobrý výkon brankáře je závislý na lepší pohyblivosti páteře, ramenních a kyčelních kloubů. Dosáhnout toho může jen díky soustavným cvičením rozvíjející ohebnost a pružnost. Současně si tímto cvičením brankář vylepšuje koordinaci pohybů a také větší rychlost těchto pohybů. Dobrý výkon brankáře je podmíněn zvýšenou pohyblivostí páteře, ramenních a kyčelních kloubů. Se zvyšování pohyblivosti brankář získává i lepší koordinaci, a tím i větší rychlost (Packa, 1985).

Pro svou diplomovou práci jsem zvolila spojení těchto dvou témat a to rozvoj pohyblivosti a zlepšení techniky chytání, jelikož si myslím, že tato témata spolu úzce souvisí. Pokud brankář nebude mít dostatečnou pohyblivost v kyčelních kloubech, nebude mít dostatečný rozsah a nedosáhne při výpadu (výkroku či rozštěpu) až do blízkosti brankových tyčí.

Jelikož se zabývám převážně tréninkem mladších žáčků, tak si myslím, že tohle spojení je na místě. Jelikož tento věk je vhodný pro rozvoj pohyblivosti a také pro zafixování správné techniky chytání.

3 HYPOTÉZY

- Předpokládám, že vlivem cvičení pro rozvoj pohyblivosti dojde k největšímu posunu u brankářky s nejmenší pohyblivostí u prvního měření.
- Domnívám se, že dojde ke zlepšení techniky chytání střel do dolní poloviny branky.
- Předpokládám, že dojde u brankářek ke zvýšení procenta úspěšnosti chytání střel.

4 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

4.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvořit a ověřit model rozvoje pohyblivosti v oblasti kyčelního kloubu aplikovaný souběžně s nácvikem a zdokonalováním vybraných brankářských dovedností.

4.2 Úkoly práce

- Provést rešerši literárních pramenů týkajících se problematiky rozvoje kloubní pohyblivosti, kvalitativního hodnocení dovedností a hodnocení herního výkonu v házené
 - Stanovit kritéria pro hodnocení dosažené úrovně zvládnutí vybraných brankářských dovedností
 - Připravit tréninkový program pro rozvoj kloubní pohyblivosti v kombinaci s nácvikem a zdokonalováním techniky chytání střel do dolní poloviny branky. Program realizovat u vybrané skupiny hráček
 - Vyhodnotit účinnost a pokusit se formulovat obecnější závěry

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

5.1 Metodika práce

5.1.1 Výzkumný soubor

Pro svou diplomovou práci jsem použila tři brankářky mladších žaček. K. D. hraje házenou pět let, z toho poslední dva roky chytá. N. M. hraje házenou čtyři roky (s půlroční pauzou) a v brance je rok a půl. T. L. hraje házenou přibližně rok a po půl roce začala chytat.

Krátká charakteristika brankářek:

K. D.: je menšího vzrůstu, ale s předpokladem, že ještě dost vyroste (oba rodiče jsou vyšší). V bráně už má zafixované správné pohybové stereotypy – správný postoj – uprostřed střeleckého úhlu, pohyb v brance, vykrývání úhlů... Zatím má problémy s chytáním do horní poloviny branky – menší vzrůst.

Do dolní poloviny branky chytá výpadem, nebo výkrokem. Jejím problémem je ale menší pohyblivost v kyčelních kloubech. Když se zapracuje na rozvoji pohyblivosti a rozvoji explozivní síly pro odraz do horní poloviny branky, mohlo by dojít k velkému zlepšení úspěšnosti chytání.

N. M.: je také menšího vzrůstu, s předpokladem výšky asi kolem 175cm. N. M. je velmi pohyblivá, rychlá, má dobrý odraz pro chytání míčů do horní poloviny branky. Míče do dolní poloviny branky chytá rozštěpem, popř. výpadem a výkrokem. Její nevýhodou je chybně zafixovaný pohybový stereotyp při pohybu v bráně a vykrývání střeleckých úhlů (špatné postavení při střelbě ze spojek). Když se odstraní, dojde k velkému zlepšení chytání.

T. L.: vysoká brankářka, která má předpoklad výšky přes 180cm. Zatím se v bráně zaučuje. Míče letící do horní poloviny branky chytá většinou oběma rukama. Do dolní poloviny branky chytá výkrokem nebo výpadem. Stává se ale, že do letícího míče „kope“. Zatím nepoužívá při chytání v brance správný pohyb. Je nutná neustálá kontrola a opravování. Je velmi cílevědomá a dobře se s ní pracuje. Poslouchá veškeré pokyny. Její nevýhodou je nepoměr mezi dolními a horními končetinami. Horní končetiny má relativně krátké a dolní končetiny naopak.

5.1.2 Pohybový program

Tréninkovou jednotku (dále již TJ) tyto hráčky mají třikrát týdně. Do každé TJ v týdnu (cca.10min) hráčky zařadí cviky na rozvoj pohyblivosti – strečinková cvičení. Seznam cviků i s nákresy dostanou po prvním měření pohyblivosti.

Brankářská cvičení budou také zařazována do každé TJ — cca 15 – 20min. V první části brankářky budou provádět cvičení bez asistence ostatních hráček. Ve druhé části se hráček využívá. Jeden trénink v týdnu (60min) bude věnován přímo brankářkám - brankářská a střelecká cvičení. Zaměříme se na nácvik a zdokonalování techniky chytání střel z jednotlivých, určených prostorů.

5.1.3 Měření pohyblivosti

Ve své diplomové práci jsem potřebuji změřit kloubní pohyblivost v kyčelních kloubech a ohebnost páteře. Pohyblivost je závislá i na teplotě prostředí, na rozcvičení a denní době, proto se budu snažit o stejné podmínky. Měření proběhnou v rámci tréninku u celého družstva. První měření proběhne na začátku listopadu, kontrolní měření bude v polovině prosince a závěrečné měření proběhne na konci února. Jako pomůcky u měření pohyblivosti použiji úhloměr vyznačený na zeď a distance budu měřit obyčejným pravítkem.

Měření proběhne těmito způsoby:

1. měření úhlů (goniometrie). Při goniometrii se měří úhly mezi jednotlivými segmenty těla, výsledky se vyjadřují v úhlových stupních. Nejčastěji se používá mechanický goniometr.

- měření v kyčelním kloubu - **leh na zádech** – přednožení – testovaný je v lehu na zádech. Několikrát zkusí zvednout napjatou nohu, přičemž druhá leží nepokrčená na podložce. Potom zvedá napjatou nohu tak dlouho, dokud se nezačne ohýbat v koleni, nebo kdy se začne druhá noha zvedat ze země. V tom okamžiku se úhel změní.

leh na břiše – zanožení – měření probíhá stejně. Musíme dbát na to, aby se ze země nezvedala pánev. Ta je zafixována ve výchozí poloze.

sed – testovaný si sedne zády ke stěně, ruce dá v bok a snaží se o co největší roznožení. Nohy jsou v kolenních kloubech stále napnuté, špičky směřují vzhůru, nesmí dojít k vytočení kyčelních kloubů.

2. měření distancí

Vhodným indikátorem kloubní pohyblivosti je vzdálenost určitých bodů těla od podložky, nebo navzájem, zjištěná ve vhodně zvolených polohách či postojích.

- ohebnost – **předklon ve stoji na lavičce** – z mírného stoje rozkročného (chodidla jsou od sebe asi 10cm) se testovaná osoba zvolna předklání (bez hmitu) a při napnutých nohách se snaží dosáhnout co nejhlouběji. V této poloze vydrží 3 sekundy. Zjišťuje se vzdálenost konečků prstů od úrovně chodidel. Na úrovni chodidel je nulová hodnota.

- **bočný rozštěp** – testovaný provede co největší předozadní rozkročení s nohama nataženými v kolenou. Předkloní se a snaží se rukama dotknout země. Při nejširším rozkročení se měří výška rozkroku nad zemí.

- **čelný rozštěp** - testovaný stojí a snaží se o co největší rozkročení – s chodidly rovnoběžně. Měříme výšku rozkroku od země.

5.1.4 Hodnocení pohybových dovedností

K vlastnímu zjišťování a záznamu činností brankářů použijí metodu pozorování. Pozorování je metoda široce použitelná a jeho předmětem může být buď samotný hráč, nebo celé družstvo.

V mém případě se bude jednat o přímé pozorování během zápasů, doplněno také nepřímým pozorováním pomocí videozáznamů.

Technika nepřímého pozorování umožňuje hodnocení bez časového stresu a jiných rušivých faktorů prostředí, navíc s možností opakovaného pozorování stejných sekvencí. Pozorování déletrvajících pohybových aktivit lze při této technice rozložit libovolně do několika časových period. Tím se zabraňuje působení poklesu pozornosti a celkové únavy na kognitivní výkon pozorovatele.

Pozorování je jedna ze základních metod zkoumání uplatnitelných v tréninkovém procesu i ději utkání v házené..... Bývá doprovázeno grafickým nebo stenografickým písemným záznamem zjištěných skutečností do předem připravených záznamních archů. Záznamní archy jsou přizpůsobeny charakteru pozorovaných jevů (Jančálek „Táborský, 1973).

Vyhodnocení záznamního archu je provedeno podrobně podle jednotlivých hráčských funkcí a způsobů střelby. Zaznamenávají úspěšné a neúspěšné zásahy brankářů, případně založené protiútoky. Záznam dále určuje počet střel směřujících dolní a horní poloviny branky. Sumací vyhodnocených přátelských a soutěžních utkání získáme celkový přehled o slabých a silných stránkách jednotlivých brankářů (Cepák, 1989).

5.2 Přehled sledovaných aspektů herních dovedností

Hodnocení činnosti brankáře je většinou silně subjektivní a tím i mnohdy nepřesné. Výkon brankáře a hodnocení jeho činnosti je souhrnem celé řady aspektů, které se navzájem prolínají a podmiňují.

Aby hodnocení výkonu brankáře bylo co nejobjektivnější, je třeba si předem ujasnit, co chci sledovat a hlavně jak tyto údaje získám.

U sledovaných brankářek dojde ke kvantitativnímu a kvalitativnímu hodnocení pohybových dovedností za pomoci záznamového archu. Do tohoto archu se zapisují úspěšné a neúspěšné zákroky, pomocí kterých lze spočítat úspěšnost zásahů brankářky (kvantitativní analýza). Také se zaznamenává provedení těchto zákroků (kvalitativní analýza), pomocí zvolených kritérií. Tato hodnocení budou provedena v několika zápasech u každé brankářky . Po těchto čtyřech měsících také dojde ke kontrolnímu kvantitativnímu hodnocení během utkání.

Díky rozvoji pohyblivosti a speciálním brankářským tréninkům , by mělo po těchto měsících dojít k výraznému zlepšení techniky chytání.

5.2.1 Záznamový arch (kvantitativní analýza)

Na zachycení činnosti brankáře se používají značky.

U hodnocení brankářů značíme :

- obdržená branka

- chycená střela - u brankáře znamená jen ty střelecké pokusy soupeře, které brankář chytil, či vyrazil. Střelecké pokusy, které byly obranou znehodnoceny odpískaným zákrokem, které byly blokovány, skončily na tyči, břevně branky nebo mimo ni a které byly znehodnoceny odpískanou chybou útočícího družstva, se u brankáře nezaznamenávají.

- u obdržené i chycené branky musí být označeno, odkud bylo střeleno :

Z prostoru spojky – 9 m a více	9
Z prostoru spojky – méně než 9	S
Z prostoru křídla	K
Z prostoru pivota	P
Z náskoku	N
Z rychlého útoku	R
Ze sedmimetrového hodu	7
Z jiného prostoru	J

- při obdržené brance se tyto značky dávají do kroužku, při chycené zůstávají takto

5.2.2 Záznamový arch (kvalitativní analýza)

Kvalitativní analýza je podle Knudsona a Morisona (1997) definována jako systematické pozorování a posouzení kvality pohybové dovednosti s následnou intervencí do edukačního procesu s cílem zlepšit pohybový výkon. Pozorování jako součást kvalitativní analýzy je proces sběru, pořádání a ozřejmování významu smyslových, tj. zrakových, sluchových a kinestetických informací o vykonávané nebo vykonané pohybové dovednosti

Přes svůj subjektivní charakter vyžaduje kvalitativní analýza v současném pojetí plánovaný a systematický přístup. U kvalitativní analýzy rozlišujeme různé koncepce a modely. Jako základní se uvádějí dva modely:

- Observational models (observační, založený na pozorování jednotlivých částí)
- Comprehensiv models (souhrnný, pojímající sledovaný výkon jako celek)

Kvalitativní analýza se skládá ze čtyř hlavních úloh:

- Příprava
- Pozorování
- Hodnocení a diagnóza
- Intervence (poskytnutí zpětných informací a korekcí)

V tomto hodnocení se zaměřím na:

- 1) brankářovo postavení bylo uprostřed střeleckého úhlu:
 - a) ano
 - b) ne

2) brankář zakročil proti střele:

- a) rozštěpem
- b) výpadem či výkrokem

3) brankář zakročil:

- a) pouze nohou
- b) ruka bližší k míči byla vedena nad vytrčenou nohou

4) noha bližší k míči se vysouvá vzhledem k brankové čáře :

- a) mírně vpřed
- b) mírně vzad
- c) rovnoběžně

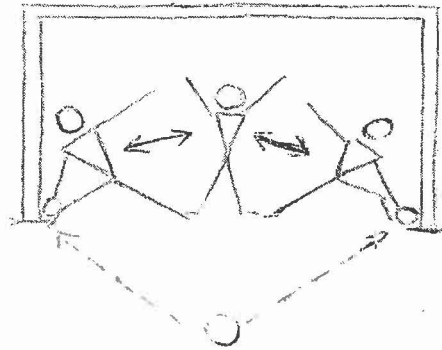
5.3 Použitá cvičení pro zlepšení techniky chytání

5.3.1 Ukázka TJ 1

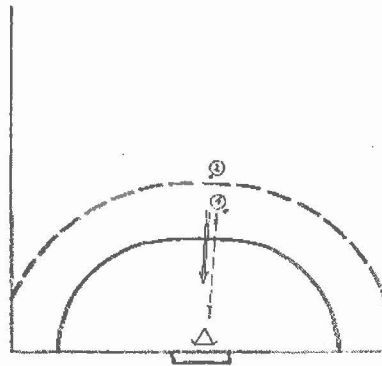
1. Cval stranou od tyče k tyči. – 3 x 20s
2. Brankář se postaví do základního postavení v brance, na znamení dělá rozštěp, výpad- vlevo, vpravo. – 10 x každá strana
3. Jeden i druhý brankář stojí v základním postavení proti sobě 2 -4m od sebe, každý má jeden míč a na znamení oba najednou hází do stran. – cca 15 přihrávek / každá (2 série každá)
4. Brankář je v základním postavení v brance, před ním si dva hráči přihrávají míč nohou, brankář se musí rychle přesouvat v bráně, pokud to nestihne, hráči dávají gól. – cca 10střel (2 – 3 série)



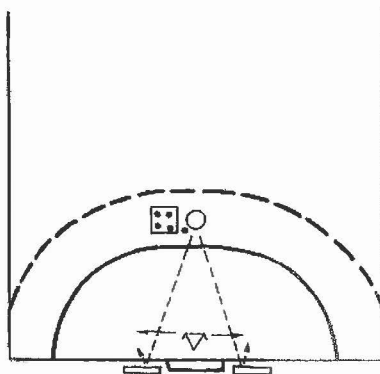
5. První brankář stojí v základním postavení, druhý stojí 3m od něj a hází mu míč do dolní poloviny branky – brankář chytá míč – rozštěpem, výpadem, výkrokem. – 10 střel (3 série)



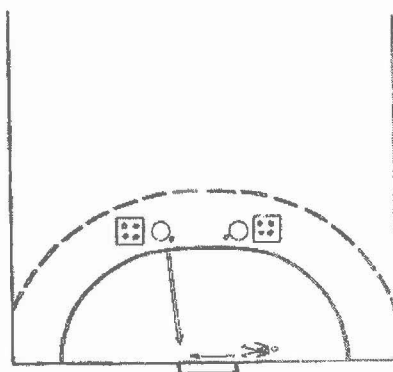
6. Brankář sedí v brance, obdrží přihrávku od prvního , přihrává v sedě zpět, rychle vstává a brání střelu směřující do dolní části branky. – 10 střel (2 série)



7. Dvě švédské bedny jsou postaveny těsně vedle branky. Brankář stojí čelem k brance a jeho úkolem je krýt míče odražené od beden. Vhodné cvičení i pro nácvik reakce. – 10 střel (2 – 3 série)

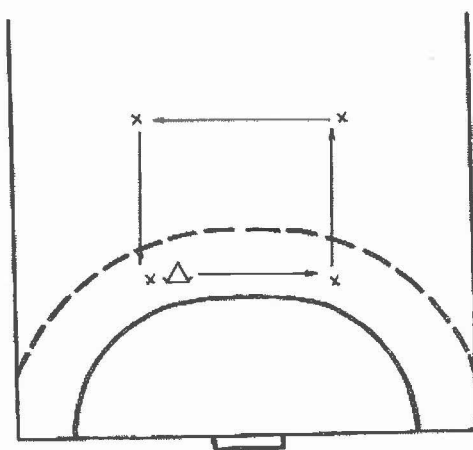


8. Brankář leží na zádech na brankové čáře, nohy má namířené k tyči, leží mimo bránu, na signál chytá vystřelený míč do dolní poloviny branky na vzdálené tyči a vrací se zpět. – 10 střel / každá strana

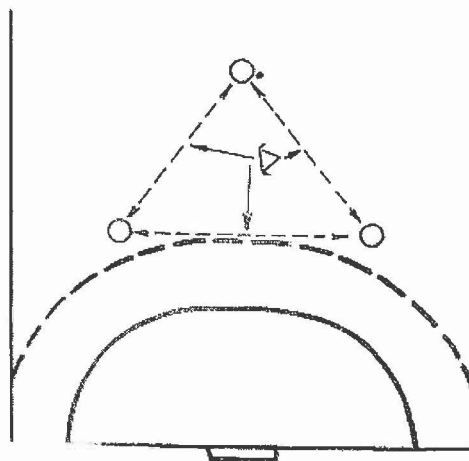


5.3.2 Ukázka TJ 2

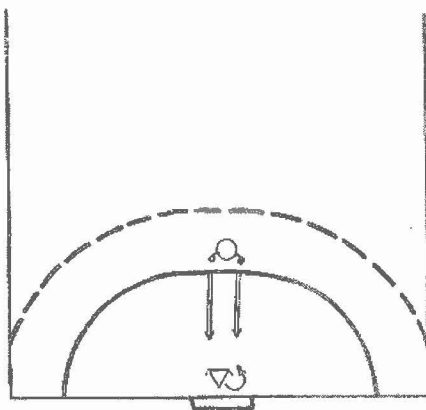
1. Brankář stojí 1-2m od zdi, přihrává si míč o zed' nohou (střídání pravá,levá).
2. Brankáři stojí čelem k sobě, 2-3m od sebe. Brankář „A“ dělá v bráně zákroky do horní i dolní poloviny branky, brankář „B“ ho „stínuje“ (napodobuje jeho pohyb).
3. Brankář se přesunuje ve čtverci mezi značkami, které jsou ve vzdálenosti 3-5 m. Na každé značce provede brankář výpad (výkrok, rozštěp).



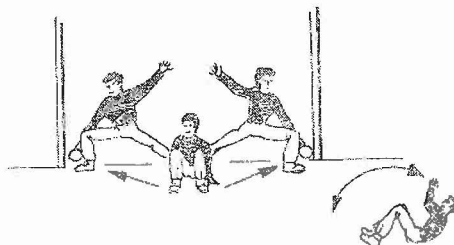
4. Tři hráči tvoří trojúhelník, jehož velikost lze měnit odstupem hráčů. Brankář se pokouší zabránit přihrávkám mezi hráči výpadem, výkrokem, rozštěpem.



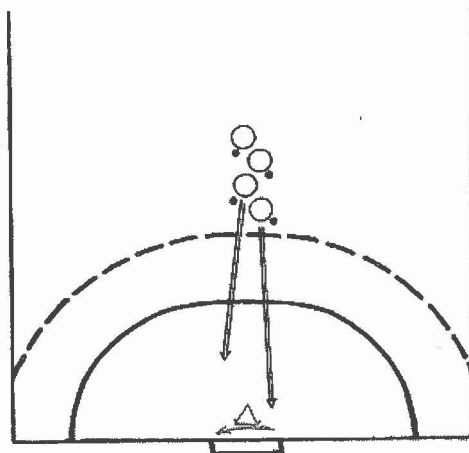
5. Brankář „A“ stojí čelem k brance, brankář „B“ má světlý a tmavý míč. Na povel – světlý nebo tmavý - se brankář „A“ otáčí, brankář „B“ hází oba míče do branky. Brankář „A“ chytá pouze označený míč.



6. Brankář mimo prostor brány dělá sedy/lehy (kliky...), po signálu se vrací do branky, udělá vzpor dřepmo a chytá míče vystřelené do dolní poloviny branky.



7. Hráči střílejí nízké míče na branku, brankář kryje výkrokem, výpadem, rozštěpem.

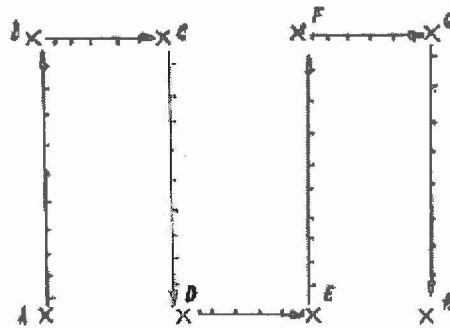


8. Stejné cvičení, ale za ztížených podmínek – brankář udělá v brance dřep (sed, leh), na povel se brankář zvedá, hráč střílí, brankář chytá a vrací se zpět.

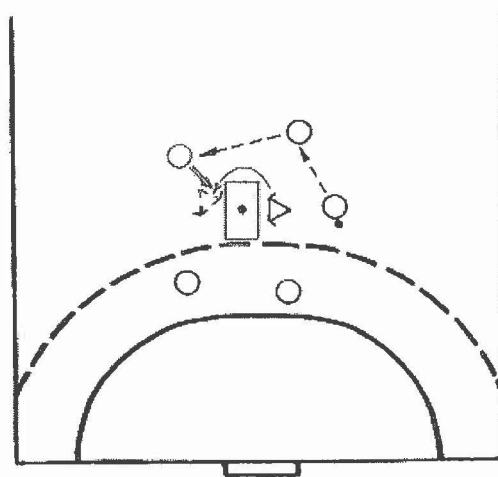
5.3.3 Ukázka TJ 3

1. Cval stranou od tyče k tyči.
2. Brankáři stojí čelem k sobě, mají jeden míč – si přihrávají navzájem nohou.
3. Brankáři stojí čelem k sobě, mají dva míče, první míč - přihrávky nohou, druhý – přihrávky jednoruč vrchem (popř. trčením).
4. Brankář „A“ je připraven v brance, brankář „B“ mu hází tenisové míčky do stran o zem.

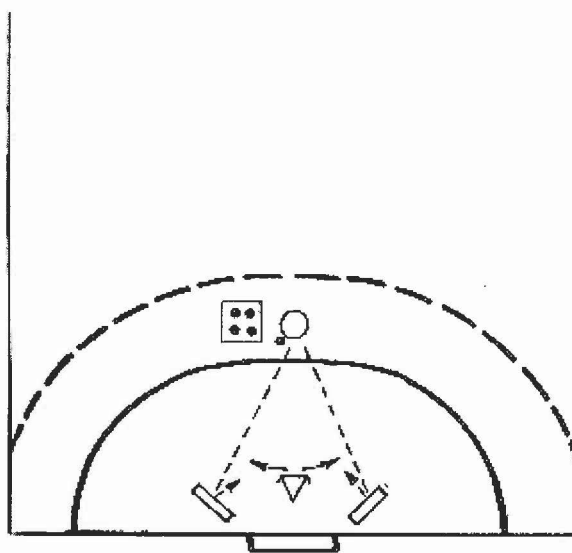
5. Brankář se pohybuje cvaalem stranou od mety k metě – na B, D, F, H. Provádí simulaci zákroku vlevo dolů, na ostatních provádí zákrok vpravo dolů.



6. Na žíněnce leží medicinbal. Hráči se pokoušejí nastřelit jej střídavě z obou stran. Brankář střely kryje výpade, výkrokem, rozštěpem.



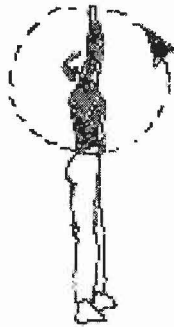
7. Bedny jsou postaveny stranou, šikmo vedle branky. Brankář stojí čelem k brance. Trenér hází míče střídavě na bedny tak, aby se odrážely nízko. Brankář kryje tyto míče výpadem, výkrokem rozštěpem.



8. Brankář po kotoulu vpřed chytá míče vystřelené do dolní poloviny branky.

5.4 Příklady cvičení na rozvoj pohyblivosti

1. Boční kruhy pažemi.



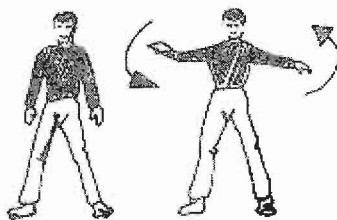
obr.1

2. Postupné boční kruhy – jedna ruka je zpožděná o půl kruhu.
3. Ve stoji rozkročném předklon do vodorovné polohy, ruce upažit. Trup otáčet vlevo, vpravo.



obr.2

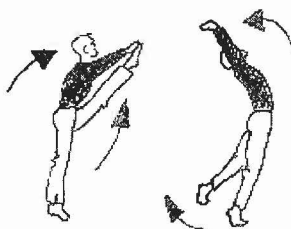
4. Stoj rozkročný, upažit, otáčení trupu vlevo, vpravo.



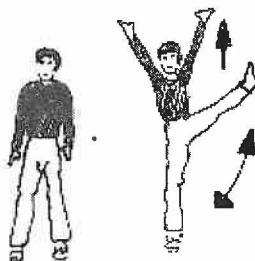
obr.3

5. Předklon trupu téměř do vodorovné polohy, předpažením se opřít o zed' a v této poloze hmitat trupem.

6. Komíhání nohou vpřed, vzad a do stran.

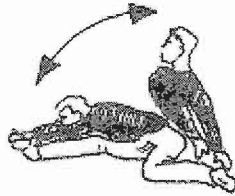


obr.4



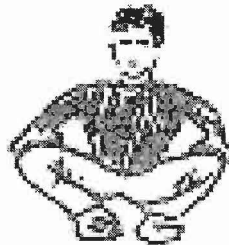
obr.5

7. Překážkový sed, levá vpředu, dotknout se pravou rukou prstů levé nohy a opačně.



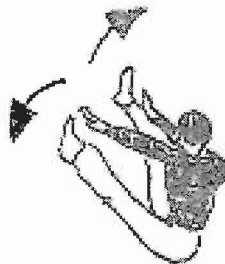
obr.6

8. Pochod výpady vpřed střídavě pravou a levou s pérováním.
 9. V dřepu střídavě napínat levou a pravou nohu do strany.
 10. Sed skřížmo, kolena od sebe, přitahovat trup mezi kolena.



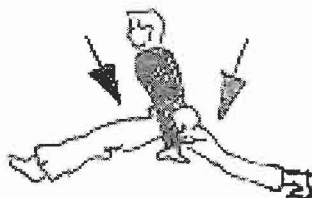
obr.7

11. Leh vzadu, přednožit roznožmo, postupně oddalovat chodidla.



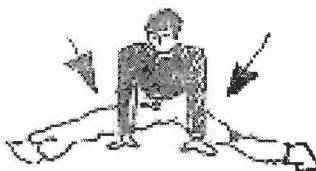
obr.8

12. Vzor stojmo široký roznožný bočný, postupně oddalovat chodidla.



obr.9

13. Vzor stojmo široký roznožný čelný, postupně oddalovat chodidla.



obr.10

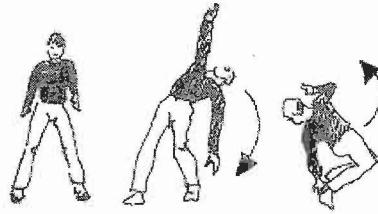
14. Stoj spojný, skrčit přednožmo pravou – přitáhnout k tělu.



obr.11

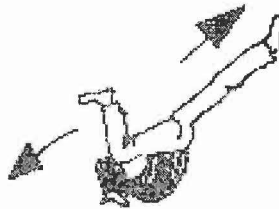
15. V kleku pootočením dozadu a prohnutím trupu se dotýkat střídavě levou rukou pravé paty a opačně.

16. Nyní stejné cvičení, ale ve stoji rozkročném.



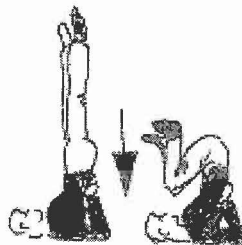
obr.12

17. Stoj na lopatkách s podepřením v kyčlích střídavě vlevo a vpravo se dotýkat špičkami země.



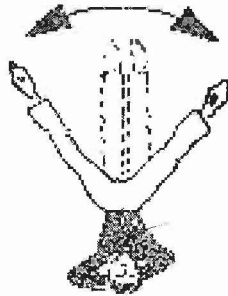
obr.13

18. Stoj na lopatkách, skrčovat přednožmo.



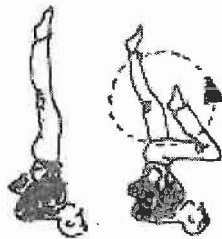
obr.14

19. Stoj na lopatkách – roznožování.



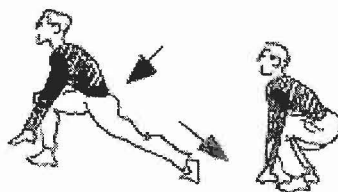
obr.15

20. Stoj na lopatkách – „jezdíme na kole“.



obr.16

21. Ze stoje spojného poskokem do nejširšího stoje rozkročného.
22. Vzpor dřepmo, odrazem vzpor dřepmo – zanožit levou a opačně.



obr.17

23. Brankáři v sedu rozkročném se drží za ruce a krouží trupem střídavě vlevo a vpravo.
24. Brankáři stojí proti sobě a drží se za ruce; vždy jednou nohou komíhají do stran.
25. „Kozáček“ – v poskocích napínat nohy do stran a vpřed – střídavě.

6 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

6.1 Celkové zhodnocení

Cíle, stanovené na začátku diplomové práce, jsem splnila. Ke zlepšení techniky chytání střel došlo, stejně jako k rozvoji pohyblivosti v kyčelních kloubech a ohebnosti páteře.

Brankářky měly celkem absolvovat během čtyř měsíců 48 tréninků. Období, ve kterém jsme prováděli cvičení pro rozvoj pohyblivosti a cvičení pro zlepšení techniky chytání, jsem nevybrala úplně výhodné. Do série tréninkového období totiž zasáhly Vánoce, během kterých TJ nejsou. Tím se přišlo o 5 TJ. Brankářky K. D. a T. L. byly také vyřazeny z TJ na 14 dní, z důvodu nemoci. To znamená odečíst jim dalších 6 TJ. Proto brankářka N. M. absolvovala 43 TJ, zatímco ostatní dvě pouze 37 TJ. Během tohoto období jsme odehrály v TJ 7 přátelských utkání.

6.2 Výsledky měření pohyblivosti

Na základě získaných výsledků vidíme, že u brankářek došlo ke zlepšení pohyblivosti vybraných kloubů a ohebnosti páteře.

Hodnoty jsou uváděny ve stupních	KD			NM			TL		
	1. měř.	2. měř.	3. měř.	1. měř.	2. měř.	3. měř.	1. měř.	2. měř.	3. měř.
leh na zádech - přednožení	65	73	78	85	88	97	71	76	85
leh na břicho - zanožení	25	27	31	32	37	42	28	31	35
sed - roznožení	110	113	117	128	131	139	117	125	131
Hodnoty jsou uváděny v cm	KD			NM			TL		
	1. měř.	2. měř.	3. měř.	1. měř.	2. měř.	3. měř.	1. měř.	2. měř.	3. měř.
předklon	5	7	11	15	18	21	-9	-7	-3
bočný rozštěp	25	22	21	15	13	9	25	23	20
čelný rozštěp	30	27	22	22	20	17	26	25	22

6.3 Kvalitativní a kvantitativní hodnocení

Kvalitativní a kvantitativní hodnocení proběhlo v sedmi zápasech u každé brankářky.

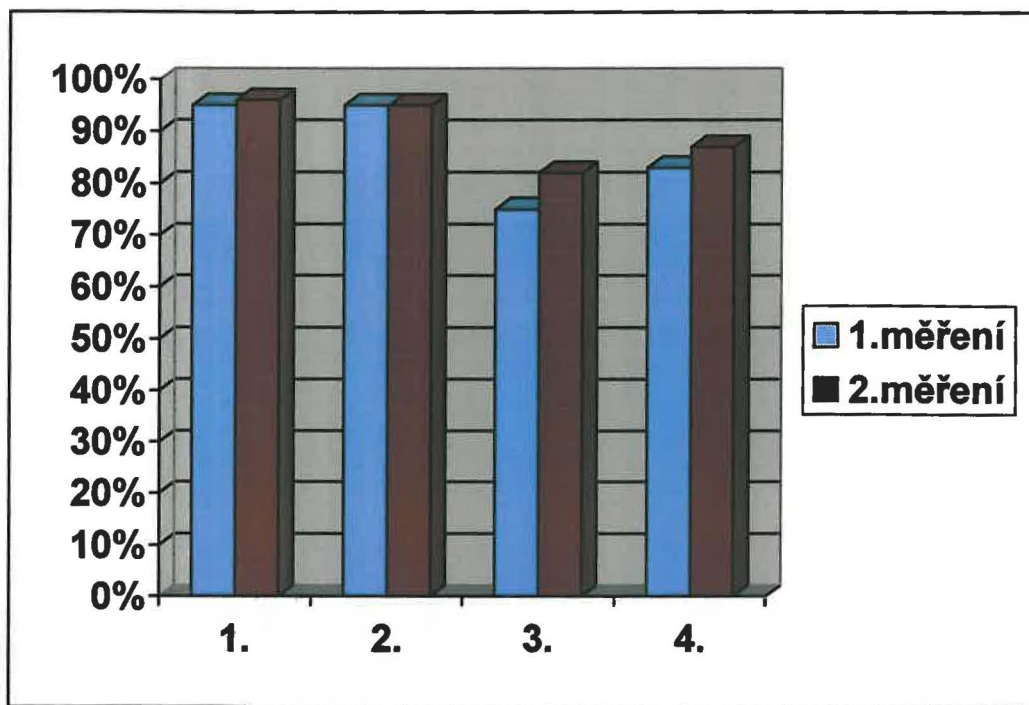
1) U brankářky K. D. bylo procento úspěšnosti chytání 63 %. Při jarním hodnocení došlo ke zvýšení na 75%, což je zlepšení o 12%.

V technice chytání jsem se zabírala čtyřmi kritérii. První kritérium bylo postavení brankáře proti střele. Brankářka K. D. již na podzim ukázala, že postavení ve středu střeleckého úhlu má dobře vžitě. V 95% střel měla správné postavení. Na jaře došlo ještě ke zlepšení o 1%, na 96%. Zbylá 4%, je nesprávné postavení při zákrocích, kde se brankář nestihl přesunout do správného postavení.

Při druhém hodnotícím kritériu, jsem se zabírala faktem, zda brankářky chytají rozštěpem či výpadem nebo výkrokem. K. D. chytá letící míče do dolní poloviny branky převážně výpadem či výkrokem, a to z 95%. Stejného výsledku bylo dosaženo i ve druhém měření.

Ve třetím případě mě zajímalo, zda při chytání do dolní poloviny branky, brankář zakročí pouze nohou a nebo ruka bližší k míči je vedena nad vytrčenou nohou. U tohoto kritéria musíme počítat s tím, že ne všechny míče, letící do dolní poloviny branky, se chytají tzv. ruka-noha. Míče letící těsně kolem těla se většinou vykrývají pouze nohou. V tomto kritériu má ještě brankářka K. D. nedostatky. Věřím ale, že dojde ještě ke zlepšení. Na podzim jí vyšlo procento zákroků „ruka-noha“ na 75%, na jaře došlo ke zlepšení a to na 82%.

Posledním kritériem bylo postavení zasahující nohy vůči brankové čáře. Podle Packy(1989) by noha měla jít mírně vpřed, proti letícímu míči. Takového výsledku bylo dosaženo v 83% případů. Na jaře se procento zvedlo na 87%.



Obrázek 1-KD

1. správné postavení v brance
2. chytání střel výpadem
3. chytání ruka-noha
4. postavení zasahující nohy mírně vpřed vůči brankové čáře

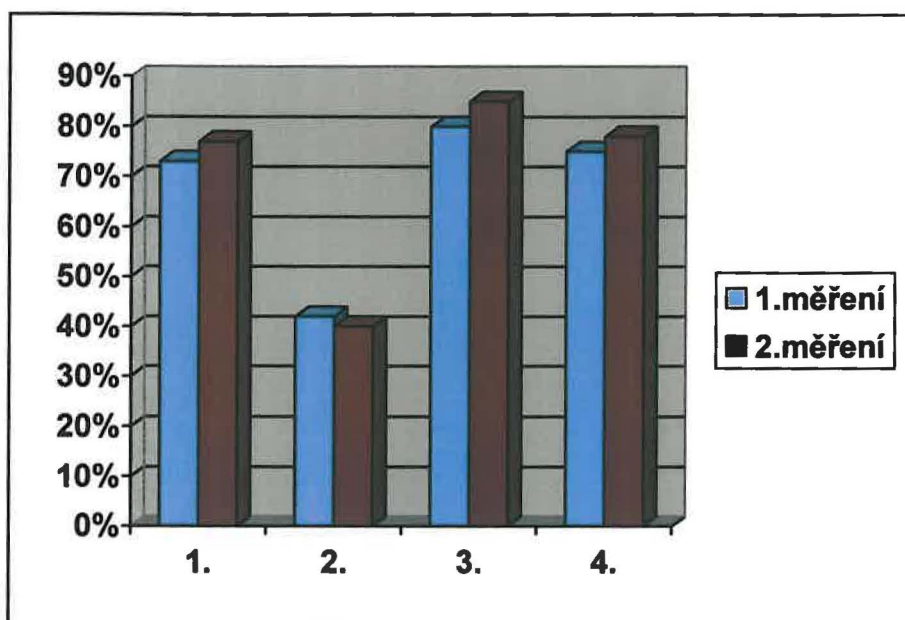
2) U brankářky N. M. bylo dosaženo těchto výsledků: procento úspěšnosti chytání střel bylo na podzim 58% a na jaře 75%, což je zlepšení o 17%.

U postavení ve středu střeleckého úhlu došlo ke zlepšení o 4%, a to z 73% na 77%.

U druhého kritéria jsem se přesvědčila, že brankářka zasahuje častěji rozštěpem, než výkrokem či výpadem. Ukazuje to poměr 53%(rozštěp) : 42%(výpad či výkrok). Míče vystřelené do těsné blízkosti tyče, letící do dolní poloviny branky, kryje vždy rozštěpem. Ani po pravidelné brankářském tréninku nedošlo u této brankářky k posunu – 54% : 40%.

U třetího kritéria, které je hodnoceno, došlo ke zlepšení, a to z 80% na 85% při druhém měření.

Posledním kriteriem je postavení zasahující nohy vůči brankové čáře. Při prvním měření bylo správného postavení dosaženo v 75%, při druhém v 78%.



Obrázek 2-NM

1. správné postavení v brance
2. chytání střel výpadem
3. chytání ruka-noha
4. postavení zasahující nohy mírně vpřed vůči brankové čáře

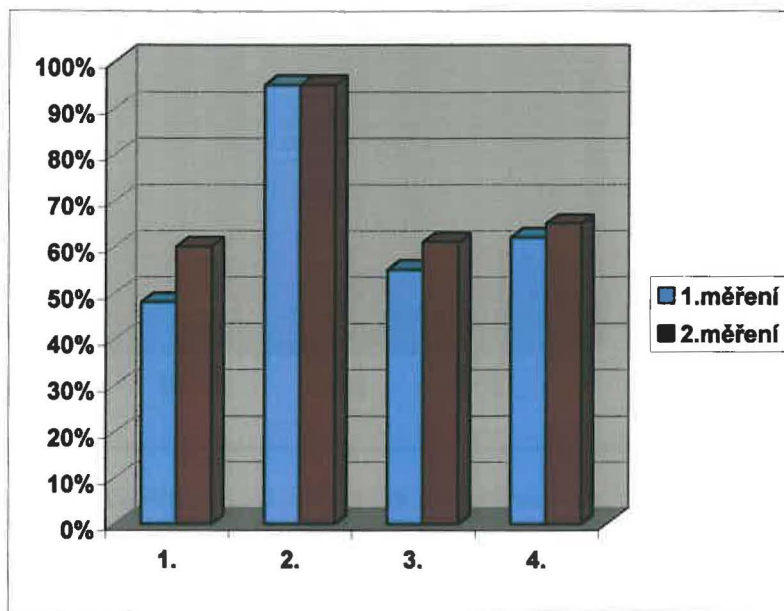
3) U brankářky T. L. jsem dospěla k těmto výsledkům. Při prvním měření bylo procento úspěšnosti pouhých 51%, při druhém došlo ke zlepšení o celých 12% a to na 63%.

U brankářky T. L. se ukázalo, že má ještě velké problémy s postavením ve středu střeleckého úhlu. Ukazuje to nízké procento správného postavení a to 48%. Při druhém měření sice došlo k velkému zlepšení a to na 60%, přesto se domnívám, že je to velmi málo.

Tato brankářka kryje míče, které míří do dolní poloviny branky převážně výkrokem či výpadem. Rozštěpy nepoužívá vůbec.

U třetího kritéria bylo naměřeno 55% zákroků, kdy byla vedena ruka nad vytrčenou nohou. Ve druhém měření došlo k zlepšení a to na 61%.

U posledního kritéria došlo k minimálnímu posunu z 62% na 65%.



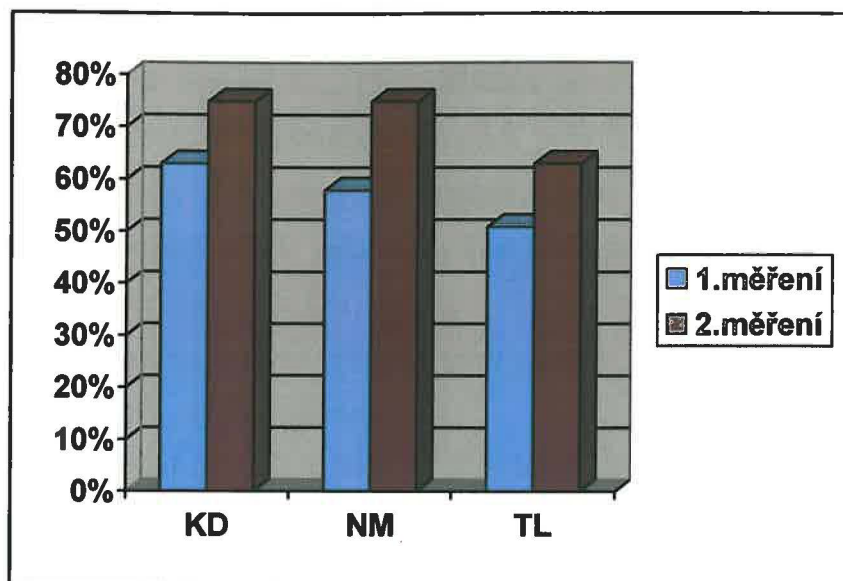
Obrázek 3-TL

- 1.správné postavení v brance
- 2.chytání střel výpadem
- 3.chytání ruka-noha
- 4.postavení zasahující nohy mírně vpřed vůči brankové čáře

X

Procento úspěšnosti chytání střel během zápasů se v průměru zvýšilo o 13%.

U prvního hodnotícího kritéria, správné postavení brankáře, došlo ke zlepšení v průměru o 3%. U druhého kritéria se výsledek nedá říct v procentech. U dvou brankářek dochází k chytání míčů letících do dolní poloviny branky pouze výkrokem či výpadem a rozštěp používají pouze ve ojedinělých případech. Třetí brankářka chytání rozštěpem preferuje. U třetího hodnotícího kritéria, zákrok pouze nohou – nebo „ruka-noha“, došlo k posunu v průměru o 4% a u posledního o 3%.



Obrázek 4- zlepšení úspěšnosti zákroků u všech brankářek

7 DISKUZE

První hypotéza se nepotvrdila. Předpokládala jsem, že k největšímu posunu zlepšení pohyblivosti dojde u brankářky s nejmenší pohyblivostí při první měření. U dvou měření dosáhla největšího zlepšení brankářka T. L.. U dalších dvou měření brankářka N.M., u jednoho K. D.. U jednoho cvičení došlo ke shodnému zlepšení všech tří brankářek. Příčin zlepšení může být několik. Určitou měrou se rozhodně projevila znalost prováděných testů. Hlavní příčinu však spatřuji v pravidelném provádění jednotlivých cviků pro rozvoj pohyblivosti.

Tyto výsledky mohl zkreslit i fakt, že dvě brankářky měly 14 dní pauzu od tréninku. Díky tomu neměly stejný počet cvičení pro rozvoj pohyblivosti, tak jako třetí brankářka. K dalšímu zkreslení mohlo dojít díky aktivitě některé brankářky, která část cvičení prováděla nejen v rámci TJ, ale také v hodinách TV, popř. doma. Podle vybrané skladby cvičení, mohlo dojít ke zlepšení pohyblivosti, a tím i k lepším výsledkům při kontrolním měření, pouze u některého cviku, popř. cviků.

Domněnka, že dojde ke zlepšení techniky chytání střel do dolní poloviny branky, se potvrdila. K určitému posunu došlo, ale předpokládala jsem, že zlepšení bude výraznější.

Tohle dávám za vinu ne příliš vhodnému výběru tréninkového období. Trénink nám narušily Vánoce a odjezdy hráček na svátky pryč. Domnívám se ale, že pokud se v těchto tréninkových jednotkách bude pokračovat, technika chytání půjde stále nahoru.

Třetí hypotéza se plně potvrdila. U brankářek došlo ke zlepšení procenta úspěšnosti chytání střel o více než 10%, resp. u brankářky K. D. o 12% , u brankářky N.M. o 17% a u T. L. o 12%.

Tady musíme brát v úvahu fakt, že v období zimní přípravy, každé družstvo se snaží zlepšit svoji hru a to jak v útočné, tak v obranné fázi. Družstva, při prvním hodnocení, se mohou lišit od družstev při kontrolním hodnocení. Tím chci říct, že mohlo dojít k určitému zkreslení výsledků. Výkonnost svého družstva ovlivnit můžeme,

nikoli však výkonnost soupeře. Pokud např. soupeř zapracoval během zimní přípravy na proměňování šancí, je procento úspěšnosti našich brankářek samozřejmě nižší. Naopak kdybychom my, výrazně zapracovali na zkvalitnění obrany, mohla by být úspěšnost chytání našich brankářek výrazně vyšší. Jak víme, za dobrou obranou se vždy lépe chytá.

Tyto možnosti jsem ovlivnit nemohla. Na druhou stranu jsem dosáhla toho, že brankářka, která chytala na podzim proti soupeři „A“, chytala proti stejnému soupeři i při kontrolním hodnocení na jaře. Bylo to hlavně proto, jelikož soupeři nemají stejnou výkonnost. Proti slabším soupeřům chytala brankářka s nejmenším počtem brankářských zkušeností.

8 ZÁVĚR

Převážnou náplní mé diplomové práce byla snaha o zlepšení pohyblivosti v kyčelních kloubech a zlepšení techniky chytání.

Měření pohyblivosti proběhlo pomocí měření úhlů (goniometrie) a měření distancí.

Hodnocení činnosti brankáře je většinou silně subjektivní a tím i mnohdy nepřesné. Výkon brankáře a hodnocení jeho činnosti je souhrnem celé řady aspektů, které se navzájem prolínají a podmiňují. U sledovaných brankářek došlo ke kvantitativnímu a kvalitativnímu hodnocení pohybových dovedností za pomoci záznamového archu.

Tréninkové období sice nebylo vybráno úplně vhodně, ale ke zlepšení po několika měsících určitě došlo.

Věřím, že závěry, které jsem z nich vyvodila, naleznou praktické uplatnění v přípravě mladých brankářů (brankářek). Z vlastní zkušenosti totiž vím, že ta je u nás často velmi zanedbávána a mnoho talentovaných brankářů (brankářek) pak v důsledku nekvalitního tréninkového procesu nedosáhne takové výkonnosti, ke kterým jsou svými předpoklady předurčení. Ukazuje se, že plánování přípravy a speciálních brankářských tréninků je nevyhnutelné.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- CEPÁK,B. *Specializovaná příprava brankáře*. Praha : Český ústřední výbor ČSTV 1989
- DOBRÝ,L. *Didaktika sportovních her*. Praha : SPN 1988
- DOBRÝ,L., SEMIGINOVSKÝ B. *Sportovní hry:výkon a trénink*. Praha : Olympia 1988
- DOVALIL,J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia 2005
- HORSKÝ,L. *Hra hokejového brankára*. Bratislava : Šport 1963
- CHOUTKA,M., DOVALIL,J. *Sportovní trénink*. Praha : Olympia 1987
- JANČÁLEK,S et al. *Házená:teorie a didaktika*. Praha : SPN 1978
- JANČÁLEK,S.,TÁBORSKÝ,F. *Házená*. Praha : Olympia 1973
- KNUDSON,D.,MORRISON,C. *Qualitative ananlysis of human movement*. Champaign(III) : Human Kinetics,1997
- MĚKOTA,K.,NOVOSAD,J. *Motorické schopnosti*. Olomouc : Univerzita Palackého 2005
- MĚKOTA,K., BLAHUŠ,P. *Motorické testy v TV*. Praha : SPN 1983
- PACKA,J. *Příprava brankára v hádzanej*. Bratislava : SÚV ČSZTV 1985
- SVOBODA,B. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum 2000
- ŠAFAŘÍKOVÁ,J. *K diagnostice ve sportovním tréninku házené*. In: JANČÁLEK,S., ŠAFAŘÍKOVÁ,J.,TÁBORSKÝ,F. *Kapitoly z teorie a didaktiky házené*. Praha : SNP 1974. s. 93-161
- TÁBORSKÝ,F. *Metoda kvantitativního hodnocení herního výkonu*. Praha : VSH ÚV ČSTV, 1989
- TÁBORSKÝ,F. *Posuzování herního výkonu v házené*. Praha : ČÚV ČSTV 1979
- TŮMA,M.,TKADLEC J. *Házená: herní trénink, kondiční trénink ,průpravná a herní cvičení*. Praha : Grada 2002

UHLÍK, V. *Průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné a modifikované hry pro házenou na I. stupni ZŠ.* Plzeň : Ped.fak. ZČU 1997

PODZIM - K.D.

Záznamový arch
(kvalitativní hodnocení)

1) SPRÁVNÉ POSTAVENÍ	ANO	///////// ///////// /	88%
	NE	///	12%
2) ZÁKROK	ROZŠTĚP		20%
	VÝPAD VÝKROK	////////	80%
3) ZÁKROK	NOHA	///	30%
	RUKA- NOHA	////////	70%
4) NOHA VEDENA	MÍRNĚ VPŘED	////////	80%
	MÍRNĚ VZAD		
	ROVNOBĚŽ- NE		20%

1, SPRÁVNÉ POSTAVENÍ	ANO	///////// ////////	90%
	NE	//	10%
2, ZÁKROK	ROZŠTĚP	/	10%
	VÝPAD VÝKROK	////////	90%
3, ZÁKROK	NOHA	//	20%
	RUKA. NOHA	////////	80%
4, NOHA VEDENA	MÍRNĚ VPŘED	////////	90%
	MÍRNĚ VZAD		
	ROVNOBĚŽNĚ	/	10%

PODZIM - T.L.

1, SPRÁVNÉ POSTAVENÍ	ANO		50%
	NE		50%
2, ZÁKROK	ROZŠTĚP		
	VÝPAD VÝKROK		100%
3, ZÁKROK	NOHA		50%
	RUKA NOHA		50%
4, NOHA VEDENA	HÍRNĚ VPŘED		63%
	HÍRNĚ VZAD		25%
	ROVNOBĚŽNĚ		12%

JARO - T.L.

1, SPRÁVNÉ POSTAVENÍ	ANO	 	60%
	NE		40%
2, ZÁKROK	ROZSTĚP		
	VÝPAD VÝKROK		100%
3, ZÁKROK	NOHA		38%
	RUKA - NOHA		62%
4, NOHA VEDENA	MÍRNĚ VPŘED		63%
	MÍRNĚ VZAD		12%
	DOMNOBĚŽNĚ		25%

PODZIM - N.M.

1) SPRÁVNÉ POSTAVENÍ	ANO	////////// //////////	67%
	NE	//////////	33%
2) ZÁKROK	ROZSTĚP	////////	54%
	VÝPAD VÝKROK	////////	46%
3) ZÁKROK	NOHA	///	23%
	RUKA- NOHA	//////////	77%
4) NOHA VEDENA	MÍRNĚ VPŘED	//////////	77%
	MÍRNĚ VZAD	/	10%
	ZOVINOBEŽNĚ	//	13%

JARO - N.M.

1, SPRÁVNÉ POSTAVENÍ	ANO	 	75%
	NE		25%
2, ZÁKROK	ROZŠTĚP		50%
	VÝPAD VÝKROK		50%
3, ZÁKROK	NOHA		17%
	RUKA- NOHA		83%
4, NOHA VEDENA	MÍRNĚ VPŘED		83%
	MÍRNĚ VZAD		8%
	ROVNOBĚŽNĚ		8%

