

## Abstrakt

**Název:** Využití Propriomedu u hráček basketbalu

**Cíle:** Cílem práce je ověření hypotézy, že po cvičení s Propriomedem dojde k vyšší úspěšnosti střelby z trestných hodů u hráček basketbalu.

**Metody:** Podstatou experimentu bylo zaznamenání úspěšnosti střelby na koš z trestných hodů bez použití Propriomedu a po cvičení s Propriomedem. Experiment byl prováděn vždy na začátku a ke konci tréninkové jednotky. Výzkumu se zúčastnilo 17 probandů ve věku 25-30let, z toho 12 probandů bylo náhodně přiřazeno do experimentální skupiny a 5 do skupiny kontrolní. Testovanou skupinou byly hráčky basketbalu z týmu BLC Sparta Praha B. K výzkumné části byl využit Propriomed 100/3.

**Výsledky:** Zjistili jsme, že po cvičení s Propriomedem došlo k vyšší úspěšnosti střelby na koš z trestných hodů. Po cvičení s Propriomedem byla úspěšnost střelby z trestných hodů vyšší na začátku tréninkové jednotky než na konci tréninkové jednotky. Hráčky po cvičení s Propriomedem udávaly subjektivně pocit „volnější ruky a lehkosti“ při střelbě. Také více úspěšných pokusů bylo vstřeleno v podobě tzv. čistého koše, kdy se míč nedotkl desky a ani obroučky.

**Závěr:** Cvičení s Propriomedem se ukázalo jako vhodné pro zařazení do úvodní části tréninkové jednotky u hráček basketbalu.

**Klíčová slova:** Propriomed– střelba – basketbal – postura