

ABSTRAKT

Název práce: Rozvoj kloubní pohyblivosti dospívajících hráčů fotbalu

Development joint mobility measured at preadult soccer players in the course of spring season.

Cíle práce: Cílem naší práce bylo zjištění stavu kloubní pohyblivosti u dospívajících a pravidelně zatěžovaných hráčů fotbalu pomocí navržené testovací baterie. Ověření účinnosti doporučených protahovacích cviků zapojení protahovacího programu do tréninkového procesu a zjišťování možností rozvoje kloubní pohyblivosti v průběhu jarní fotbalové sezóny v mládežnické kategorii ligového mladšího dorostu.

Metoda: K měření kloubní pohyblivosti bylo použito optoelektrické měřicí zařízení PRIMAS. Systém je neobrazová kinematická měřicí technika. Pracuje na principu bezkontaktního určování souřadnic bodů označených reflexním polepem.

Výsledky: Potvrdil se předpoklad, že i v průběhu závodního období (jarní sezóna) lze úspěšně při minimální časové dotaci působit na rozvoj kloubní pohyblivosti u dospívajících hráčů fotbalu.

Klíčová slova: měření kloubní pohyblivosti – fotbal - flexibilita – neobrazová kinematická měřicí technika.