

ABSTRAKT

Název: Stabilizační trénink s neuroortopedickou pomůckou Propriomed v házené

Cíl: Cílem práce je objektivizace vlivu krátkodobého a dlouhodobého cvičení s Propriomedem na přesnost hodu u hráček házené se současným pozorováním změn hodnot rychlosti hodu.

Metody: Podstatou experimentu bylo zaznamenání hodnot přesnosti a rychlosti hodů do čtyř terčů umístěných v rozích brány, a to vždy před a po dané intervenci. Těmi byly běžná tréninková jednotka bez cvičení s Propriomedem, cvičební jednotka s Propriomedem a dlouhodobé cvičení s Propriomedem. Experiment byl prováděn vždy před začátkem tréninku a zúčastnilo se ho celkem 11 probandů. K měření rychlosti bylo využito radarové zařízení Stalker. Získané hodnoty byly dále zpracovávány v programu Dartfish pro analýzu přesnosti hodů.

Výsledky: Prostřednictvím experimentu bylo zjištěno, že vlivem krátkodobé intervence s Propriomedem došlo u sedmi probandů ke snížení přesnosti hodu, u dvou k jejímu zvýšení a u posledních dvou probandek nebyl prokázán žádný efekt. Dlouhodobá intervence měla za následek snížení přesnosti hodu, výjimkou byly pouze dvě probandky, u kterých došlo naopak k jejímu zvýšení. Pozitivní efekt obou intervencí byl prokázán u čtyř různých hráček. Tréninková jednotka, která nezahrnovala cvičení s Propriomedem, měla převážně pozitivní vliv na přesnost hodu, pouze u čtyř probandů došlo k jejímu snížení.

Klíčová slova: Propriomed – házená – postura – hod na bránu – přesnost hodu – rychlost hodu