

Abstrakt

- Název:** Zhodnocení efektu tréninku s prvky z propioceptivní neuromuskulární facilitace na rychlost střelby u hráček 1. ligy házené v ČR
- Cíle:** Cílem této práce je zjistit, zda absolvování cvičebního programu založeného na prvcích propioceptivní neuromuskulární facilitace a využívajícího elastického odporu ovlivní rychlost střelby u hráček házené.
- Metody:** V této randomizované kontrolní studii bylo 25 házenkářek hrajících 1. ligu za tým TJ Jiskra Havlíčkův Brod rozděleno do experimentální ($n = 13$) a kontrolní ($n = 12$) skupiny. Obě skupiny podstoupily úvodní měření rychlosti (PŘED) střelby pomocí ručního radaru Stalker Pro II. Experimentální skupina poté absolvovala šesti týdenní cvičební program, založený na II. extenční a flekční diagonále z propioceptivní neuromuskulární facilitace proti elastickému odporu. Kontrolní skupina necvičila žádné takovéto obdobné cvičení. Obě skupiny jinak absolvovaly stejné tréninky v rámci letního přípravného období. Po dokončení programu proběhlo závěrečné měření rychlosti střelby (PO) u obou skupin. Naměřené výsledky byly statisticky zpracovány v programu Jamovi pomocí testu dvoucestná ANOVA opakovaných měření.
- Výsledky:** Bylo zjištěno statisticky významné zlepšení rychlosti střelby kontrolní i experimentální skupiny ve stavu PO ($p < 0,001$, $\eta^2 = 0,240$, $d = 1,124$). Experimentální skupina nedosáhla po šesti týdnech cvičení proti elastickému odporu s využitím diagonál z PNF statisticky významného zlepšení rychlosti střelby oproti kontrolní skupině o $d > 1$ ($p > 0,793$, $\eta^2 < 0,001$, $d < 0,001$).
- Klíčová slova:** házená, rychlost střelby, propioceptivní neuromuskulární facilitace, elastický odpor