

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