

V této diplomové práci jsou popsány koordinační schopnosti potřebné pro hru fotbalového brankáře. Je zde uveden komplex tréninkových jednotek, který vychází ze speciálních brankářských tréninků a v určité modifikaci může vést ke zlepšení koordinačních schopností žáků a předcházet tak zraněním, kterých je v hodinách tělesné výchovy velké množství. Cvičení jsou upravena tak, aby se dala využít v podmínkách školy. To znamená s větším počtem cvičenců a v tělocvičně. Žáci nedosahují úrovně koordinačních schopností brankářů a nemohou tedy zvládat všechna speciální cvičení určená pro fotbalové brankáře, proto návrhy tréninkových jednotek musely být zjednodušeny. Dále byla jednotlivá cvičení upravena tak, aby byla pro žáky atraktivní a přistupovali k nim s pozitivním přístupem. Tento cíl se také podařilo splnit, přestože do tréninkového plánu byla zařazena i méně oblíbené posilovací cvičení a rychlostněsilová cvičení. Aby došlo ke zlepšení koordinačních schopností žáků, byl zvolen postup od základních cvičení (správné chytání míče, skloubení výskoku a chycení míče atd.) ke složitějším cvičením. Tento postup se ukázal jako správný. Výběr testů se ukázal jako vhodný, s výjimkou testu číslo 1. Tento test byl pro žáky i brankáře příliš jednoduchý a ve výsledku neukázal žádné rozdíly. Ostatní testy se ukázaly jako vhodně zvolené. Výsledky testů potvrdily hypotézy diplomové práce. Byly splněny všechny úkoly a cíle stanovené na začátku práce.