

ABSTRAKT

Název práce:

Odrazová síla u fotbalových brankářů

Cíl práce:

Hlavním cílem práce je zjistit, jaký je vývoj odrazové síly u fotbalových brankářů na úrovni České fotbalové ligy (3. ligy), Divize (4. ligy) a Krajského přeboru (5. ligy) mužů v rámci měsíčního sledovaného období v zimní přípravě.

Metody:

Kvantitativní výzkum byl proveden formou motorického testování šesti fotbalových brankářů z vybraných fotbalových soutěží v průběhu zimního přípravného období. Byly vybrány tři specifické testy pro zjištění vývoje odrazové síly dolních končetin. Pro zjištění vývoje odrazové síly byl použit skok daleký z místa odrazem snožmo, vertikální skok dosažný – provedení se švihem paží a Counter Movement Jump (CMJ), který byl vyhodnocen za pomoci přístroje Myotest PRO.

Výsledky:

Změna odrazové síly během sledovaného přípravného období nastala u všech šesti brankářů v rámci všech tří motorických testů. Největší změna nastala u skoku dalekého odrazem snožmo. U vertikálních skoků, kam řadíme skok dosažný – provedení se švihem paží a Counter Movement Jump nastalo zlepšení taktéž, jen ne tak markantní jako v porovnání se skokem dalekým odrazem snožmo. Sledované období (1 měsíc) je k dosažení změn dostatečné.

Klíčová slova:

Odrazová síla, kondiční příprava, fotbal, brankář, pohybové schopnosti, Myotest