

Univerzita Hradec Králové
Fakulta informatiky a managementu
Katedra rekreologie a cestovního ruchu

**Vliv specializovaného tréninku na vybrané motorické schopnosti
a dovednosti mladých fotbalových brankářů**

Bakalářská práce

Autor: Patrik Vízek
Studijní obor: Sportovní management

Vedoucí práce: Mgr. David Chaloupský, Ph.D.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně a s použitím uvedené literatury.

V Hradci Králové dne

Patrik Vízek

Poděkování:

Chtěl bych poděkovat Mgr. Davidovi Chaloupskému, Ph.D. za odbornou pomoc, užitečné rady a vstřícnost při konzultacích během vedení mé bakalářské práce. Také bych rád touto cestou poděkoval brankářské škole Vojtěcha Marečka za možnost provést experiment v rámci jejího projektu.

Anotace

Cílem této bakalářské práce je ověření vlivu tréninkového cyklu na vybrané motorické schopnosti a dovednosti mladých fotbalových brankářů.

Annotation

Title: The influence of specialized training on selected motor abilities and skills at young soccer goalkeepers

The goal of this work is to verify the effect of a training cycle on selected motor abilities and skills of young football goalkeepers.

Obsah

1 ÚVOD.....	1
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	2
2.1 Motorické schopnosti.....	2
2.2 Motorické dovednosti	4
2.3 Schopnost versus dovednost.....	5
2.4 Specifické vlastnosti fotbalových brankářů.....	6
2.4.1 Obecná charakteristika fotbalového brankáře	6
2.4.2 Motorické schopnosti fotbalového brankáře.....	7
2.4.3 Motorické dovednosti fotbalového brankáře	8
2.4.4 Psychické vlastnosti fotbalového brankáře.....	11
2.5 Diagnostika motorických schopností a dovedností u brankářů	13
3 METODOLOGIE	14
3.1 Vybraný testovaný soubor	14
3.2 Testový profil.....	15
3.3 Tréninkový cyklus	17
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	19
4.1 Testy a jejich provedení	19
4.1.1 Testování motorických schopností.....	19
4.1.1.1 Skok daleký z místa odrazem snožmo	19
4.1.1.2 Skok vertikální z místa odrazem snožmo	20
4.1.1.3 Opakované kliky ve vzporu ležmo	21
4.1.1.4 Opakované sedy-lehy z lehu skrčmo	22
4.1.1.5 Hluboký ohnutý předklon.....	23
4.1.2 Testování motorických dovedností	24
4.1.2.1 Přihrávka po zemi na cíl	24
4.1.2.2 Výkop ze země na cíl	25
4.1.2.3 Výkop z ruky na cíl.....	26
4.1.2.4 Výhoz na cíl.....	27
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	28
5.1 Výsledky testů motorických schopností.....	28
5.1.1 Výsledky dynamické síly explozivní	28
5.1.2 Výsledky dynamické síly	29

5.1.3 Výsledky ohebnosti	30
5.2 Výsledky testů motorických dovedností	31
5.3 Faktory ovlivňující výsledky	32
6 ZÁVĚR	33
7 ZDROJE	35
7.1 Literární zdroje	35
7.2 Seznam obrázků	36
7.3 Seznam tabulek	36

1 ÚVOD

Cílem práce bylo zjistit vliv tréninku na vybrané schopnosti a dovednosti mladých fotbalových brankářů. Volba tématu pro bakalářskou práci, ve kterém hlavní roli hraje fotbalový brankář, byla jednoduchá. Autor se této profesi věnuje již od svých čtyř let a vše spojené s tímto specifickým postem je mu velice blízké a dobře známé. Prošel všemi věkovými kategoriemi v nejlepším hradeckém klubu FC Hradec Králové a následně po dlouhodobém zranění odešel na hostování do Dvora Králové. Díky úrazu zbylo autorovi více času na to se věnovat také něčemu jinému, a tak začal absolvovat tréninkové jednotky také z druhé strany, a to jako trenér mladých brankářských nadějí. Vznikla brankářská škola v Hradci Králové a právě v rámci tohoto projektu proběhl i experiment této práce. Brankářský post je velice specifický a až do nedávna si málokterý klub či trenér uvědomoval, že potřebuje i specifický přístup a speciální tréninkové jednotky, které jsou více méně novinkou a rychle se rozvíjející záležitostí. Rozhodl se tedy zjistit jaký vliv má trénink v brankářské škole na tamější svěřence a jak moc jsou schopni se zlepšit za jeden tréninkový cyklus ve vybraných schopnostech a dovednostech. Testování proběhlo formou pre-post experimentu, kdy na začátku tréninkového cyklu proběhlo počáteční měření, na konci závěrečné a z jejich výsledků došlo k porovnání a ke konečným závěrům. Do vybraných sledovaných schopností a dovedností bylo zařazeno jednak pro brankáře nepostradatelný odraz, síla, flexibilita, ale také velice důležitá rozehrávka. A to z toho důvodu, že v posledních letech vznikl trend, že kvalitnímu brankáři už nestačí pouze dobře chytat, ale musí umět také rozehrát a pomoci tak svému týmu při tvorbě akcí.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Motorické schopnosti

Měkota a Blahuš (1981, str. 97) popisují pojem motorické schopnosti takto: „Motorická schopnost může být obecně vymezena jako soubor předpokladů pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pro některé z nich můžeme nalézt biologický základ, jiné se projevují ve fyziologických funkcích, především však ve výsledcích pohybové činnosti. Ovšem zdaleka ne všechny předpoklady zařazujeme mezi schopnosti. Sportovní výkon podmiňují např. takové předpoklady, jako jsou konstituce, vlastnosti osobní, výkonová motivace aj., jež mezi schopnosti nepatří“

Podobně pojem charakterizovali také Čelikovský (1979, str. 69): „*Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních funkčních předpokladů člověka pro pohybovou činnost.*“ a Komešík (2006, str. 37): „*Motorické schopnosti jsou vnitřní, v činnosti uplatněné vlohy, jsou potencionálním základem splnění různých pohybových úkolů provedení různých tělesných cvičení.*“

Čelikovský (1979, str. 69) dále o motorických schopnostech říká, že:

- jsou vnitřními, příčinnými předpoklady,
- nejsou specifické pro jednu specializovanou činnost,
- jsou poměrně stálé v čase
- prostředím jsou ovlivňovány jen částečně, neboť jsou člověku vrozeny

Co se týče zlepšování motorických schopností, Čelikovský (1979, str. 69-70) říká že: „Úroveň pohybových schopností nekolísá ze dne na den, její změna je možná jen do určité míry a vyžaduje delší časové působení tělesnými cvičeními v tělovýchovném procesu nebo sportovním tréninku. Pohybové schopnosti jsou nepatrnými změnami prostředí jen poměrně málo ovlivnitelné. Teprve opakované působení tělesnými cvičeními vyvolává jejich podstatnou změnu.“

Perič a Dovalil (2010, str. 16) charakterizují pojem motorické schopnosti podobně jako předešlí autoři, a to následovně: „*Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují.*“

Dále Perič a Dovalil (2010, str. 17) rozlišují dělení motorických schopností v komplexu předpokladů člověka k pohybové činnosti takto:

vytrvalostní schopnosti - schopnosti překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost určité intenzity

silové schopnosti - schopnosti překonávat vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce

rychlostní schopnosti - schopnosti spojené s krátkodobou činností, překonat krátkou vzdálenost v co možná nejkratší době

koordinační schopnosti - schopnosti řídit a regulovat pohyb

pohyblivost - schopnost provádět pohyb v maximálním kloubním rozsahu

2.2 Motorické dovednosti

Měkota a Blahuš (1983, str. 236) vymezují pojem motorická dovednost takto: *„Motorická dovednost může být vymezena jako pohotovost k úspěšnému vykonání určité pohybové činnosti. Primárně je podmíněna koordinačně a získává se učením. Osvojí-li si žák určitou dovednost, znamená to, že je schopný řešit příslušný pohybový úkol vhodnou metodou a na jisté úrovni dokonalosti, tj. správně, dostatečně rychle a úsporně. Z toho pak plyne, že výkon je relativně vysoký a při činnosti nevzniká nadměrná únava.*

Měkota a Cuberek (2007) hovoří o motorických dovednostech takto: „Dovednost je schopnost vyprodukovat specifický konečný výsledek s maximální možnou jistotou a minimem vynaložené energie a času. Je vyvinuta jako výsledek dosažené praxe.“ Dále Čelíkovský (1979, str. 70) o motorických dovednostech říká: *„Pohybová dovednost je soubor předpokladů pro pohybovou činnost získaný v procesu učení.“* Podobně o pojmu hovoří také Perič a Dovalil (2010, str. 13): *„Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady sportovce správně, účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly.“*

Perič a Dovalil (2010, str. 13-14) dále rozdělují motorické dovednosti do tří skupin:

„Primární dovednosti - které jsou charakteristické nejvyšší mírou všeobecnosti. Jejich učení je dáno přirozeným vývojem člověka. V podstatě se jedná o základní pohyby každého člověka, jako je běh, chůze, skoky apod.

Pohybové dovednosti - jsou pohyby, které nejsou součástí přirozeného vývoje člověka, ale nesouvisí s danou sportovní specializací. Tvoří podstatu tzv. všestranné a všeobecné přípravy.

Sportovní dovednosti - jestliže kvantitativní a kvalitativní charakteristiky dovedností dostávají výkonnostní charakter, jedná se o zvláštní případ pohybových dovedností, označovaný jako sportovní dovednosti.“

2.3 Schopnost versus dovednost

Měkota a Novosad (2005) říkají: „Motorická dovednost je na rozdíl od částečně vrozených motorických schopností získaná učením. Motorické dovednosti rozvíjíme nácvikem, zatímco motorické schopnosti tréninkem. Počet schopností je omezen, zatímco počet dovedností je nevyčísitelný.“

Měkota a Novosad (2005) dále vidí vztah mezi motorickými schopnostmi a dovednostmi takto: „Pro definování motorické schopnosti je důležité vymezit ji vzhledem k motorické dovednosti. Tu řadíme mezi předpoklady pohybové činnosti. Je to předpoklad specifický, jež představuje parciální kapacitu. Získá se učením. Úspěšnost je podložena dovednostmi pouze v jedné dovedné činnosti nebo těsné skupině těchto činností, které si jsou vzájemně velmi podobné.“

Čelikovský (1979, str. 70) říká, že pohybové dovednosti se liší od pohybových schopností v tom, že:

- jsou poměrně specifické (lze je uplatnit jen při některých činnostech)
- se získávají učením a cvikem a zůstávají relativně stálé
- je lze do značné míry rozvíjet

Měkota a Blahuš (1983, str. 237) také shledávají rozdíl mezi motorickými schopnostmi a dovednostmi v tom jak je nazýváme: „*Pro jednotlivé dovednosti nemáme na rozdíl od schopností samostatné názvy. Pojmenování odvozujeme od příslušné činnosti (např. dovednost psát na stroji, dovednost jezdit na kole atd.). Přitom motorickou dovednost s touto činností není vhodné přímo ztotožňovat. Také osvojování, zjemňování a upevňování dovednosti je možné pouze opakováním dané pohybové činnosti, jejím procvičováním, nikoli prováděním činností jiných. Tím se dovednosti liší od schopností.*“

2.4 Specifické vlastnosti fotbalových brankářů

2.4.1 Obecná charakteristika fotbalového brankáře

Dle Ličky a Magnuska (2006, str. 90-94), Vencla (2005) a (2007) a vlastních zkušeností autora je brankář obecně charakterizován takto:

Hra brankáře má ve fotbale specifický charakter. Jeho úkolem je přímá obrana vlastní branky, jako jediný může zasahovat v pokutovém území rukama a je poslední překážkou míči na cestě do branky. Kvalita jeho výkonu stoupá s dostatečnou psychickou stabilitou, schopností se koncentrovat na hru a se smyslem pro zodpovědnost. Jeho veškerý pohyb vychází ze základního postoje, kterým jsou mírně rozkročené a pokrčené nohy, kdy váha těla spočívá na přední části chodidel a trup je mírně nakloněn vpřed. Zaujímá jej asi metr před brankovou čarou, a to ve středu úhlu, který vytvářejí spojnice míče s oběma brankovými tyčemi. Chytání míče je základní činností brankáře, důležité je zajištění dvojího krytí míče, kdy za rukama chytajícíma míč má být ještě další část brankářova těla. Pokud není toto krytí možné, brankářovy prsty musí být dostatečně roztažené, aby přes ně míč neproklouzl. Vysoké míče brankář chytá různými způsoby; ve stoji, ve výskoku, v pádu nebo robinsonádou. Vyražení míče použije brankář tehdy, když míč směřující do branky nemůže chytit nebo pokud je to vzhledem k herní situaci nevyhnutelné. Při střele zblízka se v bezprostředním ohrožení vyráží i jinou částí těla, např. nohama. Brankář absolvuje mnoho tvrdých osobních soubojů ve vzduchu s protivníkem a jeho hra proto musí být vysoce dynamická. Špičkový fotbal vyžaduje od brankáře již mnohem víc, než obranu vlastní branky. Příhrávky brankáře mají své místo při založení útoku. Brankář může míč přihrát nohou nebo rukou. Není daleko od pravdy pořekadlo, že fotbalové mužstvo je tak skvělé, jak úspěšný a slavný je jeho brankář.

2.4.2 Motorické schopnosti fotbalového brankáře

Motorické schopnosti popsal a rozdělil Hargitay (1978, str. 12-13) následovně:

- Síla. Tělesná váha a síla jsou ve vzájemném vztahu. Síla je neodmyslitelnou součástí v boji o míč, projevuje se při vykopávání, vyhazování, vykulování míče. Tělesnou silou si brankář získává i potřebný respekt útočníků.
- Pružnost. Sehrává důležitou úlohu při chytání míčů, které nesměřují do středu branky. Podmiňuje délku letu při skoku, výšku výskoku a podstatně ovlivňuje pohyblivost brankáře.
- Rychlost. V moderním fotbale se brankář často vzdaluje od brankové čáry a vybíháním se pokouší získat míč. To se daří jen tehdy, když má potřebnou startovní rychlost a rychlost pro běh na krátké vzdálenosti.
- Rychlost reakce. Na chytání nečekaných střel anebo střel z malé vzdálenosti potřebuje brankář mimořádně rychlou reakci a reflex. Jejich povaha je „nevysvětlitelná“, pomáhá k bravurním zákrokům.
- Obratnost. Bez obratnosti si neumíme představit tlumení pádu při skoku po míči. Pouze vysoký stupeň obratnosti vyřeší situace, které jinak mohou lehko znamenat nebezpečí při bránění.
- Ohebnost. Mnohostrannou obtížnou pohybovou činnost může vykonávat jen brankář s pružným a ohybným tělem.
- Vytrvalost. Bez potřebné vytrvalosti je i brankář, tak jako každý hráč, schopný podat jen omezený výkon. Dostatečný rozvoj všeobecné a speciální vytrvalosti umožňuje brankáři snášet jakékoliv zatížení v střetnutí od první do poslední minuty.

2.4.3 Motorické dovednosti fotbalového brankáře

Motorickými dovednostmi se zabýval již Hargitay (1978) avšak od té doby došlo k obrovskému pokroku v oblasti brankářského postu, proto z vlastní osmnáctileté praxe autora, byly hlavní motorické dovednosti fotbalového brankáře rozděleny právě takto:

Chytání míče

Brankář může míč chytit dvěma způsoby:

- „Do prstů“. Tento způsob je nejčastější metoda chytání míče. Prsty jsou mírně od sebe, palce směřují k sobě, aby míč neproklouzl. Paže jsou vždy jen mírně pokrčené a natažené před tělem, což napomáhá k následnému ztlumení střely nejprve v zápěstí a poté v loktech.

- „Do koše“. Způsob, který se používá pouze při nižších střelách. A to tak, že brankář vytvoří „kočičí hřbet“, nechá míč vklouznout do vytvořeného koše a tlumí ho pažemi z druhé strany.

Vyrážení míče

Brankář míč vyráží tehdy, pokud je střela příliš prudká na to, aby ji mohl udržet, také když je míč vystřelen z bezprostřední blízkosti a nestihne se na střelu připravit či když je střela ve značné vzdálenosti od jeho těla a nedosáhne na ní oběma rukama. Vyrážet míč může brankář několika způsoby a to:

- Pěstí. Brankář může míč vyrazit jednou i oběma pěstmi. Tento způsob se využívá převážně při prudkých střelách a centrech do vápna.

- Prsty. Při střelách mířených přesně pod břevno či k tyči, nezbyvá brankáři nic jiného než se s vypětím všech sil natáhnout jednou rukou po střele a vytěsnit ji pouze konečky

prstů. Při tomto zákroku stačí i minimální vychýlení míče z jeho dráhy letu mimo tři tyče a dochází tak ke skvělým zákrokům.

- Nohou. Nohami brankář chytá nízké střely, na které se nestihne dostat rukama. Jsou to přízemní střely z bezprostřední blízkosti.

Postavení při chytání míče

Brankář podle typu a směru střely musí zvolit vhodný typ zákroku. Typy zákroků jsou:

- Ve stoje. Brankář chytá střely ve stoje, pokud střela míří doprostřed nebo se k ní stihne dostat svými rychlými úkroky. Stoj je mírně rozkročný, váha těla je na špičkách.

- Ve výskoku. Tento typ zákroku se využívá při vysokých míčích ve vápně, zejména při centrovaných míčích. K odrazu dochází povětšinou z jedné nohy, přičemž druhá noha jde kolenem ostře vzhůru, a to jednak jako pomoc k vyššímu odrazu, ale také jako ochrana před dotírajícími soupeři.

- V pokleku. Při střelách mířících doprostřed po zemi využívá brankář poklek na třech bodech. Koná tak pro zvětšení plochy dvojího krytí a možnosti lepšího ztlumení míče následným zalehnutím.

- V pádu. Pokud střela míří do strany, je brankář nucen provést zákrok s pádem na zem.

Druhy pádů:

- Nízký pád. Tímto pádem brankář reaguje na střely po zemi mířící do strany. Brankář své tělo skládá postupně do strany a padá na míč. Tělo míří mírně dopředu a obě ruce jdou na míč, přičemž jedna je za míčem a druhá ho tlumí seshora.

- Polovysoký pád. Využívá se při střelách do strany ve střední výšce. Dochází k mírnému odrazu, mírně vpřed s nataženými pažemi k míči. Načež následuje pád, při kterém na zem dopadá jako první spodní část těla.

- Robinsonáda. Tento způsob se využívá při střelách do strany směřujících pod břevno branky. Brankář využívá maximální odraz a „letí vzduchem“ mírně v před, chytá míč do natažených paží. Na zem dopadá první horní část těla, přičemž pád z výšky většinou tlumí ruce.

Rozehra

V posledních letech si moderní fotbal žádá po brankáři nejen umění nepustit gól, ale brankář musí také umět správně rozehrát a pomoci tak týmu při zakládání útočných akcí. Rozehrávku může brankář provádět několika způsoby

- Přihrávka po zemi. Tento způsob roze hry se využívá na krátkou vzdálenost, když míči v cestě nestojí žádný soupeř. Přihrávka po zemi je zpravidla prováděna vnitřní stranou nohy („placírkou“), v nouzi však hráči mohou použít i přímý či vnější nárt („šajtli“).

- Výkop z ruky. Když brankář získá míč do své moci, může založit rychlou útočnou akci výkopem z ruky. Zpravidla je brankář schopen tímto způsobem dostat míč nejdále. Kop začíná puštěním míče k noze a následným kopem z voleje. V současné době převažuje u brankářů výkop stranou na rozdíl od staré varianty kdy je tělo nasměřováno do směru výkopu. Trajektorie výkopu je přímější, míč se dostane na útočnou polovinu v kratším čase a pro útočníka je snadněji zpracovatelný.

- Výkop ze země. Provádí se většinou po té, co skončí míč v autu a brankář rozehrává od branky, výkopem z malého vápna. Ve hře ho brankář použije tehdy, když potřebuje míč odkopnout na delší vzdálenost nebo míči v cestě ke spoluhráči překáží soupeř.

- Výhoz. Rukou brankář míč rozehrává zejména kvůli rychlosti a pohotovosti tohoto typu roze hry. Máme dva typy výhozu:

- Vrchem. Brankář vyhazuje vzduchem na spoluhráče ve střední vzdálenosti. Výhoz je proveden vrchním obloukem ruky s míčem přes hlavu.

- Spodem. Tento způsob výhozu se používá pro rozehru na blíže postavené hráče, kdy hráč vykulí míč po zemi spodním obloukem ruky.

2.4.4 Psychické vlastnosti fotbalového brankáře

Hargitay (1978, str. 13-14) považuje práci na psychice pro brankáře za nezbytnou. Jako důležité psychické vlastnosti pro fotbalového brankáře zvolil následující:

- Odvaha. Bez ní si neumíme brankáře představit, neboť se při bránění dostává do mnoha nebezpečných situací.

- Vůle. Je potřebná hlavně pro zvládnutí intenzivního tréninku, na dodržování správné životosprávy. Také nesmí brankáře opustit v situacích, kdy inkasuje laciný gól a potřebuje v sobě překonat přirozený zlom.

- Rozhodnost. V dané chvíli musí umět zvolit nejvhodnější obrannou činnost, usměrňovat správně obranu, v mnohých případech i celé mužstvo, což si vyžaduje rozhodnost.

- Sugestivnost. Při řízení obrany si situace žádá také důrazné řídicí slovo a chování brankáře, které si toto řešení může vynutit. To dokáže jen osobnost, která si svojí prací, lidským postojem a v neposlední řadě i hráčským uměním, získá jednoznačnou důvěru svých spoluhráčů.

- Rychlé myšlení. Čím má brankář rychlejší reakci, čím rychleji reaguje na míč a rozhoduje se při výběru obranné činnosti, tím je pravděpodobnější úspěšnost jeho zákroku do hry.

- Rozvaha. Zodpovědná funkce brankáře způsobuje i velké nervové vypětí. Maximální výkon může podat pouze tehdy, pokud je rozvážený, klidný.

- Pozornost. Brankář musí hru sledovat i tehdy, kdy se hraje na soupeřově polovině. Moderní fotbal je založený na rychlých, překvapujících tazích. Jediná nepozornost brankáře může způsobit nenapravitelnou chybu.

- Smysl pro rytmus. Brankář musí umět odhadnout správný okamžik pro dosáhnutí míče při vyběhnutí, vyražení a tento správný odhad znásobuje úspěšnost jeho zákroků.

- Představivost. Dobrý brankář je schopný „vyčíst“ z tváře soupeře jeho úmysl. Z tohoto myšlenkového souboje útočníka a obránce vyjde vítězně ten, kdo má bohatší představivost. Jsou brankáři, kteří nechytají efektně, míč je však přitahuje, vždy se postaví tam, kam směřuje střela.

- Sebedůvěra. Taková sebedůvěra, kterou jsme získali svědomitou přípravou, sportovní životospřávou a z ní vyplývající dobrou sportovní formou, je neodmyslitelná k dobrému výkonu. Zdravé sebevědomí je jedním ze základů trvalé dobré formy.

Pokud brankář nejde do utkání s čistou hlavou a nedokáže se plně koncentrovat od první do poslední minuty, vytvářejí se podněty pro chyby z nepozornosti a zbrklých rozhodnutí.

2.5 Diagnostika motorických schopností a dovedností u brankářů

Motorickými schopnostmi a dovednostmi se rozsáhle zabýval již výše zmíněný György Hargitay. Ve své knize „Moderná hra brankára“ však veškeré schopnosti a dovednosti brankářů pouze popsal a žádný konkrétní test neuvedl. Jak správně vést trénink pro rozvoj motorických dovedností brankáře popsal dlouholetý reprezentační brankář Ivo Viktor (1997)

Motorické schopnosti brankáře jsou stejné jako u všech jiných sportovních odvětví, proto můžeme použít obecné motorické testy. Měkota, Kovář a Štěpnička (1988, str. 124-125) o testování říkají: „Motorickým testem rozumíme standardizovaný postup, jehož obsahem je pohybová činnost a výsledkem číselné vyjádření průběhu či výsledku této činnosti.“ Co se týče měření motorických schopností, popisují ho Měkota a Blahuš (1983, str. 106) takto: „Z výsledků pozorování většího počtu pohybových projevů, tedy z empirických údajů, lze odvozovat existenci teoretických objektů - schopností. Ty, jak jsme již uvedli, jsou latentní, a proto samy o sobě neměřitelné. Měřit můžeme pouze jejich projevy.“

Měkota a Blahuš (1983, str. 112) se konkrétně zabývají i dynamickou silou: „Dynamická síla může být vymezena jako síla, kterou může svalová skupina vyvinout proti odporu v průběhu určitého pohybu. Projevuje se jako schopnost přemístit břemeno o velké až maximální hmotnosti pohybem v určených kloubech, přičemž rozsah pohybu i poloha těla jsou stanoveny. Projev může být buď jednorázový (zvednutí činky) nebo opakovaný (kliky).“ A dále také charakterizují sílu explozivní: „Explozivní síla, je síla výbušná. Může být vymezena jako schopnost vyvinout sílu v co nejkratším čase, podle jiné definice jako schopnost vydat maximum energie v jednom explozivním aktu.“

Co se týče brankářských dovedností, dělí se na dvě složky - chytání a rozehra. Jelikož umění chytat je velice subjektivní a těžko měřitelné, neuznal autor za vhodné testovat tuto složku. Rozehra brankáře je trendem teprve posledních několika let a proto se autor rozhodl pro vlastní osvědčené testovací prvky.“

Měkota, Kovář, Štěpnička (1988, str. 148-152) dělí možnosti testování takto:
„Testový systém tvoří seskupení většího počtu (nejméně dvou) samostatně skórovaných testů, jež tvoří určitý celek a předkládají se při jedné příležitosti. Rozeznáváme testové baterie a testové profily.“

Testová baterie se vyznačuje tím, že všechny testy do ní zařazené jsou společně standardizovány, validovány jsou proti jednomu kritériu. Jednotlivé testy zařazené do baterie částečně ztrácejí svou samostatnost (často používáme název subtesty), jejich skóre se vzájemně kombinují a ve svém souhrnu vytvářejí skóre baterie.

Testový profil představuje jen volnější seskupení testů, jejichž výsledky jsou předkládány také graficky. Testy zařazené do profilu jsou validovány samostatně (proti různým kritériím) a samostatně jsou i skórovány – souhrnný výsledek se zpravidla vůbec neuvádí.“

3 METODOLOGIE

3.1 Vybraný testovaný soubor

Experiment absolvovalo šest dorostenců ve věku od 15 do 18 let. Všichni zúčastnění se aktivně věnují fotbalu a to na postu brankáře. Testování proběhlo v rámci Brankářské školy Vojtěcha Marečka, kam všech šest testovaných pravidelně docházelo již druhým rokem. Celá skupina v brankářské škole čítá přibližně patnáct mladých brankářských nadějí. Testovaný soubor o šesti členech byl vybrán dle těchto kritérií:

- Pravidelná docházka a spolehlivost. Byli zvoleni ti členové, kteří navštěvovali brankářskou školu pravidelně, aby na ně mohl být aplikován celý tréninkový cyklus. Vyloučení byli ti, kteří mají tendenci se vymlouvat z tréninků.

- Poctivá práce v tréninku. Velmi důležité kritérium. Za prvé z hlediska experimentu, kdy jedině poctivé absolvování všech cvičení může přinést kýžené výsledky a za druhé také proto, že autor sám nemá rád přístup hráčů, kteří se snaží trénink „odfláknout“ a proto si nezaslouží mít místo v tomto experimentu.

- Věk. Skupina byla vytvořena se snahou o co nejmenší věkové rozdíly.

3.2 Testový profil

Autor k ověření vlivu specializovaného tréninku na motorické schopnosti a dovednosti mladých fotbalových brankářů zvolil tzv. pre-post experiment. Tudíž došlo k testování na začátku a na konci tréninkového cyklu a k následnému porovnání výsledků. Testový profil se skládá z těchto testovaných prvků:

Skok daleký z místa odrazem snožmo a skok vertikální z místa odrazem snožmo

Testováním těchto motorických schopností zjišťujeme pro brankáře nezbytnou explozivní sílu v odrazu. Délku skoku dalekého z místa měříme od odrazové čáry k místu dotyku pat s podložkou při doskoku, směrodatná je stopa bližší, a to její zadní okraj. Výsledek skoku vertikálního měříme podle nejvyšší překonané nastavené výšky. Za nezdařený pokus se považuje pád laťky. U prvního testu opakujeme skok třikrát, přičemž zaznamenáváme pouze délku nejúspěšnějšího pokusu. U druhého pak má testovaná osoba na každou výšku dva pokusy, přičemž alespoň při jednom z nich musí laťku zdárně překonat, aby mohl postoupit dál. Laťka se zvyšuje vždy o pět centimetrů.

Opakované kliky ze vzporu ležmo a opakované sedy-lehy z lehu skrčmo

Při testování těchto dvou motorických schopností byla zjišťována síla dynamická. Brankář potřebuje mít jednak silnou horní část těla, pro zvládnutí tvrdých střetů se soupeři a prudkých střel, ale také hlavně svalstvo břišní, které využívá téměř při každém zákroku. Zde došlo k měření časového limitu, který byl stanoven na jednu minutu a výsledkem měření byl počet správně provedených prvků za daný časový úsek.

Hluboký ohnutý předklon

Být fotbalovým brankářem je mnohostranná pohybová činnost, a tu může správně vykonávat jen brankář s pružným a ohybným tělem. Zde se měřil přesah nataženého prostředníku přes špičky v centimetrech.

Příhrávka po zemi, výkop z ruky, výkop ze země a výhoz z ruky na cíl

Rozehra brankáře, ať už jakákoliv, je v posledních letech nezbytnou součástí jeho herní vybavenosti. Brankář musí umět vyhodnotit situace, vybrat správný způsob roze hry, přesně a bezpečně přihrát spoluhráči a založit tak útočnou akci týmu. Při každém prvku roze hry měl testovaný deset pokusů. Výsledkem byl počet správně provedených kopů či výhozů.

Vzhledem ke znění hypotéz byl jako vhodnější způsob měření zvolen testový profil. Výsledky budou pro přehlednost znázorněny v tabulkách.

3.3 Tréninkový cyklus

Perič a Dovalil (2010, str. 11) o tréninku říkají: „*Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.*“

Aplikovaný tréninkový cyklus obsahoval čtrnáct tréninkových jednotek. Bylo vytvořeno sedm tréninkových jednotek, přičemž byla každá použita dvakrát. Četnost tréninkových jednotek byla jednou týdně, tudíž celý tréninkový cyklus trval přibližně tři a půl měsíce. Objem tréninkových jednotek činil jeden a půl hodiny. Každý trénink byl rozdělen na čtyři části. V úvodní části došlo k zahřátí organismu a přípravě na zátěž. Následovala hlavní část, která byla vždy zaměřená na nácvik různých brankářských dovedností. V další části se rozvíjela dynamická síla, dynamická síla explozivní a na závěr došlo k uvolnění a protažení.

Stavbou fotbalového tréninku se zabýval Votík (2011) a speciálně tréninkem fotbalových brankářů pak Viktor (1997). Obě díla tak posloužila autorovi jako inspirace pro tvorbu samotných tréninkových jednotek.

Tréninky viz Příloha 1

Trénink č.1 byl zaměřený na střely po zemi a výhozy rukou.

Trénink č.2 byl zaměřený na polovysoké střely a rozehru nohou po zemi.

Trénink č.3 byl zaměřený na robinsonády a výkopy nohou z ruky.

Trénink č.4 byl zaměřený na centry a výkopy nohou ze země.

Trénink č.5 byl zaměřený na střely s odskokem a výhozy rukou.

Trénink č.6 byl zaměřený na všechny druhy střel.

Trénink č.7 byl zaměřený na centry a rozehru nohou.

3.4 Hypotézy

PH1: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení dynamické síly explozivní minimálně o 5%, minimálně u 50% zkoumaných.

PH2: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení dynamické síly minimálně o 5%, minimálně u 50% zkoumaných.

PH3: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení ohebnosti minimálně o 10%, minimálně u 50% zkoumaných.

PH4: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení dovedností minimálně o 10%, minimálně u 50% zkoumaných.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Testy a jejich provedení

4.1.1 Testování motorických schopností

4.1.1.1 Skok daleký z místa odrazem snožmo

Ze stoje mírně rozkročeného, podřep, zapažit, předklon a odrazem snožmo skok daleký vpřed se současným švihem paží vpřed. V základním postavení stojí testovaná osoba špičkami těsně u odrazové čáry, chodidla jsou rovnoběžně (viz Obrázek 1). Úkolem je skočit co nejdále.

Obrázek 1 Skok daleký z místa odrazem snožmo

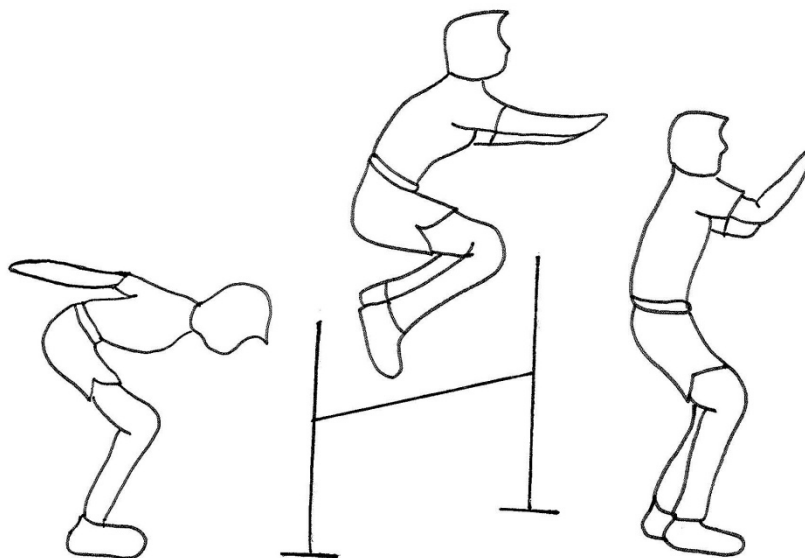


Zdroj: Měkota a Blahuš, Motorické testy v tělesné výchově, 1983, str. 136

4.1.1.2 Skok vertikální z místa odrazem snožmo

Ze stoje mírně rozkročného, podřep, zapažit, předklon a odrazem snožmo skok vysoký vzhůru přes laťku, se současným švihem paží vzhůru (viz Obrázek 2). Úkolem je překonat co nejvyšší laťku. Jako úspěšný je pokus považován tehdy, pokud testovaný překoná laťku bez jejího pádu.

Obrázek 2 Skok vertikální z místa odrazem snožmo

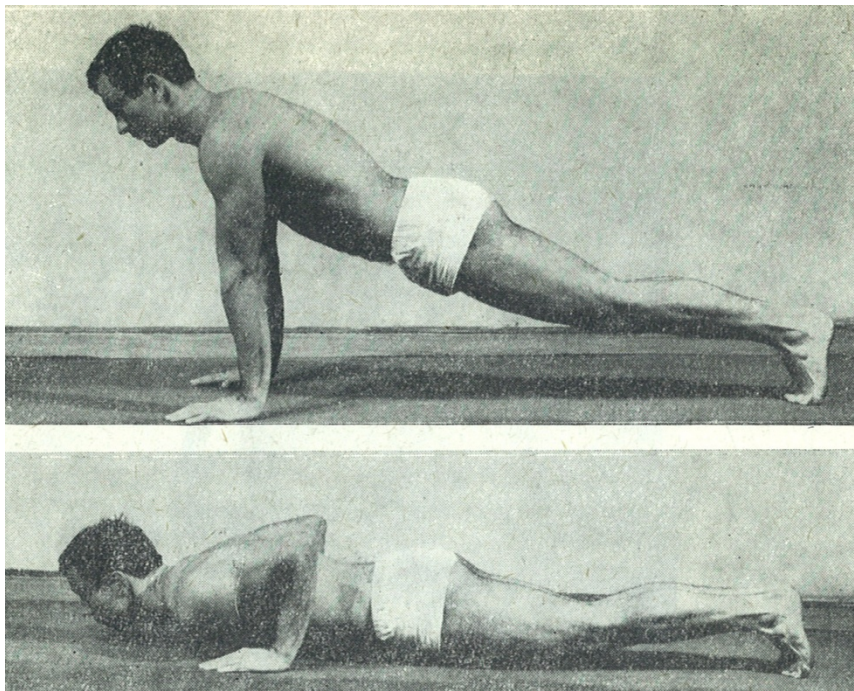


Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.1.3 Opakované kliky ve vzporu ležmo

Testovaný provádí opakované kliky ve vzporu ležmo (viz Obrázek 3). Jako výsledek je brán počet správně provedených kliků za jednu minutu.

Obrázek 3 Opakované kliky ve vzporu ležmo

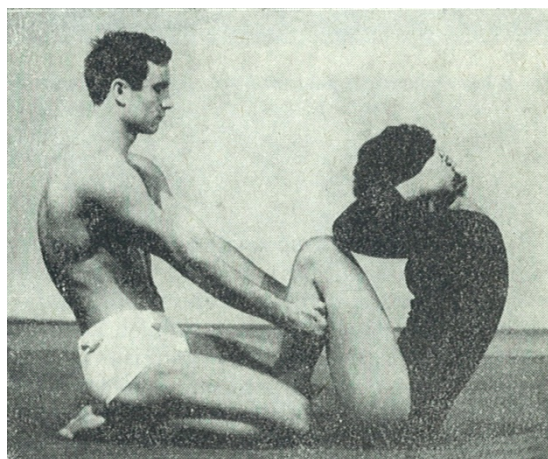
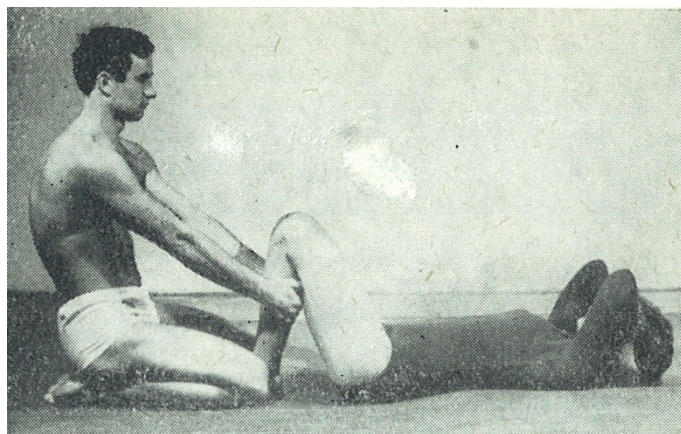


Zdroj: Čelikovský, Antropomotorika, 1979, str. 178

4.1.1.4 Opakované sedy-lehy z lehu skrčmo

Testovaný provádí opakované sedy-lehy z lehu skrčmo. Dolní končetiny spolutestovaný přidržuje u země, ruce v týl, při sedu se ruce skrčmo předpažené dotýkají kolen (viz Obrázek 4). Jako výsledek je brán počet správně provedených sedů-lehů za jednu minutu.

Obrázek 4 Opakované sedy-lehy z lehu skrčmo

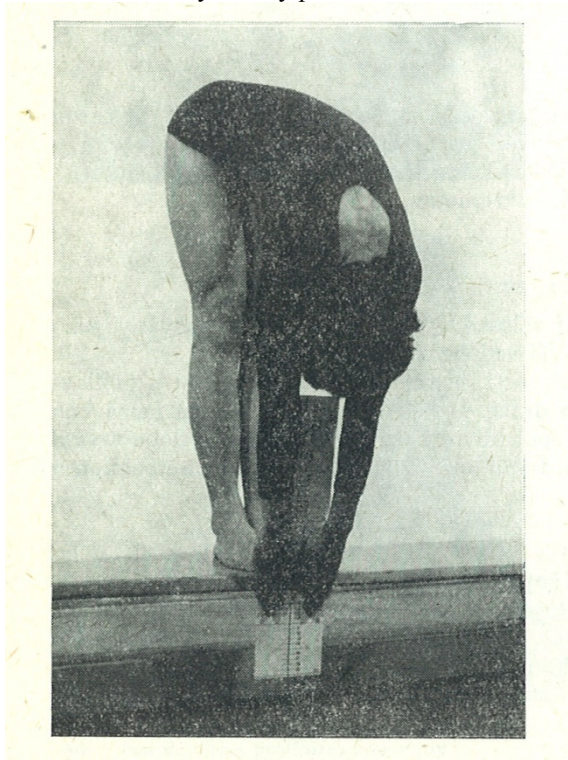


Zdroj: Čelikovský, Antropomotorika, 1979, str. 181

4.1.1.5 Hluboký ohnutý předklon

Na vyvýšeném místě předvede testovaný hluboký ohnutý předklon, a to tak, že vzpaží, dotkne se nataženými prsty co nejnižše centimetrového měřítka (viz Obrázek 5). Jako výsledek se zjišťuje místo dotyku prostředních prstů na centimetrové stupnici.

Obrázek 5 Hluboký ohnutý předklon



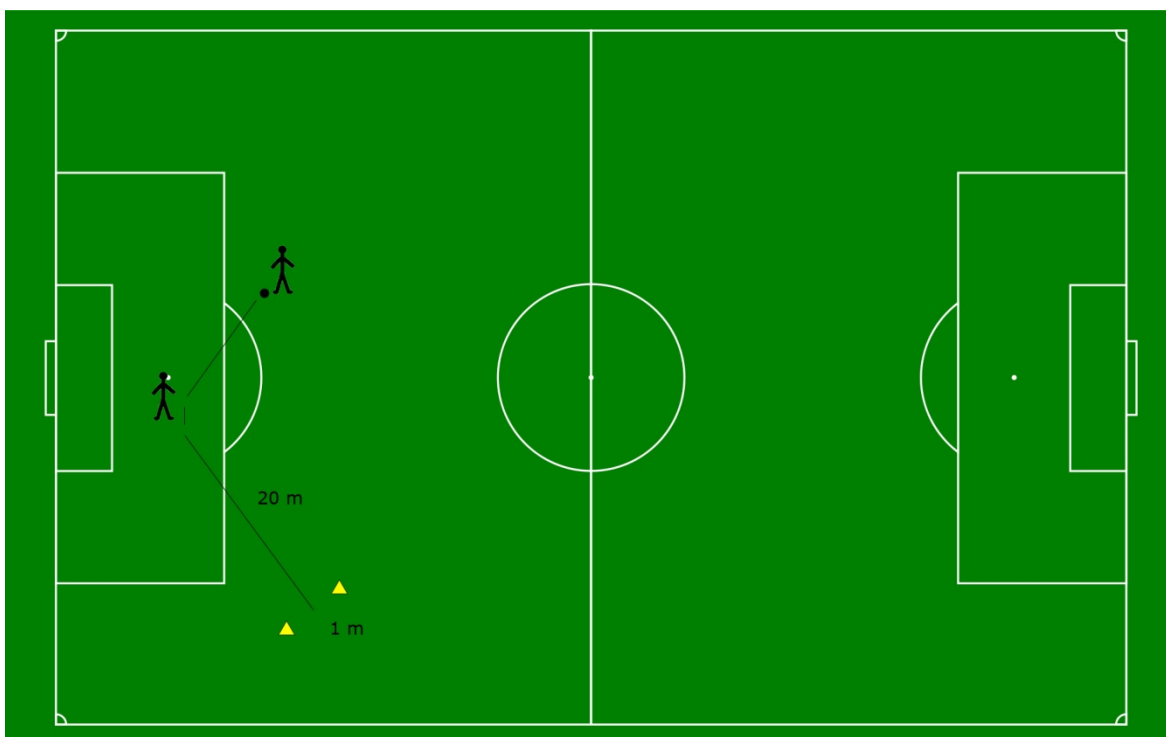
Zdroj: Čelikovský, Antropomotorika, 1979, str. 188

4.1.2 Testování motorických dovedností

4.1.2.1 Přihrávka po zemi na cíl

Testovaný obdrží přihrávku, jedním dotekem zpracuje a druhým se snaží trefit 1 metr širokou branku ve vzdálenosti 20 metrů (viz Obrázek 6). Testovaný má deset pokusů a jako úspěšný je pokus považován tehdy, když míč projde brankou.

Obrázek 6 Přihrávka po zemi na cíl

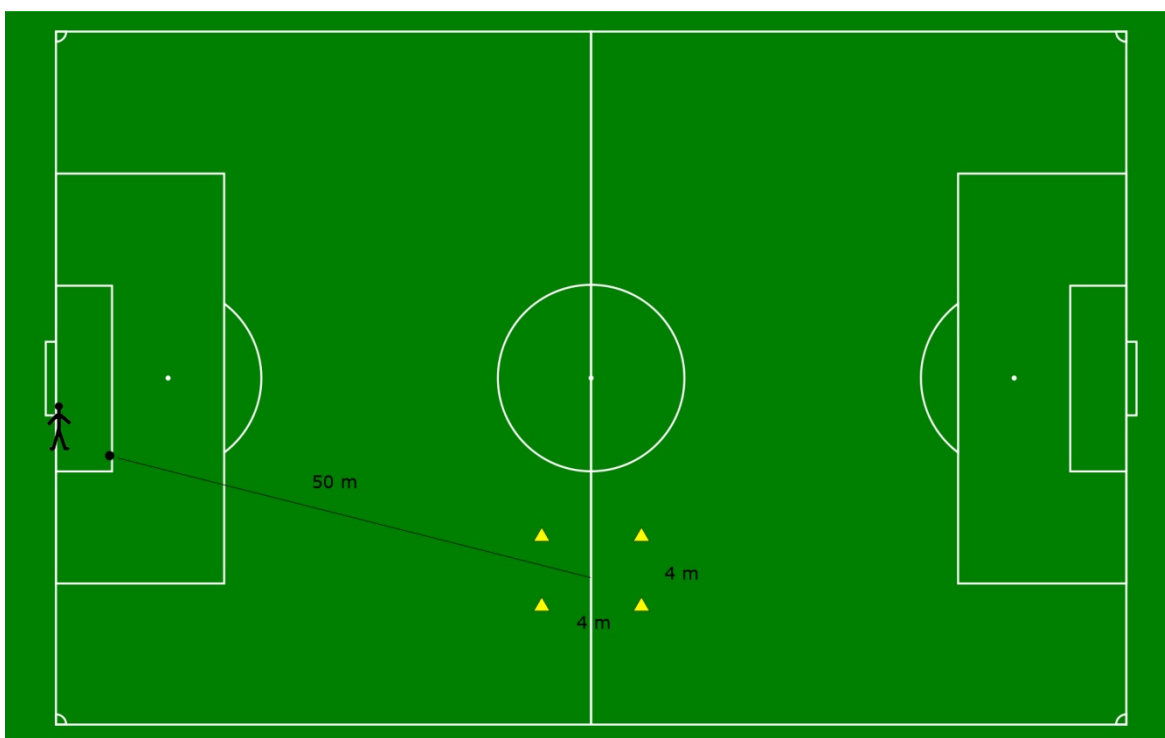


Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.2.2 Výkop ze země na cíl

Testovaný vykopává ze země, z malého vápna a snaží se vzduchem trefit do vytyčeného čtverce o velikosti 4x4 metry, ve vzdálenosti 50 metrů (viz Obrázek 7). Testovaný má deset pokusů a jako úspěšný je pokus považován tehdy, když míč dopadne ze vzduchu do vytyčeného čtverce.

Obrázek 7 Výkop ze země na cíl



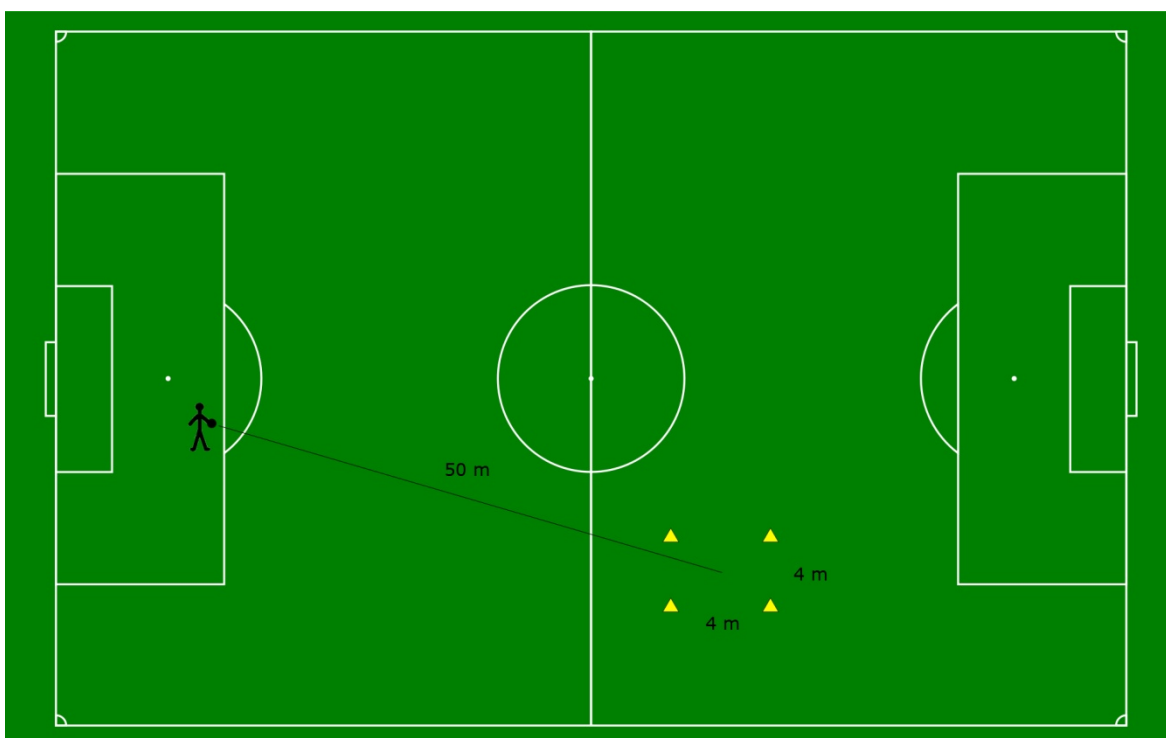
Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.2.3 Výkop z ruky na cíl

Testovaný vykopává z ruky, z hranice velkého vápna a snaží se vzduchem trefit do vytyčeného čtverce o velikosti 4x4 metry, ve vzdálenosti 50 metrů (viz Obrázek 8).

Testovaný má deset pokusů a jako úspěšný je pokus považován tehdy, když míč dopadne ze vzduchu do vytyčeného čtverce.

Obrázek 8 Výkop z ruky na cíl

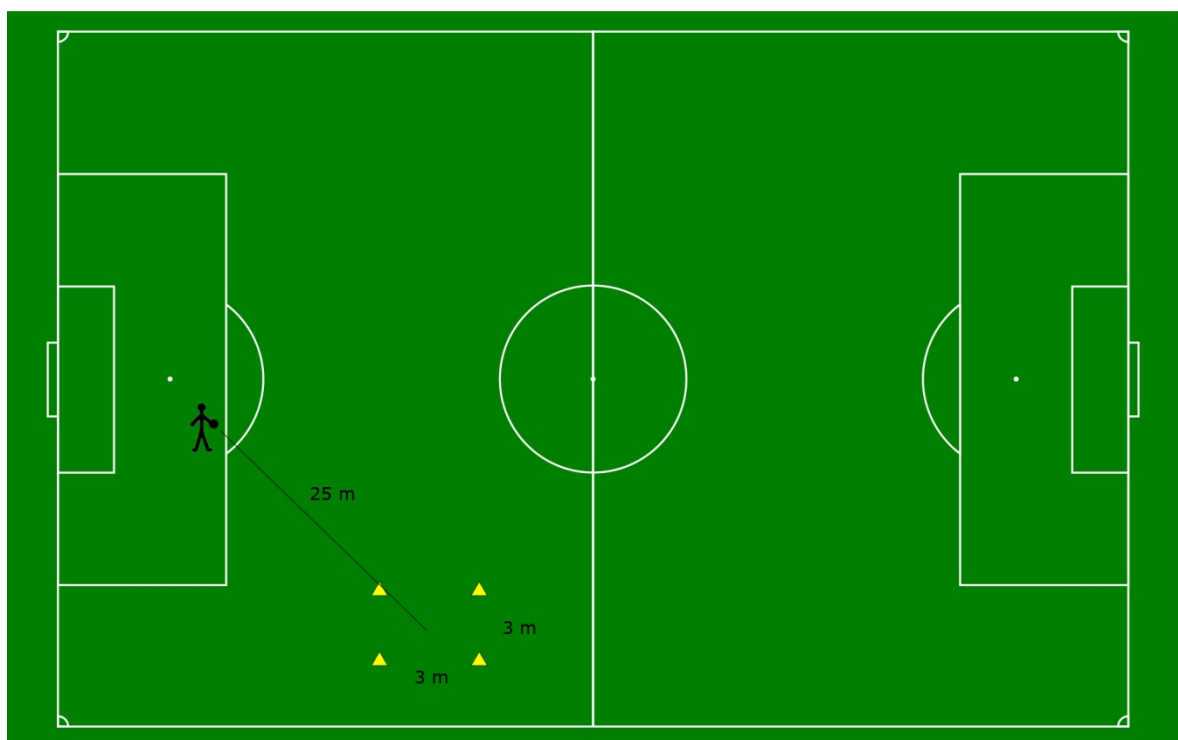


Zdroj: Vlastní zpracování

4.1.2.4 Výhoz na cíl

Testovaný vyhazuje rukou, z hranice velkého vápna a snaží se vzduchem trefit do vytyčeného čtverce o velikosti 3x3 ve vzdálenosti 25 metrů (viz Obrázek 9). Testovaný má deset pokusů a jako úspěšný je pokus považován tehdy, když míč dopadne ze vzduchu do vytyčeného čtverce.

Obrázek 9 Výhoz na cíl



Zdroj: Vlastní zpracování

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Výsledky testů motorických schopností

5.1.1 Výsledky dynamické síly explozivní

Níže uvedená tabulka uvádí výsledky dynamické síly explozivní u testu skoku dalekého z místa odrazem snožmo a skoku vertikálního z místa odrazem snožmo. První číslo je vždy výsledek prvního měření a za lomítkem je výsledek měření druhého.

Výsledky jsou uváděny v centimetrech. TO = testovaná osoba.

Tabulka 1 Výsledky dynamické síly explozivní

	Skok daleký	Rozdíl	Skok vertikální	Rozdíl	Celkem
TO 1	232/247	6,5 %	105/110	4,8 %	5,65 %
TO 2	225/237	5,3 %	100/105	5 %	5,15 %
TO 3	220/228	3,6 %	95/100	5,3 %	4,45 %
TO 4	215/221	2,8 %	85/90	5,9 %	4,35 %
TO 5	208/210	0,9 %	85/85	0 %	0,45 %
TO 6	210/222	5,7 %	90/100	11,1 %	8,4 %

Zdroj: Vlastní zpracování

V prvním testu dynamické síly explozivní, skoku dalekého z místa odrazem snožmo, dosáhli všichni testovaní na zlepšení. Největší rozdíl byl zaznamenán u TO1, a to o 15 cm, což činilo v tomto případě 6,5%. Ve druhém testu, skoku vertikálního z místa odrazem snožmo, bylo zaznamenáno ve většině případů zlepšení, pouze TO5 dosáhlo stejného výsledku jako při prvotním měření. Z celkových výsledků je vidno, že minimálně u 50% testovaných došlo ke zlepšení minimálně o 5%. PH1 je tedy potvrzena. Dalším dvěma TO chybělo opravdu málo k dosažení požadovaného zlepšení, což je velmi potěšující. Pouze TO 5 zaostala s minimálním zlepšením za ostatními.

5.1.2 Výsledky dynamické síly

Tabulka 2 znázorňuje výsledky dynamické síly u testu opakovaných kliků ve vzporu ležmo a opakovaných sedů-lehů z lehu skrčmo. První číslo je vždy výsledek prvního měření a za lomítkem je výsledek měření druhého. Výsledky jsou uváděny v počtu provedených cviků za minutu.

Tabulka 2 Výsledky dynamické síly

	Kliky	Rozdíl	Sedy-lehy	Rozdíl	Celkem
TO 1	39/42	7,7 %	45/50	11,1 %	9,4 %
TO 2	38/34	- 10,5 %	48/51	6,3 %	- 2,1 %
TO 3	32/35	9,4 %	45/49	8,8 %	9,1 %
TO 4	28/29	3,6 %	35/38	8,6 %	6,1 %
TO 5	33/32	- 3 %	34/40	17,6 %	7,3 %
TO 6	30/34	13,3 %	41/39	- 4,9 %	4,2 %

Zdroj: Vlastní zpracování

Ve výše uvedené Tabulce 2 jsou výsledky testů dynamické síly. Vzhledem k časovému limitu jedné minuty docházelo jen k minimálním zlepšením. Co se týče testů kliků ze vzporu ležmo, tak ve čtyřech případech došlo ke zlepšení, naopak u TO 2 a TO 5 ke zhoršení výkonnosti. U testů sedů-lehů z lehu skrčmo pak došlo v pěti případech zlepšení většinu než 5%, pouze TO 6 jej nedosáhla a dokonce se zhoršila oproti prvotnímu testování. Zhoršení výsledků může být přičteno jednomu z níže uvedených faktorů ovlivňujících výsledky. U dynamické síly zejména životospráva. Tabulka 2 však jasně prokazuje, že se minimálně 50% testovaných zlepšilo minimálně o 5%, PH2 je potvrzena.

5.1.3 Výsledky ohebnosti

V tabulce 3 můžeme vidět výsledky ohebnosti u testu hlubokého ohnutého předklonu. První číslo je vždy výsledek prvního měření a za lomítkem je výsledek měření druhého. Výsledky jsou uváděny v centimetrech.

Tabulka 3 Výsledky ohebnosti

	Předklon	Rozdíl
TO 1	11/14	27,3%
TO 2	18/20	11,1%
TO 3	7/8	14,3%
TO 4	3/5	66,7%
TO 5	17/21	23,5%
TO 6	11/9	-18,2%

Zdroj: Vlastní zpracování

Výsledky v tabulce 3 jasně říkají, že se i v tomto případě zlepšilo minimálně 50% zkoumaných minimálně o daných 10%. PH3 je tedy také potvrzena. K požadovanému zlepšení došlo v pěti případech. Pouze jeden testovaný na zlepšení nedosáhl, naopak se zhoršil. Zhoršení TO 6 můžeme přičíst několika faktorům, např. testovaný se před experimentem dostatečně neprotáhl či laxně přistupoval k tréninkovým jednotkám a nepřikládal důležitost protahování nejen po trénincích v rámci tréninkového cyklu, ale i po vlastních tréninkových jednotkách ve svém oddílu.

5.2 Výsledky testů motorických dovedností

Tabulka 4 prezentuje výsledky motorických dovedností u testu přihrávky po zemi, výkopu z ruky, výkopu ze země a výhozu z ruky na cíl. První číslo je vždy výsledek prvního měření a za lomítkem je výsledek měření druhého. Výsledky jsou uváděny v počtu správně provedených pokusů. PPZ = přihrávka po zemi; VZZ = výkop ze země; VZR = výkop z ruky.

Tabulka 4 Výsledky testů motorických dovedností

	PPZ	Rozdíl	VZZ	Rozdíl	VZR	Rozdíl	Výhoz	Rozdíl	Celkem
TO 1	10/10	100%*	8/9	12,5%	8/8	0%	9/10	11,1%	30,9%
TO 2	9/10	11,1%	8/8	0%	7/6	-14,3%	8/10	25%	5,45%
TO 3	8/10	25%	5/6	20%	4/7	75 %	8/9	12,5%	33,1%
TO 4	7/9	28,6%	7/6	-14,3%	6/5	16,7%	7/8	14,3%	11,3%
TO 5	7/8	14,3%	4/7	75%	3/6	100%	9/8	-11,1%	44,6%
TO 6	7/8	14,3%	5/6	20%	4/5	25%	7/9	28,6%	22%

Zdroj: Vlastní zpracování

* testovaný v obou případech dosáhl maxima, proto bylo vyhodnoceno jako 100%

Nejlepších výsledků dosáhli testovaní v přihrávce po zemi a výhozu na cíl. S nadsázkou se dá říct, že tyto dvě dovednosti patřily k těm jednodušším. V přihrávkách došlo ke zlepšení ve všech šesti případech, u výhozu pak neuspěla pouze TO 5. Co se týče náročnějších testů, a to výkopů ze země a z ruky, tam už testovaní dosáhli o něco horších výsledků. Když budeme brát oba výkopy dohromady, tak ve dvou případech došlo k vyrovnání výsledků, v osmi ke zlepšení a ve dvou ke zhoršení. Největší progres byl zaznamenán u TO 5. Nejlepší výsledky pak u TO 1. Z výše uvedené Tabulky 4 je tedy patrné, že v celkovém hodnocení testování motorických dovedností, se minimálně 50% testovaných zlepšilo minimálně o 10%. Může být tedy potvrzena i PH4.

5.3 Faktory ovlivňující výsledky

Bylo uznáno za nezbytné v této práci určit také faktory ovlivňující výsledky testu. Tento pre-post experiment je založený na aplikování tréninkového cyklu u mladých fotbalových brankářů ve věku od 15 do 18 let. Je to velice složité životní období, ve kterém probíhá přechod z pubescence do adolescence. Nejen z tohoto důvodu byly určeny faktory, které by mohly ovlivnit úspěšnost experimentu. Jako první byla zvolena možná špatná životospráva, ta je obrovským problémem sportovců. Výkony je nutné podpořit také správnou stravou, a to pro kvalitní regeneraci, výživu svalů a hlavně také k regulované váze. Nadváha mohla ovlivnit všechny testy motorických schopností. Jako další byl zvolen laxní přístup k tréninku. Když testovaný neprováděl cvičení tak jak má, těžko pak mohl pomýšlet na kýžený efekt, který mu mělo přinést. Dalším faktorem, který mohl negativně ovlivnit výsledky je nízká koncentrace na prováděný experiment. Pokud testovaný nevěnoval stoprocentní pozornost činnosti, které se právě věnoval, tak byl maximální výkon okamžitě ohrožen. Nízká koncentrace mohla ovlivnit zejména testy motorických dovedností. Dále musí být také uveden fakt, že TO 2 s TO 6 vynesly 2 tréninkové jednotky a TO 3 s TO 4 po jedné, ať už pro nemoc, zranění či školní povinnosti. Avšak nesmí být opomenut fakt, že nejdůležitějším faktorem je samotná vůle chtít se zlepšovat. Testování mohli dobrovolně ve svých vlastních tréninkových jednotkách ve svých oddílech na sobě samostatně pracovat a zlepšovat se. Stejně tak ve svém volném čase.

6 ZÁVĚR

PH1: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení dynamické síly explozivní minimálně o 5%, minimálně u 50% zkoumaných. PH1 byla potvrzena, minimálně o 5% se zlepšilo 50% testovaných.

PH2: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení dynamické síly minimálně o 5%, minimálně u 50% zkoumaných. PH2 byla potvrzena, minimálně o 5% se zlepšilo 67% testovaných.

PH3: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení ohebnosti minimálně o 10%, minimálně u 50% zkoumaných. PH3 byla potvrzena, minimálně o 10% se zlepšilo 83% testovaných.

PH4: Díky specializovanému tréninkovému cyklu by mělo dojít ke zlepšení dovedností minimálně o 10%, minimálně u 50% zkoumaných. PH4 byla potvrzena, minimálně o 10% se zlepšilo 83% testovaných.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit vliv specializovaného tréninku na vybrané motorické schopnosti a dovednosti mladých fotbalových brankářů. Pro tento specifický post však nestačí ovládat pouze tyto zvolené motorické schopnosti a dovednosti, ale obnáší mnohem více. Vybrané měřené aspekty pouze napomáhají brankáři ke kvalitnímu výkonu.

Samotné testování proběhlo formou pre-post experimentu. Prvotní měření proběhlo v srpnu roku 2014 a závěrečné v listopadu téhož roku. Po shromáždění výsledků z obou měření došlo k porovnání a vyhodnocení výsledků. Mezi jednotlivými měřeními byl na testované osoby aplikován tréninkový cyklus o čtrnácti tréninkových jednotkách, které byly zaměřeny na vybrané motorické schopnosti a dovednosti. Jednotlivé hypotézy byly stanoveny podle toho, aby se vždy muselo zlepšit minimálně 50% testovaných o danou hodnotu. Ta byla vždy určena tak, aby se zlepšení dalo považovat za dostatečné.

V konečném hodnocení vyšly výsledky nadmíru dobře. Všechny čtyři hypotézy byly potvrzeny a experiment tak může být považován za úspěšný. Ve většině případů, i když testovaný nedosáhl na požadovanou hodnotu zlepšení, došlo alespoň k minimálnímu nárůstu v dané schopnosti či dovednosti. Jen minimum případů přineslo zhoršení či stejný výsledek jako při prvotním měření. Celý experiment proběhl v rámci brankářské fotbalové školy Vojtěcha Marečka, v prostorách tréninkového centra v Hradci Králové, v Třebši.

Tato bakalářská práce posloužila jednak samotnému autorovi, ale také právě výše zmíněné brankářské škole jako zpětná vazba k jejich projektu. Vzhledem k pozitivním výsledkům experimentu se bude v testování pokračovat i v příštích letech.

7 ZDROJE

7.1 Literární zdroje

Čelikovský, S. *Antropomotorika*. 1. vyd. Košice: SPN, 1979, 259 s.

Hargitay, G. *Moderná hra brankára*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1975, 291 s., 34 s. fot. příl. Trenér.

Komeščík, B. *Kinantropologie - Antropomotorika - Metodologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 64 s. ISBN 80-244-1284-5.

Lička, W, Magnusek, J. *Profese: fotbalista*. Ostrava: Montanex, 2006, 133 s. ISBN 80-722-5213-5. Š

Měkota, K, Blahuš, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 335 s. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 14-467-83.

Votík, J. *Fotbalový trenér: základní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 184 s. ISBN 978-80-247-3982-3

Viktor, I. *Trénink brankáře*. 1. vyd. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, 1997, 123 s. ISBN 80-902147-5-4.

Měkota, K, Kovář, R, Štěpnička, J. 1988. *Antropomotorika II*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1988, ISBN 17-233-88.

Měkota, K, Novosad, J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

Měkota, K, Cuberek, R. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 163 s. ISBN 978-802-4417-288.

Vencel, A. 2005. *Brankár*. Bratislava: ITEM, spol. s.r.o., 160 s. ISBN 80-969249-1-5

Vencel, A. 2007. *Brankár 2*. Bratislava: Svornosť, a. s., 149 s. ISBN 978-80-89144-96-9

Perič, T, Dovalil, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4721-187.

7.2 Seznam obrázků

Obrázek 1	Skok daleký z místa odrazem snožmo.....	19
Obrázek 2	Skok vertikální z místa odrazem snožmo.....	20
Obrázek 3	Opakované kliky ve vzporu ležmo.....	21
Obrázek 4	Opakované sedy-lehy z lehu skrčmo.....	22
Obrázek 5	Hluboký ohnutý předklon.....	23
Obrázek 6	Přihrávka po zemi na cíl.....	24
Obrázek 7	Výkop ze země na cíl.....	25
Obrázek 8	Výkop z ruky na cíl.....	26
Obrázek 9	Výhoz na cíl.....	27

7.3 Seznam tabulek

Tabulka 1	Výsledky dynamické síly explozivní.....	28
Tabulka 2	Výsledky dynamické síly.....	29
Tabulka 3	Výsledky ohebnosti.....	30
Tabulka 4	Výsledky testů motorických dovedností.....	31



FIM UHK

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Fakulta informatiky a managementu

Rokitanského 62, 500 03 Hradec Králové, tel: 493 331 111, fax: 493 332 235

Zadání k závěrečné práci

Jméno a příjmení studenta:

Patrik Vízek

Obor studia:

Sportovní management

Jméno a příjmení vedoucího práce:

David Chaloupský

Název práce:

Vliv specializovaného tréninku na vybrané motorické schopnosti mladých brankářů

Název práce v AJ:

The influence of specialized training on selected abilities and skills at young soccer goalkeepers

Podtitul práce:

Podtitul práce v AJ:

Cíl práce: Ověření vlivu tréninkového cyklu na vybrané motorické schopnosti a dovednosti mladých fotbalových brankářů

Osnova práce:

1. Úvod
2. Teoretická část
 - 2.1 Motorické schopnosti
 - 2.2 Motorické dovednosti
 - 2.3 Schopnost versus dovednost
 - 2.4 Specifické schopnosti a dovednosti fotbalových brankářů
 - 2.5 Diagnostika motorických schopností a dovedností u brankářů
3. Metodologie
 - 3.1 Vybraný testovaný soubor
 - 3.2 Testová baterie a diagnostika
 - 3.3 Faktory ovlivňující výsledky
 - 3.4 Hypotézy
 - 3.5 Způsob měření výsledků
4. Praktická část
 - 4.1 Testy a jejich provedení
 - 4.1.1 Testování motorických schopností
 - 4.1.2 Testování motorických dovedností
5. Výsledky a diskuze
6. Závěr
7. Zdroje

Projednáno dne:

13.10.2014

Podpis studenta

Podpis vedoucího práce