

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

IDEOMOTORICKÝ TRÉNINK BRANKÁŘE V HÁZENÉ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Filip Herajt

Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Ph.D. Dana Benešová

Plzeň, 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 26.6.2020

.....

vlastnoruční podpis

DĚKUJI MGR. Ph.D. DANIELE BENEŠOVÉ ZA ODBORNÉ
VEDENÍ PRÁCE, POSKYTOVÁNÍ RAD A MATERIÁLNÍCH
PODKLADŮ.

IDEOMOTORICKÝ TRÉNINK BRANKÁŘE V HÁZENÉ

OBSAH

Úvod.....	3
1 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY	4
1.1 CÍL A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	4
1.2 VĚDECKÁ OTÁZKA	4
1.3 HYPOTÉZY	4
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	5
2.1 MOTORICKÉ SCHOPNOSTI.....	5
2.2 IDEOMOTORICKÉ SCHOPNOSTI.....	6
2.2.1 Vliv ideomotorických schopností na člověka	6
2.2.2 Předpoklady ideomotorických schopností	7
2.3 PŘEDSTAVY PŘI POHYBOVÝCH CVIČENÍCH	8
2.4 MENTÁLNÍ TRÉNINK	10
2.4.1 Mentální trénink ve sportu	10
2.4.2 Proč využívat mentální trénink	11
2.5 HERNÍ ČINNOSTI BRANKÁŘE V HÁZENÉ.....	14
2.5.1 Obrané činnosti brankáře v házené.....	14
2.5.2 Útočné činnosti brankáře v házené	15
2.5.3 Klamavé činnosti brankáře	16
3 METODIKA VÝZKUMU	17
3.1 VÝZKUMNÁ SITUACE.....	17
3.2 VÝZKUMNÉ METODY	17
3.2.1 Motorické testy	17
3.2.2 Popis zkoumaných zákroků brankáře v házené	18
3.2.3 Ideomotorická intervence	19
3.2.4 Hodnotící škála	22
3.2.5 Průběh testování	22
3.2.6 Metoda zpracování dat.....	22
4 PRAKTICKÁ ČÁST.....	23
4.1 TESTOVÁNÍ	23
4.2 TESTY	23
4.2.1 Zárok do výpadu	24
4.2.2 Zárok do výponu	28
4.2.3 zárok do „rozštěpu“	32
4.2.4 Zárok s vykopnutím nohy.....	38
4.2.5 Testování rozdílů v úspěšnosti.....	42
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	45
5.1 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	45
5.2 HODNOCENÍ	45
5.2.1 Testovaná osoba 1.....	45
5.2.2 Testovaná osoba 2.....	48
5.3 DISKUSE.....	50
5.4 HYPOTÉZY	50
5.5 ZÁVĚR.....	51
6 RESUMÉ.....	52
7 SEZNAM LITERATURY	53

8 PŘÍLOHY.....55

Úvod

Házená v minulosti patřila ke špičkovým sportům České republiky, kdy se náš národ pravidelně kvalifikoval na různé světové šampionáty a často se naši reprezentanti vraceli domů s medailemi. Dnes již tomu tak bohužel není a úroveň našich házenkářů nedosahuje na světovou špičku. Mohlo by to být vlivem financí, kdy si české kluby nemohou dovolit kvalitní hráče z České republiky, kteří odchází za lepšími podmínkami do zahraničí a také proto, že si nemohou dovolit nakoupit hráče ze zahraničí, kteří by pozvedli klub. Náklady na ně jsou bohužel příliš velké. I přes všechny tyto důvody, najdeme v České republice několik týmů s hráči z ciziny, kteří zlepšují úroveň i kvalitu české ligy. V dnešní době je česká házená na poměrně dobré úrovni, ale s celky, jako jsou například THW Kiel, FC Barcelona apod. se nemůžeme srovnávat.

Zadané téma bakalářské práce jsem si vybral, jelikož se věnuji házené již od 7 let, a to konkrétně postu brankáře. Ze své zkušenosti si myslím, že se příprava brankářů nevěnuje dostatečně mentální přípravě. U sportovců se obecně říká, že psychická příprava může činit až 50% úspěchu. U brankářů v házené je psychická příprava o něco důležitější než u hráčů. Ideomotorický trénink je právě jeden ze způsobů zdokonalování sebe sama pomocí představ v hlavě a může se používat kdykoliv, dokonce i při zápase, když jsou spoluhráči v útoku a brankář má chvíli volný čas.

V zahraničí je běžné, že tým má svého sportovního psychologa, který významně pomáhá v trénování mentality jednotlivých hráčů. V České republice tomu tak bohužel není a pomoc sportovního psychologa hráči využívají jen dobrovolně, na vlastní popud.

Pokusím se pomocí 5 testů zjistit vliv výkonnosti testovaných osob pomocí procentuální úspěšnosti, ale také kvalitu provedení zákroku pomocí fotografií. Testování proběhne dvakrát s dvoutýdenním rozmezím. Poprvé bude testování probíhat bez zařazení ideomotorického tréninku a druhé testování již po absolvování zmíněného tréninku.

Testované osoby jsem označil jako testovaná osoba číslo 1 (profesionální házenkář) a testovaná osoba číslo 2 (hráč 1. ligy ml. dorostu, člen Reprezentace České republiky do 20 let.).

1 CÍL PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

1.1 CÍL A ÚKOLY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem této bakalářské práce je zhodnotit vliv ideomotorického tréninku na výkon a kvalitu provedení zákroku brankáře v házené.

Pro dosažení cíle je potřebné splnit následující úkoly:

1. Stanovit metodiku výzkumu.
2. Zjistit možnosti testování vlivu ideomotorického tréninku na brankáře v házené.
3. Zajistit výzkumný soubor.
4. Provést pretest, ideomotorickou intervenci a posttest.
5. Zpracovat získaná data a interpretovat výsledky.
6. Vyhodnotit a vytvořit závěry pro praxi.

1.2 VĚDECKÁ OTÁZKA

Ovlivní ideomotorická intervence kvalitu provedení zákroku a úspěšnost zákroku brankáře v házené?

1.3 HYPOTÉZY

Předpokládám, že

1. vliv ideomotorické intervence bude mít kladný vliv na kvalitu provedení zákroku brankáře v házené.
2. zlepšení kvality provedení zákroku bude mít kladný vliv na úspěšnost brankáře.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 MOTORICKÉ SCHOPNOSTI

Motorické schopnosti můžeme popsat, jako celek vnitřních předpokladů pro daný pohyb neboli motorickou činnost. Schopnosti jsou ovlivněné genetickými předpoklady. Díky studiím rodokmenů vrcholových sportovců bylo zjištěno, že ne všechny vlohy jsou dědičné stejnou měrou. Motorika se rozvíjí v postnatálním vývoji člověka a rozdělujeme vývoj do stádií. Tyto schopnosti jsou rozvíjeny a diferencovány. Přibližně v 8 letech motorická vybavenost dítěte dosahuje ke schopnostem dospělého člověka. Vývoj těchto schopností závisí na aktivitě dítěte. Pokud nezralý jedinec nebude mít dostatek podnětů k rozšiřování vlastních schopností, nebude mít šanci vyspět. Díky tomu můžeme říci, že schopnosti jsou dědičné, ale také podléhají procesu učení. Můžeme zdůraznit složky schopností v závislosti na období lidského života (koordinační, silové, rychlostní) (1).

Ve dvacátém století byla snaha, pomocí výzkumů, poskytnout objektivní pohled na motorické schopnosti. Motorické schopnosti byly rozděleny na sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a pohyblivost. Po uplynutí nějakého času se rozdělení zkonkretizovalo a rozšířilo, např. rychlost končetin, dynamická síla, výbušná síla, běžecká rychlost. Nejdetailnější rozdělení faktorů vytvořil Čelikovský (1973). Udává až 60 odlišných faktorů schopností a podschopností, které můžeme brát rovnocenně, ale také mohou být uspořádány hierarchicky. Nejjednodušší a nejužívanější dělení známe od Schnabela (1973,1974), který rozdělil schopnosti na koordinační a kondiční. Toto rozdělení se užívá v současnosti ve sportovní výchově na školách a ve sportovním tréninku. Kondiční schopnosti jsou ovlivněny převážně energetickými procesy, stavbou svalových vláken, délkou končetin. Koordinační schopnosti jsou naopak ovlivněny díky procesům řízení a regulace pohybu neboli závislosti na centrální nervové soustavě. Díky tomu můžeme potvrdit, že schopnosti jsou závislé na druhu a rozvinutosti vlohů (2).

2.2 IDEOMOTORICKÉ SCHOPNOSTI

Ideomotorické schopnosti jsou spjaté s činností centrální nervové soustavy a jejich vyšších funkcí. U motorického učení můžeme popsat využití představ pojmem ideomotorika (3).

Slovo ideomotorika vzniklo spojením slov idea (myšlenka) a motorika (pohybová schopnost organismu). Tento pojem je používán pro pohyb v představě. Při tomto pohybu se také mimovolně aktivují svalové skupiny, které jsou potřebné k vykonání představovaného pohybu. Například při představě sed-lehu se zapojí břišní svaly. Tento jev je měřitelný na EMG (elektromyograf), ale nedochází k viditelné kontrakci. Ideomotorický trénink se u sportovců používá ke zlepšení osobních výkonů a ke zlepšení psychické odolnosti. Je možné si představit hlediště plné fanoušků soupeře, který se nás snaží co nejvíce rozhodit negativním křičením a pískáním, ale také si můžeme představit hráče protějšího družstva, kteří se nám například posmívají. V běžném životě využívá ideomotoriku každý z nás. Určitě jsme si všichni několikrát představili, jak bychom danou situaci vyřešili příště, ale také, jak bychom provedli složitý pohyb co nejlépe. Tyto představy vyvolávají chemické procesy uvnitř člověka a mají vliv na motorické učení. Jestliže provedeme určitý pohyb v představě milionkrát, poté ho provedeme správně i ve skutečnosti. Můžu opět uvést příklad, když brankář házené provede v představě zákrok do rozštěpu opakovaně po dlouhou dobu a pokaždé bude úspěšný, tak poté ho zvládne použít i během finále nejvyšší soutěže, kdy je pod tlakem okolního prostředí, což můžou být právě diváci, rozhodčí i protivníci (4).

2.2.1 VLIV IDEOMOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ NA ČLOVĚKA

Ideomotorické schopnosti mají vliv na člověka na každém kroku. Jedná se o emoční naladění při představě. Všechny pozitivní představy a myšlenky naplňují jedince pocitem štěstí a uspokojení. Negativní naopak nikdy nepřinesou nic dobrého. Různé techniky pozitivního myšlení můžou mít dopad na životní postoj jedince. Tyto techniky si nachází oblibu u mnoha mužů i žen a jejich počet stoupá. Lidé je používají ke zvládnutí běžných pracovních i domácích pracích, sportovci k motivaci, manažeři k povzbuzení zaměstnanců nebo také politici. Jde o souznění myšlenky s naladěním těla na pozitivní záležitost. Není

možné říci, že se jedná o jednorázové využití ideomotorických schopností, jelikož tato cesta je dlouhodobá, ale časem se dostaneme k úspěchu (4).

Naši vrcholoví sportovci potvrdili, že využívají mentální koučing, nebo mentální trénink v různých podobách.

2.2.2 PŘEDPOKLADY IDEOMOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ

Když chce jedinec naplno a vědomě využívat ideomotorických schopností, musí si uvědomit několik věcí. Ke správnému využití těchto prvků přípravy je potřebné uvědomění sama sebe neboli vymezit ve své mysli „já“. K tomuto dochází během ontogenetického vývoje, ale v dospělosti se na něj často zapomíná. Také si jedinec musí uvědomit své fyzické tělo, což je schránka, která ochraňuje jeho vnitřní „já“. Trénovat to lze pomocí koncentračních technik. Obě tyto podmínky jsou závislé na správném fungování řídicí jednotky části centrálního nervového systému (4).

Jedna z vlastností mozku je jeho plasticita, což je schopnost, díky které může mozek přetvářet svůj povrch, a také zavedené spoje. Při motorickém učení pohybu je nezbytné, aby se jedinec naučil provádět pohyb v ideálním stereotypu neboli co nejvíce jednoduchý a zároveň účelný, ale také ekonomický. Do tohoto pohybu se zapojují svaly nezbytně potřebné a nedochází k zapojení svalů, které pohyb umožňují a mechanicky realizují. Kloubní a vazivové struktury jsou ideálně zatížené (5).

2.3 PŘEDSTAVY PŘI POHYBOVÝCH CVIČENÍCH

Pro řízení motoriky je zásadně důležitá představa pohybu. Můžeme říct, že je to plán průběhu a představa výsledné situace. Při reálném provedení pohybu je pohyb neustále kontrolován s představou a získáváme zpětnou vazbu. Díky tomu je představa pohybu hlavním zdrojem motorického učení (6).

Díky experimentální psychologii, již ve Wundtově době, se zjistilo, že při představě pohybu se zvyšuje svalové napětí, které je objektivně v klidu, ale při skutečném pohybu by došlo k aktivaci. Díky výzkumu těchto mikro pohybů Jamesem se získalo pojetí ideomotorika. Pomocí elektromyografického měření při představě určitého pohybu a při reálném pohybu se zjistilo, že svalové napětí je obdobné v obou případech. Elektromyografické potenciály mají nižší úroveň intenzity při představě pohybu než při reálném provedení. Tento jev se uplatňuje při rehabilitaci pohybových funkcí po zranění a ve sportu při ideomotorickém tréninku. Cvičení pomocí představ můžeme používat i při imobilitě a ovlivňuje přesnost představ a také pohybové funkce (6).

Pamětní pohybovou představu nelze popsat jen jako vizuální obraz pohybu. To je největší chyba při ideomotorickém tréninku u nováčků, kdy představující vidí daný pohyb prováděný někým jiným a jen ho v myšlenkách vidí, ale neprožívá. Správně by měl být pohyb v myšlenkách detailně prováděn představující osobou a měl by zahrnovat pocitové komponenty klíčových fází. Interiorizovaná představa se navozuje vizuálně, s účastí napodobovacího mechanismu. Imitace je skvělý způsob osvojování dovedností. Při verbálním navozování se zapojuje fantazijní mechanismus. Třetí možnost je pasivní polohování s účelem nabytí představy o pohybu. Zde se zapojuje proprioreceptivní a kinestetická paměť. Tento způsob využívá simulace k navození správných pohybových představ (6).

Pomocí tréninku dochází ke zlepšování pamětních představ. Jedná se o speciální paměť. Například orientační běžec se dívá při závodu do mapy méně než laik. Je to z důvodu, že

jeho paměť je již vytrénovaná a pamatuje si naplánovanou cestu v představách, kdežto laik si ji musí neustále hledat, zkrátka nemá tak vycvičenou paměť v tomto směru. Fanoušek sportu si mimořádným způsobem pamatuje sestavy a výkony. Je to díky zkušenostem, motivaci a pamatováním si schémat, která využíváme jako „kognitivní mapy“ pro znovu vybavování (6).

Fantazijní představy jsou výjimečné tím, že obsahují něco nového. Vznikají hlavně pomocí spojení známých prvků do nového celku, nebo zdůrazněním určité vlastnosti představovaného jevu. Ve sportu se obrazotvornost používá jako nástroj pro tvorbu inovací. Do fantazií můžeme zařadit i snění sportovců o výjimečném výkonu. Když snění inspiruje, tak se jedná o pozitivní motivační děj (6).

2.4 MENTÁLNÍ TRÉNINK

Mentální trénink slouží k tomu, abychom se naučili vytvořit intenzivní představu. Má pozitivní vliv na pohybový výkon intenzivních prezentací pohybové posloupnosti. Jak může být vytvořena přiměřená pohybová představa – a tato pohybová představa se stane předmětem mentálního tréninku (7).

„Mentální trénink je univerzálně účinný systém, který splní vaše přání a ukáže vám, jak můžete aktivně utvářet svůj život“ (3).

Mentální trénink se pomalu stává součástí dlouhodobé přípravy některých vrcholových sportovců. Díky tomuto druhu tréninku nemusejí unavovat svaly jako v kondiční přípravě. Slovo mentální se může přeložit jako duševní, rozumový nebo myšlenkový. Trénink jako příprava za účelem podání lepšího výkonu nebo zlepšení výkonnosti. Při spojení těchto dvou slov vznikne duševní zvyšování výkonnosti. Mentální trénink se využívá ke zlepšování motorických schopností, ale také ke zvyšování psychické odolnosti proti vnějšímu tlaku (3).

2.4.1 MENTÁLNÍ TRÉNINK VE SPORTU

Nedá se popřít užitečnost mentálního tréninku pro nadšence jakéhokoliv sportu nebo vrcholové sportovce. Existuje několik důvodů, proč se mentální trénink zařazuje do přípravy: zdokonalování technické vybavenosti, výpadek kondičního tréninku, výpadek ve vrcholové soutěži, nebo podávání lepších výkonů v tréninku. Když u sportovce nastane tréninkový výpadek způsobený zraněním nebo čímkoliv jiným, tak je dokázáno, že sportovci, kteří používají mentální trénink jsou schopni se snadněji a lépe navrátit do tréninkového programu než ti, kteří mentální trénink nevyužívají. K podání nejlepšího možného výkonu během zápasu je potřeba správná technika jednotlivých úkonů. Můžeme zařadit mentální trénink ke zdokonalování určité sekvence pohybů. To se využívá, když nemá sportovec zvládnutou techniku například hodů, běhu nebo skoku. Žádný trenér ani sportovec si nepřeje výpadek výkonnosti při vrcholové soutěži a to hlavně, když se jedná o výpadek výkonnosti způsobený vnějším prostředím. Lidově můžeme říci, že neustál tlak

nebo napětí situace. Právě díky mentálnímu tréninku může zvýšit nejen techniku pohybu, ale také odolnost vůči vnějšímu prostředí. Toho dosáhneme představováním si okolního prostředí, atmosféry vypjatých zápasů, zaujatých rozhodčích, negativně naladěných soupeřů nebo pískajících diváků. Dostaneme se do stavu, jako při zápase a snažíme se vžít do představované situace a ve skutečném zápase můžeme po absolvování mentálního tréninku lépe reagovat. Mentální trénink využívá nespočet vrcholových sportovců a jméno Jaromír Jágr zde nesmí chybět. Jako nejznámější hokejista v České republice otevřeně mluví o své psychické přípravě na každé utkání. Dále zmiňuje, jak je důležitá koncentrace, což je individuální forma mentálního tréninku. Při mentálním tréninku je vhodné nechat se vést zkušeným duchovním vůdcem, sportovním psychologem, školeným trenérem nebo zkušenějším kolegou s praxí. Mentální trénink využívá pohyby v představách, vizualizaci, fantazii, představivost a ideomotorické schopnosti (8).

2.4.2 PROČ VYUŽÍVAT MENTÁLNÍ TRÉNINK

Ke zvládnutí mentálního tréninku v praxi je potřebné poznat sám sebe a přijmout svoji osobu jako celek (3).

Mentální trénink můžeme využívat kdekoliv budeme potřebovat. Sportovec, který je zraněný, může svůj trénink přesunout do postele, vystresovaný sportovec naopak do přírody, kde se uklidní a při finální přípravě na důležitý zápas lze duševní přípravu provést v hale, kde se zápas bude odehrávat. Každá z výše uvedených lokalit má nevýhody a výhody a podle sportovce se poté určí nejvhodnější prostředí. Dokázalo se, že sportovec při dlouhodobém výpadku tréninku může téměř eliminovat škody v přípravě díky využití mentálního tréninku, a to konkrétně vizualizací. Jedná se o představy v dokonalé formě určité naplánované tréninkové jednotky. V představě není potřeba dělat chyby při různých pohybech a díky tomu sportovec může daný pohyb provádět v dokonalé formě bez chyb (9).

Duševní trénink, který je součástí „celkového tréninku“, byl v posledních několika desetiletích zaveden jako doplňková a mimořádně cenná technická a taktická příprava sportovců. Mentální trénink nebo trénink ideomotorů je proces udržování a upevňování, pohybu a akcí a tím zvyšování efektivity sportovců (10).

Je ale jisté, že mentální trénink nemůže nahradit fyzický trénink, ale může nám pomoci zdokonalovat technické dovednosti díky právě zmiňovanému dokonalému provedení pohybu. Motorické funkce jsou řízeny mozkiem a toho můžeme využít právě při použití mentálního tréninku. Při výzkumech, kde zkombinovali elektromyograf a mentální trénink (vizualizaci), potvrdili zapojení nervosvalové ploténky při představě pohybu. Toho se může využít při sportovní přípravě, ale také při některých typech poruchy motorických funkcí. To může být způsobeno např. CMP, fraktury anebo traumata páteře a míchy. Díky mentálnímu tréninku nedojde k oslabení svalového tonu v takové míře, jako bez použití. Sportovci tento druh tréninku používají při zdokonalování určitých technik anebo při zranění, kdy fyzická příprava není zdravotním stavem možná (3,4).

V praxi je mentální trénink ideálně spojený s koučingem, který provádí sportovní psycholog se zaměřením na profesionální nebo poloprofesionální sportovce nebo certifikovaný kouč. Mentální trénink je složen z více částí, a tak se z něj mohou využívat pouze některé prvky, ale jako celek má nejvyšší význam. Lze používat pouze vizualizaci ke zlepšení technik, nebo pouze psychická cvičení, která nám pomohou vyrovnat se se stresem, když je potřeba (důležitý zápas, životní rozhodnutí). Psycholog musí být v naprostém souladu s klientem, aby byl kladný výsledek mentálního tréninku. Bylo by velice nepravděpodobné, že dva lidé, kteří mají odlišné názory a lišili by se v cílech, dosáhnou kladného zlepšení ve výkonu klienta. Pokud kouč nebo psycholog nebude chtít sám, tak nikdy svého svěřence nedovede k cíli. To je také první bod, který se v praxi na prvních schůzkách probírá mezi svěřencem a psychologem. Často se již dopředu domluví a může to být například zlepšení psychické odolnosti, udržovat stejnou úroveň motivace i ve snadnějších zápasech, příprava na určitý výkon atd. Většina koučů se nezaměřuje pouze na sportovní cíle, ale zabývá se i cílem z běžného života. To může být například otázka financí, rodiny, studijních cílů atd. A zabývá

se tím z prostého důvodu a to je, že výkon je odraz psychické pohody. Z toho důvodu můžeme říci, že je potřeba mít vše pod kontrolou (5).

Sportovec, který se plně nesoustředí na svůj výkon, nebude nikdy na takové výkonnostní úrovni, jako sportovec, který tomu obětuje vše (3).

2.5 HERNÍ ČINNOSTI BRANKÁŘE V HÁZENÉ

2.5.1 OBRANÉ ČINNOSTI BRANKÁŘE V HÁZENÉ

- Základní postavení ve středu brány

Základní postavení ve středu brány brankář mění podle pohybu míče okolo formace na levou či pravou stranu pomocí malých a rychlých úkoků po mírném oblouku. Důležité je taky, aby natáčel tělo kolmo k míči. Tuto zásadu dodržuje vždy, aby nedošlo ke zvětšení plochy, kterou musí pokrýt. Osa chodidel je rovnoběžná s brankovou čarou pouze, když je míč na středové ose hřiště. Dále zkoumáme správné zaujetí pozice oproti střelci, kdy se snažíme pokrýt co nejvíce prostoru brány nebo pokrýt jednu polovinu, aby střelec měl možnost střílet pouze na druhou polovinu brány. Také je důležité vzdálenost brankáře od brankové čáry. Při střele z dálky by měl stát přibližně 70-100 cm od brankové čáry (tato vzdálenost se postupem času mění, např. ve starších publikacích se uvádí 15-25 cm od brankové čáry). Ve větší blízkosti ke střelci poté stojí při střelbě z pozice pivota a naskoku hráče do brankoviště. Zde je vzdálenost dána na individuálním stylu brankáře, ale také výšce a rychlosti, kdy vyšší brankář si může dovolit jít do větší vzdálenosti od brankové čáry, protože má větší šanci na úspěch při lobované střele. Důvod tohoto přiblížení ke střelci je pokrytí většího prostoru brány, ale zároveň vzniká větší možnost pro střelce zvolit technickou střelu (lobování, „točka“). Při střele z pozice křídla stojí brankář bokem u přední (bližší) brankové tyče, eventuálně vybíhá proti střelci do vzdálenosti, která je opět závislá na tělesné výšce brankáře, ale také střeleckých schopnostech naskakujícího střelce. Zároveň mění postoj ze širšího stoje rozkročného do užšího. Také poloha paží se musí změnit. Čím menší je střelecký úhel tím je paže více vzpažena u bližší tyče a druhá je od ramena až do výše pasu. Při střelbě do 1 m od brankové čáry jsou obě paže vzpaženy a nohy těsně u sebe. Opět je tento postoj individuální a záleží na individuálním stylu a výšce brankáře (11).

- Správný postoj (brankářský střeh)

Základem každého zákroku brankáře ve všech věkových kategoriích je správné výchozí postavení a obranný postoj před zákrokem. Správný postoj umožňuje brankáři dosáhnout

na všechna místa v brance a významně ovlivňuje kvalitu chytání, srážení i vyrážení střel. Jedná se o správné postavení, což znamená nohy přibližně v šíři ramen (záleží na individuálním upravení stylu každého brankáře), váha na přední třetině chodidel, mírně pokrčené nohy v kolenou (příprava na výpad), ruce upažené povýš (mírně či více pokrčené v loktech) (12).

2.5.2 ÚTOČNÉ ČINNOSTI BRANKÁŘE V HÁZENÉ

Brankář v házené neslouží pouze k zabraňování soupeře vstřelit gól, ale také je velmi často prvním, kdo určuje týmu, zda zahájit rychlý nebo pomalý postupný útok. Příležitostně se dostane do protiútoků, kdy ze svého brankoviště přehazuje protějšího brankáře, který bývá na hranici 9m od brány, a snaží se vstřelit bod přes celé hřiště. V moderní házené tato situace nastává častěji, jelikož se čím dál více praktikuje hra v útoku bez brankáře a je tedy šance trefit bránu přes celé hřiště dříve, než protější tým stačí vystřídat a brankář doběhne zpět do brány (12).

- Zaujímání útočného postavení

Při útoku vlastního týmu by brankář měl stát mezi 7 m a 9 m hranicí před bránou, kde může případně zasáhnout, jako 7 hráč do útoku a zároveň je to výhodná pozice pro zachycení dlouhé nahrávky při rychlém útoku soupeře (12).

- Vyhazování, provádění volných hodů, vhadzování

Vyhazování nastane pokaždé, když míč přejde brankovou čáru brány a poslední dotek provede útočící hráč nebo samotný brankář. Poté následuje založení rychlého útoku složeného z těchto fází: vyběhnutí za bránu, sebrání míče, rychlý návrat do brankoviště alespoň jednou nohou a přesné vyhození míče na volného spoluhráče. Brankář by měl již při běhu pro míč, a hlavně při návratu do brankoviště sledovat své spoluhráče, zda se nenaskytne možnost založení rychlého útoku pomocí dlouhé či krátké přihrávky. Pokud vyhodnotí velké riziko založení rychlého útoku, což může být například z důvodu obsazení

všech spoluhráčů, čímž vzniká riziko zkažení přihrávky, tak vyčká a zakládá postupný útok (12).

Volné hody nastávají po odpískání rozhodčích. Brankář provádí volné hody z brankoviště, což může být například z důvodu přešlapu brankoviště protihráčem, a ze hřiště poblíž brankoviště, kdy rozehrává místo hráčů, kteří se snaží co nejrychleji dostat v co největším počtu do útoku, aby nastalo přečíslení a tím pádem větší šance na vstřelení gólu (12).

Při situaci, kdy jsou hráči vašeho týmu bráněny osobní obranou může brankář vběhnout do pole v roli sedmého útočníka. Z tohoto důvodu musí ovládat hlavně vedení míče a přihrávky přes obránce. Dále brankář vybíhá z brankoviště, aby umožnil přihrávku svému spoluhráči, kterého aktivně brání hráč ze soupeřova týmu (12).

2.5.3 KLAMAVÉ ČINNOSTI BRANKÁŘE

Pro brankáře v házené je toto velice důležitý způsob ke zvětšení šance na provedení úspěšného zákroku. Velkou míru na tom má předvídání pohybů protihráče. Proto je pro střelce důležité, aby svým pohybem předal brankáři klamné informace. To samé platí i pro brankáře (12).

„Klamání“ je souhrn všech činností a opatření sloužících k utajení účelu, prostoru a okamžiku realizace perspektivní herní činnosti“ (12).

Hlavními prostředky klamání brankáře jsou náznaky a nabízení prostoru pomocí postoje a postavení, za účelem donucení hráče vystřelit do prostoru, který brankář schválně odkryl a je připraven do toho prostoru zasáhnout. Tato činnost se používá nejčastěji při střele z pozice křídla, kdy brankář odkryje jednu polovinu brány a po vystřelení se přesune zpět, aby odkrytý prostor opět zakryl (12).

3 METODIKA VÝZKUMU

V počátku jsem čerpal potřebné informace z odborné literatury a webových zdrojů zabývajících se tímto tématem. Využil jsem zdroje z knihovny Pedagogické fakulty a databáze Google. Dále jsem se poradil s trenérem Petrem Štochlem, který mi doporučil další literaturu. V průběhu zpracovávání informací jsem narazil na stejné články v několika publikacích, a proto jsem některé publikace nemohl použít. Poté jsem vytvořil 5 testů, které nejprve naměřím na testovaných osobách bez použití ideomotorického tréninku a poté za použití ideomotorického tréninku.

3.1 VÝZKUMNÁ SITUACE

S testovanými osobami jsem se domluvil na termínu 7.6.2019 v jejich volném čase. Dále jsem si pronajal halu na Bolevecké základní škole.

Obě testování proběhla za stejných podmínek.

3.2 VÝZKUMNÉ METODY

Pro obě testované osoby bylo vytvořeno 5 motorických testů vlastní konstrukce. Tyto testy proběhli dvakrát. Poprvé bez vlivu ideomotorického tréninku a druhé testování již s ovlivněním.

3.2.1 MOTORICKÉ TESTY

Motorické testy plnili obě testované osoby za stejných podmínek. Jednalo se o zákrok do „rozštěpu“, do výpadu, do výponu, proti „polovysoké“ střele a test na zjištění úspěšnosti zákroků. Cílem testovaných osob byl provést co největší množství zásahů proti vystřeleným střelám. Pro urychlení jsem požádal o pomoc 2 spoluhráče, kteří mně asistovali, a já se mohl věnovat výzkumu. Pro testování zlepšení úspěšnosti jsem zvolil 20 různých ran. První 3 rány byly z pozice křídla, kdy se střelec odrážel z poměrně velkého úhlu. Další 3 střely byly opět z pozice křídla, kdy se střelec odrážel z poměrně malého úhlu. Následovala série střel byla

vystřelena z naskoku ze středu brankoviště. Posledních 10 střel bylo vystřeleno přibližně z 9metrové vzdálenosti z pozice střední spojky.

3.2.2 POPIS ZKOUMANÝCH ZÁKROKŮ BRANKÁŘE V HÁZENÉ

- Zákrok výpadem do strany

Tento zákrok je základním pohybem brankáře. Je nejjednodušší na naučení a nacvičuje se jako první ze všech zákroků. Používá se při střele do strany a výšce přibližně $\frac{3}{4}$ branky od země (dosah záleží na výšce a základním postavení nohou brankáře). Tímto zákrokem se tedy nechytá střela nahoru k břevnu z důvodu menšího dosahu do horní poloviny brány. Tento zákrok je velice rychlý, ale například u střely umístěné až do spodního rohu může být nedostačující z důvodu menšího rozsahu než u „rozštěpu“. Zákrok vychází z dobrého výchozího postavení na přední třetině chodidla. První přeneseme váhu na stojnou dolní končetinu a druhou vytočíme špičkou kolmo ke střele a pohybujeme do strany až do úrovně cesty míče do branky, kde dopadáme na celé chodidlo a provádíme výpad do strany. Při střele do spodní poloviny brány se horní končetina natahujeme podél nohy a snažíme se zachytit nebo vyrazit míč. Při střele nad spodní polovinu brány provádíme stejný pohyb, kromě horní končetiny, kterou nenatahujeme podél nohy, ale rovnou do výše letícího míče.

- Zákrok odrazem nebo výponem do strany

Tento zákrok se používá při střele do horního rohu brány. Ve většině knihách, kde jsem našel popis tohoto zákroku se uvádí, že brankář z výchozí pozice přenáší váhu na nohu na straně umístění střely a z té se poté odráží do horního rohu, kam natahuje ruku a chytá nebo vyráží míč, ale v moderní házené se s tímto zákrokem téměř nesetkáme z důvodu malé rychlosti provedení. Tento způsob je vhodný pro menší brankáře, kteří by moderním způsobem nedosáhli do horního rohu branky, ale je mnohem pomalejší než moderní způsob, kde z výchozího postavení přeneseme váhu na vzdálenější dolní končetinu oproti střele. Dále nadzvedneme druhou nohu lehce na zem a ze stejné nohy se odrážíme směrem k hornímu rohu a natahujeme se rukou do cesty letícího míče. Jedná se o rychlejší způsob zákroku.

- Zákrok do rozštěpu

Tento zákrok se používá hlavně při střele z dálky, ale i blízka do spodního rohu branky. Jedná se o střelu dobře umístěnou, kam by nemusel pouhý výpad dosáhnout, a proto se používá takzvaný „rozštěp“. Pohyb začíná stejným způsobem, jako při zákroku do výpadu. Poté se místo postavení na chodidlo sklouzneme po patě až do spodního rohu branky a skončíme ve finální pozici, což je právě zmiňovaný „rozštěp“. Někteří používají překážkový sed, ale ten není vhodný z důvodu menšího rozsahu do strany. Dále dbáme na umístění souběžné ruky, která kopíruje pohyb nohy a tělem se natahujeme tak, aby dlaň byla co nejbližší u špičky.

- Zákrok s vykopnutím nohy

Tento druh zákroku se používá zejména při střele z 6m hranice brankoviště a při umístění střely do horní poloviny branky k tyči. Brankář nezasahuje pomocí svého postřehu, ale čte a předvídá střelcův záměr a to tak, že sleduje jeho pohyb před a při střele (soustředí se hlavně na pohyb zakončující horní končetiny) a poté provádí zákrok se snahou pokrýt co největší prostor, kam by měl střelec vystřelit. Zaujmeme brankářský střeh na vhodné pozici oproti postavení střelce. A současně nebo těsně po odhodu střelce provádí vykopnutí nohy do strany. Důležité je propnout nohu v koleni a souběžně s nohou upažit ruku stejné strany, aby bylo pokryto více místa.

3.2.3 IDEOMOTORICKÁ INTERVENCE

Ideomotorickou intervencí podstoupili obě testované osoby po zakončení prvního testování. Obě testované osoby zaujmuli pro ně pohodlnou pozici (lehnout na zádech). Zavřeli oči a já jim klidným hlasem pomalu četl mnou připravený text.

- Ideomotorická intervence pro zákrok do výpadu

Zaujměte pohodlnou pozici (sed, leh). Nyní bude následovat cvičení na zákrok do výpadu. Chtěl bych, abyste si představili sami sebe v hale plné diváků, kteří vás hlasitě podporují (např. finále extraligy, ligy mistrů). Vy se stanete brankářem právě tohoto zápasu. Na 9 m hranici stojí střelec a střílí do spodního rohu tyče. Teď chci, abyste si v hlavě představili zákrok zpomaleně, a jak by měl správně vypadat. V myšlenkách si vytvořte svůj obraz během tohoto pohybu a já vám k tomu řeknu pár poznámek, který byste měli dodržovat. Pohyb začínáte ze správného výchozího postavení. To znamená nohy na šířku ramen. Mírně pokrčené v kolenou a váha na přední třetině chodidel. Odrážíte se ze stojné nohy směrem dolů k tyči a natahujete horní končetinu směrem do dráhy letícího míče. Zároveň provádíte výpad stranou s velkým rozsahem, kdy vaše chodidlo dopade až na hranici tyče. Vaše končetiny zabírají velký prostor a není místo kudy dostat balon ve spodním rohu do brány. Pohyb je rychlý a kvalitní, jako kdybyste ho zvládali v dokonalé formě. Teď si představte pohyb znovu od začátku zpomaleně a zkuste ho opakovaně prožít. Budete mít 5 minut na opakované představení pohybu v ideálním provedení.

- Ideomotorická intervence pro zákrok do výponu

Zaujměte pohodlnou pozici (sed, leh). Nyní bude následovat cvičení na zákrok do výponu. Chtěl bych, abyste si představili sami sebe v hale plné diváků, kteří vás hlasitě podporují (např. finále extraligy, ligy mistrů). Vy se stanete brankářem právě tohoto zápasu. Na 9 m hranici stojí střelec a střílí do horního rohu tyče. Teď chci, abyste si v hlavě představili zákrok zpomaleně, a jak by měl správně vypadat. V myšlenkách si vytvořte svůj obraz během tohoto pohybu a já vám k tomu řeknu pár poznámek, který byste měli dodržovat. Pohyb začínáte ze správného výchozího postavení. To znamená nohy na šířku ramen. Mírně pokrčené v kolenou a váha na přední třetině chodidel. Odrážíte se ze stojné nohy směrem šikmo vzhůru k hornímu rohu tyče a natahujete horní končetinu směrem do dráhy letícího míče. Tělem se lehce nakloníte na stranu, kam provádíte zákrok a do horního rohu branky dostanete pouze jednu dlaň. Nepřepadááte dozadu ani dopředu. Pohyb je rychlý a kvalitní, jako kdybyste ho zvládali v dokonalé formě. Teď si představte pohyb znovu od začátku

zpomaleně a zkuste ho opakovaně prožít. Budete mít 5 minut na opakované představení pohybu v ideálním provedení.

- Ideomotorická intervence pro zákrok do „rozštěpu“

Zaujměte pohodlnou pozici (sed, leh). Nyní bude následovat cvičení na zákrok do "rozštěpu". Chtěl bych, abyste si představili sami sebe v hale plné diváků, kteří vás hlasitě podporují (např. finále extraligy, ligy mistrů). Vy se stanete brankářem právě tohoto zápasu. Na 9 m hranici stojí střelec a střílí k tyči na zem. Vy provádíte zákrok do rozštěpu. Teď chci, abyste si v hlavě představili zákrok zpomaleně, a jak by měl správně vypadat. V myšlenkách si vytvořte svůj obraz během tohoto pohybu a já vám k tomu řeknu pár poznámek, který byste měli dodržovat. Pohyb začínáte ze správného výchozího postavení. To znamená nohy na šířku ramen. Mírně pokrčené v kolenou a váha na přední třetině chodidel. Odrážíte se ze stojné nohy směrem k tyči a provádíte rozštěp. Důležité je, abyste se sklouzly po patě a nohou dosáhli co nejdále k tyči. Nepřepadáváte dopředu ani dozadu a tělo držíte vzpřímeně. Také je důležité držet ruku souměrně s nohou, aby vám mezi rukou a nohou neprošel míč. Pohyb je rychlý a kvalitní, jako kdybyste ho zvládali v dokonalé formě. Teď si představte pohyb znovu od začátku zpomaleně a zkuste ho opakovaně prožít. Budete mít 5 minut na opakované představení pohybu v ideálním provedení.

- Ideomotorická intervence pro zákrok s vykopnutím nohy

Zaujměte pohodlnou pozici (sed, leh). Nyní bude následovat cvičení na zákrok proti střele do poloviny výše brány. Chtěl bych, abyste si představili sami sebe v hale plné diváků, kteří vás hlasitě podporují (např. finále extraligy, ligy mistrů). Vy se stanete brankářem právě tohoto zápasu. Na středu brankoviště naskakuje střelec nad brankoviště a střílí k tyči do výše vašeho pasu. Vy provádíte zákrok s vykopnutím nohy do strany. Teď chci, abyste si v hlavě představili zákrok zpomaleně, a jak by měl správně vypadat. V myšlenkách si vytvořte svůj obraz během tohoto pohybu a já vám k tomu řeknu pár poznámek, který byste měli dodržovat. Pohyb začínáte ze správného výchozího postavení. To znamená nohy na šířku ramen. Mírně pokrčené v kolenou a váha na přední třetině chodidel. Při naskoku střelce

rychle vybíháte prosti střelci a zastavujete se. Nejste v pohybu dopředu ani dozadu. Váhu přenesete na stojnou nohu vzdálenější od střely. Prudce vykopáváte skrčené koleno kolmo vzhůru a zároveň propínáte dolní končetinu do úplného natažení. Horní končetinu natahujeme a snažíme se s ní dostáhnout co nejdále k tyči a zároveň jí držíme nad vykopnutou dolní končetinou ve výši, aby mezi rukou a nohou neprošla střela. Nepřepadáváte dopředu ani dozadu a tělo držíte vzpřímeně. Můžete naklonit tělo na stranu letící střely. Pohyb je rychlý a kvalitní, jako kdybyste ho zvládali v dokonalé formě. Teď si představte pohyb znovu od začátku zpomaleně a zkuste ho opakovaně prožít. Budete mít 5 minut na opakované představení pohybu v ideálním provedení.

3.2.4 HODNOTÍCÍ ŠKÁLA

Hodnotící škálu jsem si zvolil pomocí čtyř úrovní. 1 výborné, 2 spíše dobré, 3 spíše špatné, 4 velmi špatné. Výsledky budu zaznamenávat do tabulek v příslušné úrovni.

3.2.5 PRŮBĚH TESTOVÁNÍ

Výsledky obou testování jsem zaznamenal v průběhu testování pomocí videa. U testu úspěšnosti zákroků jsem výsledky zaznamenával do předem připravené tabulky. Při natáčení mi pomáhal druhý kameraman, který zachycoval pohyb ze strany a také jsem měl další osobu která zastávala pozici střelce. Testování proběhlo v pořádku bez žádných problémů.

3.2.6 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT

Pro objektivizaci úspěšnosti zákroků pomocí 20 střel jsem spočítal úspěšnost prvního a poté i druhého testování a určil rozdíl.

Pro měření kvality provedení zákroku jsem určil zásady správného provedení zákroku, jako je například správné držení těla, pokrytí potřebného prostoru nebo umístění dolních a horních končetin. Poté jsem z videa každého testování posuzoval kvalitu provedení zákroku a porovnával správnost provedení zásad.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 TESTOVÁNÍ

Testování proběhlo na 18. základní škole v Plzni, kterou jsem si pro daný účel pronajal. K testování jsem také využil Jana Kačina, hráče extraligového družstva Talent M.A.T Plzeň, který zastával pozici střelce. Testované osoby jsem označil jako testovaná osoba č. 1 (6 let hráč České extraligy) a testovaná osoba č. 2 (hráč 1. Ligy ml. Dorostu, člen reprezentace České republiky do 18 let.).

Během testování jsem pořizoval fotografie a natáčel videa, abych mohl porovnat výsledky z obou testování. K tomu jsem potřeboval 2 osoby, které zároveň natáčeli a fotografovali každý z jiného úhlu.

4.2 TESTY

Při prvním testování nebyly testované osoby nijak ovlivněné. Bylo jim pouze vysvětleno, o jaký druh testu se jedná a co budou vykonávat v každém z 5 testů. Testování proběhlo bez problémů.

Druhé testování proběhlo poté, co jsem testované osoby ovlivnil pomocí ideomotorické intervence. Testované osoby jsem nechal zaujmout jimi pohodlnou pozici, kdy, si oba zvolili leh na zádech. Poté jsem přečetl připravený text ideomotorické intervence a nechal je chvíli na opakované vybavení pohybu v myšlenkách. Když byli připraveni, začal první test. Ostatní testy měly stejný průběh.

4.2.1 ZÁKROK DO VÝPADU

U tohoto testování jsem se snažil zachytit kvalitu provedení zákroku a následně jsem porovnával výsledky z obou testování. Důležitá je síla odrazu z odrazové nohy a rychlost. Do dráhy letící střely se vždy snažíme dostat co nejdříve a to dlaní, či předloktím, ale také dolní končetinou. Zde je důležitá technika, která hraje hlavní roli v rychlosti a kvalitě provedení zákroku. Tělo by mělo zůstat kolmo k dráze letící střely.

Testovaná osoba 1

- Pretest

Tabulka č. 1 výsledky pretestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zárok do výpadu pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny			X	
Pohyb dolní končetiny		X		
Pohyb těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Zde byl vidět velký nedostatek. Pohyb horní končetiny nebyl ideální, a dokonce byl vykonán pohyb navíc. Testovaná osoba č.1 mi poté sdělila, že zbytečný pohyb rukou je jeho zlovyk a když se nesoustředí, tak tento pohyb vykonává již automaticky. U pohybu dolní končetiny mám jen jednu výtku, a to je rozsah. Špička by měla být, až před tyčí, a to očividně nebyla. U pohybu těla se objevil rovněž jeden nedostatek a to konkrétně, že při zákroku tělo přepadává lehce dozadu. Dále je při zákroku brankářovo tělo zbytečně vysoko a díky tomu není potřebný rozsah do stran. Rozsah je víceméně dán pohybem dolní končetiny a jelikož ten nebyl ideální, tak se míč odrazil i v této fázi provedení pohybu.

- Posttest

Tabulka č. 2 výsledky posttestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zárok do výpadu posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny	X			
Pohyb dolní končetiny	X			
Pohyb těla	X			
Rozsah	X			
Celkové provedení zákroku	X			

V posttestu byl zaznamenán velký rozdíl v pohybu horní končetiny. Směr pohybu byl přímo do dráhy proti letícímu míči a díky tomu byl pohyb horní končetiny proveden včas. Pohyb dolní končetiny se také zlepšil, což se projevilo hlavně v rozsahu zákroku, kdy se chodidlo dostalo až k tyči. U pohybu těla byl také znát pokrok a oproti prvnímu pokusu již nepřepadával dozadu směrem do brány.

Tetovaná osoba 2

- Pretest

Tabulka č. 3 výsledky pretestu testované osoby č. 2

Testovaná osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok do výpadu pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny		X		
Pohyb dolní končetiny				X
Pohyb těla			X	
Rozsah			X	
Celkové provedení zákroku			X	

Z videa lze poznat, že se testovaná osoba dopouští mnoha chyb. Největší chybou je, že pohyb vychází z příliš vysoké polohy těžiště, což způsobuje, že je pohyb dolní končetiny, která provádí zákrok vedený příliš vysoko nad podlahou a díky tomu je pomalejší oproti pohybu podél povrchu, kdy je i dráha pohybu kratší. Další chybou je, že testovaná osoba posouvá do strany spíše horní část těla a pánev nechává za sebou. Správně by se měla tlačit pánev i s tělem do strany, což umožní lepší pohyb dolní končetiny. Dále se testovaná osoba č. 2 dopouští špatného výchozího postavení brankáře. Střelec střílí sice z pravé strany středu hřiště, ale brankář je očividně příliš u jeho levé tyče. Díky tomu má na straně, kam provádí zákrok větší prostor, a tak musí provést delší pohyb, aby na střelu dosáhl.

- Posttest

Tabulka č. 4 výsledky posttestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok do výpadu posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny		X		
Pohyb dolní končetiny			X	
Pohyb těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

V posttestu se projevilo mírné zlepšení v provedení, a to konkrétně v pohybu do strany, kdy se posouvá celé tělo a neohýbá trup, aby hráč dosáhl k míči. Dolní končetina se dostala blíže a rychleji k tyči. Výchozí postavení se rovněž zlepšilo, především v tom, že k oběma tyčím měl brankář přibližně stejnou vzdálenost. Zlepšení je objektivně rozpoznatelné, ale stále zákrok testované osoby č. 2 vykazuje chyby v provedení.

4.2.2 ZÁKROK DO VÝPONU

U tohoto testování jsem se opět snažil zachytit kvalitu provedení zákroku a následně jsem porovnával výsledky z obou testování. Tento zákrok je velice podobný zákroku do výponu jen s rozdílem ve směru odrazu. U zákroku do výpadu se odrážíme přímo do strany, kdežto u zákroku do výponu se odrážíme do strany směrem vzhůru. Důležitá je zde opět síla odrazu z odrazové nohy a rychlost. Do dráhy letící střely se vždy snažíme dostat co nejdříve a to dlaní, či předloktím. Zde je důležitá technika, která hraje velkou roli v rychlosti a kvalitě provedení zákroku. Tělo by mělo zůstat kolmo k dráze letící střely.

Testovaná osoba 1

- Pretest

Tabulka č. 5 výsledky pretestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zákrok do výponu pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny	X			
Pohyb dolní končetiny	X			
Vzpřímení těla	X			
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku	X			

Tento zákrok je považován za technicky nejlehčí a také je vidět, že testovaná osoba č. 1 jej zvládá na velice vysoké úrovni. Pohyb horní končetiny je bez problémů a směřuje nejkratší možnou cestou do směru letícího míče. Ve výchozím postavení je možno pozorovat, že dolní končetiny jsou blíže u sebe, což je způsobeno individuálním stylem jednotlivce. Díky tomu získá větší rozsah do strany, který potřebuje z důvodu nižší tělesné výšky. Pohyb dolní končetiny je také v pořádku. Rozsah u tohoto zákroku je lehce nedokonalý, a myslím si, že

by nastal problém se zachycením střely, která by směřovala přímo do levého horního rohu branky z pohledu videozáznamu. Celkově je tento zákrok na velice vysoké úrovni a není již velký prostor pro zlepšení.

- Posttest

Tabulka č. 6 výsledky posttestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zákrok do výponu posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny	X			
Pohyb dolní končetiny	X			
Vzpřímení těla	X			
Rozsah	X			
Celkové provedení zákroku	X			

Zde jedinec provedl zákrok téměř identicky s jediným rozdílem, a to rozdílem v rozsahu. Již bylo vidět, že odraz z dolní končetiny byl kvalitnější a svým pohybem se dostal až do horního rohu brány. Ostatní uzlové body jsou dle mého názoru na stejné, a to výborné úrovni.

Testovaná osoba 2

- Pretest

Tabulka č. 7 výsledky pretestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok do výponu pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny			X	
Pohyb dolní končetiny		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah			X	
Celkové provedení zákroku			X	

U testované osoby č. 2 bylo zjištěno několik nedostatků. Největším byl pohyb horní končetiny, ta má směřovat do dráhy střely, což se nestalo. Další chybou byla snaha o zastavení střely oběma rukama, tím jedinec ztratil rychlost, přesnost a hlavně rozsah. Pohyb dolní končetiny na straně střely byl v pořádku, bohužel z důvodu špatné techniky chyběl správný odraz, a to se celé ukázalo na rozsahu zákroku. Vzpřímení těla bylo téměř v pořádku, jediná chyba byla lehká rotace v konečné fázi zákroku.

- Posttest

Tabulka č. 8 výsledky posttestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok do výponu posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny	X			
Pohyb dolní končetiny		X		
Vzpřímení těla	X			
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Po druhém testování byl vidět veliký posun. Pohyb horní končetiny byl výborný. Do dráhy letícího míče směřovala již jen jedna ruka, pohyb dolní končetiny byl na stejné úrovni, ale byl zde vidět lepší odraz odrazové nohy a díky tomu se významně zlepšil rozsah. Hráč tělo nevytáčel a celou dobu bylo vzpřímené pozici, jak má být.

4.2.3 ZÁKROK DO „ROZŠTĚPU“

Zde jsem se opět snažil zachytit kvalitu provedení zákroku a následně jsem porovnával výsledky z obou testování. Dlaň by měla být co nejbližší k tyči, ale zároveň před dolní končetinou blíže k letícímu míči. Dolní končetina by měla provádět pohyb těsně nad zemí nebo se klouzat po povrchu směrem k tyči, tak aby špička směřovala kolmo vzhůru.

Testovaná osoba 1

- Pretest

Tabulka č. 9 výsledky pretestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zárok do rozštěpu pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny	X			
Pohyb dolní končetiny	X			
Vzpřímení těla			X	
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Zde bylo provedení zákroku na velice dobré úrovni. Testovaná osoba má propnutou horní i dolní končetinu a vzdálenost mezi nimi je také v pořádku. Jediný nedostatek je znát při pohledu na video, zachycující zákrok ze strany, kde je očividné, že se těžiště přesouvá dozadu a osoba již v průběhu zákroku tělo nedrží v kolmici s podlahou, ale mírně se naklání dozadu směrem do brány. Díky tomu lehce ztrácí na rozsahu.

- Posttest

Tabulka č. 10 výsledky posttestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zárok do rozštěpu posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny	X			
Pohyb dolní končetiny	X			
Vzpřímení těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Opět byla velice dobrá kvalita provedení zákroku. Horní i dolní končetina jsou ve stejné pozici. Změna nastala opět při pohledu na videu zachycující zárok ze strany, kde se dá velice dobře porovnat zlepšení oproti dřívějšímu pokusu. Brankář při zákroku stále lehce přepadává dozadu, ale je vidět zlepšení.

Testovaná osoba 2

Zde jsem zkoumal videa ze zákroku na obě strany, protože technika provedení zákroku je na pravou stranu na vyšší úrovni než na levou.

1. Levá strana:

- Pretest

Tabulka č. 11 výsledky pretestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok do rozštěpu levá strana pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny			X	
Pohyb dolní končetiny			X	
Vzpřímení těla		X		
Rozsah			X	
Celkové provedení zákroku			X	

Zárok před použitím ideomotorického tréninku není v ideálním provedení. Mezi nedostatky bych určitě zařadil nižší flexibilitu, horní končetina byla při testování špatně umístěna vysoko nad dolní končetinou a také se patou zaseknul o podlahu místo sklouznutí po podlaze do strany. Když jsem se hráče ptal, tak sám přiznal, že na tuto stranu má zárok na nižší úrovni než na druhou.

- Posttest

Tabulka č. 12 výsledky posttestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok do rozštěpu levá strana posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny		X		
Pohyb dolní končetiny		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Při ideomotorickém tréninku jsem testované osobě k připraveným větám ještě doplnil, aby si dával pozor na špičku chodidla, kterou musí usilovně přitahovat k tělu, aby došlo ke chtěnému skluzu.

Poté jedinec zvládnul zárok lépe a dostal se do skluzu po patě. Tělo bylo ve správném postavení kolmo k míči a zlepšilo se umístění souběžné horní končetiny, kdy ji cíleně umisťoval více k dolní končetině a tím nevznikaly prostory pro míč právě mezi nimi. Rozsah také nebyl špatný. Kdyby hráč před zákrokem zaujal nižší postavení a pohyb by byl vedený více při zemi, mohlo být provedení celého zákroku rychlejší. Celkově bych posun v kvalitě provedení zákroku vyhodnotil velice kladně.

2. Pravá strana:

Úroveň kvality zákroku je u testované osoby č. 2 na této straně určitě lepší. Na první pohled je poznat, že při pohybu je více koordinovaný a má větší rozsah. Díky tomu je na pravou stranu silnější. Na zákroku lze rozpoznat, že technika zákroku je odlišná od většiny brankářů. Poznáme to podle zakončení zákroku, kdy končí sedem roznožným, zatímco většina brankářů se dostává do překážkového sedu a padají směrem dozadu. Je zajímavé, že tento způsob používá pouze na pravou stranu.

- Pretest

Tabulka č. 13 výsledky pretestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok do rozštěpu pravá strana pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny			X	
Pohyb dolní končetiny		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Zde bylo provedení téměř v pořádku, byly zde jen malé nedostatky. Prvním nedostatkem byla opět příliš velká vzdálenost horní od dolní končetiny. Druhým nedostatkem byl v závěru zákroku vyhrbení páteře dopředu a vystrčení pánve směrem k bráně. To až takový nedostatek není, ale lehce to ovlivňuje rozsah zákroku. Posledním a největším nedostatkem je pohyb dolní končetiny. Je to hlavně díky nedostatečné flexibilitě, která je při zákroku velice důležitá. Díky ní přichází lehce o rychlost provedení zákroku a celkově zárok neprobíhá na tak kvalitní úrovni.

- Posttest

Tabulka č. 14 výsledky posttestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zákrok do rozštěpu pravá strana posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb horní končetiny	X			
Pohyb dolní končetiny		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah	X			
Celkové provedení zákroku		X		

Nyní jsem hráče při ideomotorickém tréninku upozornil na opětovné vzdálení horní končetiny od dolní a poté jsem mu popsal, jak ztrácí rozsah díky vyhrbení a vystrčení pánve. Při druhém testování došlo k cílenému zlepšení právě ve dvou vytýkaných bodech. Horní končetinu si již hlídal a držel ji v ideální vzdálenosti od dolní končetiny. Vyhrbení páteře a vystrčení pánve spojené s pádem dozadu nevymizelo, ale výrazně se zmenšilo. Myslím si, že díky tomu byl pohyb lépe koordinovaný, než u předchozího zákroku. Zde byl posun mírně viditelný.

4.2.4 ZÁKROK S VYKOPNUTÍM NOHY

U tohoto zákroku jsem se snažil zachytit kvalitu provedení a následně jsem porovnával výsledky z obou testování.

U zákroku s vykopnutím nohy je velice důležité včasné a správné zaujetí pozice. Tento zákrok brankáři využívají spíše při střele z blízkosti, a to nejčastěji když střelec naskakuje nad brankoviště. Brankář by měl včas změnit pozici a přesunout se blíže ke střelci, alespoň o 1-2 kroky, aby zmenšil prostor v bráně oproti střelci a poté podle čtení střelcovy ruky provádí zákrok. U vykopnutí nohy je důležité, aby jako první část dolní končetiny šlo koleno a poté se v průběhu cesty vzhůru začala noha propínat až do úplného napnutí ve finální fázi zákroku. Díky tomu dosáhne brankář většího rozsahu.

Zde jsem si jako uzlové body zvolil pohyb kolene, propnutí nohou ve finální fázi, vzpřímení těla a rozsah.

Testovaná osoba 1

- Pretest

Tabulka č. 15 výsledky pretestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zákrok s vykopnutím nohy pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb kolene	X			
Propnutí nohou ve finální fázi		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Testovaná osoba č. 1 provádí tento zákrok na velice vysoké úrovni. Díky dobré flexibilitě a technice se jeho horní končetina dostane velice vysoko. Po zkoumání videa jsem narazil na

dvě lehké chyby, které mu v maximálním rozsahu lehce zabraňují. Ve finální fázi zákroku má stojnou končetinu lehce pokrčenou a také není dokonale vzpřímený. Chyby jsou to nepatrné, ale i to dokáže dělit brankáře od precizního provedení zákroku.

- Posttest

Tabulka č. 16 výsledky posttestu testované osoby č. 1

Testovaná osoba č. 1	1	2	3	4
Zárok s vykopnutím nohy posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb kolene	X			
Propnutí nohou ve finální fázi		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

U testování po absolvování ideomotorického tréninku nenastal téměř žádný rozdíl. Pohyb je proveden stejným způsobem a zdá se na stejné úrovni jako při prvním testování.

Tetovaná osoba 2

- Pretest

Tabulka č. 17 výsledky pretestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zákrok s vykopnutím nohy pretest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb kolene	X			
Propnutí nohou ve finální fázi		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Tento zákrok je u testované osoby č. 2 na dobré úrovni a nedostatek flexibility nahrazuje svojí výškou. Z videa lze poznat, že se lehce odklání tělem směrem od strany, na kterou provádí zákrok. To může být způsobeno nevědomě, ale také z vlastní zkušenosti vím, že to pomůže v rychlosti vykopnutí nohy. Pohyb kolene je v pořádku. Stojná noha by mohla být více propnutá. Další chyba je vidět ze strany a jedná se konkrétně o to, že dolní končetina, která provádí vykopnutí do strany je vykopnuta lehce dopředu a místo toho, aby byla horní i dolní končetina ve stejné rovině, tak je horní končetina lehce za dolní.

- Posttest

Tabulka č. 18 výsledky posttestu testované osoby č. 2

Testování osoba č. 2	1	2	3	4
Zárok s vykopnutím nohy posttest	Výborné	Spíše dobré	Spíše špatné	Velmi špatné
Pohyb kolene	X			
Propnutí nohou ve finální fázi		X		
Vzpřímení těla		X		
Rozsah		X		
Celkové provedení zákroku		X		

Zde je vidět, že se testovaná osoba č. 2 již neodklání tělem od vykopnuté nohy. Ale naopak se snaží lehce naklonit k ní, což je správně. Pohyb kolene zůstává na stejné úrovni, i tělo má správnou vzpřímenou pozici. Vykopávající dolní končetina se opět ve finální fázi dostává lehce před horní končetinu, ale oproti pretestu je zde vidět zlepšení.

4.2.5 TESTOVÁNÍ ROZDÍLU V ÚSPĚŠNOSTI

Pro tento test jsem zvolil 20 odlišných střel z různých střeleckých pozic a to konkrétně 3 střely z pozice křídla, kdy mělo křídlo poměrně velký střelecký úhel a střelec se odrážel přibližně 2 metry od brankové čáry, další 3 střely byly opět z pozice křídla, kdy na rozdíl od předchozího testu mělo křídlo malý úhel do 0,75m. Tuto pozici jsem zvolil z důvodu změny stylu chytání z pozice křídla při velkém a malém úhlu. Další 4 střely byly z pozice naskakujícího střelce do středu brankoviště. A posledních 10 ran bylo vystřeleno z pozice střední spojky a vzdálenosti 8-9 metrů od brankoviště. Aby měření bylo přesnější tak jsem střelci určil umístění každé střely a při testování po použití ideomotorické intervence byly vystřeleny všechny střely opětovně v jiném pořadí, z důvodu obavy ze zapamatování střel testovanými osobami.

Tabulka č. 19 měření úspěšných zákroků obou testovaných osob

	Testovaná osoba č. 1 Pretest	Testovaná osoba č. 1 Posttest	Testovaná osoba č. 2 Pretest	Testovaná osoba č. 2 Posttest
střelba z pozice				
křídla 1	zákrok	x	zákrok	zákrok
křídla 2	zákrok	zákrok	x	x
křídla 3	zákrok	zákrok	x	zákrok
křídla 4	x	x	zákrok	zákrok
křídla 5	zákrok	zákrok	zákrok	zákrok
křídla 6	zákrok	zákrok	zákrok	zákrok
náskoku 7	x	x	x	x
náskoku 8	x	zákrok	zákrok	x
náskoku 9	x	x	x	x
náskoku 10	zákrok	zákrok	x	x
spojky 11	x	x	zákrok	zákrok
spojky 12	x	x	x	zákrok
spojky 13	zákrok	zákrok	zákrok	zákrok
spojky 14	x	zákrok		zákrok
spojky 15	zákrok	zákrok	zákrok	zákrok
spojky 16	x	zákrok	x	zákrok
spojky 17	x	zákrok	x	zákrok
spojky 18	x	x	zákrok	zákrok
spojky 19	x	zákrok	zákrok	x
spojky 20	zákrok	x	x	x
Zákroky celkem	9	12	10	13
Úspěšnost	45 %	60 %	50 %	65 %

Z tabulky lze vyčíst, že se obě testované osoby zlepšili o 15 %, což jsou 3 zákroky. Největší rozdíl se nacházel u střel z pozice spojky, kdy se testovaná osoba č. 1 zlepšila ze tří na šest

zároků a testování osoba č. 2 z pěti na sedm. Při posttestu se dle mého názoru cítili lehce sebevědoměji a zákroky prováděli kvalitněji.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Jak je z testování vidět, tak u většiny testů byl posttest lepší než pretest. U testované osoby č. 1 byl rozdíl méně výrazný než u testované osoby č. 2. Dle mého názoru je to díky tomu, že jedinec je již na vyšší úrovni a má pohyby více zažité, oproti testované osobě č. 2, u kterého jsou zákroky stále ve fázi zdokonalování. Celkově si myslím, že vliv ideomotorického tréninku měl velice kladný vliv na kvalitu provedení zákroku.

5.2 HODNOCENÍ

Ideomotorický trénink měl kladný vliv na kvalitu provedení zákroku a zároveň i na celkovou úspěšnost chycení střel.

5.2.1 TESTOVANÁ OSOBA 1

Tabulka č. 20 měření zlepšení kvality provedení zákroku testované osoby č. 1

	Pretest	Posttest	Rozdíl
Zárok do výpadu	9	4	↑ 5
Zárok do výponu	7	6	↑ 1
Zárok do „rozštěpu“	7	6	↑ 1
Zárok s vykopnutím nohy	7	7	0
Celkem	30	23	↑ 7

- Zárok do výpadu

U zákroku do výpadu byl vidět největší rozdíl a značí to o tom, že má jedinec ještě velký prostor na zlepšení kvality zákroku.

- Zákrok do výponu

U zákroku do výponu bylo provedení téměř identické, ale přeci jen jsem našel jeden uzlový bod, u kterého bylo viditelné zlepšení. Celkově je úroveň tohoto zákroku na téměř výborné úrovni.

- Zákrok do „rozštěpu“

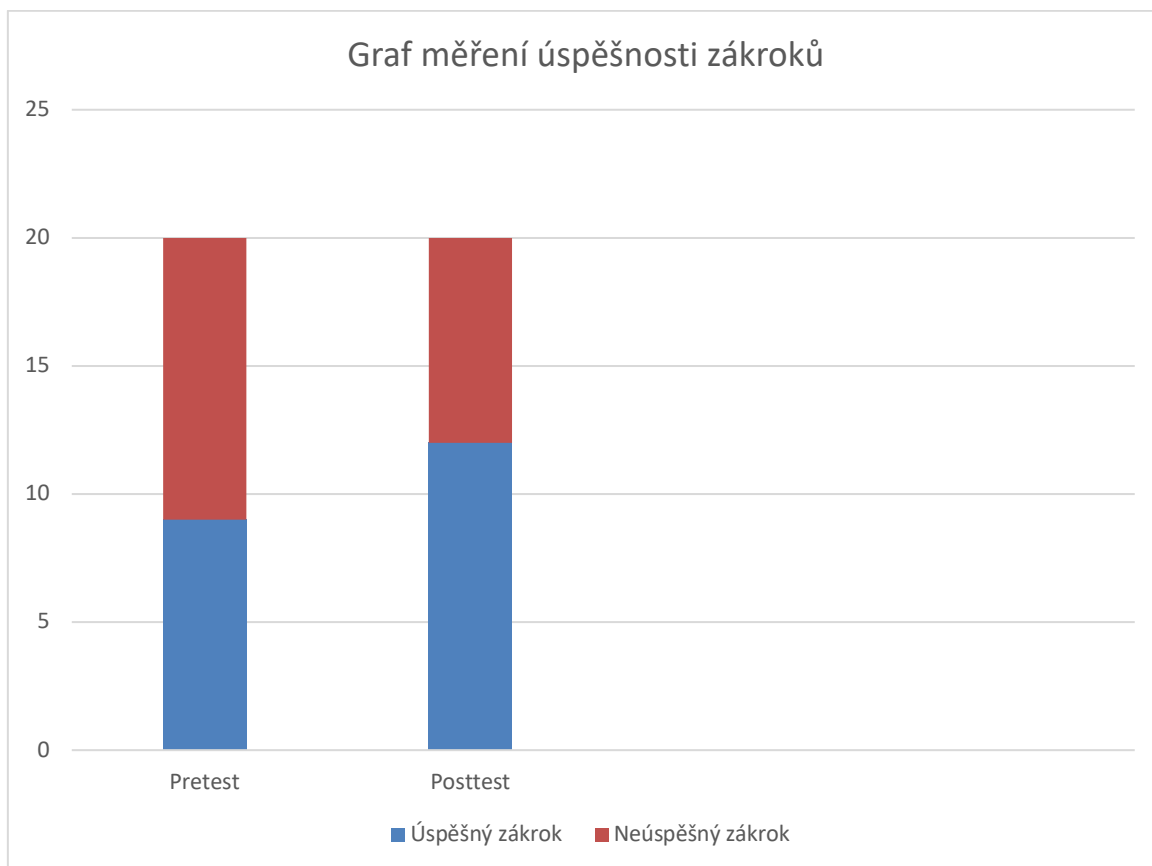
U tohoto zákroku byl rozdíl také nepatrný, opět se zde lehké zlepšení našlo. Zákrok je také na vysoké úrovni, a proto není tolik prostoru pro zlepšení.

- Zákrok s vykopnutím nohy

Tento zákrok je také na velice dobré úrovni, ale je to jediný zákrok ze všech, u kterého nedošlo ke zlepšení. Může to být způsobeno náročností zákroku.

- Úspěšnost

Graf č. 1 měření úspěšnosti testované osoby č. 1



V úspěšnosti byl vidět velký rozdíl a to 15 %. To je v házené obrovský skok nahoru.

5.2.2 TESTOVANÁ OSOBA 2

Tabulka č. 21 měření zlepšení kvality provedení zákroku testované osoby č. 2

	Pretest	Posttest	Rozdíl
Zákrok do výpadu	12	9	↑ 3
Zákrok do výponu	10	6	↑ 4
Zákrok do „rozštěpu“	11	8	↑ 3
Levá strana			
Zákrok do „rozštěpu“	9	6	↑ 3
Pravá strana			
Zákrok s vykopnutím nohy	7	7	0
Celkem	49	36	↑ 13

- **Zákrok do výpadu**

U zákroku do výpadu byl vidět poměrně velký rozdíl a díky nižší úrovni zákroku je velká možnost zlepšení do budoucna.

- **Zákrok do výponu**

U zákroku do výponu nastal největší rozdíl. Testovaná osoba měla naučený špatný pohyb a hned po vysvětlení se ukázala velká změna. Může na to mít vliv změna techniky, ale tu změnil právě za pomoci ideomotorického tréninku.

- **Zákrok do „rozštěpu“**

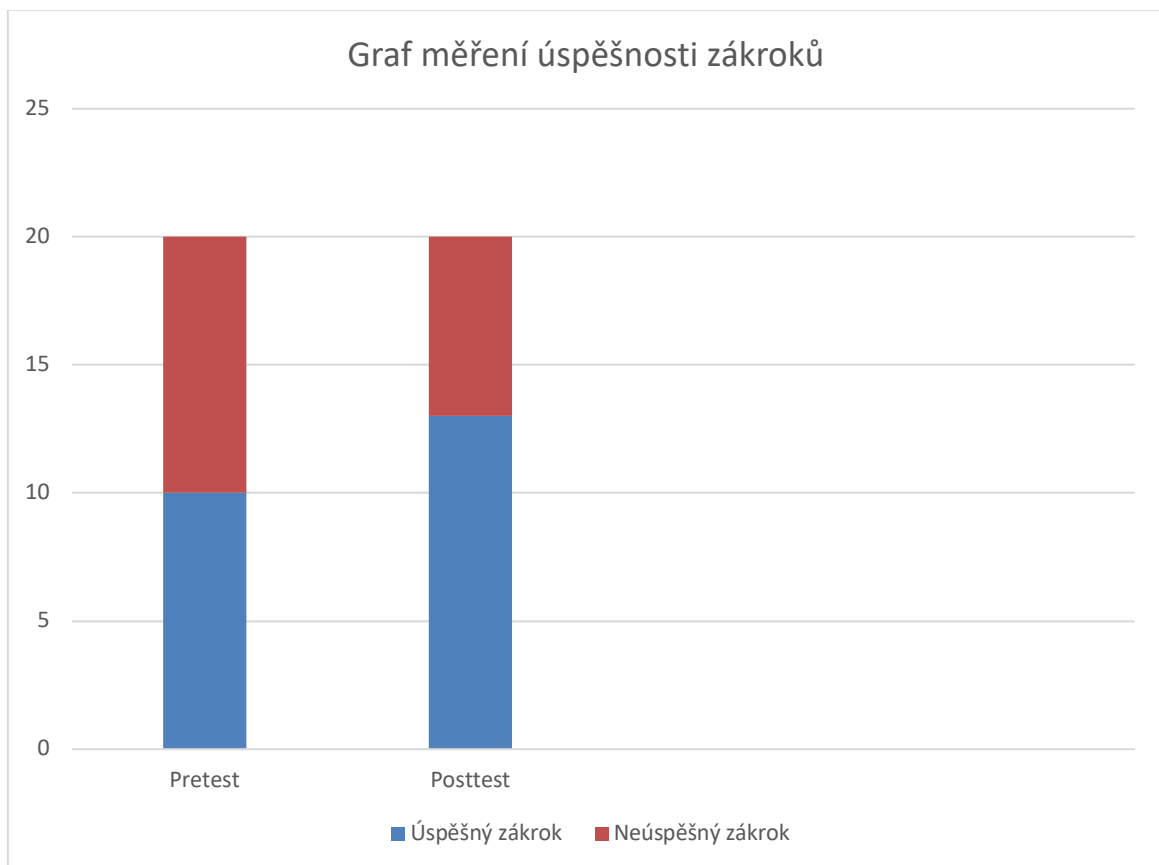
Na obě strany proběhl určitý posun. Stále je bohužel jedna strana technicky vyspělejší.

- Zákrok s vykopnutím nohy

U tohoto zákroku neproběhlo chtěné zlepšení jako u ostatních zákroků, a to u obou testovaných osob. Dle mého názoru za to může velká technická náročnost zákroku a celková obtížnost. V tomto případě by musel být ideomotorický trénink praktikován častěji, aby byl znát vliv.

- Úspěšnost

Graf č. 2 měření úspěšnosti testované osoby č. 2



V úspěšnosti byl vidět velký rozdíl 15 %, to je stejné jako u testované osoby č. 1. Opět to je velký posun.

5.3 DISKUSE

Díky této bakalářské práci jsem zjistil, že ideomotorický trénink má kladný vliv na výkon a kvalitu provedení zákroků brankáře v házené. Díky tomu si myslím, že by se ideomotorický trénink měl více zapojovat do přípravy všech brankářů v házené. Myslím si, že velká část z nich již tento způsob přípravy nevědomky používá. Já osobně jsem ideomotorický trénink používal velice často. Například když jsem měl udělat nějaký zákrok nebo jsem naopak zákrok pokazil, tak jsem si v hlavě představoval jeho ideální formu a snažil jsem se zaměřit na uzlové body, jako je například pohyb horní nebo dolní končetiny. Díky tomu musí říci, že z vlastní zkušenosti mi to velice pomohlo. Od té doby, co píšu bakalářskou práci jsem tento druh tréninku zařadil do své přípravy a využívám ho téměř při každém tréninku. Jde o velice dobrý způsob, jak pomoci brankáři ke zdokonalení jeho pohybu a tím pádem celkové úspěšnosti. Samozřejmě ideomotorický trénink mohou využívat i hráči, a to například ve zdokonalení kličky nebo střely a mnoho dalšího.

5.4 HYPOTÉZY

Na začátku jsme si stanovili tři hypotézy, které vyhodnotíme na základě dat zpracovaných v bakalářské práci.

Předpokládám, že

1. vliv ideomotorické intervence bude mít kladný vliv na kvalitu provedení zákroku brankáře v házené.

Hypotézu **přijímáme** na základě rozdílů mezi pretestem a posttestem. Obě testované osoby se zlepšili.

2. zlepšení kvality provedení zákroku bude mít kladný vliv na úspěšnost brankáře.

Hypotézu **přijímáme** na základě rozdílů mezi pretestem a posttestem. Oběma testovaným osobám byla naměřena o 15% lepší úspěšnost, než měli při pretestu.

5.5 ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit vliv ideomotorického tréninku na výkon brankáře v házené. Zkoumal jsem celkovou úspěšnost a také kvalitu provedení zákroků. Využil jsem jeden test na měření úspěšnosti a čtyři motorické testy zaměřené na kvalitu provedení zákroků. Výzkum jsem prováděl na dvou testovaných osobách. Jako testované osoby jsem zvolil profesionálního hráče házené označeného testovaná osoba č. 1 a reprezentanta České republiky do 20let jako testovanou osobu č. 2. Mezi pretestem a posttestem proběhla ideomotorická intervence.

Na základě výsledků, které jsem získal během obou testování, jsem následně provedl vyhodnocení, které nám sděluje, že ideomotorický trénink má kladný vliv na kvalitu provedení zákroku a díky tomu i na úspěšnost brankářů v házené.

6 RESUMÉ

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda ideomotorický trénink má vliv na výkon brankářů v házené. Do teoretické části jsem zařadil herní činnosti brankáře v házené, především mentální trénink, kde jsem se zaměřil na ideomotorický trénink. Ve výzkumu jsem zkoumal celkovou úspěšnost a také kvalitu provedení zákroku. Pomocí čtyř motorických testů jsem prováděl výzkum zaměřený na kvalitu provedení zákroku. Dále jsem využil jeden test k měření úspěšnosti. Jako testované osoby jsem si zvolil profesionálního hráče házené (testovaná osoba č. 1) a reprezentanta České republiky do 20let (testovaná osoba č. 2). Mezi pretestem a posttestem proběhla ideomotorická intervence dle vlastního návrhu.

Na základě výsledků, které jsme získali během obou testování, jsem následně provedl vyhodnocení, které nám sděluje, že ideomotorický trénink má kladný vliv na kvalitu provedení zákroku a díky tomu i na úspěšnost brankáře v házené.

Summary

The goal of my bachelor's thesis was to find out if ideomotorical training affects the performance of handball goalkeeper. In the theoretical part of this thesis I focused on mental and especially ideomotorical training and its connection to the performance of a goalkeeper. The research considers the overall success rate and the quality of defensive moves. Four motorical tests were made to determine the quality of defensive moves and one test to measure the success rate. The research was made on two handball goalkeepers. Person #1 is professional goalkeeper and person #2 is Czech national team goalkeeper in league below 20 years old. The pretest was made without any ideomotorical activity and the posttest was made after ideomotorical activity of choice. The results of both tests have proved my theory that ideomotorical training has a positive affect on performance and quality of defensive moves. Due to this fact it improves the overall success of handball goalkeeper.

7 SEZNAM LITERATURY

1. MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175 s. Učebnice. ISBN 80-244-0981-X.
2. ANONYMUS2. TESTOVÁNÍ MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ. Ftvs.cuni.cz [online]. s. 97-108 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/3_1_2.pdf24 ANONYMUS. Psychiatrické vyšetření pacienta vo vyššom veku. *Knihy.herba.sk* [online]. 2013 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: <http://www.knihy.herba.sk/kapitoly-zgerontopsychiatrie/psychiatricke-vysetrenie-pacienta-vo-vyssom-veku>
3. TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink: praktická kniha, jak se uvolňovat, čerpat nové síly a utvářet svůj život*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2009, 212 s. ISBN 978-80-7336-515-8.
4. TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink: zdroj síly*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 1998, 168 s. ISBN 80-7176-831-6
5. KOLÁŘ, Pavel et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. xxxi, 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.
6. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
7. MAYER, Jan a Hans-Dieter HERMANN. *Mentales Training*. 2. Berlin: Springer, 2011. ISBN 978-3-642-13762-4, 978-3-642-13761-7.
8. ZMĚLÍKOVÁ, Andrea. *Nastav svou mysl na vítězství*. Profikoucink.eu[online]. 2011–2015 [cit. 2015-03-8]. Dostupné z: <http://profikoucink.eu/rozdil-a-vztah-mezikoucinkem-a-mentalnim-treninkem/>
9. VANĚK, Miroslav a Bohumil SVOBODA. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986. ISBN 27-013-86.
10. ABĂLAȘEI, Beatrice Aurelia. *HANDBALL IDEOMOTOR TRAINING*. *Bulletin of the Transilvania University of Brașov* [online]. 2017, **10**(1), 6 [cit. 2020-06-18]. Dostupné z:

http://webbut.unitbv.ro/BU2017/Series%20IX/2017/BULETIN%20I%20PDF/02_ABALASEI.pdf

11. LIŠKA, Václav. Brankář v házené. Praha: Professional Publishing, 2005. ISBN 80-864-1964-9.
12. JANČÁLEK, Svatopluk, TÁBORSKÝ, František a Jana ŠAFAŘÍKOVÁ. Házená (teorie a didaktika). 2. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1989. ISBN 80-04-23974-9

8 PŘÍLOHY

Videozáznamy: videozáznam č. 1 – Videozáznamy jednotlivých testů.