

Abstrakt

Název: Vliv intervenčního pohybového programu na rozvoj flexibility svalů v oblasti kyčelního kloubu u fotbalistů v mladším a středním školním věku.

Cíle: Cílem práce je zjistit, jaký efekt má intervence s obsahem typicky gymnastických cvičení na flexibilitu svalů v oblasti kyčelního kloubu u fotbalistů mladšího a středního školního věku.

Metody: Jedná se o quasi-experimentální práci kvantitativního charakteru. Do výzkumu bylo vybráno 29 fotbalistů z mladší žákovské kategorie, starší a mladší přípravky ($\mu = 9.9$, $SD = 1.6$). Probandi absolvovali vstupní měření před zahájením 3měsíčního intervenčního pohybového programu (IPP). IPP obsahoval typicky gymnastická cvičení na rozvoj flexibility svalů v oblasti kyčelního kloubu (cvičení statická a dynamická). Po 3 měsících absolvovali všichni probandi výstupní měření. Vstupní a výstupní měření obsahovalo testovací cviky: unožení, přednožení a zanožení. Pro získání dat z měření jsem použila aplikaci Kinovea. Použité metody analýzy dat: Párový t-test, Wilcoxonův párový test, citlivostní analýza.

Výsledky: Párový t-test a Wilcoxonův párový test nám u všech měření ukázal nízkou p-hodnotu $p < 0.001$, což potvrzuje, že rozdíly v pre-testu a post-testu pro unožení, přednožení a zanožení jsou statisticky významné. Z výpočtů párových testů nám vyšla velikost efektu (effect size) mezi pre-testem a post-testem u všech měření Cohenovo $d \geq 1.54$. Výsledek citlivostní analýzy ukázal $power = 1.00$ ($N=29$, $\alpha = 0.05$) při Cohenovo $d > 0.63$.

Klíčová slova: mobilita; pohyblivost; gymnastika; mladší školní věk; intervence; fotbal