

# Přílohy

## Seznam příloh

Příloha 1 – Vyjádření Etické komise UK FTVS .....	102
Příloha 2 – Informovaný souhlas – přední strana .....	103
Příloha 3 – Informovaný souhlas – zadní strana .....	104
Příloha 4 – Příklady pohybů zvířat: medvěd, medúza, aligátor, gorila (Zdroj: Vlastní zpracování)...	105
Příloha 5 – Dřep s vlastní hmotností s vyvýšenými patami – výchozí a dolní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	105
Příloha 6 – Pohárový dřep s vyvýšenými patami – výchozí a dolní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	106
Příloha 7 – Mrtvý tah – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování).....	106
Příloha 8 - Předklon na 45° lavici – výchozí a dolní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování).....	107
Příloha 9 - Tlak dlouhé činky nad hlavu v sedě – výchozí a horní pozice. (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	107
Příloha 10 – Tlak jednoručních činek v sedě na lavici – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	108
Příloha 11 – Stahování horní kladky neutrálním úchopem – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	108
Příloha 12 – Shyb na hrazdě podhmatovým úchopem – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	109
Příloha 13 – Tlak velké činky v leže – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	109
Příloha 14 – Klik klečmo – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování).....	110
Příloha 15 – Přítah kladky v sedě – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	110
Příloha 16 – Horizontální přítah na kruzích – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování) ...	111
Příloha 17 – Výsledky dřepu probanda F.D. - Od shora vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování).....	112
Příloha 18 - Výsledky dřepu probanda D.H. - Od shora vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování).....	113
Příloha 19 - Výsledky dřepu probanda M.K.- Od shora vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování).....	114
Příloha 20 – Výsledky kyčelního ohybu probanda F.D. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	115
Příloha 21 - Výsledky kyčelního ohybu probanda D.H. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	115

Příloha 22 - Výsledky kyčelního ohybu probanda M.K. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	116
Příloha 23 - Výsledky vertikálního tlaku probanda F.D. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	116
Příloha 24 - Výsledky vertikálního tlaku probanda D.H. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	116
Příloha 25 - Výsledky vertikálního tlaku probanda M.K. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	117
Příloha 26 – Výsledky vertikálního tahu probanda F.D. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	117
Příloha 27 - Výsledky vertikálního tahu probanda D.H. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	117
Příloha 28 - Výsledky vertikálního tahu probanda M.K. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	118
Příloha 29 - Výsledky horizontálního tahu probanda F.D. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	118
Příloha 30 - Výsledky horizontálního tahu probanda D.H. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	118
Příloha 31 - Výsledky horizontálního tahu probanda M.K. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	119
Příloha 32 - Výsledky horizontálního tlaku probanda F.D. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	119
Příloha 33 - Výsledky horizontálního tlaku probanda D.H. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	120
Příloha 34 - Výsledky horizontálního tlaku probanda M.K. – Z leva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	120

## Vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 21.3.2024

Podpis předkladatele:



Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

### Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martinková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Šlepička, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová


Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 152/2023

dne: ..... 4. 4. 2024

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směnicemi pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

  
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 1 – Vyjádření Etické komise UK FTVS

## Informovaný souhlas – přední strana

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 252/2023 Nezletilí probandi

Vážený pane, vážená paní,  
v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas Vašeho/Vaší syna/dcery (nechodící se škrtněte) ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce s názvem Základní pohybové vzory a jejich využití u hráčů ledního hokeje U13 mimo led

1. Projekt bude probíhat v období: duben 2024 – červen 2024.

Cílem výzkumného projektu je zjistit vliv navrženého programu pro rozvoj základních pohybových vzorů jako je dřep, kyčelní ohyb, vertikální a horizontální tlak, tah. Způsob zásahu bude neinvazivní. Váš syn/dcera se budou účastnit pohybového programu; podstoupí různé, 6týdenní tréninkové programy, během nichž se bude účastnit třech kontrolních praktických měření

Váš/Vaše syn/dcera absolvuje **vstupní, mezi časové měření a výstupní měření** obsahující testy základních pohybových vzorů. Testy obsahují bilaterální dřep v pomalém tempu a pauzou ve spodní pozici s důrazem na techniku provedení bez nebo a se zátěží do 10 kg, kyčelní ohyb bez externí zátěže, horizontální tlak v podobě kliku klečmo, vertikální tlak bude v unilaterální variantě, v kleku na levé a pravé noze s jednoruční činkou v protilehlé paži a cvičenec bude provádět tlak nad hlavu se zátěží maximálně do 5 kg, každá paže bude testována zvlášť. Vertikální tah bude prováděn za pomoci kladky, kdy cvičenec sedí na bedně a podhmatovým úchopem stahuje kladku ze shora se zátěží maximálně do 15kg. A poslední horizontální tah bude prováděn bez externí zátěže na závěsném posilovacím systému TRX, za které se cvičenec chytí a v úhlu přibližně 45 stupňů se bude přitahovat neutrálním úchopem vzhůru. Trvání jednoho měření bude zhruba 1 hodina a proběhne v posilovně HTC Praha.

Následně Vašemu/Vaší synovi/dceři bude sestaven **tréninkový program** na 6 týdnů o dvou tréninkových jednotkách týdně, tréninková jednotka včetně rozevíčení trvá 30 minut. Tréninkové jednotky budou prováděny v posilovně HTC Praha. Pod dohledem klubového trenéra, který bude zajišťovat bezpečnost provedení a bezpečnost prostředí po celou dobu tréninkové jednotky. Tyto tréninkové jednotky budou doplňovat jeho/jejího klasický trénink ledního hokeje a přípravu mimo led. Po 3 týdnech proběhne druhé měření, obsahující stejné testy a po dalších 3 týdnech proběhne třetí měření. (test-re test).

Rizika budou minimalizována odborným dohledem a pravidelnou kontrolou techniky cvičení, ke každému účastníkovi se bude přistupovat individuálně. Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu, tréninkové prostředky při vhodném provedení mohou způsobit maximálně bolestivost svalů. Na všech tréninkových jednotkách budu přítomen já, společně s klubovým trenérem. Před samotným testováním proběhne důkladné rozevíčení s důrazem na svalové partie, které se budou zatěžovat nejvíce. Rizika spojená s testováním nepřesáhnou rizika očekávaná u běžného tréninku a cvičení, které jsou testovaní zvyklí vykonávat pravidelně v rámci tréninku. Bezpečnost bude zajištěna standardním způsobem.

Do projektu nemůže být zařazen proband, který bude mít zranění, akutní (zejména infekční) onemocnění nebo proband s jakýmkoliv onemocněním či omezením pohybového aparátu a v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás a Vaší/Vašeho dceru/syna bude seznámení se a osvojení základních pohybových vzorů.

## Informovaný souhlas – zadní strana

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v bakalářské práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mail adrese: maydlmi@seznam.cz

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, věk a tělesná váha, data získaná výše uvedenými metodami - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Pořizování fotografií účastníků:** Fotografie budou uloženy v elektronické formě v heslem uzamčeném počítači, nebudou publikovány, bude to pouze zpětná vazba pro mou osobu kvůli kontrole techniky cvičení, či konzultaci s dalšími odborníky jako je například fyzioterapeut. Budou smazány 1 den po skončení testování, v případě zájmu Vám budou poskytnuty pouze videa Vašeho/Vaší syna/dcery, pro Vaše vlastní účely.

**Pořizování videí účastníků:** Videá budou uložena v elektronické formě v heslem uzamčeném počítači, nebudou publikována, bude to pouze zpětná vazba pro mou osobu kvůli kontrole techniky cvičení, či konzultaci s dalšími odborníky jako je například fyzioterapeut. Budou smazána 1 den po skončení testování, v případě zájmu Vám budou poskytnuta videa Vašeho/Vaší syna/dcery pro Vaše vlastní účely.

**Pořizování audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudu pořizovat žádné audionahrávky.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Michal Maydl

Jméno a příjmení nezávislé osoby, která provedla poučení: Michal Maydl      Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. **Potvrzuji, že můj syn/dcera má platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k vybraným sportovním aktivitám.** Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi ..... Podpis: .....

## Příklady pohybů zvířat



*Příloha 4 – Příklady pohybů zvířat: medvěd, medúza, aligátor, gorila (Zdroj: Vlastní zpracování)*

## Příklady provedení cviků v silovém tréninku



*Příloha 5 – Dřep s vlastní hmotností s vyvýšenými patami – výchozí a dolní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 6 – Pohárový dřep s vyvýšenými patami – výchozí a dolní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 7 – Mrtvý tah – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 8 - Předklon na 45° lavici – výchozí a dolní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 9 - Tlak dlouhé činky nad hlavu v sedě – výchozí a horní pozice. (Zdroj: Vlastní zpracování)*





*Příloha 10 – Tlak jednoručních činek v sedě na lavici – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 11 – Stahování horní kladky neutrálním úchopem – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 12 – Shyb na hrazdě podhmatovým úchopem – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 13 – Tlak velké činky v leže – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 14 – Klik klečmo – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 15 – Přítah kladky v sedě – výchozí a spodní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 16 – Horizontální přitah na kruzích – výchozí a horní pozice (Zdroj: Vlastní zpracování)*

## Výsledky měření pohybových vzorů jednotlivých probandů



Příloha 17 – Výsledky dřepu probanda F.D. - Od shora vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)



Příloha 18 - Výsledky dřepu probanda D.H. - Od shora vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)



*Příloha 19 - Výsledky dřepu probanda M.K.- Od shora vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 20 – Výsledky kyčelního ohybu probanda F.D. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 21 - Výsledky kyčelního ohybu probanda D.H. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*





*Příloha 22 - Výsledky kyčelního ohybu probanda M.K. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 23 - Výsledky vertikálního tlaku probanda F.D. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 24 - Výsledky vertikálního tlaku probanda D.H. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 25 - Výsledky vertikálního tlaku probanda M.K. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 26 – Výsledky vertikálního tahu probanda F.D. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 27 - Výsledky vertikálního tahu probanda D.H. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 28 - Výsledky vertikálního tahu probanda M.K. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 29 - Výsledky horizontálního tahu probanda F.D. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 30 - Výsledky horizontálního tahu probanda D.H. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 31 - Výsledky horizontálního tahu probanda M.K. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 32 - Výsledky horizontálního tlaku probanda F.D. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 33 - Výsledky horizontálního tlaku probanda D.H. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*



*Příloha 34 - Výsledky horizontálního tlaku probanda M.K. – Zleva vstupní, kontrolní, výstupní měření (Zdroj: Vlastní zpracování)*

## Seznam obrázků

Obrázek 1 - Vývoj nadváhy a obezity v České republice u dětí mezi roky 1991 a 2021 (Petrs, 2023)	3
Obrázek 2 - Vztah motorických kompetencí s celkovým zdravím a úrovní tělesné hmotnosti (Robinson et al., 2015)	4
Obrázek 3 - Porovnání testů mimo led mezi českými a americkými hráči do 17 let (Novotný, 2023)	5
Obrázek 4 - Hrací plocha pro kategorie 4. tříd ledního hokeje. (Vnitřní směrnice   Český hokej, 2023)	8
Obrázek 5 - Svaly zapojené při bruslení pohled zepředu. Dostupné z: zde	13
Obrázek 6 - Svaly zapojené při bruslení pohled zezadu. Dostupné z zde:	13
Obrázek 7 - Nejvíce zatěžované svaly v ledním hokeji (Bernacikova et al., 2011)	14
Obrázek 8 - Typy svalový kontrakcí. a – koncentrická kontrakce, b – excentrická kontrakce, c - izometrická kontrakce (Stoppani, 2008)	16
Obrázek 9 - Srovnání rané specializace a tréninku odpovídající vývoji (Perič & Dovalil, 2010)	22
Obrázek 10 - Změna rychlosti růstu výšky v závislosti na chronologickém věku u jedinců s brzkou, průměrnou a pozdní vyspělostí (Lloyd et al., 2014)	32
Obrázek 11 - Rozdíly ve vývojových trendech časného a pozdního dospívání biologického a chronologického věku (chlapci vlevo, dívky vpravo) (Lloyd et al., 2014)	33
Obrázek 12 - Rozvoj základních pohybových dovedností pro pohybovou aktivitu v průběhu celého života (Hulteen et al., 2018)	36
Obrázek 13 - Svaly zapojené během rumunského mrtvého tahu na jedné noze s dlouhou činkou (Terry et al., 2020)	41
Obrázek 14 - Svaly zapojené během zercherového dřepu (Terry et al., 2020)	42
Obrázek 15 - Obrácený přitah na tyči (Terry et al., 2020)	44
Obrázek 16 - Shyb na hrazdě (Terry et al., 2020)	45
Obrázek 17 - Klik (Terry et al., 2020)	45
Obrázek 18 - Tlak s jednoručními činkami v sedě nad hlavu (Krunoslav, 2014)	46
Obrázek 19 - Atletické motorické kompetence (AMSC) (Radnor et al., 2020)	47
Obrázek 20 - Optimální technika pohybového vzoru dřepu s vlastní hmotností (Zdroj: Vlastní zpracování)	68
Obrázek 21 - Optimální technika pohybového vzoru vertikálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování)	70
Obrázek 22 - Optimální technika pohybového vzoru horizontálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování)	72
Obrázek 23 - Optimální technika pohybového vzoru kyčelního ohybu. (Zdroj: Vlastní zpracování)	74
Obrázek 24 - Optimální technika pohybového vzoru vertikálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování)	75
Obrázek 25 - Optimální technika pohybového vzoru horizontálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování)	77
Obrázek 26 – Časová osa intervence (Zdroj: Vlastní zpracování)	78

## Seznam grafů

Graf 1 - Změna rozsahu v cm v pohybovém vzoru dřepu (Zdroj: vlastní zpracování) .....	79
Graf 2 – Změna rozsahu v cm v pohybovém vzoru kyčelního ohybu (Zdroj: vlastní zpracování) .....	80
Graf 3 - Subjektivní hodnocení pohybového vzoru dřepu (Zdroj: vlastní zpracování).....	81
Graf 4 - Subjektivní hodnocení kyčelního ohybu (Zdroj: vlastní zpracování).....	82
Graf 5– Subjektivní hodnocení vertikálního tahu (Zdroj: vlastní zpracování).....	83
Graf 6 - Subjektivní hodnocení vertikálního tlaku (Zdroj: vlastní zpracování) .....	84
Graf 7 – Subjektivní hodnocení horizontálního tahu (Zdroj: vlastní zpracování).....	85
Graf 8 - Subjektivní hodnocení horizontálního tlaku (Zdroj: vlastní zpracování) .....	86

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - Energetické systémy (Perič & Dovalil, 2010).....	11
Tabulka 2 - Podíl jednotlivých energetických systému ve specifických výkonech v ledním hokeji (Bompa & Chambers, 2003) .....	11
Tabulka 3 - Dělení lidské ontogeneze (Vágnerová, 2000).....	17
Tabulka 4 - Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí (Zahradník & Korvas, 2017) 25	
Tabulka 5 - Systém dlouhodobého rozvoje hráče v České republice (Pochvala et al., 2015).....	26
Tabulka 6 - Počet registrovaných hráčů a zimních stadionů v různých zemích (Rottensteiner et al., 2015).....	28
Tabulka 7 - Systém dlouhodobého rozvoje hráče v Kanadě (Way et al., 2013) .....	30
Tabulka 8 - Jednotlivé dovednosti v průběhu rozvoje, které by měl mladý sportovec zvládnout (Faigenbaum, Westcott, et al., 2009).....	33
Tabulka 9 - Základní pohybové vzorce v silovém tréninku (Boyle, 2021).....	38
Tabulka 10 - Příklady pohybů zvířat pro silový trénink v raném dětství (Radnor et al., 2020).....	49
Tabulka 11 - Základní rozdíly v silové přípravě dětí nad 7 let (Radnor et al., 2020) .....	51
Tabulka 12 - Model YPD pro muže – modrá, model YPD pro ženy – růžová (Lloyd & Oliver, 2012) .....	54
Tabulka 13 - Program pro pohybový vzor dřepu (Zdroj: Vlastní zpracování).....	59
Tabulka 14 - Program pro pohybový vzor vertikálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování).....	60
Tabulka 15 - Program pro pohybový vzor horizontálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování).....	61
Tabulka 16 - Program pro pohybový vzor kyčelního ohybu (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	62
Tabulka 17 - Program pro pohybový vzor vertikálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování).....	63
Tabulka 18 - Program pro pohybový vzor horizontálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování).....	64
Tabulka 19 - Charakteristika jednotlivých probandů (Zdroj: Vlastní zpracování).....	65
Tabulka 20 - Škálování pohybového vzoru dřepu (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	66

Tabulka 21 - Škálování pohybového vzoru vertikálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	68
Tabulka 22 - Škálování pohybového vzoru horizontálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	70
Tabulka 23 - Škálování pohybového vzoru kyčelního ohybu (Zdroj: Vlastní zpracování).....	72
Tabulka 24 - Škálování pohybového vzoru vertikálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	74
Tabulka 25 - Škálování pohybového vzoru horizontálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	76
Tabulka 26 - Výsledky měření rozsahu pohybu ve dřepu (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	79
Tabulka 27 - Výsledky měření rozsahu pohybu v kyčelním ohybu (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	80
Tabulka 28 - Výsledky měření dřepu (Zdroj: Vlastní zpracování).....	81
Tabulka 29 - Výsledky měření kyčelního ohybu (Zdroj: Vlastní zpracování).....	82
Tabulka 30 - Výsledky vertikálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování).....	83
Tabulka 31 - Výsledky měření vertikálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	84
Tabulka 32 - Výsledky měření horizontálního tahu (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	85
Tabulka 33 - Výsledky měření horizontálního tlaku (Zdroj: Vlastní zpracování) .....	86

## Seznam schémat

Schéma 1 - Schéma pilotní studie (Zdroj: Vlastní zpracování).....	57
---	----