

Abstrakt

- Název:** Vliv specifického intervenčního programu se zaměřením na zdokonalení práce nedominantní končetiny u mladých fotbalových hráčů
- Cíle:** Cílem práce je ověření specifického intervenčního programu zaměřeného na zdokonalení vybraných herních činností jednotlivce a práci nedominantní končetiny.
- Metody:** Pohybový program probíhal v období 2. 3. 2023 do 6. 4. 2023. Zkoumaný soubor se skládal z 23 probandů ve věkovém rozmezí 10-11 let. Testová baterie byla měřena ručními stopkami.
- Výsledky:** Intervenční program měl na jedince pozitivní dopad. U valné většiny probandů došlo ke zlepšení herních činností během vybraných cvičení. U 95 % probandů došlo k průměrnému zlepšení práce nedominantní končetinou o 1,57 sekund. Díky tomuto programu došlo nejen ke snížení sledovaných hodnot, ale pomohl i zlepšit vnímání důležitosti práce na nedominantní končetině.
- Klíčová slova:** sportovní trénink, pohybové dovednosti, motorické učení, lateralita, talentovaná mládež