

ABSTRAKT

Název: Porovnání metod testování svalových dysbalancí (EMG a funkční testy) a vliv kompenzačního cvičení na tyto poruchy.

Cíle: Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, zda a v jakém rozsahu kompenzační cvičení prováděná v různých časových úsecích mají pozitivní vliv na svalové dysbalance hráčů fotbalu. Dílčím cílem je zjistit postoj ke zdravému životnímu stylu testovaných fotbalistů a vliv jejich stravovacích návyků na jejich fyzickou kondici, zejména na podíl tělesného tuku a svalových dysbalancí. Druhým dílčím cílem je zmapování stravovacích návyků a zájmu o zdravý životní styl adolescentních sportovců a návrh nápravy zlovyků a zkvalitnění životního stylu s ohledem na zvýšenou fyzickou zátěž a individuální potřeby respondentů. Cílem tohoto šetření je také zjistit do jaké míry ovlivňuje stravovací návyky studentů VOŠ a SOŠ Roudnice nad Labem absence zajištění obědů prostřednictvím školní jídelny.

Metody: Jedná se o pilotní studii, které se zúčastnilo 25 probandů, členů Fotbalové farmy. Jejich věkové rozpětí činilo od 14 do 18 let. 21 probandů v době výzkumu bylo studenty VOŠ a SOŠ v Roudnici nad Labem, 1 proband byl žákem 9. třídy ZŠ a 3 probandi byli studenty čtyřletého Gymnázia v Roudnici nad Labem. Pro zjištění svalových dysbalancí byla zvolena jedna z modifikací funkčního svalového testu. Za použití dedukce a selekce byl modifikován funkční svalový test tak, že původní baterie 9 cviků byla zúžena na 7 vybraných cviků. Bylo odebráno testování síly velkého svalu prsního a ohybačů kyčelního kloubu. Obě tyto skupiny byly identifikovány jako méně problematické z hlediska zkušeností i na základě pozorování výzkumného vzorku.

Výsledky: Výzkum ukázal, že kompenzační cvičení má pozitivní vliv na svalové dysbalance. Kompenzační cvičení pomáhá redukovat či eliminovat svalové dysbalance. Nutné je zvolit kompenzační cvičení, které odpovídá zjištěné svalové dysbalanci, proto je prvním krokem k redukci či eliminaci svalové dysbalance její zjištění.

KLÍČOVÁ SLOVA

Elektromyografie, funkční test svalové nerovnováhy, svalové dysbalance, kompenzační cvičení.