

Abstrakt

Název: Využití kompenzačních cvičení u fotbalistů ve sportovním středisku mládeže

Cíle: Cílem práce je zjištění nejčastěji se vyskytujících svalových dysbalancí a vytvoření kompenzačního programu pro hráče fotbalu v kategorii mladších žáků U12 a U13 ve sportovním středisku mládeže.

Metody: Základem výzkumu bylo provedení diagnostiky hráčů pomocí testovacích cviků, které se zaměřovaly na výskyt svalových dysbalancí a chybných pohybových stereotypů dle Bursové (2005), Hoškové & Matoušové (2007) a Bursové et al. (2003). Zjišťování bylo zajištěno pomocí vybraných funkčních svalových testů, které byly aplikovány v rámci vstupního a výstupního měření. Správné provedení cviku bylo hodnoceno číslem 1. Chybné provedení bylo hodnoceno číslem 2. Po vstupním měření a zhodnocení míry svalových dysbalancí byl navržen kompenzační program, jehož primárním úkolem bylo docílit odstranění či zmírnění svalových dysbalancí jednotlivých hráčů. Závěrečné měření bylo použito pro ověření efektivity sestaveného kompenzačního programu. V práci byl použit jednovýběrový neparametrický Wilcoxonův test, jehož úkolem bylo potvrzení platnosti použitých testů.

Výsledky: Vzhledem k tomu, že došlo ke zlepšení výsledků vybraných probandů ve většině testovacích cvičení v rámci výstupního měření, byl navržený kompenzační program shledán jako efektivní.

Klíčová slova: fotbal, kompenzační cvičení, svalové dysbalance, posilovací cvičení, protahovací cvičení, kompenzační programy, sportovní středisko mládeže