

## ABSTRAKT

**Název práce :** Kompenzační program pro volejbal

**Cíle práce** – Seznámení se sportovní hrou volejbal, vysvětlení jednotlivých herních činností. Seznámení s možnými problémy vyplývajícími z přetěžování ve volejbale. Zjistit svalové dysbalance a sestavení modelu cvičební jednotky kompenzačního cvičení pro volejbalové hráče. Zjistit, zda zvolený program byl účinný ve smyslu pozitivního ovlivnění zjištěných svalových dysbalancí u hráček volejbalu.

**Metodika** - Empirický výzkum koncipovaný jako kvaziexperiment. Model byl sestaven na podkladě vyšetření 10 volejbalistek. Na základě vyšetření byl vytvořen kompenzační program, který obsahuje uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení nejvíce postižených svalových skupin. Program byl aplikován po dobu 6 měsíců. Hlavními metodami výzkumu bylo vyšetření páteře – statické a dynamické, vyšetření zkracujících se a ochabujících svalových skupin.

**Výsledky** – Práce potvrdila, že se u volejbalistek vyskytují určité svalové dysbalance, které se dají pomocí kompenzačního cvičení upravit. Kompenzační program má vliv na správné držení těla, na protažení zkracujících se svalových skupin a posílení ochabujících svalových skupin.

**Klíčová slova** – volejbal, věkové zvláštnosti, tréninková jednotka, vyšetření, kompenzační cvičení