

Abstrakt

Název: Diagnostika a korekce svalových dysbalancí u plavců ve věku od 12 do 17 let.

Cíle: Hlavním cílem této práce je zjistit, jaké dysbalance mají vybraní dospívající plavci. Dále ověřit účinnost navrženého kompenzačního programu u zmíněných plavců.

Metody: Diagnostika pohybového aparátu byla provedena pomocí vybraných testů pro měření rovnovážných schopností (Rombergův test, Plameňák), vyšetření svalového zkrácení a oslabení (testování dle Jandy a Kopřivové a Čermáka), hodnocení posturálního a dechového stereotypu a dále hodnocení funkce hlubokého stabilizačního systému (vzpor ležmo). Tyto testy byly aplikovány na vybranou skupinu plavců. Naměřené hodnoty sloužily jako vstupní test (pretest), na jehož základě byl navrhnut kompenzační program. Po skončení tříměsíčního kompenzačního programu následovalo kontrolní měření (posttest), jehož výsledky byly porovnány s pretestem.

Klíčová slova: Plavání, kompenzační cvičení, prevence zranění plavců, intervenční program, stabilizační a mobilizační systém