

## **Abstrakt**

**Název:** Zlepšení držení těla bývalé hráčky plážového volejbalu během tříměsíční intervence.

**Cíle:** Cílem této práce je zpracovat literární rešerši, obecně představit plážový volejbal a objasnit jeho problematiku v možném vzniku svalových dysbalancí a odchylek držení těla. Dále vybrat bývalou hráčku plážového volejbalu, provést vstupní a výstupní vyšetření pohybového aparátu. Hlavním cílem práce je sestavit, popsat, aplikovat kompenzační pohybový program a ověřit jeho účinek ve smyslu upravení držení klíčových segmentů pohybového aparátu a interpretovat výsledky vyšetření i aplikovaného intervenčního programu.

**Metody:** Práce je kazuistika bývalé hráčky plážového volejbalu s odchylkami od správného držení těla, pro kterou byl na základě diagnostiky pohybového aparátu sestaven intervenční pohybový program. Program probíhal po dobu tří měsíců a byl zaměřen na kompenzaci neoptimálního držení těla a zjištěných svalových dysbalancí. Skládal se z dílčích kompenzačních tréninkových jednotek, které obsahovaly dechová cvičení zaměřující se na aktivaci svalů hlubokého stabilizačního systému, cviky uvolňovací, protahovací i posilovací, které byly po zvládnutí lehčích variant obměňovány. Pro vstupní diagnostiku a k ověření účinku sestaveného programu byl proveden komplexní kineziologický rozbor, funkční testy pohyblivosti páteře a testy pro vyšetření svalového zkrácení dle M. Tichého (2000). V laboratoři jsme pomocí bioimpedančního přístroje Tanita (Japan) před a po intervenci zhodnotili tělesné složení probandky.

**Výsledky:** Kineziologický rozbor u naší probandky ukázal odchylky od správného držení těla a svalové dysbalance typické pro hráčku volejbalu. Z funkčních testů byla zjištěna svalová nerovnováha v rámci dolního i horního zkříženého syndromu. Po aplikaci intervenčního programu jsme zaznamenali výrazné zlepšení držení těla probandky ve smyslu zmenšení záklonu trupu a zmenšení bederní lordózy i hrudní kyfózy, upravení držení lopatek i ramen, posílili jsme svaly fixující lopatky, uvolnili prsní svaly i trapézový sval oboustranně. Optimalizace bráničního dýchání a aktivace hlubokého stabilizačního systému zapříčinila, že již břicho nepromínuje a spodní žebra se nenacházejí v nádechovém postavení.

**Klíčová slova:** držení těla, zlepšení postury, plážový volejbal, jednostranné zatížení, svalové dysbalance