

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Júlia Hanuliaková

Vedoucí práce: Mgr. Silvie Táborská

Název bakalářské práce: Význam trupové stabilizace u vrhačů v atletice

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou trupové stabilizace u vrhačů v atletice. V teoretické části byly popsány základy techniky vrhů a hodů, jednotlivé atletické vrhačské disciplíny, faktory ovlivňující sportovní výkon, posturální funkce a trupová stabilizace.

Praktická část zahrnuje kazuistiky tří probandů. Cílovou skupinu tvořili mládežnickí atleti, závodící alespoň v jedné atletické vrhačské disciplíně. Terapeutická intervence byla zaměřena na zlepšení trupové stabilizace a probíhala deset týdnů s frekvencí terapií 2x týdně. Výsledky byly posouzeny na základě vyšetření posturální stabilizace dle Koláře, zvoleného funkčního testu a porovnáním nejlepších dosahovaných výkonů před intervencí v sezoně 2019, 2020 a 2021 oproti nejlepším dosahovaným výkonům po intervenci v sezoně 2021.

Cílem této bakalářské práce je zhodnotit, jak se změnila výkonnost vrhačů po terapeutické intervenci zaměřené na zlepšení trupové stabilizace. Dále sestavit cvičební jednotku a zvýšit povědomí o problematice trupové stabilizace a jejím vlivu na sportovní výkon vrhače mezi trenéry i samotnými závodníky.

Klíčová slova: atletika, vrhači, hod oštěpem, vrh koulí, hod kladivem, hod diskem, trupová stabilizace