

## **Abstrakt**

Práce se zaměřuje na dynamickou stabilitu u juniorských hráček softbalu a zkoumá možnosti jejího ovlivnění intervencí, založenou na propioceptivní neuromuskulární facilitaci. Teoretická část práce vymezuje základní pojmy, praktickou část tvoří odborná studie. Hráčky vybraného vzorku v ní byly rozděleny do experimentální a kontrolní skupiny a jejich dynamická stabilita byla změřena Y-Balance testem. Výsledky byly následně porovnány se standardizovanou odchylkou, která vykazuje hranici rizika poranění dolních končetin. Provedená měření nepotvrdila ani nevyvrátila, zda je možné ovlivnit dynamickou stabilitu dolních končetin pomocí propioceptivní neuromuskulární facilitací.

