

## **ABSTRAKT**

### Název:

Kompenzace svalové nerovnováhy posturálního systému  
(výkonnostní volejbal ženy)

The Compensation Of The Muscular Dysbalance Of The postural System  
( the efficiency of women´s volleyball)

Diplomová práce je zaměřena na snahu kompenzovat některé negativní důsledky na funkčním pohybovém aparátu, které vznikly v důsledku dlouhodobé tréninkové přípravy ve volejbalu.

Východiskem pro diplomovou práci, byl výzkum a testování hráček, u kterých zjistila svalové dysbalance mezi jednotlivými svalovými skupinami. Na tyto dysbalance jsem sestavila speciální tréninkovou jednotku a aplikovala ji na testovaný soubor po dobu čtrnácti měsíců.

### Klíčová slova:

volejbal, posturální systém, svalové dysbalance, vyrovnávací cvičení, kompenzace, tréninková jednotka