

Abstrakt

Název

Kompenzační cvičení pro odstranění svalových dysbalancí u hráčů fotbalu U13

Cíle práce

Sestavit soubor cviků vhodných pro prevenci zranění ve fotbale.

Metody

Sledovaný soubor tvořili hráči fotbalu – mladší žáci kategorie U13 z SK Dynamo České Budějovice a SK Slavia Praha. Pro testování svalových zkrácení byla použita metodika podle Jandy (1996). Sloužila jak pro vstupní, tak výstupní diagnostiku stavu.

Testované skupiny pracovaly na zadaných bateriích cviků, které byly zařazeny do tréninkového plánu u SK Dynamo České Budějovice na závěr tréninkové jednotky a u SK Slavia Praha na začátek tréninkové jednotky. Délka aplikace souboru kompenzačních cvičení byla šest měsíců. Výsledky byly zaznamenány písemnou formou do testu.

Výsledky

Naměřené výsledky ve svalovém zkrácení poukazují na zlepšení. Výsledky z Unifit-testu 6 – 60 poukazují na více než 50 % zlepšení fyzické zdatnosti u obou mužstev.

Klíčová slova

svalová dysbalance, prevence zranění, Unifit-test 6-60, hráči fotbalu