

## **Abstrakt**

**Název diplomové práce:** Vybrané postupy při rekondiční přípravě hráče fotbalu po plastice LCA

**Zpracoval:** Jaroslav Teplan

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Aleš Kaplan Ph.D.

**Cíle práce:** Hlavním cílem předkládané diplomové práce byl monitoring využití vybraných postupů v rámci rekondičního tréninku hráče po plastice LCA.

Dalším cílem bylo vyhodnocení úrovně stability a senzomotoriky. Zároveň docházelo ke sledování tělesného složení během rekondičního bloku a úrovně zatěžování pomocí sledování srdeční frekvence s přihlédnutím k dočasnému omezení funkce kloubu kolenního.

**Metoda:** Analýza úrovně senzomotoriky a stability vznikala na základě použití diagnostického přístroje MFT S3 Check. Tělesné složení jsme sledovali pomocí speciální osobní váhy TANITA – BC 545 a reakci organismu na zátěž sporttesterem Polar RS 400. Testování senzomotoriky, stability a tělesné kompozice probíhalo vždy na konci týdne ve stejný den a ve stejný čas. Sledování reakce organismu na zátěž probíhala po každém tréninku a byla následně vyhodnocena.

**Výsledky práce:** V diplomové práci jsme monitorovali vybrané postupy v rekondiční přípravě u 1 hráče fotbalu. Probíhalo longitudiální sledování včetně vedených tréninkových jednotek. Do rekondiční přípravy jsme aplikovali pohybové aktivity, senzomotoriku, kompenzační cvičení, posilovnu a individuální práci s fyzioterapeutkou v klubu. Pohybové aktivity v rekondiční přípravě hráče po plastice LCA pomohly ve smyslu optimalizace stavu organismu pro návrat hráče zpět do tréninkového a zápasového zatížení.

**Klíčová slova:** fotbal, rekondiční příprava, testování S3 Check, senzomotorika, LCA, zranění, zatížení