

## **Abstrakt**

### **Název:**

Kompenzace pohybového systému u fotbalistů

### **Cíle:**

Hlavními cíli této diplomové práce bylo vyšetřit, do jaké míry jsou zkráceny vybrané svalové skupiny fotbalistů TJ Sokol Sedlice, které jsou při fotbale nejčastěji zatěžovány. U všech hráčů byl také vyšetřen pohybový stereotyp extenze v kyčelním kloubu. Dále jsme navrhli kompenzační pohybový program (KPP) s cílem ovlivnit tyto dvě proměnné.

### **Metody:**

V této práci byla použita metoda posttestu s následným komparativním preexperimentem. K získání výsledků byly použity metody vyšetřování pohybových stereotypů a testování zkrácených svalových skupin dle Jandy. Naměřené ukazatele zkrácených svalových skupin a pohybového stereotypu jsme porovnávali s výsledky naměřenými po aplikaci dvoutříměsíčního kompenzačního programu. Účinnost KPP jsme zjišťovali pomocí výpočtů Cohenova koeficientu účinku „effect size“.

### **Výsledky:**

Bylo prokázáno, že po dvoutříměsíčním cvičení KPP došlo u testovaných fotbalistů ke zlepšení stavu svalových dysbalancí z pohledu zkrácení vybraných svalových skupin a k přestavbě pohybového stereotypu extenze v kyčelním kloubu. Byla prokázána účinnost KPP.

**Klíčová slova:** hybný stereotyp, kompenzační program, pohybový systém, svalové dysbalance