

ABSTRAKT

NÁZEV PRÁCE

Kompenzační program pro hráče volejbalu

CÍLE PRÁCE

Cílem je vyhodnotit nakolik se u hráčů volejbalu změnil Index senzomotorické regulace a Symetrický poměr pravé a levé poloviny těla po absolvování šestitýdenního kompenzačního programu na balančních plošinách oproti hráčům provádějících kondiční trénink sestavený trenéry jejich týmu. Dále bylo cílem zjistit dotazníkovou metodou subjektivní pocit bolesti hlezenního kloubu na škále bolesti od 0 do 10 a přítomnost subjektivního pocitu instability hlezenního kloubu před a po absolvování šestitýdenního programu.

METODY

Diplomová práce je srovnávací studií o dvou kontrolních skupinách. Každá skupina byla zastoupena 10 hráči volejbalového týmu ČZU Praha.

Praktická část je zaměřena na diagnostiku Indexu senzomotorické regulace a Symetrického poměru pravé a levé poloviny těla pomocí diagnostické plošiny MFT S3 Check. Následně byl sestaven kompenzační program obsahující baterii kondičních cviků na mechanických balančních plošinách MFT-Trim Disk® a MFT-Fit Disk®. V závěru je vyhodnocena účinnost tohoto programu oproti kondičnímu programu sestaveného trenéry.

VÝSLEDKY

Obě hypotézy této práce byly potvrzeny. Hráči, jenž podstoupili kondiční cvičení na balančních plošinách se výrazně zlepšili v měřeném Indexu senzomotorické regulace a Symetrického poměru pravé a levé poloviny těla oproti druhé skupině hráčů. Kondiční jednotka navržená trenéry neměla dostatečný vliv na zlepšení měřených parametrů. V některých případech docházelo k výraznému zhoršení.

KLÍČOVÁ SLOVA

volejbal, balanční plošiny, úraz, hlezenní kloub