

Abstrakt

- Název:** Využití kompenzačního cvičení v tenisu s akcentem na eliminaci negativní zátěže bederní páteře
- Cíl práce:** Shrnutí dosavadních poznatků o negativním vlivu tenisu na pohybový aparát s akcentem na bederní páteř a současně vytvoření jednotky, která bude obsahovat soubor kompenzačních cvičení a může posloužit jako nástroj pro trenéry a hráče tenisu.
- Metoda:** Pro vytvoření bude použita teoretická metoda rešeršního průzkumu a analýzy písemných pramenů (odborných zdrojů).
- Výsledky:** Předmětným šetřením bylo dosaženo uceleného souboru klíčových informací, které poslouží v první fázi jako pracovní nástroj pro trenéry a hráče tenisu, dále pak jako základní stavební materiál pro detailnější zkoumání předmětné oblasti v rámci diplomové práce.
- Klíčová slova:** tenis, kompenzační cvičení, bederní oblast, fyziologická zátěž a poruchy pohybového aparátu

