

Abstrakt:

Název: Kompenzační program u hráčů národní házené

V diplomové práci se zabývám svalovými dysbalancemi u jednostranně zaměřených hráčů národní házené. Cílem je zjištění svalových dysbalancí u hráčů staršího žactva, vytvoření kompenzačního programu vedoucímu k odstranění či snížení výskytu svalových dysbalancí a ověření tohoto programu v praxi. Program byl vytvořen na základě analýzy nejvíce zatěžovaných svalů pohybového aparátu národních házenkářů. Práce by měla sloužit jako součást komplexního tréninku národních házenkářů a měly by přispět k pozitivnímu ovlivnění jednostranného zatížení pohybového aparátu a vzniku případných svalových dysbalancí. Práce je založena na výzkumu, který byl proveden v tělocvičně na ZŠ a MŠ v Nýřanech.

Klíčová slova: národní házená, testování, kompenzační programy, svalové dysbalance, protahovací cvičení, posilovací cvičení