

Abstrakt

Název: Využití kompenzačního cvičení v basketbale

Cíle: Hlavním cílem této práce je ověřit účinnost kompenzačního cvičení na vybrané svalové partie, u vybraných basketbalistů.

Metody: K získání výsledků byly použity funkční testy osového orgánu páteře a testování zkrácených svalových skupin dle Jandy (2004), které byly aplikovány na vybranou skupinu sedmi basketbalistu ze dvou různých týmů. Naměřené hodnoty zkrácených svalových skupin - vstupní měření (pretest) jsme porovnávali s výsledky naměřených svalových skupin (posttest) po skončení necelého tříměsíčního kompenzačního programu. Na základě výsledků vstupního testování byl navržen zásobník kompenzačních cviků, které měli hráči dodržovat s určenou pravidelností.

Výsledky: Zjistili jsme, že po necelém tříměsíčním kompenzačním programu došlo ke zlepšení stavu zkrácených i oslabených svalových skupin. Výsledky jsou zaznamenány ve formě tabulek a grafů.

Klíčová slova: kompenzační cvičení, basketbal, svalová dysbalance