

## **ABSTRAKT**

### **Cíle:**

Cílem této diplomové práce je zjistit efekt intervenčního kompenzačního cvičení na funkci fixátorů lopatek, u plavců staršího školního věku.

### **Metody:**

Jedná se o jedno faktorový experiment, ve kterém bude hodnocena aktivita fixátorů lopatky při stereotypu kliku dle Jandy, při testu náklonu dle Koláře a při plavání způsobem prsa. Aktivitu budou měřit 4 hodnotitelé pro dodržení objektivnosti. Povstupním hodnocení začne 8 týdenní intervenční kompenzační cvičení, které bude obsahovat 9 specifických cviků pro posílení fixátorů lopatek. Na konci experimentu se opět provedou výše zmíněné testy, pro zhodnocení aktivity fixátorů lopatek.

### **Výsledky:**

Výsledky prokázaly výrazné oslabení fixátorů lopatek u 97, 14% testovaných plavců staršího školního věku na začátku experimentu. Po 8 týdenním intervenčním kompenzačním cvičení zaměřeným na fixátory lopatek, bylo oslabení přítomno pouze u 11, 43% plavců.

### **Klíčová slova:**

Plavání, fixátory lopatek, starší školní věk, kompenzační cvičení