

Abstrakt

- Název:** Zkrácené svalové skupiny u fotbalistů staršího školního věku
- Cíle:** Cílem práce bylo sestavit a zhodnotit kompenzační program na uvolnění a protažení vybraných svalových skupin a svalů u fotbalistů staršího školního věku.
- Metody:** Práce je zpracovaná na principech kvantitativní metody, kdy byla získávána data měřením vybraných svalových skupin u deseti cvičenců. Data byla sbírána a vyhodnocena vstupním a výstupním měřením za pomoci goniometru a dle v Jandova (1996) svalového testu. Program byl realizován převážně dvakrát týdně, vždy ve stejný čas na stejném místě a za stejných podmínek. Program obsahoval pět vybraných cviků.
- Výsledky:** Výsledky poukazují na zlepšení u šesti cvičenců, z nichž u každého se projevilo právě v oblasti jedné svalové skupiny o jeden hodnocený stupeň. Dle výsledků tedy lze říci, že kompenzační program byl v zásadě úspěšný, avšak nedošlo k výraznějším změnám.

Klíčová slova: fotbal, mládež, držení těla, svalová nerovnováha, kompenzace