

## **Abstrakt**

**Název:** Využití protahovacích cvičení jako kompenzace přetěžovaných svalových partií u fotbalistů

**Cíle:** Diagnostikovat u probandů zkrácené svalové partie dolních končetin a na základě této diagnostiky sestavit kompenzační plán s využitím protahovacích cvičení pro snížení svalového zkrácení vyšetřovaných svalových skupin.

**Metody:** K výzkumu byly využity funkční svalové testy dle Jandy (2004). Tyto testy sloužily vyšetření zkrácených svalových skupin u fotbalistů. Pro zaspání výsledků byla použita pětistupňová bodovací škála podle vedoucího této práce pana doktora Hráského. Po prvním vstupním vyšetření byl sestaven jednoduchý plán protahovacích cvičení za účelem zmenšit svalové zkrácení. Po dvou měsíční aplikaci tohoto programu následovalo výstupní měření, které mělo za úkol zjistit míru funkčnosti tohoto programu.

**Výsledky:** Zlepšení svalové flexibility vyšetřovaných svalových partií po aplikaci kompenzačního plánu, především výrazně viditelné u skupiny probandů, která cvičila pravidelně pod dozorem hlavního řešitele po celou dobu výzkumného období.

**Klíčová slova:** strečink, kompenzační cvičení, fotbal, trénink, funkční svalové testy