

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je prokázat, že kompenzační cvičení má pozitivní dopad na pohybový aparát fotbalistů SK Benešov U16.

Teoretická část práce je zaměřena na prostudování a analýzu dosavadních prostředků a literatury v oblasti kompenzačních cvičení, svalových dysbalancí a držení těla. Hlavní metodou diplomové práce je experiment, kdy k výzkumu jsou vybráni fotbalisté z věkové kategorie mladšího dorostu U16 a U17 z týmu SK Benešov. Fotbalisté U16 tvoří ve výzkumné části experimentální skupinu, zatímco fotbalisté U17 skupinu kontrolní.

K testování pohybového aparátu fotbalistů jsou zvoleny testovací metody na zkrácené a oslabené svaly dle Jandy, Kabelíkové a Vávrové, a k vyšetření držení těla Matthiasův test. Na základě vstupního testování je pro fotbalisty U16 vytvořen vhodný kompenzační program, který je aplikován po dobu 6 měsíců. V polovině aplikování programu je zařazeno kontrolní testování sloužící k hodnocení správnosti výběru daných cviků v celém kompenzačním programu. Po vyhodnocení výstupního testování se došlo k závěrům, že kompenzační cvičení má pozitivní dopad na pohybový aparát a držení těla fotbalistů U16.

KLÍČOVÁ SLOVA

Balanční pomůcky, držení těla, fotbal, kompenzační cvičení, svalová nerovnováha, úrazy.