

Abstrakt

- Název:** Vliv kompenzačního programu pro sportovce v řeckořímském zápase.
- Cíle:** Diplomová práce byla zaměřena na posouzení vlivu námi sestaveného kompenzačního programu zaměřeného na zmírnění svalové nerovnováhy u skupiny sportovců zápasu řeckořímského ve věku 16 – 17 let.
- Metody:** Pro posouzení svalové nerovnováhy jsme využili vstupní měření zkrácených a oslabených svalových skupin dle doporučené literatury Bursové (2005), Čermáka (2000), Hoškové (2010), Kose (1989), Matoušové (1992), Pernicové (1992) a Zítka (1998). Na základě zjištěných poznatků jsme sestavili intervenční program, sestavený dle stejné literatury /viz. výše/, který jsme aplikovali do tréninkových jednotek po dobu čtyř měsíců. V závěru diplomové práce jsme zhodnotili významnost našeho programu výstupním měřením, které jsme porovnali a hodnotili: splnil = 1, nesplnil = 2. Pro vypočítání statistické významnosti jsme využili Wilcoxonův test. Testování bylo zdokumentováno fotografiemi.
- Výsledky:** Nejvíce záporných výsledků bylo v oblasti posturálního svalstva vzpřimovačů páteře a fázického svalstva mezilopatkových svalů. Významného zlepšení jsme dosáhli v oblasti posturálního svalstva u šíje při předklonu a zádních svalů stehenních. V oblasti fázického svalstva jsme významného zlepšení dosáhli v oblasti mezilopatkových svalů. V závěru práce jsme statistickým výpočtem potvrdili námi zvolenou hypotézu, že aplikovaná intervence byla u experimentální skupiny příčinou statisticky významného rozdílu.
- Klíčová slova:** svalová nerovnováha, dysbalance, fázické svalstvo, posturální svalstvo, zápasníci kadetů, statistické měření