

## **Abstrakt**

**Název:** Kompenzační cvičení v synchronizovaném plavání

**Cíle:** Cílem diplomové práce je zjistit efekt pohybové intervence na kompenzaci odchylek v držení těla související se svalovou dysbalancí a ovlivnit pocit svalového napětí zádových svalů u dívek synchronizovaného plavání TJ Tábor.

**Metody:** Diplomová práce je zpracována formou kvalitativního výzkumu s prvky výzkumu kvantitativního. Experimentu se zúčastnilo osm probandek s odchylkami v držení těla. K ovlivnění svalové dysbalance v oblasti trupu byla vložena pohybová intervence v podobě kompenzačního cvičení. Výzkum byl prováděn od října 2016 do května 2017. Metody výzkumu tvořilo vyšetření aspekci s pomocí olovnice v sagitální a frontální rovině. Dle subjektivního pocitu probandky označily na modifikované VAS pocit svalového napětí zádového svalstva.

**Výsledky:** Získaná data byla zpracována statistickou metodou (vztahovou analýzou). Výsledky prokázaly pozitivní vliv v držení těla v sagitální i frontální rovině. Intervence také pozitivně ovlivnila subjektivní pocity svalového napětí.

**Klíčová slova:** synchronizované plavání, držení těla, kompenzační cvičení, svalové napětí, modifikace VAS