

## **Abstrakt**

**Název:** Kompenzace svalové dysbalance u závodníků judo

**Cíle:** Cílem naší práce je zmapovat, které svalové skupiny u judistů jsou nejvíce zkrácené a ochablé. Hlavním cílem naší práce je navrhnout sérii cviků, která by měla zmírnit nebo dokonce odstranit tuto svalovou dysbalanci.

**Metody:** V naší práci jsme použili metodu syntézy a analýzy. Metodou analýzy dat jsme zjistili, které svaly jsou nejvíce postiženy svalovou dysbalancí. A na základě syntézy jsme vytvořili sérii kompenzačních cviků zařazených do tréninkové jednotky.

**Výsledky:** Zjistili jsme, že judo celkově posiluje mnoho svalových skupin člověka, ale i v tomto sportu se najdou svaly, které jsou při posilování opomíjeny nebo jsou naopak přetěžovány. Naší prací jsme se snažili upozornit na to, že je třeba tyto svalové skupiny kompenzovat, ať už z důvodu prevence zranění tak i z důvodu lepších sportovních výkonů.

**Klíčová slova:** judo, kompenzační cviky, svalová dysbalance, tréninková jednotka