

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Petra Karásková

Vedoucí práce: Ing. Eva Kejhová

Název bakalářské práce: Kompenzační cvičení pro závodníky silového trojboje

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá tématem využití kompenzačního cvičení u závodníků v silovém trojboji.

V teoretické části bylo popsáno kompenzační cvičení, silový trojboj, biomechanika jeho jednotlivých disciplín, zranění v silovém trojboji a hluboký stabilizační systém.

Praktická část zahrnuje dvě kazuistiky pacientů. Cílovou skupinou byli mužští závodníci v silovém trojboji. Dva pacienti s bolestmi v oblasti bederní páteře se účastnili sedmitýdenní terapie. Terapie probíhala jednou až dvakrát týdně. Výsledky byly posouzeny na základě subjektivního hodnocení bolesti a objektivně pomocí testů na hluboký stabilizační systém páteře dle Koláře. Jako další objektivní metoda k hodnocení výsledků byl použit PhysioSensing, pomocí kterého byla měřena statická analýza, limity stability a rozložení váhy na dolních končetinách při různých stupních flexe v kolenních kloubech.

Cílem bakalářské práce je zmapování dostupné literatury týkající se kompenzačního cvičení ve vztahu k silovému trojboji. Dále zvýšení povědomí mezi závodníky o možnostech prevence a kompenzace a vytvoření brožury se cviky, pomocí kterých lze tomuto předcházet.

Klíčová slova: silový trojboj, dřep, tlak na lavici, mrtvý tah, kompenzační cvičení