

Abstrakt

Název: Intervenční program pro svalové dysbalance u vytipovaného družstva starších dorostenek

Cíle: Hlavním úkolem diplomové práce je vytvořit kompenzační program na základě funkčního stavu pohybového aparátu s přihlédnutím na specifickému zatížení u vybraných hráček basketbalu. Následně prokázat pozitivní vliv aplikované intervence, která by měla harmonizovat rozvoj pohybového aparátu.

Metody: Vytvoření intervenčního programu na základě výsledků testování vybraných svalových skupin a specifického zatížení s následnou aplikací. Po ukončení intervence je provedeno výstupní měření, které je následně komparováno s výsledky vstupního měření.

Výsledky: Prokázaly se hypotézy, že zařazení kompenzačních cvičení má pozitivní účinek na funkční stav pohybového aparátu.

Klíčová slova: kompenzační cvičení, svalové zkrácení, svalové oslabení, basketbal