

ABSTRAKT

Název: Vliv kompenzačních cvičení na typické svalové dysbalance baseballistů ve věku 12 a 13 let

Cíle: Cílem této diplomové práce je ověřit účinnost vytvořené kompenzační sestavy u hráčů baseballu ve věku 12 a 13 let, ve věkové kategorii U13. Prokázat tím vliv kompenzačních cvičení na typické svalové dysbalance u chlapců ve věku 12 a 13 let.

Metody: V rámci kvaziexperimentu byl za použití fyzioterapeutických vyšetření zkoumán vliv kompenzačních cvičení u baseballistů ve věku 12 a 13 let. Výzkumný vzorek tvořilo 33 chlapců. Výzkumný vzorek byl rozdělen na dvě skupiny z jiných baseballových klubů. Experimentální skupina 16 chlapců absolvovala kompenzační cvičení. Kontrolní skupina 17 chlapců kompenzační cvičení neabsolvovala. Intervence trvala celkem 3 měsíce, 3x týdně. Kompenzační cvičení v délce 15 minut bylo aplikováno v závěrečné fázi tréninkové jednotky. Metodou sběru dat byl před zahájením projektu kineziologický rozbor. Shodné vyšetření proběhlo po uplynutí 3 měsíců u obou zmíněných skupin.

Výsledky: Kineziologický rozbor prokázal změny ve vyšetření zkrácených svalů a vyšetření dechového stereotypu u experimentální skupiny. Změny u tohoto testování, které nastaly, vedly ke zlepšení. U kontrolní skupiny nastaly změny v kineziologickém rozboru pouze u vyšetření zkrácených svalů. Změny se převážně také týkaly zlepšení, avšak byly méně výrazné. Celý zbytek testování byl beze změny. Přínos intervence u 12 a 13letých baseballistů se ukázal zejména oblasti zkrácených dolních končetin. Oblast dolních končetin v počátečních měřeních vykazovala nejhorší výsledky a intervence tuto oblast nejvíce pozitivně ovlivnila.

Klíčová slova: kompenzace, přetížení, svalová dysbalance, flexibilita, baseball, mladší a starší školní věk