

Abstrakt bakalářské práce:

Tato teoreticko-praktická bakalářská práce se věnuje dysfunkci hlubokého stabilizačního systému páteře hráček basketbalu. V basketbalu dochází k jednostrannému přetěžování podle preference horní končetiny ke střelbě a driblunku. Důsledkem je vznik svalových dysbalancí, bolestivých syndromů a vyšší riziko vzniku úrazu.

Teoretická část se zabývá několika tematickými okruhy stěžejními pro pochopení dané problematiky. Jedná se o posturu a její složky, hluboký stabilizační systém páteře, konkrétně jeho anatomii, funkci, dysfunkci a vyšetření. Dalším okruhem je shrnutí vývojové kineziologie a jejích nejvýznamnějších období dětského věku. Ve čtvrtém okruhu je zpracováno téma jednotlivých prvků Dynamické neuromuskulární stabilizace a následné terapie. Pátým tématem jsou svalové dysbalance, jejich typy a příčiny vzniku. Poslední okruh nabízí ucelený vhled do basketbalu jako takového, rozebírá jeho pohybové stereotypy, nejvíce zatěžované svaly a nejčastější zranění tohoto sportu.

Hlavním cílem praktické části bylo v rámci fyzioterapeutické intervence aplikovat prvky DNS na 5 mladých hráček basketbalu s prokázanou dysfunkcí HSSP. K tomu byla vytvořena brožura cviků, podle které hráčky cvičily po dobu 5 měsíců. Výstupní vyšetření prokázala značná zlepšení nejen v aktivaci těchto svalů, ale i v řadě výkonnostních testů a samotném subjektivním hodnocení jednotlivých hráček.