

Abstrakt

Název: Silový intervenční program použitý jako prevence zranění kolene u hráčů fotbalu kategorie U14

Cíle: Hlavním cílem této práce bylo zjistit účinnost silového intervenčního programu, zaměřeného na posílení dolních končetin. Sekundárním cílem pak bylo zvýšit silovou vybavenost zúčastněných probandů (hráčů), s případným snížením svalových asymetrií mezi dominantní a nedominantní končetinou se zvýšením jejich H/Q poměrů.

Metody: Výzkumný soubor byl tvořen hráči kategorie U14 fotbalového klubu FK Viktoria Žižkov, kteří byli náhodně rozděleni do kontrolní a experimentální skupiny. Obě skupiny absolvovaly vstupní a výstupní laboratorní diagnostické měření, zaměřené na zjištění vybraných parametrů tělesné kompozice a izokinetické svalové síly. Po úvodním laboratorním testováním následoval šestitýdenní silový intervenční program (experimentální skupina), po jehož skončení proběhlo výstupní/kontrolní měření obou skupin. Výsledné údaje obou skupin byly zaznamenány do tabulek a porovnány mezi sebou.

Výsledky: Intervence prokázala pozitivní účinek ve snížení asymetrií svalové síly dolních končetin u experimentální skupiny ve všech měřených rychlostech.

Klíčová slova: Svaly dolních končetin, kolenní kloub, laboratorní testování, preventivní postup, izokinetická dynamometrie