

Abstrakt

Tato bakalářská práce zkoumá přínos dvou odlišných svalových testů u skupiny hráček lakrosu. Prvním ze svalových testů je Isometric Break Test z knihy Muscle testing; a concise manual od Earle Abrahamson a Jane Langston (IBT), druhými testy jsou Svalové funkční testy od profesora Vladimíra Jandy (SFT). Dvě randomizované skupiny byly otestovány oběma svalovými testy, akorát v opačném pořadí. Účastnice vyplňovaly průběžné dotazníky, ze kterých plyne, že oba testy jsou pro účastnice přínosem. U finálních otázek si pak většina participantek zvolila IBT jako obtížnější na provedení ale časově efektivnější, přínosnější i že by s nimi spíše pracovaly v budoucnosti ve svém tréninkovém plánu. Při dotazování na fyzicky příjemnější svalový test si většina participantek zvolila SFT. U účastnic studie (hráček lakrosu) byly nalezeny opakující se typicky přetížené svaly, a naopak typicky oslabené svalové partie.