

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv zařazení metody DNS na stav HSS u kajakářů dorostenecké a juniorské kategorie

**Cíle:** Cílem této práce je zjistit, jestli aplikace specifické DNS intervence do tréninku kajakářů ovlivní stav hlubokého stabilizačního systému.

**Metody:** Metodou použitou v této závěrečné práci je metoda DNS dle Koláře. Na vstupní i výstupní diagnostice se testovalo 11 probandů v 10 DNS testech a hodnotily se změny insuficiencí. Probandi byli z dorostenecké a juniorské kategorie a pro potřeby výzkumu byli rozděleni do dvou skupin, jedna podstoupila intervenci a druhá skupina byla kontrolní. Intervence trvala 10 týdnů. Pro potřeby této práce byla vytvořena vlastní číselná škála (bez patologického nálezu = 0, insuficience 1–3). Tato škála byla využita ve statistické analýze dat, přičemž metody pro statistické vyhodnocení byly párový t-test a dvouvýběrový t-test.

**Výsledky:** Obě skupiny dosáhly statisticky významného zlepšení insuficiencí. Intervenovaná skupina dosáhla statisticky významné změny, střední hodnota činila -4,333 insuficience. Také kontrolní dosáhla statisticky významné změny, střední hodnota činila -2,80 insuficience. Rozdíl mezi oběma skupinami nebyl statisticky významný, střední hodnota činila -1,53 insuficience.

**Klíčová slova:** kompenzační cvičení, držení těla, funkční poruchy, rychlostní kanoistika, hluboký stabilizační systém