

ABSTRAKT

Jednostranný sport, kdy hráč dělá stejné pohyby pouze na jednu stranu s sebou nese obtíže, které se mohou vyskytovat hned při prvních týdnech, popřípadě až po letech hraní golfu. Nesouměrné pohyby se odrážejí na celkovém držení těla a v této studii je zkoumáno, zda zařazení kompenzace bude mít na tento problém zlepšující se vliv.

Cílem této práce je zjistit, jaký vliv má kompenzační cvičení na držení těla u mladých golfistů a zda mají tato cvičení vliv i na zlepšení kvality hry.

Tato randomizovaná intervenční studie byla prováděna na 18 probandech, kteří byli náhodně rozděleni na experimentální a kontrolní skupinu. Probandi jsou aktivní hráči golfu ve školním věku od 12-15 let. Obě skupiny prošly jak vstupním tak výstupním měřením s tří měsíčním rozestupem. Experimentální skupina byla zaedukována o kompenzační cviky. Probandům byla měřena Thomayerova vzdálenost, kineziologický rozbor, testování zkrácených svalů, vzdálenost odpalů u třech typů golfových holí a testy na stabilometrické plošině. Vše bylo měřeno na začátku a na konci výzkumu. Výsledky byly mezi oběma skupinami porovnány.

Bylo zjištěno, že kompenzační cvičení má pozitivní vliv na držení a posturu těla u golfistů školního věku, ale také pozitivně ovlivňuje hráčské dovednosti týkající se vzdálenosti odpalů.

Tato studie potvrzuje, že zařazení kompenzačního cvičení k tréninkovému programu má pozitivní dopad na pohybový aparát hráčů a také zlepšení golfové úrovně.

Klíčová slova: kompenzační cvičení, golf, držení těla