

Anotace

Autor:	Olga Šťastná
Instituce:	Rehabilitační klinika LF v Hradci Králové
Název práce:	Význam kompenzačního cvičení u hráčů ragby
Vedoucí práce:	Mgr. Ondřej Němeček
Počet stran:	96
Počet příloh:	4
Rok obhajoby:	2013
Klíčová slova:	Kompenzační cvičení, ragby, prevence, zranění, pohybové dysbalance

Hlavním cílem této bakalářské práce je zhodnotit význam a účinek kompenzačního cvičení na pohybový aparát u hráčů ragby. Úkolem je sestavení vhodných kompenzačních cviků a jejich začlenění do tréninkového programu, cvičení má sloužit k odstranění nebo zlepšení poruch pohybových stereotypů a k prevenci úrazů.

Pro uvedený experiment byli vybráni hráči ragby dle svých hracích postů na hřišti, na základě vyšetření kineziologickým rozbohem je sestaven individuální cvičební program, a po čtyřech měsících bylo provedeno kontrolní vyšetření, sběr dat a zpracování výsledků.