

ABSTRAKT

Název práce: Intervenční program pro ovlivnění balančních dovedností hráčů florbalu a ledního hokeje.

Cíle práce: Stěžejním cílem této bakalářské práce je zjistit, zda dvouměsíční intervenční program balančních dovedností ovlivní tělesné složení hráčů florbalu a ledního hokeje.

Metodika: Výzkum, ve kterém byl sledován vybraný počet hráčů florbalu a ledního hokeje v kategorii mužů ve věku 18 let a více. Vyšetření bylo prováděno neinvazivní metodou za pomoci testů footscenu a měření tělesného složení. Naměřené hodnoty hráčů se navzájem porovnály, přičemž v období mezi testováním byl hráčům doporučen intervenční program v podobě kompenzačních cvičení. Výstupní výsledky byly zároveň porovnány s kontrolními skupinami.

Výsledky: Během dvouměsíční intervence tento výzkum neprokázal signifikantní změny u většiny testů statických stojů u hráčů florbalu. Výzkum prokázal u hráčů florbalu signifikantní změny u testu FL-P. U hráčů ledního hokeje výzkum neprokázal signifikantní změny v testu FL-L, u všech ostatních testů signifikantní změny proběhly. Obecně se u hráčů florbalu objevovaly známky zlepšení v parametrech tělesného složení ve spojení s intervenčním programem.

Klíčová slova: posturální stabilita, florbal, lední hokej, balanční dovednosti, intervence