

Abstrakt

Název: Kompenzační cvičení jako doplněk tréninkového plánu dětí mladšího školního věku v krasobruslení

Cíle: Hlavním cílem této práce je zpracování rešerže a na základě toho upozornit na svalové dysbalance a jejich následná oslabení a hypermobilitu u dětí mladšího školního věku v krasobruslení. Na základě těchto oslabení vytvořit zásobník uvolňovacích, strečinkových a posilovacích cviků, které lze použít v tréninkových podmínkách.

Metody: V mé práci jsem použila svalový test dle Jandy, což je analytická metoda, která byla zaměřena v principu k určení síly jednotlivých svalových skupin. V jednotlivých testech neměříme jen svalovou sílu hlavního svalu ale navíc vyšetřujeme a analyzujeme provedení celého pohybu. Testování se zúčastnilo sedm krasobruslařek v mladším školním věku.

Výsledky: Metoda použitá v této je použitelná pro vybraný soubor. Naměřená data byla srovnána a vyhodnocena dle literatury. Byl vytvořen systém hodnocení svalových dysbalancí pro krasobruslařky mladšího školního věku. Bylo prokázáno, že na tento určitý soubor probandů lze použít tato cvičení, kompenzovat jednostranné zatížení a lze upravit trénink tak, aby kompenzační cvičení byla součástí tréninku. Dále se mi povedlo navrhnout program, který vede ke snížení těchto oslabení pro tuto vybranou skupinu probandů.

Klíčová slova: Krasobruslení, trénink, kompenzační cvičení, svalový test