

Abstrakt

- Název:** Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku
- Cíle:** Cílem práce je zjištění nejlepších kompenzačních cviků na nejčastější zranění při vrcholové úrovni ve sportovním aerobiku.
- Metody:** K dosažení cíle práce byly použity informace, které jsem získala studiem odborné literatury a internetových zdrojů zabývajících se touto problematikou. Literaturu jsem hledala převážně v knihovně UK FTVS s klíčovými slovy: kompenzační cvičení, sportovní aerobik, tréninková jednotka, zátěž, cvičení, posilování, cvičení s vlastní vahou, sportovní zranění a gymnastika. Pro realizaci byly nezbytné vlastní zkušenosti s tímto sportem, v roli závodníka i trenéra. Využila jsem také odborné konzultace s dalšími trenéry. Výzkum jako takový byl proveden pomocí anonymní ankety s deseti závodnicemi v klubu Fitness center Bány a Hanky Šulcové. Sledována byla data ohledně zkušeností s kompenzačními cvičeními, zranění respondentek a léčby těchto úrazů.
- Výsledky:** Z ankety vyšel výsledek, že deset dotazovaných mělo 41 zranění, z toho 60 % na dolní končetině. Nejvíce z těchto zranění byl úraz hlezenního, kolenního kloubu a svaly na zadní straně steh. Dle dat nelze jednoznačně říci, že kompenzační cvičení urychlila proces léčby.
- Klíčová slova:** Kompenzační cvičení, aerobik, sportovní aerobik, děvčata, sportovní úraz