

Abstrakt

Název: Vliv jednostranného zatížení a jeho kompenzace z hlediska svalových dysbalancí u hráčů ledního hokeje v kategorii starších žáků.

Cíl: Na základě analýzy získaných poznatků v oblasti jednostranné zátěže a kompenzačních cvičení navrhnout zásobník kompenzačních cviků a možnosti sestavení kompenzačního programu pro kategorii starších žáků v ledním hokeji.

Úkoly: Jedním z úkolů bakalářské práce je zpracování rozboru z domácí i zahraniční literatury, odborných a vědeckých publikací zabývajících se problematikou kompenzačních cvičení v ledním hokeji dle současných moderních trendů. Na základě tohoto rozboru pak vytvořit a logicky poskládat zásobník cviků, které jsou v případě jeho využití způsobitelné předejít, popřípadě i odstranit svalové dysbalance. Jako další úkol si autor stanovil obecné shrnutí dostupných informací o svalových dysbalancích a kompenzačních cvičeních.

Metody: Teoretická část práce využívá metody deskriptivně-analytické. V praktické části práce autor přistupuje ke komparační analýze literatury zabývající se problematikou svalových dysbalancí v ledním hokeji a kompenzačních cvičení na vyrovnání jednostranného zatížení, dále také uplatňuje metodu návrhu a demonstrace.

Výsledky: Po provedení analýzy dostupné literatury, vlastního uvážení a zkušeností po odborných konzultacích byl sestaven zásobník kompenzačních cviků a navrhnuty možnosti sestavení kompenzačního programu na vyrovnání a prevenci před svalovými dysbalancemi, které se dle výzkumů a studií u hráčů ledního hokeje nejčastěji vyskytují.

Klíčová slova: jednostranné zatížení, kompenzační cvičení, svalové dysbalance