

Abstrakt

- Název:** Kompenzační cvičení v ledním hokeji
- Cíl:** Cílem této diplomové práce je vytvořit zásobník kompenzačních cvičení vhodných pro hráče ledního hokeje.
- Metody:** Byla využita vědecké metoda pozorování, teoreticko-empirického charakteru. V práci byly srovnávány výsledky 14 hráčů ledního hokeje dospělého věku. Byly naměřeny výsledky vstupním a výstupním měřením, které ovlivnilo intervence. Výsledky byly srovnávány pomocí Cohenovana koeficientu d , aritmetického průměru a procentuálního vyjádření.
- Výsledky:** Vytvořili jsme zásobník kompenzační cvičení pro hráče ledního hokeje. Tento zásobník vznikl prostudováním odborné literatury, konzultacemi s trenéry a fyzioterapeuty a z vlastních zkušeností. Ve všech testech byly podle Cohenovo d nalezeny rozdíly mezi vstupním a výstupním měřením, které hovoří o tendenci kvalitativního posunu.
- Klíčová slova:** lední hokej, svalové dysbalance, kompenzační cvičení, jednostranná zátěž