

ABSTRAKT

Cíle práce: zjistit, jaké svalové dysbalance se vyskytují u hráčů ledního hokeje, v jaké míře se projevují a pomocí kompenzačních cvičení tyto dysbalance vyrovnat.

Metoda: kvaziexperimentu, kde jsem sledoval vybranou skupinu hráčů ve věku od 8-10 let. Na základě vyšetření držení těla dle Jaroše-Lomíčka a Mattiase jsme provedli analýzu funkčního stavu každého jedince a po osmi měsíční aplikaci programu kompenzačních cvičení zjistili stupeň zlepšení. Anketou jsme zjišťovali, kterým činnostem se jedinci věnují ve svém volném čase. Zajímalo nás, jestli se věnují dalším sportům, nebo jestli je lední hokej jejich jediná aktivita.

Výsledky: při vstupním měření u všech jedinců byly objeveny určité stupně svalových dysbalancí, které vyplývaly z charakteru hry a ze zatěžování konkrétních svalových skupin a nedostatečné kompenzace. Při výstupním měření se u některých jedinců projevíly kladné změny v držení těla.

Klíčová slova: lední hokej, svalová dysbalance, pohybový program