

## **Abstrakt:**

- **Název práce:** Evaluace lakrosového hodu pomocí povrchové elektromyografie.
- **Cíle práce:** Změřit a popsat strukturu zapojování vybraných svalů hráče do pohybu během lakrosového hodu a doporučit vhodná specifická cvičení pro jeho trénink.
- **Metoda:** Povrchová EMG analýza a jednoduchá kinematická analýza.
- **Výsledky:** Měřením se prokázalo, že technika sledovaného hráče je stabilní a za nejvhodnější specifická cvičení pro rozvoj lakrosového hodu lze doporučit především hody se závaží na hlavě lakrosové hole a hody s těžším míčem.
- **Klíčová slova:** lakros, hod, specifická cvičení, elektromyografická analýza, kinematická analýza