

Abstrakt

Název: Rozcvičení v ledním hokeji

Cíle: Cílem této bakalářské práce je vytvoření ankety o rozcvičení v ledním hokeji. Na základě ankety, prostudované odborné literatury a konzultace s vybranými trenéry navrhnout baterii cviků na zvolenou část samo-myofasciální uvolnění s vybranými pomůckami (pěnové válce, míčky).

Metody: Pro účely této bakalářské práce byla využita kvantitativní vědecká metoda. Data byla získána pomocí ankety. Data byla vložena do Excelu. Z těchto dat byly následně vytvořeny tabulky a grafy.

Výsledky: Hráči stráví více času na rozcvičení před zápasem než před tréninkem. Další výsledky potvrdili, že hráči mají znalosti mobilizačních, aktivačních i samo-myofasciálních uvolňovacích cvičení. Využívají specifických pomůcek – pěnové válce, odporové gumy, míčky. Vytvořil jsem dle výsledků baterii cviků na samo-myofasciální uvolňování.

Klíčová slova: lední hokej, rozcvičení, pěnový válec, pohyblivost, SMR