

Abstrakt

Jméno a příjmení autora: Ondřej Schuller

Název: Metodická doporučení pro prevenci nejčastějších florbalových zranění

Pracoviště: Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Marek Chlumský

Rok obhajoby bakalářské práce: 2018

Cíl práce: V bakalářské práci se zabývám metodickými doporučeními jak předcházet florbalovým zraněním a svalovým dysbalancím, především u mládeže. Baterie cviků z různých odvětví sportu pomůže trenérům s kompenzačními cvičeními jednoduše a zábavnou formou.

Klíčová slova: florbal, kompenzace, prevence zranění