Kompenzační cvičení, jak již z jejich názvu vyplývá, jsou tělesná cvičení, která mají za úkol vyrovnávat, tedy kompenzovat různé negativní vlivy působící na organismus. Kompenzační cvičení mají jednak funkci prevence před těmito negativními vlivy a jednak již vzniklá oslabení organismu podle možnosti napravovat.

Jedním z možných negativních vlivů může být také jednostranně zatěžování ve sportovním tréninku. Sport a tělesná cvičení mají jednoznačné vliv na zdravotní stav, funkčnost a zdatnost organismu. Na jedné straně může pozitivně, ale na straně druhé při nevhodně vedeném tréninku, při jednostranném zatěžování pouze určité části pohybového systému, sport působit nebo při přílišném přetěžování organismu může mít i negativních vlivů. Zejména v oblasti výkonnostního a vrcholového sportu k takovému přetěžování organismu často dochází. Příkladem mohou být kulatá záda a skoliotické držení pateře u hokejistů nebo nedrživá hypermobilita celé řady kloubů u gymnastek.

Takovéto jednostranně zatěžování vybranou sportovní disciplinou vede ke svalové dysbalanci a to následně k špatnému držení těla a dalšímu fixování špatných pohybových stereotypů. Tyto opět prohlušují jednostranné přetěžování. Tento uzavřený krůžek může mít pro sportovce hned dvojí negativní dopad. Za prvé může věst k bolestem, funkčním poruchám a při dlouhodobém působením i k morfologickým změnám na pohybovcém systému, tedy ke zdravotním problémům. Zdravotní problémy pak nejenom obecně snižují kvalitu života, ale mohou také způsobit dočasné či trvalé vyřazení z tréninkového procesu. Za druhé vadné držení těla a narušené pohybové stereotypy mohou věst k negativnímu ovlivnění sportovní techniky a tím negativně ovlivnit celý sportovní výkon sportovce. Je tedy žádoucí trénovat takovým způsobem, aby k vyšší popsaným jevům nedocházelo.

Z organizačního hlediska lze kompenzační cvičení zařadit přímo do tréninkových jednotek, například tak, že v rámci posilovacího cvičení budou posíleny jak svalové skupiny potřebné pro techniky daného sportu, tak i jejich antagonistické skupiny a ostatní svaly s tendencí k ochabování. Neořešené problémy mohou způsobit dočasné či trvalé problémy v sportovním výkonu.

Kompenzační cvičení ve sportovním tréninku lze podle jednotlivých metod a jejich působení rozdělit na následující samostatné celeky:

- protahování svalů s tendencí ke zkrácení
- posilování svalů s tendencí k ochabování
- dechová, relaxační a uvoľňovací cvičení
- regeneračno-vytrvalostní cvičení

**KAŽDÝ ČTVRTEK V 15.30**

**Bližší informace na tel.č. 608133454**