

Abstrakt

Název: Tenisová zranění a jejich prevence

Cíl: Na základě odborné literatury shrnout aktuální informace o nejčastějších úrazech, jejich příčinách a možné prevenci u tenistů.

Metody: Bakalářská práce je realizována jako přehledová studie analyzující odbornou literaturu zabývající se tématem nejčastějších zranění a jejich prevencí u hráčů tenisu. Hlavními úkoly této práce bylo vyhledat různé odborné články, které obsahovaly téma tenisová zranění a jejich vhodnou prevenci a rehabilitaci, rozšířit poznatky o těchto tenisových zraněních, příčinách těchto zranění, možné lokalizaci na různých částech těla a také předcházení těmto úrazům. A v neposlední řadě upozornit na správnou regeneraci v průběhu výkonnostní činnosti, tak i vhodnou rehabilitaci a kompenzační cvičení v průběhu zranění.

Výsledky: Z dostupné literatury vyplývá, že většina tenisových zranění je způsobena z přetížení, což znamená, že hráči tráví na tenisovém kurtu více času než je optimální. Dále jsou tenisová zranění způsobena nesprávným provedením úderů. Za tato zranění nesou částečně vinu i trenéři. Proto je důležité, aby trenéři dbali na správnou techniku už od raného věku. Téměř všechna tenisová zranění jsme schopni vyřešit konzervativní léčbou, jako jsou dostatečný odpočinek, masáže, rehabilitace a kompenzační cvičení. Je dobré, aby sportovci pravidelně regenerovali a tím předcházeli těmto zraněním a mohli se naplno věnovat sportu. Čím bude rehabilitace komplexnější a lépe strukturovaná, tím bude umožněn rychlejší a bezpečnější návrat ke hře.

Klíčová slova: přetížení, svalová dysbalance, poranění, prevence zranění