

Abstrakt

Název: Ovlivňování pohybových schopností ve fotbalovém tréninku s přihlédnutím k prevenci zranění

Cíle: Hlavním cílem je zanalyzovat vhodné postupy ke snížení rizika zranění ve fotbale u jedinců, kteří se nacházejí v období mladší dospělosti, tedy ve věku 20–30 let, kdy vrcholí jejich motorická výkonnost. Dále je záměrem této práce doporučit nejlepší metody a dávkování tréninku tak, aby bylo docíleno dostatečné efektivity a zároveň se předešlo zraněním, která vznikají v důsledku svalových dysbalancí a přetížení jednotlivých svalových partií. Cílem je také prostudování vědeckých a odborných publikací, které se zabývají pohybovými předpoklady a problematikou vztahu kondice k prevenci zranění.

Metody: V této práci byla zvolena metoda literární rešerše formou nastudování a vyvození závěrů z jednotlivých sportovních studií z českých, ale především anglických odborných publikací. Pro získání podkladů bylo využito mnoha informačních zdrojů, převážně odborná literatura a knihy se sportovní tematikou soustředěné v Národní digitální knihovně ČR. A pak také Portál elektronických zdrojů Univerzity Karlovy, především PubMed a SPORTDiscus. Pro vyhledávání podkladů pro tuto práci jsem používal klíčová slova jako fotbal, zranění, pohybové předpoklady, prevence, příčina úrazu, kondice.

Výsledky: Výsledkem této bakalářské práce je shrnutí všeobecných poznatků o pohybových předpokladech s důrazem na problematiku zranění ve sportu, konkrétně ve fotbale. Zároveň šlo o to využít dosavadní poznatky o tom, jak co nejefektivněji postupovat a jaké metody používat při kondičním tréninku. Z literární rešerše především zahraničních podkladů vychází fakt, že zranění ve fotbale vznikají nejvíce kvůli kontaktu s protihráčem či s míčem, dále také bezkontaktně kvůli nízké úrovni kondice, což má za následek rychlejší nástup únavy, v důsledku čehož dochází ke zhoršení techniky pohybu a zvyšuje se pravděpodobnost svalových zranění.

Klíčová slova: fotbal, zranění, pohybové předpoklady, prevence, příčina úrazu, kondice