ABSTRAKT

Název bakalářské práce: Obnova sportovní výkonnosti atleta po zranění (na příkladu vícebojařky)

Zpracovala: Michaela Treglerová

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D. MBA

Cíle práce: Hlavním cílem této práce bylo se na základě systematické rešerše českých i zahraničních zdrojů zorientovat v problematice zranění v atletice a provést souhrn nejčastějších a nejzávažnějších zranění, která vedou k indispozici sportovce. Dále pak nastínit možné rekondiční programy (na příkladu zranění hamstringu). Dílčím cílem této práce je zjištění názorů na nejčastější zranění objevující se u skupiny vybraných atletů z České republiky a jejich závažnost. Dalším dílčím cílem práce je zpracování kazuistiky zvolené elitní vícebojařky a pohled do problematiky jejího zranění v průběhu aktivní atletické kariéry s objektivním zhodnocením a pátráním po příčině vzniklých problémů s nahlédnutím do rekondičních a rehabilitačních pracovních postupů při zranění hamstringů.

Metodika práce:

Byla koncipována třemi směry:

1) V prvním případě byla zpracována jako literární rešerše na základě dostupných zdrojů, které pocházejí z odborných publikací o zranění, časopisů z ověřených zdrojů, článků z portálu PubMed, Google Scholar, ResearchGate a též jsem se opírala o některé diplomové a bakalářské práce. Klíčovými slovy pro vyhledávání literatury byly pro anglické texty: injury, recondition, athletics; pro texty v českém jazyce: zranění, atletika, rekondice.
2) Pro zjištění názorů o zranění atletů jsem vytvořila strukturovaný nestandardizovaný dotazník, který měl 19 otázek, u vybrané skupiny atletů. Otázky byly pokládány s možností otevřené nebo uzavřené formy odpovědí a těmito otázkami jsem se snažila zjistit názory respondentů, v různých atletických disciplínách (převážně vícebojařských), na zranění a s jakými typy a průběhy zranění se setkali ve své sportovní kariéře.

3) Tato bakalářská práce byla také pojata jako případová studie probandky, která je vrcholovou vícebojařkou, vysokoškolskou studentkou a v průběhu své kariéry se potýkala s několika zraněními v oblasti zadního stehna (hamstring).

Výsledky práce: Prostudovala jsem dostupnou literaturu týkající se problematiky zranění v atletice a možných léčebných a rekondičních postupů. Jednalo se o 28 cizojazyčných článků a 11 cizojazyčných knih dále 5 českých článků a akademických prací a 3 knihy. Celkem tedy 46 zdrojů. Tato rešerše spolu s výsledky dotazníkového šetření vypovídá o vysoké četnosti svalového zranění dolních končetin atletů. Nejčastěji se mezi respondenty dotazníku (n=56) objevují svalové problémy v oblasti stehen a hýždí, popřípadě Achillovy šlachy a kotníku. Hamstringy, jako jedna z nejčastěji uváděných oblastí sprinterských i vícebojařských zranění koresponduje též se zraněním probandky – vícebojařky a prostudovanou literaturou. V práci jsem tedy na základě četnosti zranění svalů zadního stehna následně nastínila rekondiční program pro sportovce s tímto poraněním, který by měl být zaměřen na posilování problematické partie, aerobní trénink a rozvoj pohyblivosti (především v oblasti kyčelního kloubu). Nutno podotknout, že tento program nelze zobecňovat a je třeba dbát na individuální zvláštnosti jedinců.

Klíčová slova: atletika, zranění, rekondice, dotazník, kazuistika, hamstring