

## ABSTRAKT

**Název:** Zranění hlezenního kloubu u mladých hráčů volejbalu, možnosti prevence a následná rehabilitace

**Cíle:** Cílem této diplomové práce je zhodnocení úrazovosti u juniorské kategorie 1. ligy a extraligy volejbalu v ČR se zaměřením na zranění hlezenního kloubu. Dalším cílem je prozkoumat průběh následné péče po prodělaném zranění a zjistit hráči nejčastěji využívané preventivní opatření pro eliminaci úrazů.

**Metody:** Podkladem této diplomové práce byl kvantitativní výzkum v podobě dotazníkového šetření. Pro získání dat byl vytvořen nestandardizovaný dotazník, v němž byly zahrnuty otázky týkající se úrazovosti se zaměřením na hlezenní kloub, míry prevence a formy následné péče po prodělaném zranění. Získaná data byla zpracována pomocí deskriptivní statistiky a kontingenčních tabulek zejména v programu Microsoft Excel 2003 a následně převedena do grafické podoby.

**Výsledky:** Po dobu působení v kategorii juniorů se hráči 1. ligy a extraligy vrcholového volejbalu zranili v 92 %. Nejobvyklejším mechanismem vzniku úrazu byl kontakt s jiným hráčem. Nejčastěji zraněným segmentem byl hlezenní kloub, který uvedlo 76 % hráčů. Z hlediska závažnosti zranění hlezenního kloubu jsme se nejčastěji setkávali s nataženými vazy ve 44 % zraněných hlezen. Z primárních preventivních opatření nejvíce hráčů využívá silový trénink v 67 %. V rámci sekundárních preventivních opatření je nejvyužívanější ochrannou pomůckou ortéza v 63 %. Z celkového počtu hráčů se regeneraci věnuje 77 %. Zároveň nejobvyklejší regenerační procedurou byla zvolena regenerace v bazénu a sauna. Ze všech zraněných hráčů 79 % hráčů prošlo řádným vyšetřením u lékaře. Pouze 28 % hráčů absolvovalo po úrazu terapii pod vedením fyzioterapeuta.

**Klíčová slova:** hlezenní kloub; úraz; junioři; vrcholový volejbal; rehabilitace; prevence