

Abstrakt

- Název:** Únavové zlomeniny u vytrvalostních běžkyň a jejich příčiny
- Cíle:** Cílem bakalářské práce je zjistit míru souvislosti mezi výskytem únavových zlomenin u českých vytrvalostních běžkyň a poruchami menstruačního cyklu, změnami v tréninkovém zatížení, sníženým energetickým příjmem a změnami v regeneraci organismu.
- Metody:** V rámci kvantitativního výzkumu byla použita dotazníková metoda. Výzkumnou metodou bakalářské práce je nestandardizovaný anonymní dotazník. Výsledky byly dále zpracovány pomocí aplikací MS Word a MS Excel.
- Výsledky:** Z výsledků výzkumu vyplynulo, že existuje korelace mezi výskytem únavových zlomenin a poruchami menstruačního cyklu, navýšením tréninkového zatížení, sníženým energetickým příjmem a zhoršenou regenerací organismu. Nejvyšší míra souvislosti byla zjištěna u zvýšení tréninkového zatížení. V pořadí další souvislost se vznikem únavových zlomenin byla nalezena u poruch menstruačního cyklu běžkyň, poté u změn v regeneraci organismu a snížení energetického příjmu.
- Klíčová slova:** Vytrvalostní běh, běžkyňe, únavová zlomenina, menstruační cyklus, triáda sportovkyň