

## **Abstrakt**

**Název práce:** Zranění hamstringů a možná prevence na základě vyhodnocení rizikových faktorů u vybraných atletů

**Zpracovala:** Mgr. Michaela Treglerová

**Vedoucí práce:** Doc. PhDr. Aleš Kaplan, PhD. MBA

**Cíle:** Cílem práce bylo na základě literární rešerše poskytnout přehled dostupných informací o zranění svalů zadního stehna a následně zjistit a popsat svalovou vybavenost skupiny atletů v ČR se zaměřením na silově-rychlostních disciplíny. Dále pak statisticky vyhodnotit možnou korelaci mezi vybranými rizikovými faktory zranění (síla svalů trupu, poměr sil H/Q a analýza tělesného složení).

**Metody:** Metody byly koncipovány následovně: nejprve formou analýzy dokumentů, dále měřením tří vybraných parametrů v souvislosti s rizikovými faktory zranění hamstringů a následně byl vytvořen nestandardizovaný dotazník pro objasnění aktuálního stavu probandů a jimi využívaných preventivních postupů.

**Výsledky:** Korelační analýza jednotlivých proměnných nepřinesla potvrzení hypotéz, a to souvislost faktorů s rizikem zranění, nicméně korelace byla potvrzena u proměnných: trupové stability (rozdíl sil pravé a levé strany) a poměrem H/Q na dominantní i nedominantní dolní končetině, jakožto i souvislost poměru H/Q mezi oběma dolními končetinami (střední až vysoká míra korelace při  $p < 0,05$ ).

Výsledky se tak shodují s dostupnou literaturou. Zranění hamstringů se jeví jako multifaktoriální problém a nelze přesněji postihnout hlavní rizikové faktory. U zranění zadních stehů tedy nebyla nalezena přímá souvislost mezi testovanými parametry. Přesto je vhodné zařazovat preventivní programy pro snížení modifikovatelných rizik zranění.

**Klíčová slova:** zranění v atletice, prevence zranění, hamstringy, izokinetická dynamometrie, analýza tělesného složení, síla trupu