

Abstrakt

Název práce: Úrazovost ve sportovní gymnastice žen.

Cíl práce: Pomocí dotazníkové metody zjistit, jaké úrazy se nejvíce vyskytují u sportovní gymnastiky žen, jestli k nim dochází častěji během tréninku nebo v závodě a zda se trenéři zabývají regenerací svých svěřenců.

Metodika: Pro výzkum byla použita explorativní metoda prostřednictvím techniky nestandardizovaných dotazníků s otevřenými otázkami. Rozesláno bylo e-mailem 15 dotazníků. Vráceno, řádně vyplněno a dále zpracováno 8 dotazníků.

Výsledky práce: Výsledkem práce je zjištění, že nejčastěji dochází k úrazům během tréninkového cyklu, naopak méně často při závodech. K největšímu počtu úrazů dochází v kategorii starších zákyň, tj. asi od 9 let a za nejproblémovější nářadí uvedli trenéři kladinu. Pozitivní bylo zjištění, že ani v jednom případě trenéři neuvedli, že by kvůli zranění musela gymnastka ukončit svou sportovní kariéru. Naopak větší mezery v oblasti tréninkového procesu, téměř u všech dotazovaných oddílů, jsou v následné regeneraci. Na tu často trenérům nezbyvá čas, a tak je v mnoha případech podceňována.

Klíčová slova: sportovní gymnastika žen, somatotyp, regenerace, úrazy, vertebrogenní problémy, dotazník.