

Abstrakt

Název: Silová kondiční příprava ve vrcholovém volejbalu žen a její vliv na zdraví hráček

Cíl práce: Hlavním cílem této práce je vyhodnotit poranění vyskytující se u hráček volejbalu v české extralize a jejich eventuální vztah k silové kondiční přípravě, kterou hráčky v rámci tréninku pravidelně absolvují.

Metody: Pro zjištění nejčastějších zdravotních obtíží a parametrů silové kondiční přípravy hráček české volejbalové extraligy bylo využito metody dotazníkového šetření. Metoda korelačně-prediktivní byla využita pro studium případných souvislostí mezi výskytem zdravotních obtíží a silovým tréninkem u volejbalistek.

Výsledky: Nejčastější úrazy hráček české volejbalové extraligy jsou v oblasti hlezenního kloubu. Zdravotní obtíže neúrazového charakteru lze poté nejčastěji pozorovat u ramenního a kolenního kloubu. Existují nedostatky v určitých parametrech silové kondiční přípravy, které nasvědčují o souvislosti výše zmíněných zdravotních obtíží a cvičení v posilovně. Jedná se především o nedostatečnou individualizaci tréninku, kontrolu technického provedení jednotlivých cviků a nerespektování bolesti v rámci silové kondiční přípravy.

Klíčová slova: volejbal, zdravotní obtíže, cvičení v posilovně