

Abstrakt

Název: Zhodnocení zdravotních obtíží a vlivu kompenzačních prostředků u vrcholových golfistek

Cíle: Hlavním cílem této diplomové práce je popsat nejčastější zdravotní obtíže v golfu a dále zhodnotit dotazníkovou formou nejčastější zdravotní obtíže hráček extraligy a první ligy golfu v České republice v souvislosti s častým trénováním a hraním turnajových kol a jejich kompenzaci.

Metoda: V této diplomové práci je použita metoda rešerše a metoda dotazování. Teoretické informace byly získány převážně ze zahraničních zdrojů a informace k vyhodnocování byly získány nestandardizovaným dotazníkovým šetřením hráček extraligové a prvoligové soutěže golfu v České republice. Celkem bylo dotázáno 115 hráček, z toho bylo analyzováno 75 dotazníků, návratnost 65%.

Pro samotnou analýzu získaných dat byl využit software Microsoft Excel.

Výsledky: Během hlavní golfové sezóny 2015 mělo 37 hráček zranění, které bránily hraní i trénování golfu, což odpovídá 49% dotazovaných hráček. Vyhodnocená data ukazují, že nejčastějším problémem u hráček, je zranitelnost a bolesti šlach zápěstí, kde se s těmito problémy potýká 11 hráček, dalším zdravotním problémem je u 10 hráček bolest bederní části zad, přičemž část páteře je hlavní rotační složka během golfového švihů. Následuje problém s loketními klouby, s nimiž se potýká 9 hráček, a na závěr bolesti kolenních kloubů, které uvedlo 7 hráček. Tato zranění potvrzují výsledky literárních studií. Všechny hráčky provádějí nějakou kompenzační činnost, ale ne v takové míře, aby zabránily vzniku zranění. Co se týče docházení na rehabilitaci, 12 hráček řeší na rehabilitaci své potíže s bederní páteří. 4 hráčky přichází s problémy krční páteře, 3 s potížemi s koleny, 7 s loketními klouby, 4 se zápěstím a jedna hráčka řeší skoliózu.

Klíčová slova: golf, zranění, dotazník, kompenzační cvičení, prevence