

Abstrakt

Název: Zhodnocení nejčastějších úrazů a zdravotních obtíží u závodních hráčů stolního tenisu

Cíle: Hlavním cílem této práce je zhodnocení nejčastějších úrazů a zdravotních obtíží u závodních hráčů a hráček stolního tenisu v České republice. Dalším cílem je zjištění míry využívání regeneračních procedur a kompenzačních cvičení v rámci tréninkového plánu sportovců.

Metody: V práci byla využita metoda kvantitativního výzkumu analýzou dat z nestandardizovaného dotazníku. Dotazník byl rozeslán mezi závodní hráče a hráčky stolního tenisu, kteří se v sezóně 2018/2019 aktivně účastnili okresní, krajské, ligové nebo extraligové soutěže v České republice či v zahraničí. Zpracováno a vyhodnoceno bylo celkově 374 dotazníků, což odpovídá 62,33 % z celkového počtu rozeslaných dotazníků.

Výsledky: Ze 374 stolních tenistů bylo 240 zraněných (197 mužů, 43 žen), což odpovídá 64,17 % dotazovaných hráčů. Celkově bylo zjištěno 361 poranění. Výzkum potvrdil čtyři hypotézy ze šesti. Byla zaznamenána statistická významnost mezi vznikem poranění a pohlavím, taktéž se potvrdil statisticky významný vztah mezi vznikem poranění a odlišným herním stylem. Nejvíce zranění bylo v oblasti ramenního kloubu (20,50 %), poté následovala poranění bederní páteře (15,24 %), a kolenního kloubu (11,08 %). Nejčastějším typem zranění bylo poranění svalů. Téměř polovina zaznamenaných zdravotních problémů byla léčena klidovým režimem. Pouze u 42,11 % zranění byla součástí následné léčby fyzioterapie. Kompenzační cvičení využívalo 70,32 % respondentů, regeneraci organismu do svého tréninkového plánu zařazuje pouze 29,41 % probandů.

Klíčová slova: stolní tenis, sportovní úrazy, zdravotní obtíže, prevence, regenerace, fyzioterapie