

Abstrakt

Název práce:

Sledování četnosti zranění u volejbalových specializací a jejich prevence

Cíle práce:

Cílem bakalářské práce bylo sledovat u hráčů výkonnostního a vrcholového volejbalu, jaká hráčská specializace je nejvíce zatížena zraněními a jakou prevencí hráči používají.

Metody práce:

Pro získání potřebných dat bylo použito metody expertního zjištění formou dotazníku. Byly stanoveny hypotézy, získaná data byla zpracována do grafů a určeny výsledky. Výsledky byly následně porovnány s hypotézami a se zahraniční a českou literaturou.

Výsledky práce:

Zjistila jsem, že nejvíce zatížena úrazy je hráčská specializace blokař. Největší výskyt akutních zranění je v oblasti prstů a hlezenního kloubu. Chronické problémy mají hráči nejčastěji s koleny a rameny. Z hlediska prevence jsem zjistila, že volejbalisté nejčastěji využívají regeneraci formou jiné sportovní činnosti a že délka jejich úvodního rozcvičení neodpovídá teoretickým východiskům

Klíčová slova:

volejbal, prevence, úraz, regenerace, zatížení, rozcvičení