

3. Cíle, úkoly práce, hypotézy

Cílem této bakalářské práce je najít kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku, která by měla snížit riziko úrazu. Praktickým cílem bakalářské práce je najít cvičení, která budou nejúčinnější pro primární prevenci zranění závodníků v první výkonnostní třídě sportovního aerobiku současně identifikovat nejčastější zranění, která se objevují v období vrcholné výkonnosti. Z vlastních zkušeností a z dostupné literatury vím, že v aerobiku převládají dislokace a distorze či ruptury svalů. Proto bych bakalářskou práci ráda věnovala kompenzačním cvičením ve sportovním aerobiku, která těmto zraněním mají předcházet.

Úkolem bylo shromáždit a vyhodnotit informace týkající se kompenzačních cvičení ve sportovním aerobiku. K vypracování teoretické části byly využity časopisecké, knižní a internetové zdroje s tematikou kompenzačních cvičení, držení těla, tréninková zátěž, gymnastické posilování, posilování s vlastní vahou, gymnastika, sportovní aerobik a sportovní zranění.

Posléze pomocí anonymní ankety byly získány informace o výskytu a frekvenci zranění v aerobiku. Anketní otázky se soustředily na příčiny zranění, zvláště pak bylo dotazováno, zda jsou nebo nejsou realizována kompenzační cvičení. Šetření bylo realizováno u deseti dívek, které působí v největším a nejúspěšnějším českém klubu Fitness center Báry a Hanky Šulcové v Praze. Zním jejich historii jejich zranění. Dotazy byly směřovány na jejich vlastní zkušenosti s tím, jak se jim daná zranění stala, zda si jsou vědomi špatného pohybu, jestli zranění bylo dlouhodobé či špatně léčené. Také jaká kompenzační cvičení použily, kde a jak získaly informace o kompenzačních, jaká preferují a která jim nejvíce pomohla.

Hypotézy:

1. Předpokládám, že nejčastější zranění ve sportovním aerobiku se bude nacházet na dolních končetinách, konkrétně kolenní kloub.
2. Předpokládám, že praktikování kompenzačních cvičení má kladný vliv na snížení rizika vzniku úrazu.