

## Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá problematikou prevence zranění u moderních pětibojařů. Stanovila si za cíl analyzovat současnou epidemiologickou situaci zranění v moderním pětiboji a také současné preventivní strategie sportovců včetně vyhodnocení jejich vlivu na incidenci zranění. Charakter práce je prospektivní kohortová studie. Bylo využito modifikované verze validizovaného dotazníku „Oslo Sports Trauma Research Center questionnaire on health problems“. Tento dotazník byl sportovcům rozesílán každý týden po dobu 10 týdnů prostřednictvím dotazníkového softwaru Qualtrics. Studie se zúčastnilo 43 probandů z 15 zemí světa, tedy 4,3 % sportovců registrovaných UIPM (Union Internationale de Pentathlon Moderne).

Celkem bylo zaznamenáno 34 nových zranění a přetížení u 27 probandů. Byla zjištěna míra incidence zranění 3,1/1000 h aktivního výkonu sportu. Nejčastěji udávanými segmenty zranění byly rameno (14,7 %), kotník (14,7 %), koleno a bérce (shodně 11,8 %). Poměr zranění dolních končetin ku horním byl zjištěn 3:1. Nejvíce zranění bylo spojováno s běžeckou disciplínou (46 %). Nejvíce využívanou strategií prevence zranění byl strečink, následovaný silovým tréninkem, masážími, a důsledným rozcvičením před tréninkem. Průměrná délka rozcvičení ukázala statisticky signifikantní negativní korelaci s incidencí zranění při následné 10týdenní monitoraci ( $p < .013$ ).

Součástí práce je teoretický rozbor jednotlivých disciplín z pohledu kineziologie, incidence zranění, mechanismů vzniku zranění, rizikových faktorů, a již existujících preventivních programů.