

ABSTRAKT BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno, příjmení: Nathalie Stehlíková

Vedoucí práce: Ing. Kristýna Plevová

Název bakalářské práce: Prevence poškození svalů zadní skupiny stehna u aktivních fotbalistů

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá tématem prevence poškození svalů zadní skupiny stehna u aktivních fotbalistů, též známých jako hamstringy. Cílem bakalářské práce bylo vytvořit tréninkovou jednotku na protažení a posílení svalu zadní skupiny stehna. Dále pak zpracování informační brožury týkající se předtréninkové a potréningové přípravy.

Práce je teoreticko-praktická. Teoretická část práce se zabývá fotbalem, anatomii kosterní svaloviny a poté konkrétně anatomii svalů zadní skupiny stehna, rizikovými faktory vzniku zranění, poraněním svalů zadní skupiny stehna, jejich vyšetřením a terapií. Velká část práce se také věnuje návratu do tréninkového procesu, prevenci vzniku zranění, regeneraci a kompenzačnímu cvičení.

Do praktické části se zapojilo 8 probandů z týmu AC Sparta Praha, kteří byli náhodně rozděleni na skupinu experimentální, která plnila zadané cvičení, a kontrolní, která pouze obdržela informační brožuru, ale cvičení se neúčastnila. V rámci vstupního a výstupního testování bylo využito hodnocení zkrácených svalů, rozsahy pohybů, modifikovaný svalový test a testy motorických schopností. Součástí byl také vstupní a výstupní formulář společně s tréninkovým formulářem, který probandi vyplňovali po každém cvičení.

Zhodnocení tréninkové jednotky proběhlo na základě rozdílů mezi vstupními a výstupními hodnotami testování. Vyšlé hodnoty jsou podloženy tabulkami a grafy. Z výsledků vyplývá, že daná cvičební jednotka je účinná a pro hráče fotbalu přínosná.

Klíčová slova: svaly zadní skupiny stehna, hamstringy, poškození, fotbal