

# **Abstrakt**

## **Název:**

Zjištění vlivu silového intervenčního programu jako prevenci poranění kolenního kloubu při seskoku z výšky: systematická rešerše.

## **Cíle:**

Cílem práce je vytvoření četnostního přehledu silových cviků pro prevenci poranění kolenního kloubu při seskoku z výšky pomocí systematické rešerše vědeckých databází.

## **Metody:**

Ke zpracování bakalářské práce byla použita metoda systematické rešerše na základě doporučení PRISMA (Page *et al.*, 2021). Na začátku byla definována výzkumná otázka, zaměřená na zjištění silových cviků, které se nejčastěji objevují v intervenčních programech pro prevenci poranění při seskoku. Dále byl sestaven skript, který se skládal z klíčových slov a booleovských operátorů (AND, OR a NOT). Pomocí skriptu došlo k vyhledání studií z internetových databází (Web of Science, SportDiscus, Scopus, PubMed). Z vyhledaných studií byly následně vyřazeny duplikáty a dále byl počet redukován expertním posouzením podle předem stanovených kritérií.

## **Výsledky:**

Dle výsledků této bakalářské práce jsou nejčastějším cvikem, užívaným v intervenčních programech pro prevenci poranění kolenních kloubů při seskoku z výšky, výpady. Z 24 intervenčních programů byly užity ve 13 případech. Kromě silových cvičení jsou v intervenčních programech hojně využívána plyometrická cvičení.

## **Klíčová slova:**

Silový trénink, kinematika, dynamika, seskok