

Abstrakt

Autor: Bc. Filip Zakonov

Vedoucí práce: PhDr. Helena Vomáčková, Ph.D.

Název: Analýza nejčastějších úrazů u hráčů florbalu ve věku 7–18 let a vliv kompenzačních postupů na jejich prevenci.

Cíle: Hlavním cílem této diplomové práce je zanalyzovat nejčastější zranění u mládeže hrající pravidelně florbal a také zjistit, jaký vliv má na incidenci úrazů intervence fyzioterapeuta či aplikace kompenzačních cvičení v tréninkovém procesu. Důležité je také porovnání dostupnosti fyzioterapeutů u jednotlivých mládežnických týmů a zda se dostatečně dbá na prevenci vzniku úrazů. Dále je cílem ověřit, zda nejvíce postiženým segmentem u florbalové mládeže je také kloub hlezenní, který u studií zaměřených na dospělou kategorii opakovaně vycházel jako nejčastěji poraněnou oblastí ze všech částí těla. Mojí snahou je rovněž vyhodnotit nejčastější příčiny zranění – zda rizikovějším faktorem je srážka s jiným hráčem, anebo úraz způsobený vlastním zaviněním.

Metody: Speciální část se skládá ze studie, která byla provedena pomocí nestandardizovaného dotazníkového šetření. Dotazník v elektronické podobě byl záměrně rozeslán do všech florbalových klubů v České republice přes generálního sekretáře Českého florbalu. Celkem bylo evidováno $n = 128$ odpovědí, vyhovujících věkovým kritériím 7–18 let (průměrný věk – $12,97 \pm 2,87$ roku). Výsledná analýza probíhala pomocí kontingenčních tabulek a chí-kvadrát testu v Microsoft Excelu.

Výsledky: Bylo potvrzeno, že nejčastější poraněnou oblastí těla u mládeže florbalu je kloub hlezenní. Na rozdíl od hypotézy nebyl prokázán signifikantní vliv aplikace kompenzačních cvičení na četnost zranění ($p = 0,704$). Rovněž se nepodařilo prokázat pozitivní vliv správného stravovacího a pitného režimu a užívání doplňků stravy či vitamínů na četnost zranění ($p = 0,172$). Pozitivním zjištěním je, že 71 % účastníků studie se alespoň 1× týdně věnuje kompenzačním cvičením a 62 % používá kompenzační pomůcku v podobě masážního válce. Dostupnost fyzioterapeutů u mládežnických týmů je velice nízká, jelikož pouze 16 % respondentů uvedlo, že mají u týmu k dispozici fyzioterapeuta. Toto zjištění ještě umocňuje fakt, že 48 % zranění je uváděno jako „Bez zevních činitelů“, a proto zajištěná kvalitnější péče by mohla významně snížit četnost zranění.

Závěr: V rámci diplomové práce se podařilo splnit všechny cíle stanovené autorem. Bylo potvrzeno, že nejčastěji poraněnou oblastí těla je kloub hlezenní. Nebyl nalezen signifikantní vliv aplikace kompenzačních cvičení na četnost zranění a rovněž se nepodařil potvrdit pozitivní vliv správného stravovacího a pitného režimu a užívání doplňků stravy či vitamínů na četnost zranění. Doporučením vyplývajícím z výsledků této práce je zvýšená edukace přímo hráčů či jejich rodičů ohledně kvalitního mimo tréninkového režimu, jako je integrace kompenzačních cvičení, kvalitní spánek, správná životospráva a adekvátní příjem doplňků stravy či vitamínů.

Klíčová slova: florbal, sport, zranění, mládež, prevence, kompenzační cvičení, fyzioterapie