

Abstrakt

Název: Síla krku jako prevence úrazu hlavy v kontaktních týmových sportech

Cíle: Hlavním cílem této bakalářské práce je prostřednictvím literární rešerše shromáždit a zpracovat informace z odborných a vědeckých článků či publikací zaměřených na problematiku síly krku jako prevenci úrazu hlavy v kontaktních týmových sportech. Na základě těchto poznatků vytvořit přehled o úrazech hlavy a jejich prevenci prostřednictvím posilování síly krku.

Metody: Hlavním předpokladem pro odborné a kvalitní zpracování této literární rešerše bylo získání dostatečného množství informací o dané problematice především ze zahraničních zdrojů.

Výsledky: Závěrečná práce na základě literární rešerše předkládá, jak literární zdroje pojednávají o problematice prevence úrazů hlavy prostřednictvím posilování krčních svalů. Bylo použito celkem 47 zahraničních zdrojů. Práce ukazuje, že posílení krčních svalů může významně snížit riziko otřesů mozku a jiných závažných poranění hlavy tím, že zlepšuje stabilitu a odolnost krku při nárazech. Dohledané metody posilování krku zahrnují izometrická a izotonická cvičení, trénink s elastickými odporovými gumami a specifické protahovací cviky. Práce rovněž zdůrazňuje potřebu individualizace tréninkových programů podle věku, pohlaví, sportovní disciplíny a fyzických schopností sportovců.

Klíčová slova: Síla krku, prevence otřesů mozku, úrazy hlavy ve sportu