

## **Abstrakt**

**Jméno a příjmení autora:** Ondřej Schuller

**Název:** Metodická doporučení pro prevenci nejčastějších florbalových zranění

**Pracoviště:** Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Marek Chlumský

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2018

**Problematika:** Florbal je relativně mladý sport a přesto, že v posledních letech u nás v republice zažívá obrovský vzestup, problematika prevence a kompenzace u mladých hráčů se značně zanedbala. Není výjimkou, že hráči končí ze zdravotních důvodů již v dorosteneckém věku. S četnými zraněními mám i osobní zkušenosti a z těchto všech důvodů, jsem se rozhodl vypracovat baterii sportovních odvětví sloužící jako základ pro použití v tréninkovém procesu a jako inspirace pro trenéry.

**Cíl práce:** V bakalářské práci se zabývám metodickými doporučeními jak předcházet florbalovým zraněním a svalovým dysbalancím, především u mládeže. Výsledkem je baterie cviků z různých odvětví sportu, která pomůže trenérům s kompenzačními cvičeními jednoduše a zábavnou formou. Cílím na jednoduše aplikovatelné činnosti vedoucí ke kompenzaci jednostranné zátěže za pomoci rozšíření pohybových vzorců a rozvoje pohybových schopností.

**Metodika:** Práce je zpracována formou rešerše, informace pocházejí z odborných knih, článků, diplomových a bakalářských pracích, diskusí s vybranými odborníky z řad florbalu a fyzioterapie. Prostředky jsou voleny tak, aby korespondovali se vzděláním mladých trenérů, kteří se u mladších kategorií ve florbale pohybují. Tyto vybrané sportovní odvětví jsou základ pro využití v tréninkovém procesu.

**Výsledky:** Zmíněná baterie sportů se dá jednoduše vložit do tréninkového procesu. Mnoho těchto metod bylo aplikováno do sezony 2017/2018 u týmu Black Angels v kategorii elévů, ve kterém jsem měl pozitivní výsledky s velmi nízkým výskytem zranění. Věřím, že práce bude inspirací a jakýmsi mustrem pro trenéry, kteří se také chtějí podílet na prevenci zranění a rozvoji pohybové gramotnosti u svých svěřenců.

**Klíčová slova:** florbal, kompenzace, prevence zranění