

Abstrakt

Název:

Nejčastější problémy pohybového aparátu u rychlostních kajakářů s možnostmi jejich prevence a terapie při tréninkovém procesu

Cíle:

Cílem diplomové práce byla analýza nejčastějších problémů pohybového aparátu u elitních rychlostních kajakářů a kajakářek v České republice. Dalším cílem bylo zjistit možnosti a využití preventivních opatření, které by minimalizovaly uvedené obtíže. Posledním bodem výzkumu bylo prozkoumat, jakou roli hraje fyzioterapie v tréninkovém programu u českých kajakářek a kajakářů.

Metody:

Pro teoretická východiska mé práce byla použita metoda literární rešerše českých i zahraničních výzkumů. K získání dat byl využit nestandardizovaný dotazník vytvořený pro české elitní kajakáře a kajakářky. Výzkum byl koncipován retrospektivně. Za pomoci analytických nástrojů byla zjištěna výsledná data, ze kterých jsme následně vyhodnotili závěry výzkumu.

Výsledky:

Výzkumu se zúčastnilo 61 elitních rychlostních kajakářů a kajakářek dospělé i juniorské kategorie. Výsledky ukázaly, že během své sportovní kariéry se setkalo 62 % závodníků s bolestí pohybového aparátu. Nejčastější postiženou oblastí byl ramenní pletenec (35 %), dále bederní páteř (23 %) a hrudní páteř (12 %). 97 % respondentů uvedlo, že ve svém tréninkovém programu mají zařazené některé z preventivních opatření. Mezi nejčastěji využívané preventivní opatření patřily převážně prostředky pasivní regenerace (87 %) a zařazení rozcvičení na začátku tréninkové jednotky (85 %). Konkrétně nejvíce využívanými prostředky pasivní regenerace byly různé druhy saunování (85 %) a masáže (80 %). Pouze 38 % sportovců uvedlo, že zařazují fyzioterapii do svého tréninkového procesu.

Klíčová slova:

Rychlostní kanoistika, zranění, preventivní opatření, fyzioterapie