

Abstrakt

Název: Rizika zranění a jejich analýza v české parkourové komunitě

Cíle: Hlavním cílem této práce je zjistit jaká akutní zranění se objevují u parkouristů na rekreační a vrcholové úrovni, při jakých situacích a porovnat úrazovost těchto dvou skupin.

Metody: Hlavní použité metody byly analýza, syntéza a dotazníkové šetření. Zkoumané subjekty byli parkouristé ve věku 15 a více let. Pomocí dotazníkového šetření byly zjištěny hlavní informace o úrazech rekreačních i vrcholových parkouristů.

Výsledky: 90% parkouristů utrpělo alespoň jedno zranění za poslední 3 roky tréninku parkouru. Průměrný počet zranění soutěžících parkouristů za 3 roky tréninku parkouru je 3,03 a průměrný počet zranění nesoutěžících parkouristů za 3 roky tréninku parkouru je 2,77. Nejčastější druh poranění při parkouru je poranění kloubu tj. u 44 % (n= 57 odpovědí). Nejčastější dovedností, při kterých vznikají v parkouru úrazy jsou salta, tj. 36 % (n= 40 odpovědí), a skoky (precision, tictac, catleap a jiné), tj. 32 % (n= 36 odpovědí). Nejčastější místo, kde vznikají v parkouru úrazy je venkovní prostředí, tj. u 57% (n= 66 odpovědí). Nejčastějším poraněným segmentem těla při parkouru je hlezenní kloub (n= 50 odpovědí). Nejčastější příčinou vzniku zranění v parkouru je nesoustředění/nepozornost tj. u 21% (n= 34 odpovědí). I přes vysokou četnost úrazovosti se parkour nejeví nebezpečnějším sportem než například jiné tradiční sporty. Z analýzy výsledků a vlastních zkušeností se domnívám, že snížení výskytu zranění, je podmíněno vhodnou pohybovou přípravou jedince v bezpečné a pro parkour plně vybavené tělocvičně.

Klíčová slova: pohyb, úraz, volný běh, překážka, trénink