

# ABSTRAKT

**Název diplomové práce:** Determinanty ovlivňující zranění a jejich prevence při plánování tréninku ve vybraných kategoriích juda

**Cíl:** Hlavním cílem této práce je vyhledat nejčastější zranění v judu u staršího žactva, dorostu a juniorů od 13 – 20 let pomocí komparace a analýzy výsledků z anket. Najít příčiny jejich vzniku a vytvořit soustavu opatření, tak aby se předcházelo zraněním na tréninku a závodech.

**Metoda:** Anketa, kvalitativní výzkum, analýza odborné literatury z oblasti všeobecné sportovní přípravy, zaměření při vytváření anket probíhá u staršího školního věku a dorosteneckého věku. Jedná se o empirický výzkum, pro který bude využita metoda dotazování formou ankety.

**Výsledky:** Z výsledků této práce jsme zjistili, že nejčastější úrazy, které jsou stejné pro obě pohlaví, vznikají v oblasti prstů na dolních a horních končetinách. U chlapců pak převažují zranění ramenního kloubu a zad. U dívek jsou to naopak zranění v oblasti zápěstí a hlezenního kloubu. U obou pohlaví byly nejčastějším druhem zranění vykloubení a natažení. Úrazy vznikaly především při zápase v postoji. A hlavní příčinou vzniku zranění byla vlastní chyba.

**Klíčová slova:** judo, úrazy, příčiny, opatření