

## **Abstrakt**

- Název:** Zhodnocení nejčastějších úrazů u maratonských běžců
- Cíl:** Hlavním cílem tohoto výzkumu je zhodnocení nejčastějších úrazů u maratonských běžců. Výzkum je zaměřen na amatérské dálkové běžce obou pohlaví od 23 let. Dalším cílem je analyzovat možné příčiny a faktory, které ovlivňují vznik poranění.
- Metoda:** V diplomové práci je použita metoda literární rešerše a metoda dotazování. Teoretické poznatky jsou čerpány jak z tuzemské, tak ze zahraniční literatury. Data pro analytické zhodnocení jsou získány pomocí nestandardizovaného dotazníku, které vyplňovali běžci na běžeckých závodech – Libouchecký ultramaraton a Jirkovský crossmaraton. Bylo získáno 156 dotazníků, pro analytické hodnocení jich bylo zařazeno 122, tj. 61 % z celkového počtu dotazníků. Pro analýzu dat je použit analytický program IBM SPSS a program Microsoft Excel 2016.
- Výsledky:** Ze 122 běžců bylo zraněno 61, tedy 50 % z dotazovaných, kteří byli zařazeni do výzkumu. Z toho bylo 23 žen a 38 mužů. Výzkum potvrdil dvě hypotézy z pěti. Potvrdil se statisticky významný vztah mezi vznikem poranění a pohlavím. Dále se potvrdilo, že jsou dálkoví běžci obou pohlaví a věkových kategorií nejvíce náchylní na vznik poranění v oblasti kolenního kloubu. Jako nejčastější příčiny vzniku poranění byly uvedeny špatná běžecká technika, špatný došlap a nedostatečná regenerace. Výzkum odhalil další potenciální rizikové faktory pro vznik poranění jako je druh terénu, druh běžecké obuvi, délka běžeckých zkušeností a počet kilometrů uběhnutých týdně. Většina úrazů byla léčena konzervativně klidem a jen u 57,4 % úrazů byla součástí léčby rehabilitace.

**Klíčová slova:** maraton, běh, zranění, příčiny, prevence, rehabilitace