

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

Zhodnocení nejčastějších úrazů a rozhodujících faktorů k účasti v kurzech vybrané běžecké organizace.

### **Cíl práce:**

Hlavním cílem výzkumu je zhodnocení nejčastějších úrazů u žen v zájmové běžecké organizaci a jejich možné příčiny. Dílčím cílem je vyhodnotit faktory, které vedou běžkyně k přihlášení do kurzu.

### **Metodika práce:**

Diplomová práce obsahuje teoretické poznatky z české i zahraniční literatury. V práci je využita metoda dotazníkového šetření, do kterého byly zahrnuty běžkyně vybrané amatérské běžecké organizace. Celkem bylo vyhodnoceno 106 dotazníků s využitím programu Microsoft Excel a jeho funkcí.

### **Výsledky:**

Z celkového počtu 106 běžkyň jich bylo zraněno 38, což tvoří 35,8 %. Nejčastějším zraněním ve vybrané běžecké organizaci byla distorze hlezna (34,2 %), dále syndrom bolestivého bérce (23,7 %) a na třetím místě bylo poranění svalů (21,1 %). Mezi nejčastější příčiny vzniku zranění byl uveden špatný došlap či odraz, dále změna povrchu nebo značné navýšení uběhnuté vzdálenosti. Mezi nejčastější rozhodující faktory běžkyň pro přihlášení do kurzů organizace patřilo „donutit se pravidelně běhat“, zlepšit fyzickou kondici, zlepšit techniku běhu a zhubnout.

### **Klíčová slova:**

Amatérská organizace, běh, úrazy, příčiny, rozhodující faktory