

Abstrakt

Název:

Nejčastější zranění v basketbale

Cíle:

Cílem práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit a následně stanovit jaká jsou nejčastější zranění basketbalistů či basketbalistek z různých týmů a různých výkonnostních a věkových kategorií. Zároveň zjistit, jaká jsou nejčastější příčiny a důvody zranění, a jestli následně proběhla rehabilitace.

Metody:

Veškerá potřebná data ke zpracování bakalářské práce, jsem získal pomocí vytvoření nestandardizovaného anonymního dotazníku a následným vyplněním cílovou skupinou respondentů. Získané data jsem roztřídil a pomocí grafů a tabulek vyhodnotil jednotlivé vybrané ukazatele. Provedl jsem celkové zhodnocení a sepsal výsledky dotazníkového šetření.

Výsledky:

Výsledky bakalářské práce parafrázuji podle dotazníkového šetření. Z odpovědí respondentů plyne závěr, že nejčastější zranění se objevují na dolních končetinách a to především v oblasti hlezenního a kolenního kloubu. Převážně se jedná o distorze (podvrtnutí) kloubů. Příčinou je dynamičnost a agresivita hry. Přeceněním vlastních sil s nástupem únavy dochází k zhoršení koordinace a hráči jsou vystaveni většímu riziku těchto zranění.

Klíčová slova:

Zranění, basketbal, kompenzační cvičení, regenerace