

ABSTRAKT

Název: Výskyt a prevence nejčastějších zranění v basketbalu mužů

Cíl: Identifikovat a analyzovat typické úrazy, které postihují basketbalisty a navrhnout cvičení, která mohou přispět k jejich prevenci.

Úkoly: Prvním krokem bude důkladné prostudování dostupné literatury k danému tématu. To zahrnuje odborné knihy, články v recenzovaných časopisech, relevantní webové stránky a další zdroje. Cílem je získat komplexní přehled o dané problematice a shromáždit relevantní informace pro další práci. Na základě rešerše literatury budou stanoveny jasné a specifické cíle diplomové práce. Cíle by měly být srozumitelně formulovány a měly by směřovat k zodpovězení klíčových otázek daného tématu. Z formulovaných cílů budou vytyčeny konkrétní řešené otázky a hypotézy, které budou v práci ověřovány. Hypotézy by měly být formulovány jako tvrzení, která budou následně testována na základě shromážděných dat. Pro sběr dat od respondentů (hráčů a trenérů) bude sestaven nestandardizovaný dotazník. Dotazník bude obsahovat otázky relevantní k řešeným otázkám a hypotézám práce. Dotazník bude distribuován mezi vybranou cílovou skupinu (hráče a trenéry) s cílem získat potřebná data pro zodpovězení řešených otázek a ověření hypotéz. Shromážděná data z dotazníkového šetření budou analyzována pomocí vhodných statistických metod. Na základě analýzy dat budou potvrzeny či vyvráceny hypotézy formulované v příslušné kapitole. Výsledky práce budou dále porovnány s relevantními zahraničními studiemi. V závěrečné fázi práce budou shrnuty výsledky výzkumu a formulovány závěry. V rámci diskuse budou výsledky práce interpretovány a zasazeny do kontextu stávajícího poznání. Závěrem práce budou formulovány konkrétní doporučení pro praxi, zejména do tréninkového procesu.

Metody: Pro tento výzkum byl vytvořen nestandardizovaný dotazník s převážně uzavřenými otázkami. Dotazník byl vytvořen pomocí nástroje Google Forms, a následně rozeslán e-mailem zejména prostřednictvím trenérů do klubů účinkujících ve čtyřech nejvyšších českých mužských soutěžích. Vyhodnocování dat proběhlo v programu Microsoft Excel.

Klíčová slova: basketbal, cvičení, muži, prevence, sport, zranění