

»Mladi za napredek Maribora 2018«

35. srečanje

POŠKODBE PRI ŠPORTU

Šport

Raziskovalna naloga

Avtor: VESNA KORES, STAŠA MOHORKO

Mentor: BRIGITA GODEC KOPČIČ

Šola: OŠ LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

Maribor, februar 2018

»Mladi za napredek Maribora 2018«

35. srečanje

POŠKODBE PRI ŠPORTU

Šport

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2018

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	4
ZAHVALA.....	5
1 UVOD	6
1.1 CILJI.....	6
1.2 HIPOTEZE	6
2 TEORETIČNI DEL NALOGE	6
3 METODOLOGIJA EMPIRIČNEGA DELA.....	10
3.1 OPIS VZORCA RAZISKAVE	10
3.2 OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV	10
3.3 OPIS POSTOPKA ZBIRANJA REZULTATOV	10
3.4 OBDELAVA PODATKOV	10
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	11
4.1 ALI SI ŠPORTNO AKTIVEN/-NA?.....	11
4.2 KAJ TE PRI ŠPORTU NAJBOLJ PRITEGNE?	12
4.3 S KATERIMI ŠPORTI S UKVARJAŠ?.....	13
4.4 KOLIKO ČASA SE ŽE UKVARJAŠ S TEM ŠPORTOM?	14
4.5 KOLIKOKRAT NA TEDEN IMAŠ TRENINGE?	15
4.6 KOLIKO ČASA TRAJA TVOJ TRENING?.....	16
4.7 KAJ OD NAŠTETEGA SI IMEL/A NAJVEČKRAT POŠKODOVANO?.....	17
4.8 KOLIKO SI BIL/A STAR/A, KO SI SE PRVIČ POŠKODOVAL/A PRI ŠPORTU?	18
4.9 KAKŠNE VRSTE POŠKODB SI IMEL/A?.....	19
4.10 KOLIKOKRAT SI IMEL/A DOLOČENE POŠKODBE?	20
4.11 ALI IMAŠ IZKUŠNJE Z REHABILITACIJO PO POŠKODBI?.....	21
4.12 ALI SI PO POŠKODBI ŽELEL ODNEHATI Z IZBRANIM ŠPORTOM?	22

4.13 SI PRESTAL ŽE KAKŠNO OPERACIJO ZARADI POŠKODBE PRI KAKŠNEM ŠPORTU?	23
4.14 ALI SI ZARADI POŠKODBE ODNEHAL S ŠPORTOM?.....	24
5 ZAKLJUČEK.....	25
6 DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	27
7 VIRI IN LITERATURA	28
8 PRILOGE.....	29

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali si športno aktiven/-na?.....	11
Graf 2: Kaj te pri športu najbolj pritegne?	12
Graf 3: S katerimi športi se ukvarjaš?	13
Graf 4: Koliko časa se že ukvarjaš s tem športom?.....	14
Graf 5: Kolikokrat na teden imaš treninge?	15
Graf 6: Koliko časa traja tvoj trening?	16
Graf 7: Kaj od naštetega si imel/a največkrat poškodovano?	17
Graf 8: Koliko si bil/a star/a, ko si se prvič poškodoval/a pri športu?	18
Graf 9: Kakšne vrste poškodb si imel/a?.....	19
Graf 10: Kolikokrat si imel/a določene poškodbe?	20
Graf 11: Ali imaš izkušnje z rehabilitacijo po poškodbi?	21
Graf 12: Ali si po poškodbi želel odnehati z izbranim športom?.....	22
Graf 13: Si prestal že kakšno operacijo zaradi poškodbe pri kakšnem športu?	23
Graf 14: Ali si zaradi poškodbe odnehal s športom?	24

KAZALO SLIK

Slika 1: Teniški komolec (tenisportal.si, 2016).....	6
Slika 2: Šport (Spotur, 2012).....	13
Slika 3: Zvin gležnja (tek.si, 2016)	17
Slika 4: Rehabilitacija po poškodbi (Terme Krka, 2018).....	21
Slika 5: Športno ogrevanje (ATS Splet d.o.o., 2012).....	26

POVZETEK

Dandanes vedno več otrok sedi za računalnikom ali pa so zaposleni z mobilnimi telefoni. Toda ali to pomeni tudi, da se zaradi tega manj ukvarjajo s športom in posledično slabo vplivajo na svoje zdravje? Po drugi strani se od otrok, ki se s športom aktivno ukvarjajo, pričakuje vedno več, zato so tudi treningi napornejši kot včasih, poškodbe pa pogostejše. Ali je torej aktivno ukvarjanje s športom za zdravje škodljivo bolj kot rekreativno oziroma je za otroke manj škodljivo, če se s športom sploh ne bi ukvarjali – kljub temu, da je pri sedečem načinu življenja ukvarjanje s športom še toliko pomembnejše? To so bila vprašanja, ki so naju vodila pri pripravi raziskovalne naloge, v kateri sva sklenili preučiti, koliko otrok se v povprečju ukvarja s športom, kako pogosto se ti poškodujejo in katere poškodbe se pojavljajo najpogosteje.

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorici, da nama je stala ob strani, naju spodbujala in naju vodila skozi celotno raziskovalno nalogo. Zahvaljujeva se tudi staršem in anketirancem, ki so rešili anketo in nama s tem pomagali priti do pravih rezultatov.

1 UVOD

Statistični podatki za Slovenijo kažejo, da se vedno manj otrok ukvarja s športom. Proste popoldneve preživijo pred računalnikom ali z mobilnimi telefoni.

Znano je, da je za otrokov razvoj nujno potrebna redna telesna vadba. Tri šolske ure telovadbe na teden v šoli niso dovolj. Zato je nujno, da se otroci tudi v prostem času ukvarjajo s kakšnim športom. Danes predstavlja problem rekreativno ukvarjanje s športom, ker vsi klubi pričakujejo maksimalno angažiranost od vsakega posameznika in zato so vsakodnevni treningi neizogibni, kar pa marsikoga odvrne od športa.

1.1 CILJI

Ker sva bili že velikokrat poškodovani, sva imeli pri tej raziskovalni nalogi namen ugotoviti:

- koliko poškodb je med aktivnimi športniki na naši šoli, glede na tiste, ki se s športom ukvarjajo rekreativno, ali se s športom sploh ne ukvarjajo,
- katere poškodbe so najpogostejše,
- pri katerem športu je najmanj poškodb.

1.2 HIPOTEZE

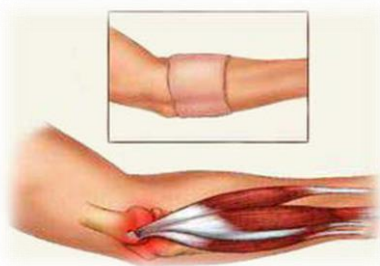
Pred začetkom raziskovanja sva si zastavili naslednje hipoteze:

H1 – Več poškodb je med aktivnimi športniki.

H2 – Najpogostejša poškodba pri športnikih je zvin gležnja.

H3 – Najmanj poškodb je pri tenisu.

H4 – Največ športnikov se ukvarja s plesom.



Slika 1: Teniški komolec (tenisportal.si, 2016)

2 TEORETIČNI DEL NALOGE

V zadnjih letih je šport tako po svetu kot tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljen. Ker pa se ljudje več ukvarjajo s športom, je večje tudi število poškodb, ki se zaradi tega pojavijo – sploh pri tistih, ki se s športom ukvarjajo zelo intenzivno. Najpogostejše so poškodbe sklepov (predvsem kolenskega sklepa), sledijo jim poškodbe mišic in poškodbe Ahilove tetive. Zanimivo je, da število poškodb kolenskega sklepa med mlado in aktivno populacijo v Sloveniji narašča. Po statistiki naj bi bilo v Sloveniji tistih vrhunskih športnikov, ki v enem letu niso imeli nobene poškodbe, samo 19% (Kandare in Tušak, 2010).

Definicij športnih poškodb je več. Splošno sprejete definicije športne poškodbe ni, zato tudi rezultate raziskav na tem področju težko primerjamo med seboj. Nekateri med športne poškodbe štejejo vse tiste, ki so nastale pri katerikoli kineziološki dejavnosti, pri športu oz. na športnem terenu (Vidmar, 1992). Ameriško medicinsko združenje pa meni, da je športna poškodba tista, ki onemogoči športno aktivnost za vsaj za en dan po poškodbi (Heil, 1993). Ameriška državna univerzitetna športna zveza je leta 2006 določila tri predpise za športno poškodbo:

1. poškodba je posledica organizirane univerzitetne športne aktivnosti,
2. poškodba zahteva medicinsko pozornost,
3. poškodba onemogoča nastopanje na tekmovanjih za en dan ali več od dneva poškodbe naprej.

Marsikdo pa športno poškodbo ne glede na to, koliko časa preteče pred športnikovim okrevanjem, opredeljuje kot oslabitev, ki je posledica nezmožnosti funkcioniranja in fizične travme med športno aktivnostjo (Pargman, 2007).

V epidemioloških raziskavah športnih poškodb se pojavljata dve meri: incidenca in prevalenca. Incidenca je število novih poškodb v določenem časovnem obdobju v določeni populaciji. Izraža se kot število poškodb na 1000 ur telesne aktivnosti. Pri raziskavi, v kateri so sodelovali slovenski vrhunski športniki, so ugotovili, da je incidenca poškodb v sezoni 2005 9,3 poškodbe na 1000 ur telesne aktivnosti. Prevalenco pa uporabljamo za opisovanje kroničnih poškodb. Ponavadi jo opredelimo kot odstotek športnikov v neki populaciji z neko poškodbo ne glede na časovni interval. Prevalenca športne poškodbe v skupini slovenskih vrhunskih športnikov je 77,08% (Kandare in Tušak, 2010).

Športne poškodbe lahko razvrstimo glede na pogostost poškodbe, resnost oz. težo poškodbe, lokalizacijo, trajanje zdravljenja, tipičnost poškodbe za določeno športno zvrst in tako dalje (Vidmar, 1992). Poleg teže poškodbe ima za športnike največji pomen predvsem trajanje nesposobnosti za športno rehabilitacijo. Dandanašnji raziskovalci športnih poškodb k delitvi po novem uvrščajo tudi število dni, med katerimi je športnik zaradi poškodbe odsoten na treningih (Kandare in Tušak, 2010).

Glede resnosti oziroma teže poškodbe ločimo:

- najtežje oziroma smrtne poškodbe, ki se končajo s smrtjo takoj po poškodbi ali kasneje,
- težke športne poškodbe, ki se končajo s trajno invalidnostjo in nesposobnostjo za šport, s katerim se je športnik prej ukvarjal,
- srednje težke poškodbe, kjer invalidnosti ni, obstaja pa daljša nesposobnost za športno aktivnost,
- lahke športne poškodbe, za katere je značilna krajša nesposobnost za šport in
- neznatne poškodbe, ki sposobnost za šport samo zmanjšajo.

V prvi slovenski raziskavi športnih poškodb sta dva avtorja uporabila razlago Waldena, ki razlaga, da lahko resnost poškodbe poskušamo ugotoviti na podlagi podatkov o odsotnosti iz tekmovalnega in vadbenega procesa (Kandare in Tušak, 2010):

- manj kot tri dni (zanemarljiva poškodba),
- tri do sedem dni (manjša poškodba),
- osem do osemindvajset dni (zmerna poškodba),
- več kot osemindvajset dni (huda poškodba).

Leta 2005 je bilo v Sloveniji v skupini vrhunskih kategoriziranih športnikov 33% športnikov, ki so imeli zanemarljivo poškodbo, 18% takšnih, ki so imeli manjšo poškodbo, 20% športnikov z zmerno poškodbo in 29% športnikov s hudo športno poškodbo, zaradi katere niso mogli tekmovati na svojem športnem področju (Kandare in Tušak, 2010).

Nekaj zelo podobnega smo opazili tudi v tuji literaturi, ki omenja dva različna športna pojava: športno poškodbo (makrotravmo) in športno okvaro (mikrotravmo). Makrotravma oziroma športna poškodba je posledica enkratne, nenadne sile, ki povzroči poškodbo tkiva (npr. izpah, zvin, zlom). Mikrotravma oziroma športna okvara pa je poškodba (»obraba«), ki se pojavlja

zaradi ponavljajočih se manjših sil, ki v kratkem času postopoma povzročijo okvaro tkiva (Kandare in Tušak, 2010).

Vzrokov za nastanek športnih poškodb je več, razdelimo pa jih lahko na notranje in zunanje okoljske dejavnike (Hatzimanouil, Oxizoglou, Sikaras, Hatzimanouil, Koronas, Tsigilis in Abatzides, 2005).

Med zunanje okoljske dejavnike uvrščamo športno opremo, športno orodje, klimatske razmere (mraz, vročina, led, dež), igralno površino, spolzek teren, nepopolne varnostne ukrepe in tako naprej (Orchard in Powell, 2003).

Najpogostejši notranji dejavniki pa so: utrujenost, pretreniranost, bolezen ali poškodovanost, slaba telesna pripravljenost, precenjevanje lastnih sposobnosti, neustrezna psihična stanja (npr. strah), vplivi zdravil ali dopinga in tako naprej. Kljub večini vzrokov, ki so fizične narave, pa k nagnjenosti za poškodbo prispevajo tudi psihološki (osebnostni in psihosocialni) dejavniki (Kandare in Tušak, 2010).

Navzočnost posameznih notranjih in zunanjih dejavnikov tveganja pa še ni dovolj, da bi se zgodila športna poškodba. Do poškodbe večinoma pride komaj zaradi interakcije večih dejavnikov, ki so hkrati prisotni v določeni situaciji. Šele skupni vpliv vseh prisotnih dejavnikov na športnika vpliva tako, da poveča možnosti za nastanek športne poškodbe oziroma poskrbi za to, da je športni poškodbi bolj izpostavljen (Kandare in Tušak, 2010).

Čeprav se nam zdi, da je poškodba nastala nenadoma in naenkrat, obstaja med nastankom poškodbe in med samim trenutkom poškodovanja niz dejavnikov, ki so med seboj močno povezani. Zato je trenutek poškodovanja komaj zadnji člen v verigi nastanka poškodb (Kandare in Tušak, 2010).

3 METODOLOGIJA EMPIRIČNEGA DELA

3.1 OPIS VZORCA RAZISKAVE

Pri anketiranju so sodelovali učenci osmih in devetih razredov naše osnovne šole. Na začetku so morali zapisati svojo starost in spol, kar nama je pomagalo pri obdelavi podatkov. Prav tako so se morali opredeliti, ali se s športom ukvarjajo redno, občasno ali sploh ne. Skupaj je bilo anketiranih 100 učencev.

3.2 OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV

Prvi del vprašanj v najini anketi sprašuje o aktivnosti učencev, o njihovih treningih in vzrokih, zaradi katerih so se odločili za ta šport. Drugi del pa se navezuje na poškodbe pri raznih športih.

3.3 OPIS POSTOPKA ZBIRANJA REZULTATOV

Za teoretični del sva literaturo pridobili v knjižnici in na internetu, pri zbiranju podatkov za empirični del pa sva se odločili za metodo spraševanja – anketo. Anketa je vsebovala 14 vprašanj, od tega jih je bila večina izbirnega tipa.

Ankete sva razdelili 20. in 21. decembra pred počitnicami (sreda in četrtek). Reševanje ankete je učencem osmega in devetega razreda naše šole vzelo samo približno dve minuti v prisotnosti učitelja.

3.4 OBDELAVA PODATKOV

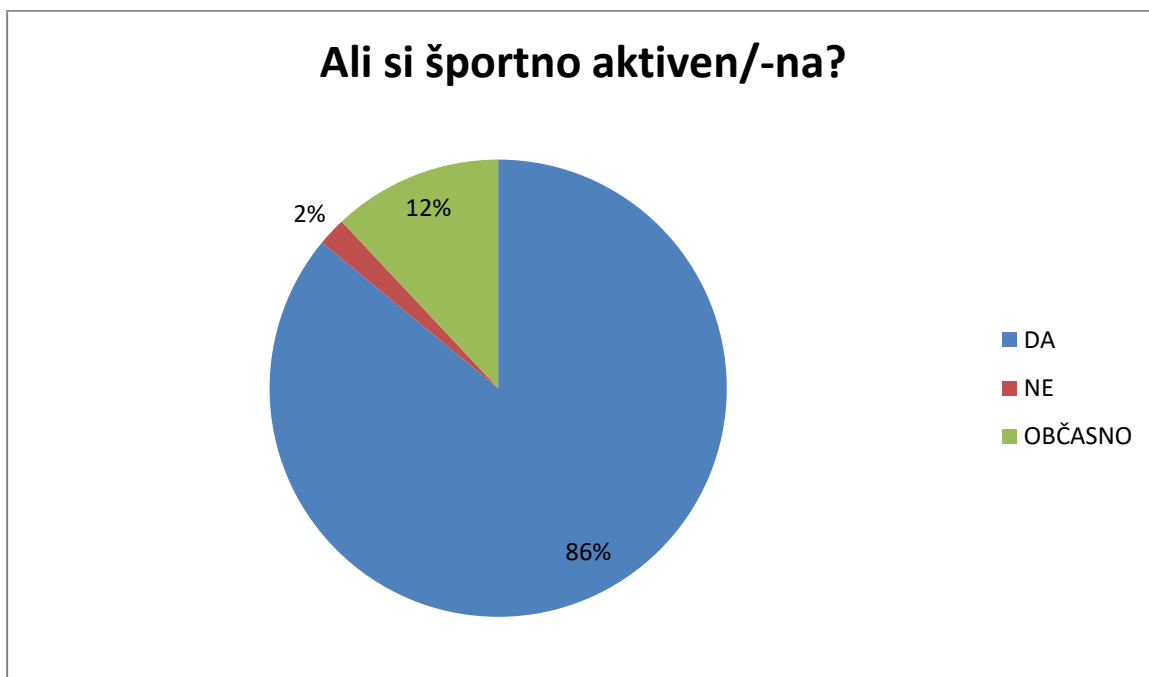
Rezultate ankete sva ročno in računalniško obdelali in jih zaradi boljše preglednosti prikazali z grafi. Število otrok, ki se je odločilo za posamezen odgovor, je zaradi lažje primerjave prikazano tudi v odstotkih.

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

Rezultati so pokazali, da je na naši šoli 86% aktivnih športnikov in da je največ poškodb pri nogometu, ki je hkrati tudi šport, s katerim se ukvarja največ otrok. Najpogostejša pa je poškodba kolena.

4.1 ALI SI ŠPORTNO AKTIVEN/-NA?

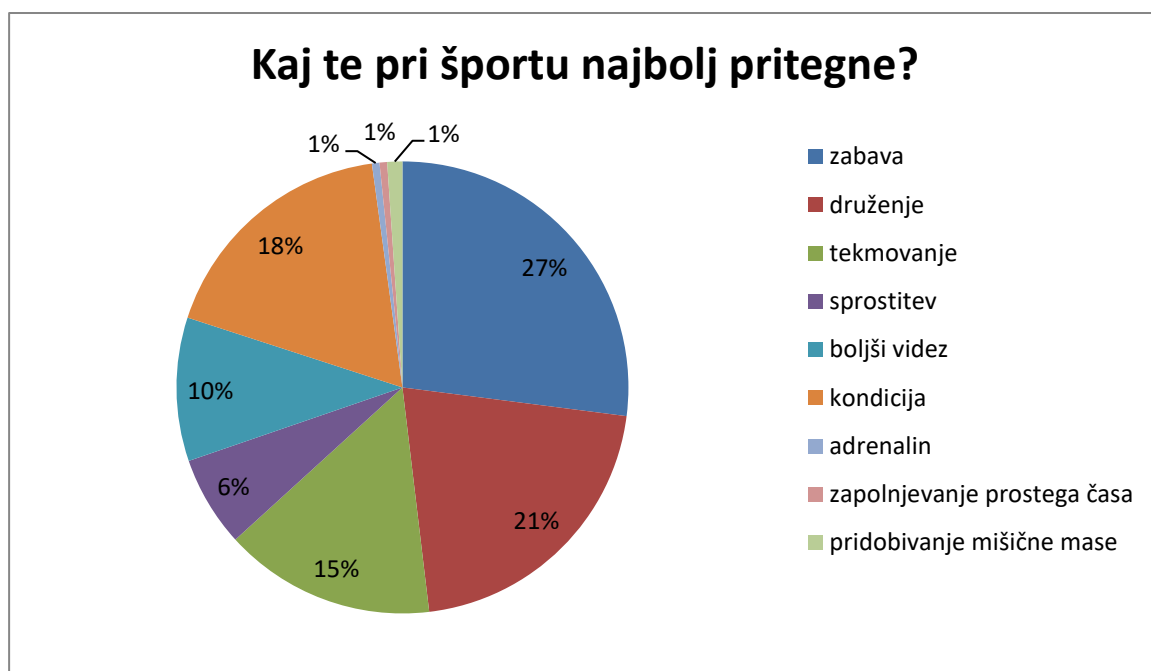
Graf 1: Ali si športno aktiven/-na?



Komentar: rezultati kažejo, da je na naši šoli v starostni skupini od 13. do 14. leta, kar 86% aktivnih športnikov. 12% naj bi se jih s športom ukvarjalo le občasno, le 2% pa se jih s športom ne ukvarja. To kaže, da so otroci na naši šoli aktivni športniki, kar pa pomeni, da se pri športu gotovo tudi poškodujejo.

4.2 KAJ TE PRI ŠPORTU NAJBOLJ PRITEGNE?

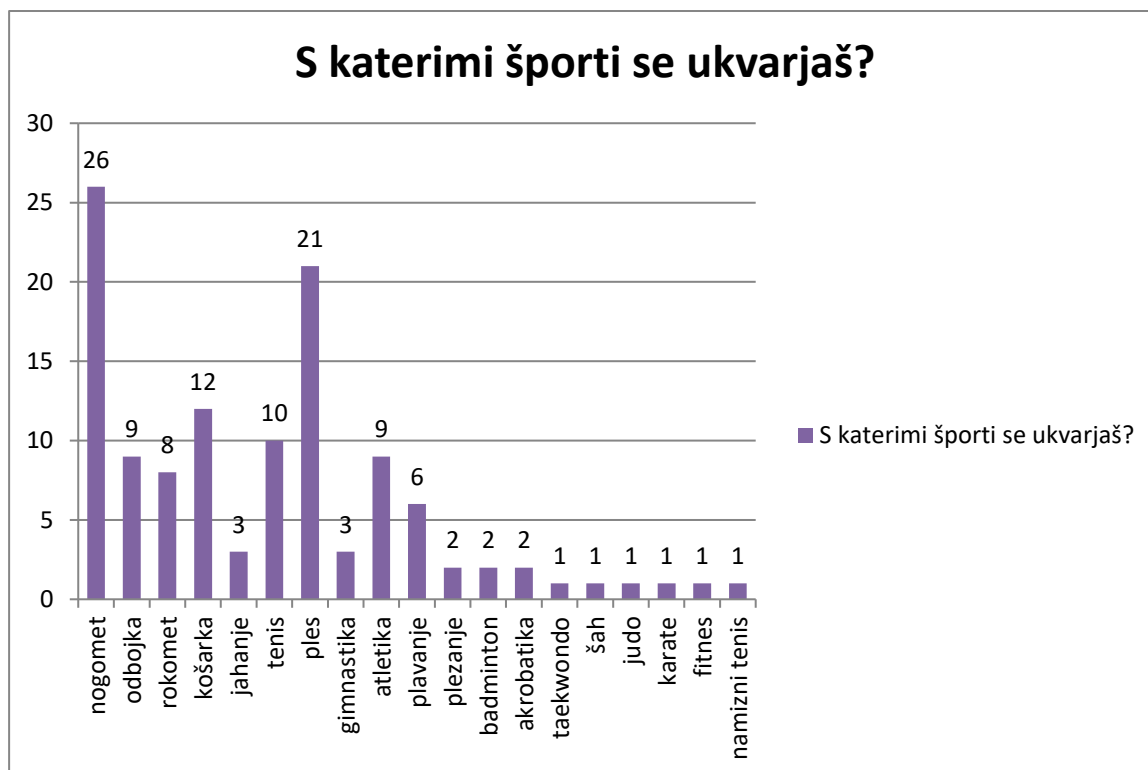
Graf 2: Kaj te pri športu najbolj pritegne?



Komentar: graf št. 2 je pokazal, da največ otrok pri športu pritegne zabava (27%), nekaj manj jih pritegne druženje (21%), temu pa sledijo še kondicija (18%), tekmovanje (15%), boljši videz (10%) in sprostitiv (6%). 1% otrok najbolj pritegne adrenalin, 1% zapolnjevanje prostega časa in 1% pridobivanje mišične mase. To bi lahko pomenilo, da se veliko otrok za šport kljub možnim poškodbam in zahtevnejšim treningom odloči, ker se pri njem zabavajo, pojasni pa tudi, zakaj je odstotek otrok, ki se ukvarjajo s športom, tako velik.

4.3 S KATERIMI ŠPORTI SE UKVARJAŠ?

Graf 3: S katerimi športi s ukvarjaš?



Komentar: graf »S katerimi športi se ukvarjaš?« prikazuje, da se največ otrok ukvarja z nogometom, nekaj manj otrok pa se ukvarja s plesom. 10% naj bi se jih ukvarjalo s košarko, 8% z odbojko, z atletiko in s tenisom, 7% z rokometom, 5% s plavanjem, 3% z gimnastiko in z jahanjem, nekaj pa še z nekaterimi ostalimi športi.



Slika 2: Šport (Spotur, 2012)

4.4 KOLIKO ČASA SE ŽE UKVARJAŠ S TEM ŠPORTOM?

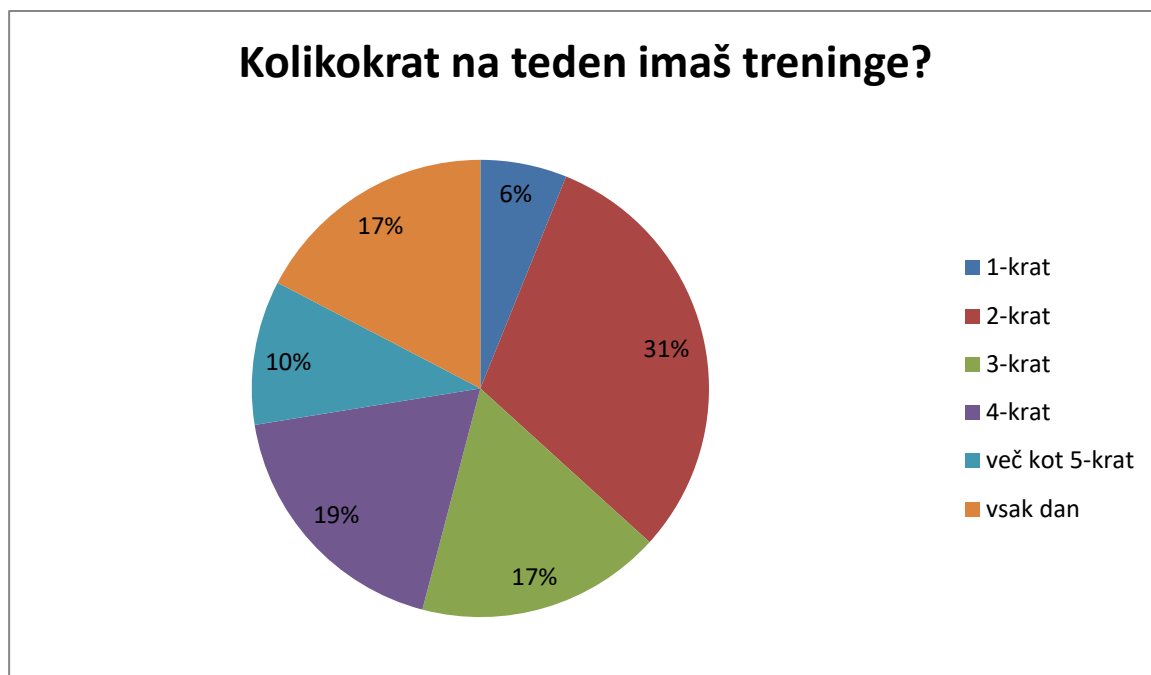
Graf 4: Koliko časa se že ukvarjaš s tem športom?



Komentar: iz tega grafa je razvidno, da se večina otrok (42%) s športom ukvarja že več kot pet let, kar pomeni, da so se s športom začeli ukvarjati najkasneje pri osmih oz. devetih letih. Zato lahko sklepamo, da gre večinoma za aktivne športnike, ki imajo pri izbranem športu tudi namen kaj doseči.

4.5 KOLIKOKRAT NA TEDEN IMAŠ TRENINGE ?

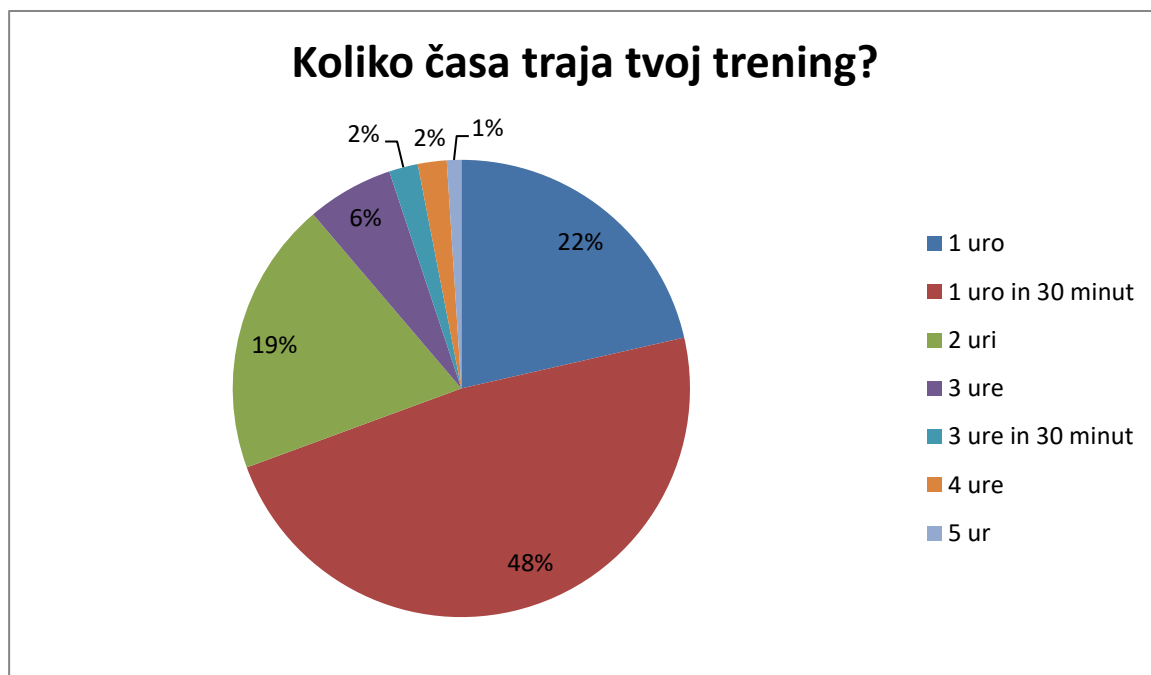
Graf 5: Kolikokrat na teden imaš treninge?



Komentar: večina otrok ima treninge dvakrat tedensko - to je kar 31%. 19% jih ima treninge štirikrat na teden, 17% trikrat na teden ali celo vsak dan, 10% več kot petkrat na teden in 6% izmed njih jih ima trening le enkrat tedensko.

4.6 KOLIKO ČASA TRAJA TVOJ TRENING?

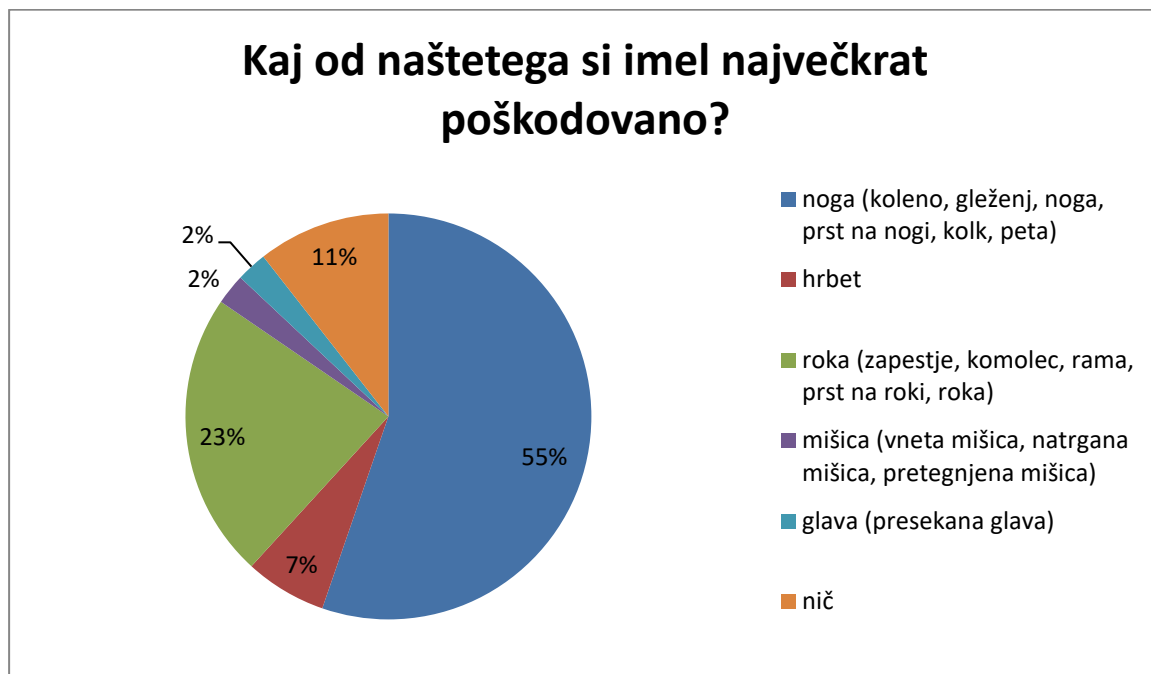
Graf 6: Koliko časa traja tvoj trening?



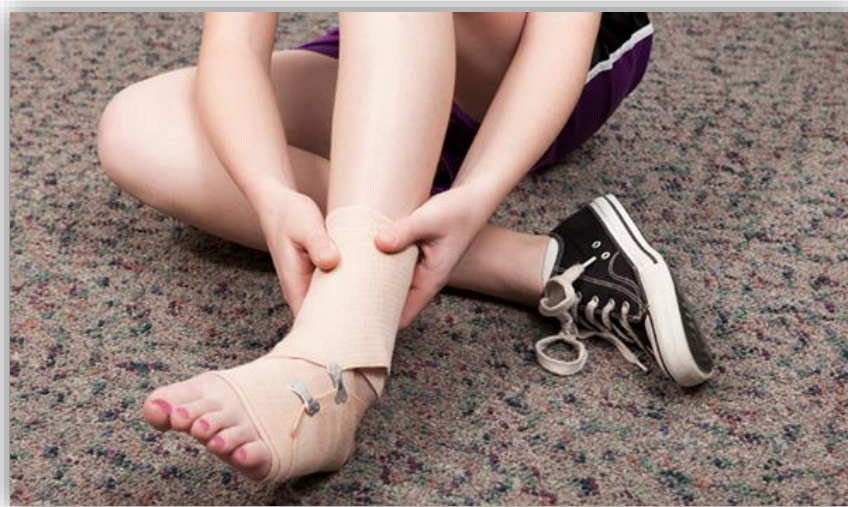
Komentar: povprečno trajanje treninga otrok je ura in pol, pogosto pa trening traja 1 uro ali 2 uri. 6% jih ima trening 3 ure. Pri 2% otrok oziroma anketiranih trening traja 4 ali 3 ure in pol, samo 1% izmed njih jih ima trening 5 ur. Pri vseh so šteti jutranji in popoldanski treningi skupaj.

4.7 KAJ OD NAŠTETEGA SI IMEL/A NAJVEČKRAT POŠKODOVANO ?

Graf 7: Kaj od naštetega si imel/a največkrat poškodovano?



Komentar: najpogostejša poškodba otrok starih med 13 in 14 let, je poškodba noge oziroma natančneje poškodba kolena, temu pa sledi poškodba gležnja. 23% otrok je imelo največkrat poškodovano roko (zapestje, komolec, rama, prst na roki, roka), 7% hrbet, 2% glavo in mišico. 11% anketirancev pa še ni imelo poškodovano ničesar.



Slika 3: Zvin gležnja (tek.si, 2016)

4.8 KOLIKO SI BIL/A STAR/A, KO SI SE PRVIČ POŠKODOVAL/A PRI ŠPORTU?

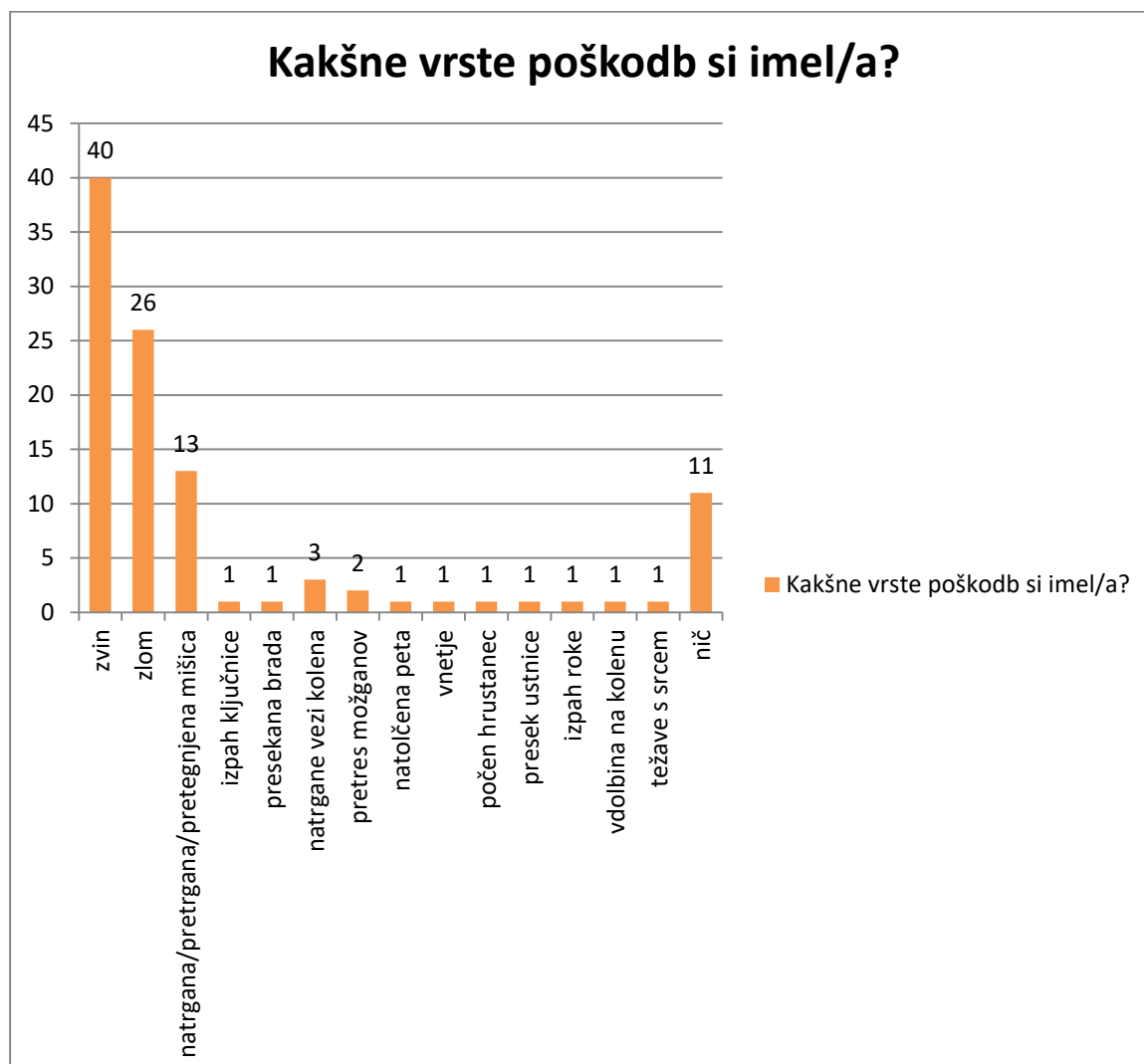
Graf 8: Koliko si bil/a star/a, ko si se prvič poškodoval/a pri športu?



Komentar: mnoge poškodbe nastanejo zaradi kronične obrabe, ko ponavljajoči se gibi preobremenjujejo občutljivo tkivo. Iz tega grafa je razvidno, da je bila večina otrok med 13 in 14 letom prvič poškodovana pri 7, 8, 9 ali 10 letih. Najmanj otrok, oziroma 30% otrok je napisalo, da so se prvič poškodovali pri športu, ko so bili stari več kot deset let.

4.9 KAKŠNE VRSTE POŠKODB SI IMEL/A?

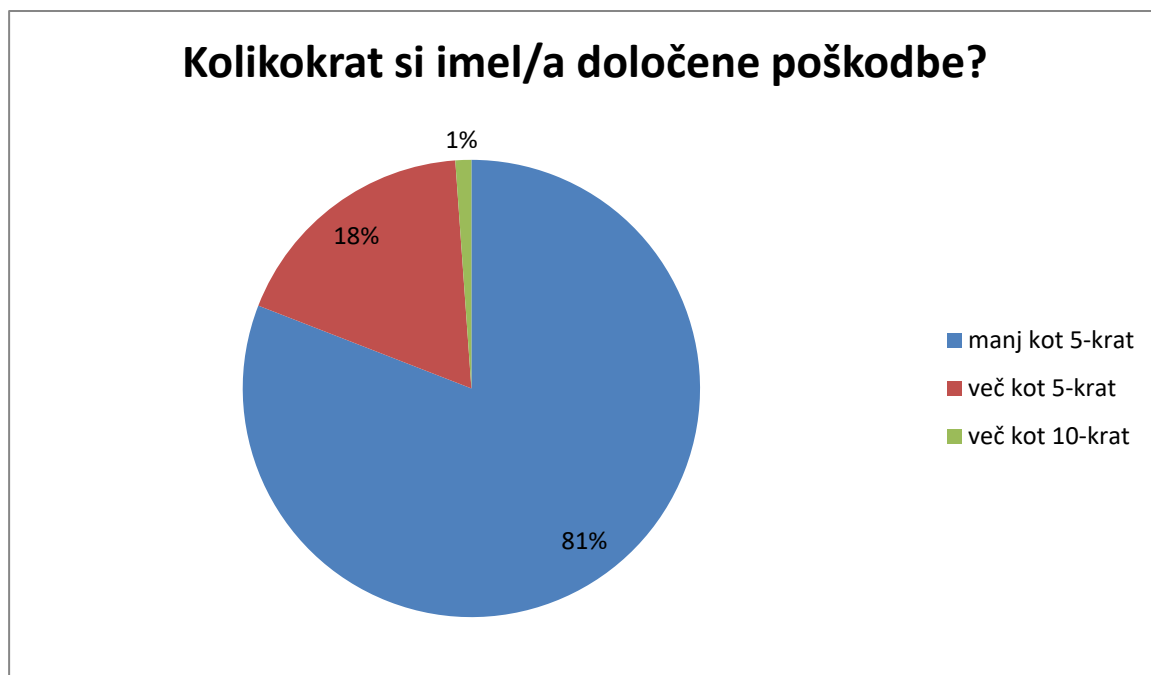
Graf 9: Kakšne vrste poškodb si imel/a?



Komentar: graf » Kakšne vrste poškodb si imel/a?« prikazuje, da je najpogostejša vrsta poškodbe, ki so jo imeli anketiranci, zvin (38%), takoj za njim sledi zlom (25%), nato natrgana/pretrgana/pretegnjena mišica (12%), natrgane vezi kolena (3%), pretres možganov (2%), ostale poškodbe z 1% pa so izpah ključnice, presekana brada, natolčena peta, vnetje, počen hrustanec, presek ustnice, izpah roke, vdolbina na kolenu in težave s srcem. Pri anketi se je pokazal tudi podatek, da kar 11% otrok še ni bilo poškodovanih pri športu.

4.10 KOLIKOKRAT SI IMEL/A DOLOČENE POŠKODBE?

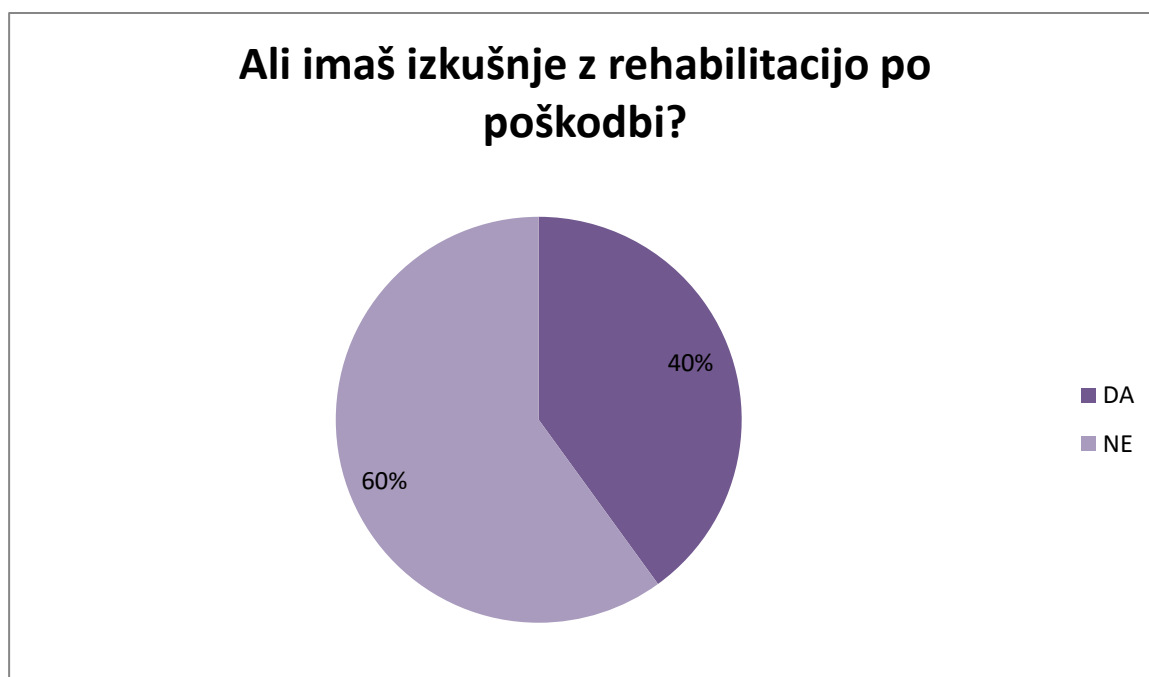
Graf 10: Kolikokrat si imel/a določene poškodbe?



Komentar: na grafu št. 10 lahko vidimo, da je imelo 81% otrok določeno poškodbo manj kot petkrat, 18% več kot petkrat, le 1% otrok pa je imel določeno poškodbo več kot desetkrat.

4.11 ALI IMAŠ IZKUŠNJE Z REHABILITACIJO PO POŠKODBI ?

Graf 11: Ali imaš izkušnje z rehabilitacijo po poškodbi?



Komentar: 60% anketirancev še nima izkušenj z rehabilitacijo po poškodbi, kar pomeni, da še niso imeli tako resne poškodbe, da bi zaradi nje morali hoditi na tako vrstne terapije.

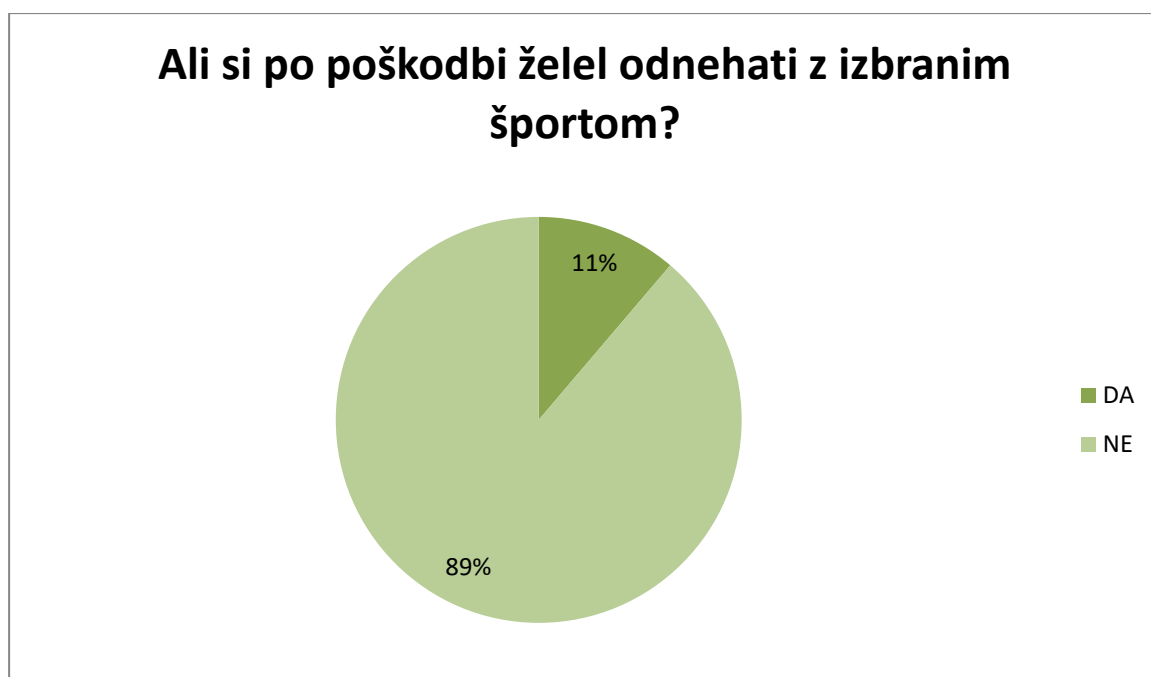
Končni cilj vsake rehabilitacije je razvoj preostalega potenciala organizma do take mere, ki zagotavlja najoptimalnejšo vključitev poškodovanega ali bolnega v delovno okolje.



Slika 4: Rehabilitacija po poškodbi (Terme Krka, 2018)

4.12 ALI SI PO POŠKODBI ŽELEL ODNEHATI Z IZBRANIM ŠPORTOM ?

Graf 12: Ali si po poškodbi želel odnehati z izbranim športom?



Komentar: graf » Ali si po poškodbi želel odnehati z izbranim športom?« prikazuje, da kar 89% otrok po poškodbi ni želelo odnehati z izbranim športom, medtem ko je 11% otrok želelo odnehati z izbranim športom.

4.13 SI PRESTAL ŽE KAKŠNO OPERACIJO ZARADI POŠKODBE PRI KAKŠNEM ŠPORTU?

Graf 13: Si prestal že kakšno operacijo zaradi poškodbe pri kakšnem športu?



Komentar: iz tega grafa je razvidno, da je samo 14% otrok starih med 13 in 14 let prestalo operacijo zaradi resne poškodbe pri športu. 86 % pa ima izkušnje le z blagimi poškodbami.

4.14 ALI SI ZARADI POŠKODBE ODNEHAL S ŠPORTOM?

Graf 14: Ali si zaradi poškodbe odnehal s športom?



Komentar: če tale graf primerjamo z grafom št. 12, vidimo, da je s športom odnehal celo 1% otrok več, kot jih je v grafu št.12 želelo. Odnehalo jih je torej 12%, 88% pa se jih je s športom ukvarjalo še naprej.

5 ZAKLJUČEK

<p>PRVA HIPOTEZA</p> <p>Več poškodb je med aktivnimi športniki.</p>	<p>POTRJENO.</p>	<p>Pri analizi ankete sva ugotovili, da je med aktivnimi športniki več poškodb kot med neaktivnimi.</p>	<p>ANKETA</p>
<p>DRUGA HIPOTEZA</p> <p>Najpogostejša poškodba pri športnikih je zvin gležnja.</p>	<p>ZAVRNJENO.</p>	<p>Pri analizi ankete sva ugotovili, da je kar 35% otrok imelo največkrat poškodovano koleno.</p>	<p>ANKETA</p>
<p>TRETJA HIPOTEZA</p> <p>Najmanj poškodb je pri tenisu.</p>	<p>ZAVRNJENO.</p>	<p>Pri analizi sva ugotovili, da je najmanj poškodb pri šahu, pri tenisu pa je kar 23,52% poškodovanih.</p>	<p>ANKETA</p>
<p>ČETRТА HIPOTEZA</p> <p>Največ športnikov se ukvarja s plesom.</p>	<p>ZAVRNJENO.</p>	<p>Pri analizi ankete sva ugotovili, da se največ športnikov ukvarja z nogometom.</p>	<p>ANKETA</p>

Pri tej raziskovalni nalogi sva imeli namen ugotoviti, koliko otrok med 13. in 14. letom se ukvarja s športi, s katerimi športi se ukvarjajo, katere poškodbe so pri njih najpogostejše in kako bi lahko zmanjšali tveganje za poškodbe pri športih.

Poškodbe pri športu bi lahko zmanjšali tako, da bi se otroci pred športom zelo dobro raztegnili, saj bi s tem lahko zmanjšali veliko število poškodb, ki se zgodijo med drugim tudi zaradi površnega ogrevanja. Pa tudi s tem, da bi se raztegnili tudi po koncu treninga, saj raztegovanje po ohlajevanju pomaga obnoviti gibljivost in upogibnost mišic. Tako se tudi zmanjšajo možnosti poškodb mišic pri naslednjih naporih. Zanimivo je, da je po naporih raztegljivost mišic zmanjšana. Po raztegovanju se npr. po petnajstih do dvajsetih sekundah po navadi doseže ista raztegljivost kot pred napori. Ponovno raztegovanje mišic po vajah vpliva preventivno na otrdelost mišic in okvare.

Če ta del zanemarimo, potem postanejo mišice bolj trde in naslednji dan bolijo. Če se pravilno ohlajamo, se to obrestuje naslednji dan, ko ni bolečin in otrdelosti.



Slika 5: Športno ogrevanje (ATS Splet d.o.o., 2012)

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Najina raziskovalna naloga se navezuje na osnovna načela družbene odgovornosti, saj ljudi ozavešča o pomenu športa za zdravje ter o problematiki športnih poškodb, ki se v hujših oblikah pojavijo predvsem pri otrocih, ki se s športom bolj intenzivno ukvarjajo. Obenem opozarja trenerje, kako pogoste so posamezne poškodbe pri določeni vrsti športa, in jih s tem spodbuja k temu, da otrok pri treningih ne preobremenjujejo.

7 VIRI IN LITERATURA

- Hatzimanouil D., Oxizoglou N., Sikaras E., Hatzimanouil A., Koronas K., Tsigilis N. in Abatzides G. (2005). Factors related to the incidence and severity of injuries in team handball. *Journal of Human Movement Studies*, 48, 335-351.
- Heil J. (1993). *Psychology of sport injury*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Kandare M., Tušak M. (2010). *Premagovanje športnih poškodb*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Orchard J. W., Powell J. W. (2003). Risk of knee and ankle sprains under various weather conditions in American football. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1118-1123.
- Panakea d.o.o. (1999). *Športne poškodbe*. Lyprinol Sport Edition (citirano 13. 1. 2018). Dostopno na spletnem naslovu <http://sportnaposkodba.si/Najpogostejse-poskodbe-pri-sportu/>.
- Pargman D. (2007). *Psychological bases of sport injuries: Third edition*. Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology.
- Popovič J. (1997). *Tenis in teniške poškodbe*. Ljubljana: Medicopharmacia.
- Sachs M. L., Sitler M. R., Schuille G. (2007). *Assesing and monitoring injures and psychological characteristics in intercollegiate athletes: A conseling/ prediction model*. Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology.
- Vidmar J. (1992). *Športna travmatologija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za Šport.

7.1 VIRI SLIK:

- http://www.spotur.si/modules/uploader/uploads/news/pictures_news/fotka_copy1.jpg
- https://www.terme-krka.com/assets/Offer/Health_Care/_resampled/SetWidthWzE0NDcsbnVsbF0/SmarjeskeToplice-012.jpg
- http://www.tek.si/slike/novice/19_1.png
- <http://slike.planet-lepote.com/xinha/slike/rekreacija/gibanje/ogrevanje.jpg>

8 PRILOGE

ANKETA: POŠKODBE PRI ŠPORTU

Pozdravljeni!

Odločili sva se, da bova pripravili raziskovalno nalogo z naslovom Poškodbe pri športu. Namen ankete je ugotoviti, koliko otrok se pri športih poškoduje in kakšne poškodbe so pri tem najbolj pogoste. Vaše sodelovanje je za raziskavo ključno, saj le z vašimi odgovori lahko dobimo vpogled v željene podatke.

Anketa je anonimna. Za izpolnjevanje te ankete pa boste potrebovali dobri 2 minuti.

Spol: Ž M

Starost: _____

1. Ali si športno aktiven?

a.) DA b.) NE c.) OBČASNO

2. Kaj te pri športu najbolj pritegne?

a.) zabava b.) druženje c.) tekmovanje č.) relaksacija
d.) boljši videz e.) kondicija f.) drugo: _____

3. S katerimi športi se ukvarjaš?

a.) nogomet b.) odbojka c.) rokomet č.) košarka d.) jahanje e.) tenis
f.) ples g.) drugo : _____

4. Koliko časa se že ukvarjaš s tem športom/ športi?

- a.) eno leto b.) dve leti c.) tri leta
č.) štiri leta d.) več kot pet let e.) nekaj mesecev

5. Kolikokrat na teden imaš treninge?

- a.) enkrat b.) dvakrat c.) trikrat
č.) štirikrat d.) več kot petkrat e.) vsak dan

6. Zapiši, koliko časa traja tvoj trening: _____

7. Kaj od naštetega si imel/a največkrat poškodovano? (Obkroži.)

- a.) koleno b.) hrbet c.) gleženj č.) zapestje
d.) komolec e.) drugo: _____

8. Koliko si bil/a star/a, ko si se prvič poškodoval/a pri športu?

- a.) manj kot 7 let b.) od 7 do 10 let c.) več kot 10 let

9. Kakšne vrste poškodb si imel/a? (zvin, zlom ...)

10. Kolikokrat si imel/a določene poškodbe?

- a.) manj kot petkrat b.) več kot petkrat c.) več kot desetkrat

11. Ali imaš izkušnje z rehabilitacijo?

- a.) DA b.) NE

12. Ali si po poškodbi želel/a odnehati z izbranim športom?

- a.) DA b.) NE

13. Ali si zaradi poškodbe odnehal/a s športom?

- a.) DA b.) NE

14. Si prestal/a že kakšno operacijo zaradi poškodbe pri kakšnem športu?

- a.) DA b.) NE

Hvala za sodelovanje!