

## **Příloha 1 – Seznam tabulek**

Tabulka 1: Závislost provádění kompenzačních cvičení na četnosti zranění (n = 128)...42	
Tabulka 2: Vliv správné životosprávy, doplňků stravy a vitamínů na četnost zranění (n = 128).....46	

## **Příloha 2 – Seznam grafů**

Graf 1: Procentuální rozložení věkových skupin (n = 128).....	34
Graf 2: Procentuální genderové zastoupení (n = 128) .....	35
Graf 3: Počet hodin tréninku týdně (n = 128).....	35
Graf 4: Počet zápasů za měsíc (n = 128) .....	36
Graf 5: Aktivní provozování dalšího sportu (n = 128).....	36
Graf 6: Procentuální rozložení všech zaznamenaných úrazů (n = 58) .....	37
Graf 7: Zranění v oblasti hlavy a krku (n = 19) .....	37
Graf 8: Zranění na horních končetinách (n = 31) .....	38
Graf 9: Zranění v oblasti trupu (n = 23).....	38
Graf 10: Zranění na dolních končetinách (n = 46).....	39
Graf 11: Věkové období vzniku úrazu (n = 58).....	40
Graf 12: Příčina úrazů (n = 58).....	40
Graf 13: Doba léčby úrazů (n = 58).....	41
Graf 14: Doba vzniku úrazů (n = 58).....	41
Graf 15: Zranění během florbalu (n = 128) .....	42
Graf 16: Provádění kompenzačních cvičení i mimo tréninkové jednotky (n = 128).....	43
Graf 17: Smysl kompenzačních cvičení (n = 128) .....	44
Graf 18: Obsah kompenzačních prvků v tréninkové jednotce (n = 128).....	44
Graf 19: Obsah kompenzačních prvků před a po zápase (n = 128).....	45
Graf 20: Pozornost stravovacímu a pitnému režimu (n = 128).....	46
Graf 21: Užívání doplňků stravy nebo vitamínů (n = 128).....	47
Graf 22: Dostupnost fyzioterapeuta u týmu (n = 128).....	48
Graf 23: Náplň práce fyzioterapeuta (n = 20).....	48
Graf 24: Používání kompenzačních pomůcek (n = 128) .....	49
Graf 25: Možnost využívání regeneračních prostředků v rámci klubu (n = 128).....	49
Graf 26: Nutnost operace po zranění (n = 58) .....	50
Graf 27: Trvalé následky po zranění (n = 58).....	50
Graf 28: Fyzioterapie po zranění (n = 58) .....	50

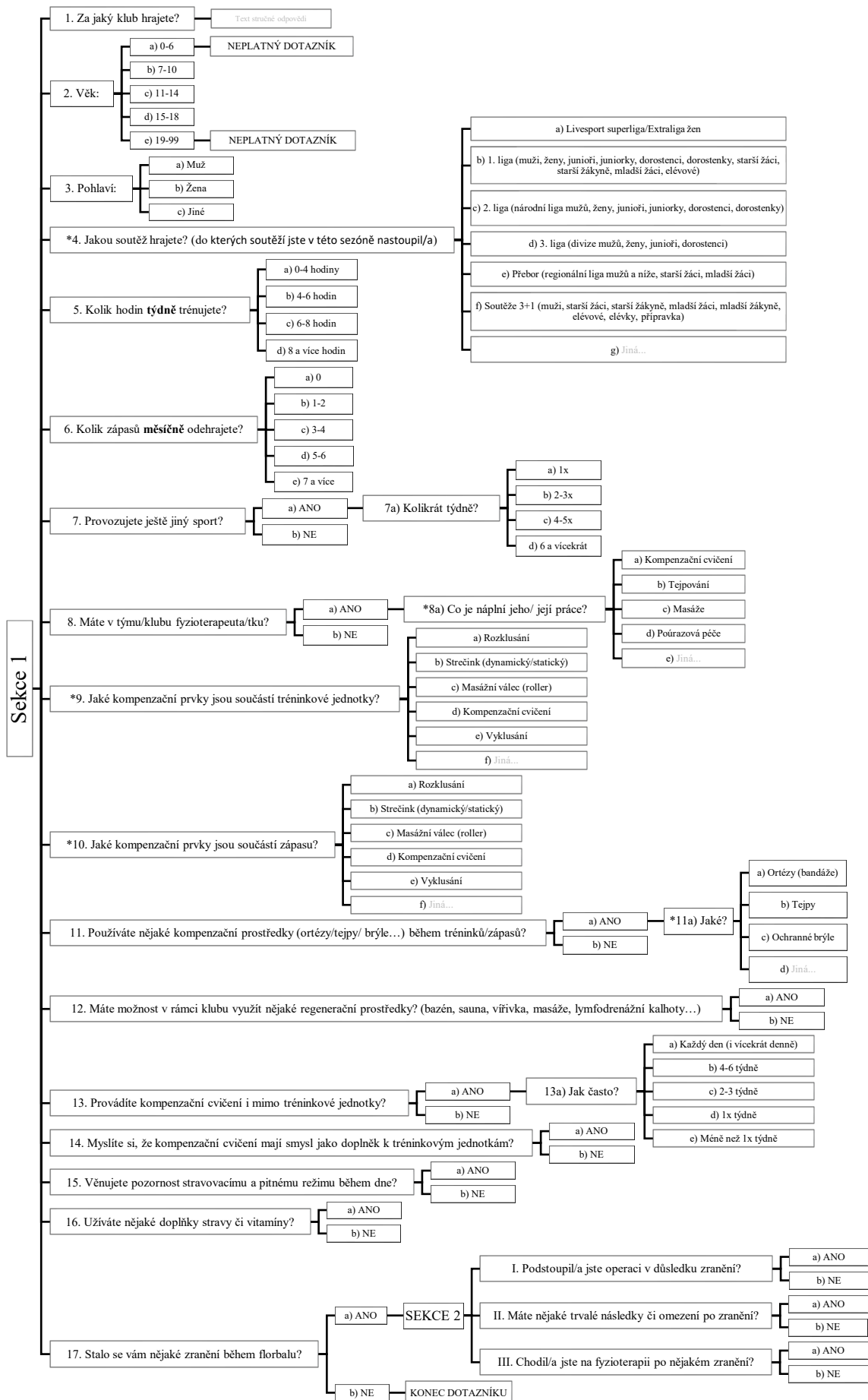
### **Příloha 3 – Dotazník**

Vážení sportovci,

Jsem studentem 2. ročníku navazujícího magisterského studia fyzioterapie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Touto cestou bych Vás chtěl požádat o spolupráci při psaní mé diplomové práce, která spočívá ve vyplnění tohoto ZCELA ANONYMNÍHO dotazníku. Výsledná data budou použita pouze pro studijní účely ke zpracování diplomové práce na téma: „*Analýza nejčastějších úrazů u hráčů florbalu ve věku 7–18 let a vliv kompenzačních postupů na jejich prevenci.*“ Většina prací na podobné téma se zabývala výhradně dospělou kategorií, ovšem dětské kategorie byly zatím opomíjené. Výsledky tohoto šetření budou použity ke zkvalitnění výchovy mladých florbalistů a prevenci před úrazy ve florbalu. Dotazník se skládá ze dvou částí. První část se věnuje základním údajům o Vás a o Vašem režimu v tréninkovém procesu. Druhá část je podrobněji zaměřena na prodělaná zranění. Proto Vás, jako hráče či jako rodiče, prosím, o co nejpřesnější vyplnění dotazníku. Jeho vyplnění Vám zabere maximálně 10–20 minut. V případě Vašeho zájmu Vám mohu mojí práci po dokončení zaslat (viz. poslední otázka).

Za spolupráci předem děkuji,

Bc. Filip Zakonov



# Dotazník - pokračování

I. Zranění v oblasti hlavy a krku II. Zranění na horních končetinách III. Zranění v oblasti trupu IV. Zranění na dolních končetinách	Tržná rána na obličej:	a) ANO b) NE	Kolikrát se Vám to stalo?	a) 1x b) 2x c) 3x d) 4 a vícekrát
	Tržná rána na hlavě:	a) ANO b) NE		V kolika letech se Vám to stalo?
	Tržná rána na krku:	a) ANO b) NE	Příčina:	
	Zlomenina kosti v obličej:	a) ANO b) NE		Doba léčby:
	Zlomenina kosti na hlavě:	a) ANO b) NE	Doba vzniku:	
	Poranění oka:	a) ANO b) NE		
	Poranění zubu:	a) ANO b) NE		
	Poranění ucha:	a) ANO b) NE		
	Otřes mozku:	a) ANO b) NE		

## Dotazník - pokračování II

<b>I. Zranění v oblasti hlavy a krku</b>	Vykloubení ramenního kloubu (luxace/subluxace):	a) ANO	<b>Kolikrát se Vám to stalo?</b>	a) 1x		
		b) NE		b) 2x		
	<b>II. Zranění na horních končetinách</b>	Zlomenina v oblasti celé horní končetiny:		a) ANO	<b>V kolika letech se Vám to stalo?</b>	a) 0-6
				b) NE		b) 7-10
	<b>III. Zranění v oblasti trupu</b>	Poranění měkkých tkání v oblasti horní končetiny (pohmoždění svalu, natažení/natržení přetržení svalu, vazivo, zhmoždění prstů...):		a) ANO	<b>Příčina:</b>	a) Srážka s hráčem
				b) NE		b) Faul protihráče
	<b>IV. Zranění na dolních končetinách</b>	Úponové bolesti v oblasti loketního kloubu (tenisový/ostěpařský loket):		a) ANO	<b>Doba léčby:</b>	c) Zásah míčkem
				b) NE		d) Zásah holi
	<b>I. Zranění v oblasti hlavy a krku</b>	Vykloubení ramenního kloubu (luxace/subluxace):		a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	e) Pád na mantinel
				b) NE		f) Bez zevních činitelů
	<b>II. Zranění na horních končetinách</b>	Zlomenina v oblasti celé horní končetiny:		a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	g) Jiná...
				b) NE		a) 1-2 dny
<b>III. Zranění v oblasti trupu</b>	Poranění krční, hrudní, bederní páteře či pánve (zlomeniny...):	a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	b) Do 7 dnů		
		b) NE		c) 7-14 dní		
<b>IV. Zranění na dolních končetinách</b>	Poranění míchy:	a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	d) 15-30 dní		
		b) NE		e) 1-6 měsíců		
<b>I. Zranění v oblasti hlavy a krku</b>	Bolesti zad - krční, hrudní, bederní či SI oblast:	a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	f) Déle jak 6 měsíců		
		b) NE		a) Trénink		
<b>II. Zranění na horních končetinách</b>	Zlomenina/naražení žeber:	a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	b) Zápas		
		b) NE		c) Před zápasem		
<b>III. Zranění v oblasti trupu</b>	Poranění měkkých tkání v oblasti trupu - např. nakopnutí do oblasti zad, řezná rána (kůže, svaly...):	a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	d) Po zápase		
		b) NE		e) Příprava před sezónou		
<b>IV. Zranění na dolních končetinách</b>	Poranění vnitřních orgánů:	a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	f) Období po sezóně		
		b) NE		g) Mimo florbal		
<b>I. Zranění v oblasti hlavy a krku</b>	Vykloubení ramenního kloubu (luxace/subluxace):	a) ANO	<b>Doba vzniku:</b>	h) Jiná...		
		b) NE				

## Dotazník - pokračování III

<p>I. Zranění v oblasti hlavy a krku</p> <p>II. Zranění na horních končetinách</p> <p>III. Zranění v oblasti trupu</p> <p>IV. Zranění na dolních končetinách</p>	Poranění či bolesti měkkých tkání v oblasti kyčelního kloubu:	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE	Kolikrát se Vám to stalo?	<input type="checkbox"/> a) 1x <input type="checkbox"/> b) 2x <input type="checkbox"/> c) 3x <input type="checkbox"/> d) 4 a vícekrát
	Poranění či bolesti v oblasti třísel:	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		V kolika letech se Vám to stalo?
	Zlomenina v oblasti stehna (+ čáčka):	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE	Příčina:	
	Zlomenina v oblasti berce a lýtka:	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		Doba léčby:
	Zlomenina v oblasti kotníku a nohy:	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE	Doba vzniku:	
	Poranění či bolesti měkkých tkání v oblasti kolenního kloubu (např. poranění vazivového aparátu, menisků, úponové bolesti, m. Osgood-Schlatter...):	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		
	Poranění či bolesti měkkých tkání v oblasti kotníku (např. vyron v kotníku):	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		
	Svalové zranění v oblasti stehna (natažení, natržení či úplné přetržení svalu):	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		
	Svalové zranění v oblasti lýtka (natažení, natržení či úplné přetržení svalu):	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		
	Poranění či bolesti Achillovy šlachy (zanět, natažení, natržení či úplné přetržení šlachy):	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		
	Poranění či bolesti v oblasti paty, plošky nohy a prstů:	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		
	Stal se Vám ještě nějaký další úraz mimo již dříve zmíněných?	<input type="checkbox"/> a) ANO <input type="checkbox"/> b) NE		