

Seznam příloh

Příloha 1: Přehled jednotlivých zranění ve vztahu k herním specializacím a délce léčby.....	2
Příloha 2: Přehled aktivního rozcvičení a protažení	3
Příloha 3: Dotazníkový formulář (43 otázek)	4

Příloha 1: Přehled jednotlivých zranění ve vztahu k herním specializacím a délce léčby

	BLOKAŘ	LIBERO	NAHRÁVAČ	SMEČAŘ	UNIVERZÁL					
Čas léčby	Kotník	Kotník	Kotník	Kotník	Kotník					
	1-2 týdny	126	1-2 týdny	36	1-2 týdny	136	1-2 týdny	82	1-2 týdny	68
	3-4 týdny	95	3-4 týdny	16	3-4 týdny	74	3-4 týdny	94	3-4 týdny	47
	1-2 měsíce	36	1-2 měsíce	5	1-2 měsíce	23	1-2 měsíce	49	1-2 měsíce	43
	3-6 měsíců	6	3-6 měsíců	0	3-6 měsíců	20	3-6 měsíců	22	3-6 měsíců	8
	> 6 měsíců	4	> 6 měsíců	0	> 6 měsíců	7	> 6 měsíců	11	> 6 měsíců	4
Čas léčby	Koleno	Koleno	Koleno	Koleno	Koleno					
	1-2 týdny	21	1-2 týdny	18	1-2 týdny	28	1-2 týdny	43	1-2 týdny	22
	3-4 týdny	26	3-4 týdny	12	3-4 týdny	13	3-4 týdny	23	3-4 týdny	26
	1-2 měsíce	10	1-2 měsíce	8	1-2 měsíce	6	1-2 měsíce	12	1-2 měsíce	6
	3-6 měsíců	9	3-6 měsíců	0	3-6 měsíců	5	3-6 měsíců	15	3-6 měsíců	5
	> 6 měsíců	25	> 6 měsíců	3	> 6 měsíců	13	> 6 měsíců	17	> 6 měsíců	11
Čas léčby	Rameno	Rameno	Rameno	Rameno	Rameno					
	1-2 týdny	42	1-2 týdny	7	1-2 týdny	45	1-2 týdny	31	1-2 týdny	18
	3-4 týdny	40	3-4 týdny	8	3-4 týdny	10	3-4 týdny	27	3-4 týdny	13
	1-2 měsíce	11	1-2 měsíce	3	1-2 měsíce	19	1-2 měsíce	6	1-2 měsíce	7
	3-6 měsíců	4	3-6 měsíců	1	3-6 měsíců	5	3-6 měsíců	7	3-6 měsíců	8
	> 6 měsíců	24	> 6 měsíců	0	> 6 měsíců	9	> 6 měsíců	5	> 6 měsíců	8
Čas léčby	Prsty	Prsty	Prsty	Prsty	Prsty					
	1-2 týdny	234	1-2 týdny	103	1-2 týdny	166	1-2 týdny	189	1-2 týdny	124
	3-4 týdny	53	3-4 týdny	19	3-4 týdny	70	3-4 týdny	69	3-4 týdny	36
	1-2 měsíce	15	1-2 měsíce	1	1-2 měsíce	32	1-2 měsíce	12	1-2 měsíce	20
	3-6 měsíců	3	3-6 měsíců	2	3-6 měsíců	16	3-6 měsíců	19	3-6 měsíců	17
	> 6 měsíců	2	> 6 měsíců	2	> 6 měsíců	15	> 6 měsíců	4	> 6 měsíců	14
Čas léčby	Předloktí	Předloktí	Předloktí	Předloktí	Předloktí					
	1-2 týdny	13	1-2 týdny	20	1-2 týdny	33	1-2 týdny	31	1-2 týdny	6
	3-4 týdny	13	3-4 týdny	5	3-4 týdny	24	3-4 týdny	7	3-4 týdny	5
	1-2 měsíce	7	1-2 měsíce	2	1-2 měsíce	10	1-2 měsíce	6	1-2 měsíce	0
	3-6 měsíců	3	3-6 měsíců	0	3-6 měsíců	11	3-6 měsíců	0	3-6 měsíců	3
	> 6 měsíců	1	> 6 měsíců	1	> 6 měsíců	0	> 6 měsíců	4	> 6 měsíců	0
Čas léčby	Záda	Záda	Záda	Záda	Záda					
	1-2 týdny	29	1-2 týdny	22	1-2 týdny	79	1-2 týdny	76	1-2 týdny	19
	3-4 týdny	21	3-4 týdny	19	3-4 týdny	14	3-4 týdny	33	3-4 týdny	8
	1-2 měsíce	13	1-2 měsíce	0	1-2 měsíce	6	1-2 měsíce	21	1-2 měsíce	6
	3-6 měsíců	6	3-6 měsíců	4	3-6 měsíců	9	3-6 měsíců	7	3-6 měsíců	2
	> 6 měsíců	41	> 6 měsíců	0	> 6 měsíců	9	> 6 měsíců	4	> 6 měsíců	7

Příloha 2: Přehled aktivního rozcvičení a protažen ve vztahu k pohybové činnosti výkonnostních kategorií

	Výkonnostní kategorie	Rozcvičení (%)	Protažení (%)	Rozcvičení (%)	Protažení (%)
		před tréninkem	po tréninku	před utkáním	po utkání
Čas rozcvičení / protažení	Rekreační				
	Žádný čas	0	20,8	1,4	33,3
	< 5 minut	37,5	63,9	23,6	44,4
	5-10 minut	50	13,9	56,9	18,1
	10-15 minut	8,3	1,4	11,1	4,2
	> 15 minut	4,2	0	6,9	0
	Krajský přebor				
	Žádný čas	2,2	13,3	0,6	12,7
	< 5 minut	13,3	46,4	10,5	38,1
	5-10 minut	55,2	37,6	47	38,7
	10-15 minut	20,4	2,8	23,8	9,4
	> 15 minut	8,8	0	18,2	1,1
	I. II. liga				
	Žádný čas	0	7,1	0	4,7
	< 5 minut	10,6	28,2	2,4	12,9
	5-10 minut	35,3	51,8	12,9	51,8
	10-15 minut	35,3	12,9	42,4	24,7
	> 15 minut	18,8	0	42,4	5,9
	Extraliga				
	Žádný čas	0	4,3	0	2,9
	< 5 minut	8,7	21,7	0	15,9
5-10 minut	31,9	46,4	11,6	56,5	
10-15 minut	43,5	24,6	29	23,2	
> 15 minut	15,9	2,9	59,4	1,4	

Příloha 3: Dotazníkový formulář (43 otázek)

Zranění ve volejbale

Zdravím všechny volejbalisty! Tento dotazník je podkladem k výzkumu mé diplomové práce na téma "Nejčastější zranění ve volejbale, jeho regenerace, prevence a vliv na výkonnost hráčů". Budu velice vděčna za vaše odpovědi, které by vám měly zabrat pouze několik minut. Dotazník je anonymní. Podmínkou je věkový limit 15 let. Prosím zaznamenávejte své odpovědi pravdivě.

Předem děkuji za Váš čas, který mi věnujete.
Sára Veseláková

* Označuje povinnou otázku

1. Jaký je váš věk? *

2. Jaké je vaše pohlaví? *

Označte jen jednu elipsu.

- Žena
 Muž

3. Jaký typ soutěže hrajete? *

Označte jen jednu elipsu.

- Rekreační volejbal
 Krajský přebor
 1. liga
 2. liga
 Extraliga

7. Má váš klub k dispozici lékaře/fyzioterapeuta?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

8. Kolik času věnujete aktivnímu rozvíření před TRÉNINKEM? (rozběhání/dynamické rozvíření bez míče) *

Označte jen jednu elipsu.

- Žádný čas
 Méně než 5 minut
 5-10 minut
 10-15 minut
 Více než 15 minut

9. Kolik času věnujete protažení po TRÉNINKU? *

Označte jen jednu elipsu.

- Žádný čas
 Méně než 5 minut
 5-10 minut
 10-15 minut
 Více než 15 minut

4. Kolikrát týdně se účastníte volejbalových tréninků? *

Označte jen jednu elipsu.

- 1x týdně
 2x týdně
 3x týdně
 4x týdně
 5x týdně
 6x a vícekrát týdně

5. Jak často se účastníte zápasů/utkání? *

Označte jen jednu elipsu.

- Příležitostně párkrát do roka
 1-2x měsíčně
 1x týdně
 2x týdně
 3x a vícekrát týdně

6. Má váš klub k dispozici kondičního trenéra?

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

10. Kolik času věnujete aktivnímu rozvíření před ZÁPASEM? (rozběhání/dynamické rozvíření bez míče)

Označte jen jednu elipsu.

- Žádný čas
 Méně než 5 minut
 5-10 minut
 10-15 minut
 Více než 15 minut

11. Kolik času věnujete protažení po ZÁPASE? *

Označte jen jednu elipsu.

- Žádný čas
 Méně než 5 minut
 5-10 minut
 10-15 minut
 Více než 15 minut

12. Jaká je vaše herní specializace? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nahříváč
 Smečkář
 Blokář
 Univerzál
 Libero

Přeskočte na otázku 13

22. Zranění RAMENE prodělání ve věku 21-35 let

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Děle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Zranění PRSTŮ prodělání ve věku 21-35 let

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Děle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Zranění PŘEDLOKTÍ / ZÁPĚSTÍ prodělání ve věku 21-35 let

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Děle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Zranění ZAD prodělání ve věku 21-35 let

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Děle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Pokud jste prodělal/a v 21-35 letech zranění jiné části těla, prosím napište její, včetně délky léčby, popřípadě četnost:

ZRANĚNÍ OD 36 LET A VÍCE

V následujících tabulkách označte zranění, která jste prodělal/a ve věku 36 let a více.
*Pokud jste této věkové kategorie ještě nedosáhl/a, pokračujte na další stránku.

27. Zranění KOTNÍKU prodělaná ve věku 36 let a více

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Déle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Zranění KOLENE prodělaná ve věku 36 let a více

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Déle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Kolik z vašich zranění bylo akutního rázu? *

Akutní zranění = vznikají náhle - například podvrtnutí kotník, zlomenina, narušení prst, naružení sval atd.

Označte jen jednu elipsu.

- Žádné
- 1-3
- 4-6
- 7-9
- 10-15
- 16-20
- Více než 20

36. Jakou **aktivní** preventivní a regenerační techniku praktikujete? (možno zaškrtnout více odpovědí) *

aktivní = aktivně se zapojujete do dané činnosti

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Žádou
- Plavání
- Cvičení ve vodě
- Posilovna
- Jóga/pilates/kalanetika (protahovací a uvolňovací cvičení)
- Kompenzační cvičení
- Dechová cvičení
- Cyklistika
- Běh/jogging
- Jiné: _____

35. Kolik z vašich zranění bylo chronického rázu? *

Chronická zranění = vznikají vzhlednějším zatěžováním stájně části pohybového aparátu, nedokonalým úrazem, příkladem je tenisový loket, nemožnost manévry rotátorů (bolest ramen), bolest kolén atd.

Označte jen jednu elipsu.

- Žádné
- 1-3

37. Jak často praktikujete aktivní preventivní a regenerační techniky? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nikdy
- 1-2x měsíčně
- 1-2x týdně

31. Zranění PŘEDLOKTÍ / ZÁPĚSTÍ prodělaná ve věku 36 let a více

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Déle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Zranění ZAD prodělaná ve věku 36 let a více

Levý sloupec označuje délku léčby, horní řádek značí četnost prodělaného zranění

Označte jen jednu elipsu na každém řádku.

	Nikdy	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x a vícekrát
1-2 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-4 týdny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1-2 měsíce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Déle než 6 měsíců	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Pokud jste prodělal/a od věku 36 let zranění jiné části těla, prosím napište jej, včetně délky léčby, popřípadě četnost:

43. **Kromě zřetězení technické a odborné znalosti umíte využívat nějakou z nich?** *

38. **Jakou pasivní preventivní a regenerační techniku praktikujete? (možno zaškrtnout více odpovědí)** *

Pasivní = na činnost není aktivně zapojen polyhybný aparát

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Žádnou
- Masáž
- Vříivka
- Hydroterapie (střídaní teplot vody, otužování atd.)
- Sauna/parní lázeň/infra sauna
- Lymfodrenáž/kompresní oblečení
- Autogenní trénink
- Výživové suplementy (BCAA atd.)
- Elektroprocedury
- Zábaly (bahenní, rašelinné atd.)
- Akupunktura/akupesura
- Jiné: _____

39. **Jak často praktikujete pasivní preventivní a regenerační techniky? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Nikdy
- 1-2x měsíčně
- 1-2x týdně
- 3-4x týdně
- 5-6x týdně
- 7x a vícekrát týdně

40. **Jaké používáte ochranné pomůcky? ***

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Žádné
- Ortézy
- Tejpy
- Nákolienky
- Jiné: _____

41. **Jak často vyrovnáváte jednostrannou zátěž? ***

Například: smičování nedominantní paží, odrazy z nedominantní nohy apod.

Označte jen jednu elipsu.

- Nikdy
- 1-2x měsíčně
- 1-2x týdně
- Během každého tréninku

42. **Kolikrát do měsíce navštívíte fyzioterapeuta? ***

Označte jen jednu elipsu.

- Nevstávují
- 1-2x
- 3-4x
- 5x a vícekrát