

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

SEZNAM PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI

Příloha 1 Grafické zpracování dotazníkového šetření u vybraných respondentů

Přílohy 1 a-s Otázky z dotazníkového šetření:

Příloha 1a Rozložení počtu mužů a žen

Příloha 1b Určení věkové kategorie

Příloha č.1c Rozdělení dle počtu let věnujících se atletice

Příloha 1d Úroveň výkonnosti dotazovaných

Příloha 1e Specializace na atletické disciplíny

Příloha 1f Počet tréninkových jednotek v týdnu

Příloha 1f Počet tréninkových jednotek v týdnu

Příloha 1g Průměrná doba jedné tréninkové jednotky

Příloha 1h Zařazení regeneračních procedur

Příloha 1i Možnost návštěvy fyzioterapeuta

Příloha 1j Využití rehabilitačních a regeneračních, postupů

Příloha 1k Výskyt zranění

Příloha 1l Věk respondentů při zranění

Příloha 1m Typ aktivity, při které došlo ke zranění

Příloha 1n Konkrétní činnost, při které došlo ke zranění

Příloha 1o Závažnost zranění (dle Ekstranda)

Příloha 1p Které části těla se zranění týkalo

Příloha 1q Přehled typu zranění

Příloha 1r Nutnost přerušení sportovní aktivity

Příloha 1s Rekonvalescenční doba pro návrat k soutěži

Příloha 2 Přehled doporučených zvolených cvičení rekondičního programu na hamstringy

dle vybraných autorů (Bahr, Maehlum, Braukner, Khan)

Obrázky 1-7 Znázornění cviků pro rekondici:

Obr. 1 Leg press (Zdroj: Bahr, Maehlum, 2003)

Obr. 2a Posilování hamstringů na stroji (Zdroj: Braukner&Khan, 2017)

Obr. 2b Posilování hamstringů na stroji (Zdroj: Bahr, Maehlum, 2003)

Obr. 3a,b Nordic hamstring (Zdroj: Braukner&Khan, 2017)

Obr. 4 Aktivní protažení hamstringů (Zdroj: Braukner&Khan, 2017)

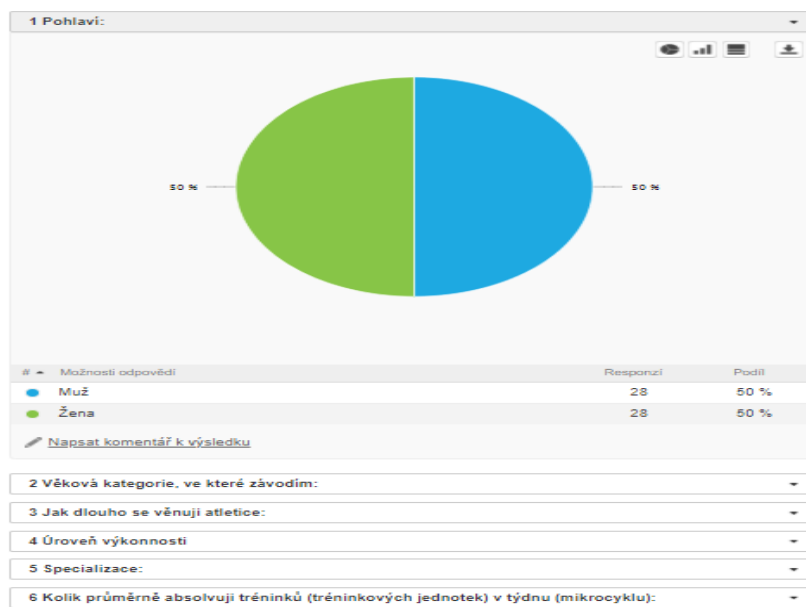
Obr. 5 Balanční cvičení s podložkou (Zdroj: Braukner&Khan, 2017)

Obr. 6 Cvik na posílení s Thera-Bandem (Zdroj: Braukner&Khan, 2017)

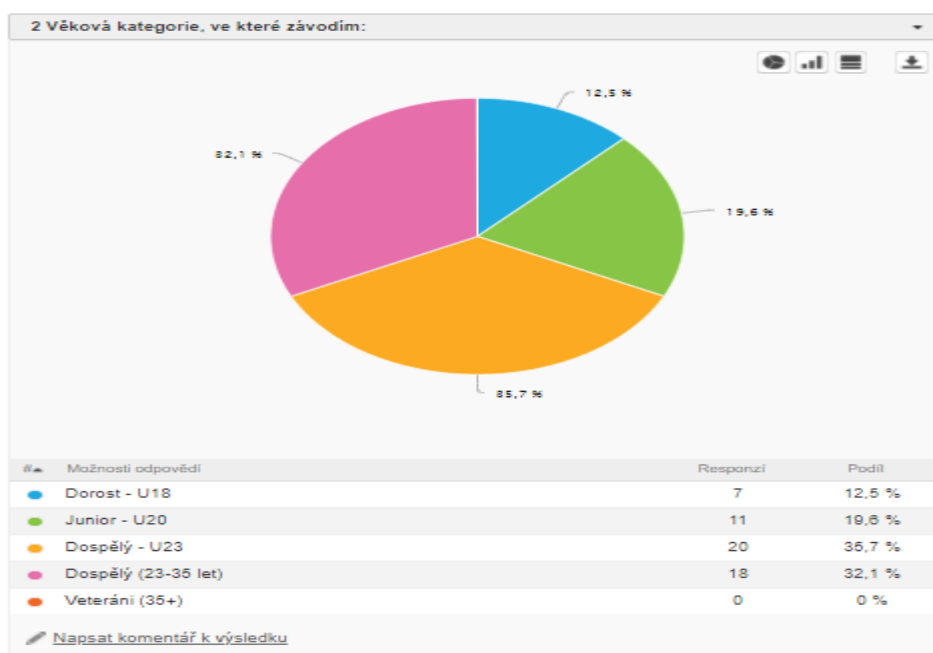
Obr. 7 Cvik na posílení a stabilizaci s T-B (Zdroj: Bahr, Maehlum, 2003)

Příloha č.1: Grafické zpracování dotazníkového šetření u vybraných respondentů
(n=56)

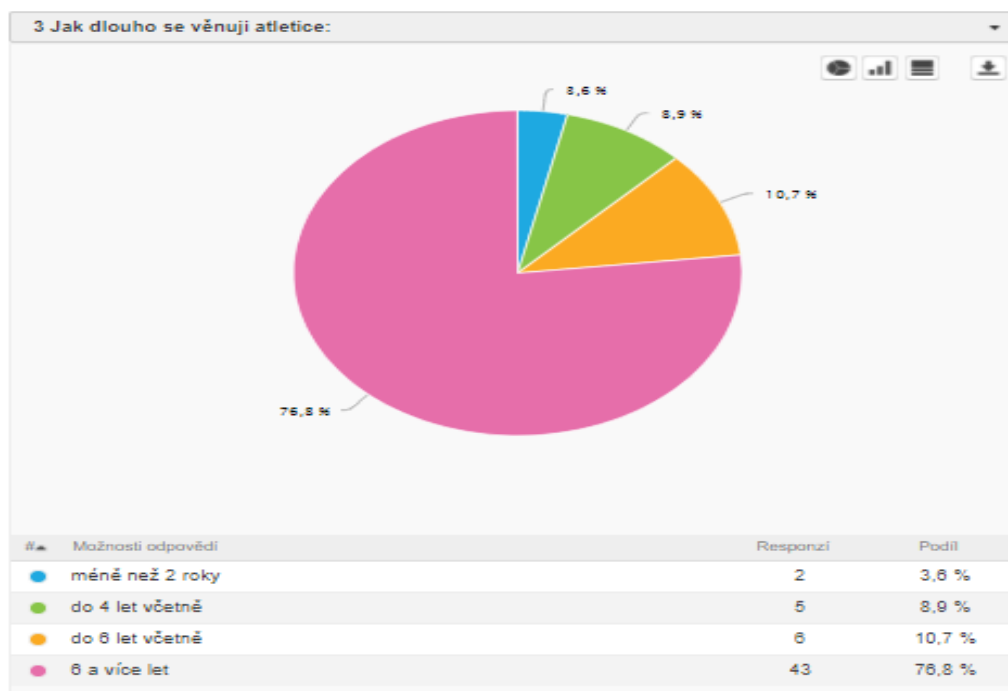
Příloha 1a Rozložení počtu mužů a žen



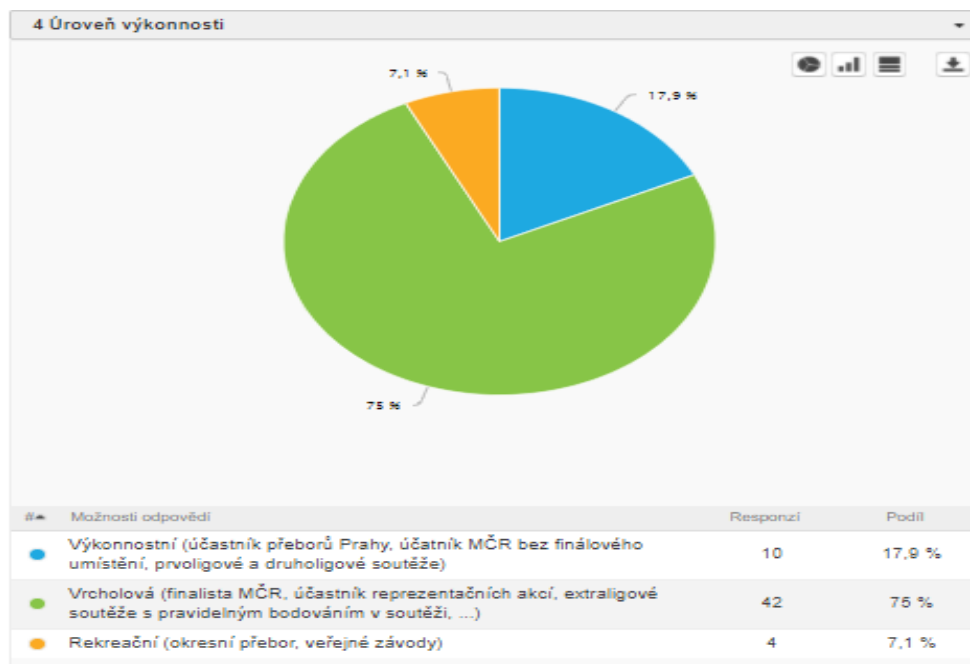
Příloha 1.b určení věkové kategorie dle věku



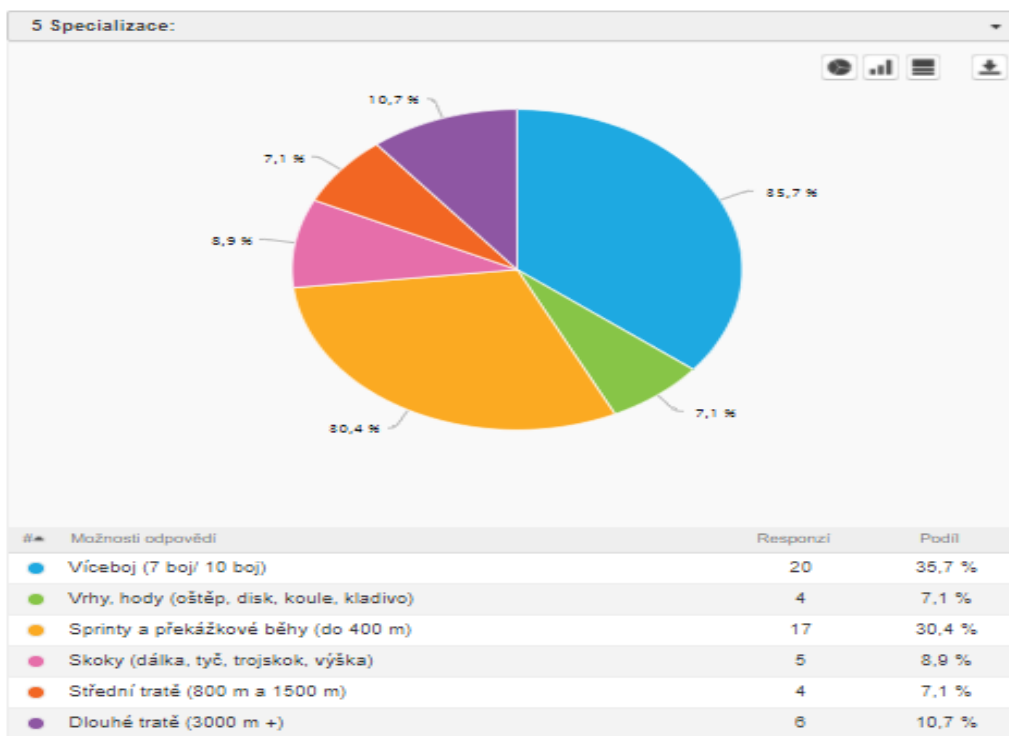
Příloha č.1c Rozdělení dle počtu let věnujících se atletice



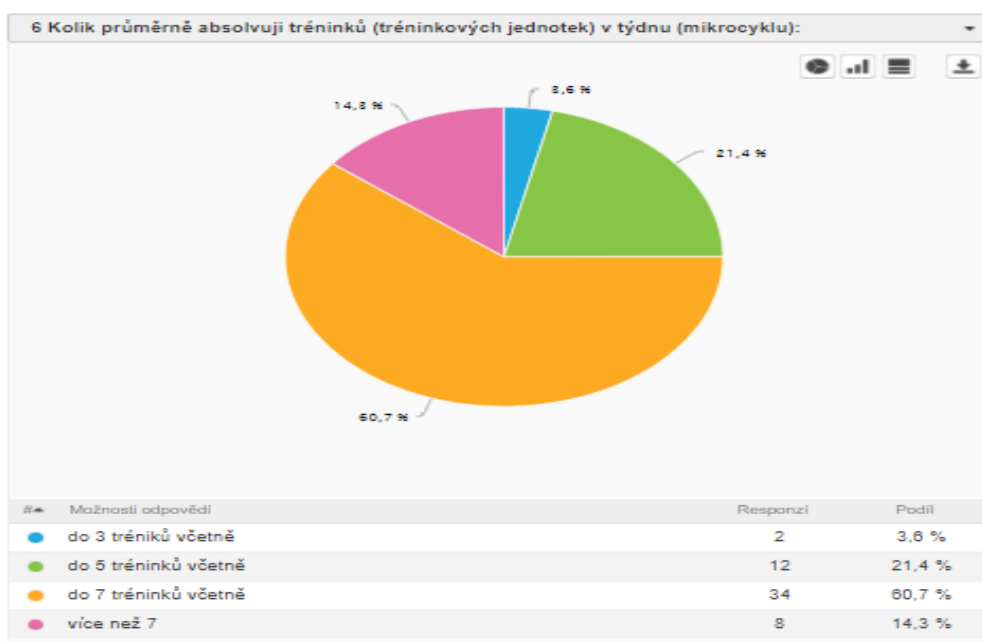
Příloha 1d Úroveň výkonnosti dotazovaných



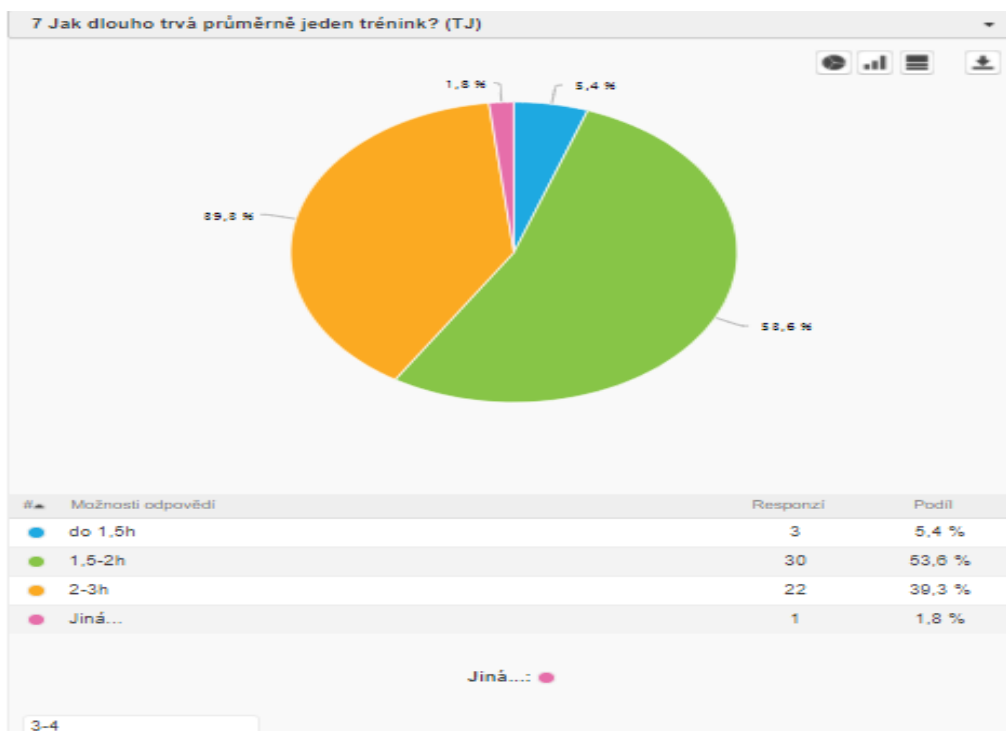
Příloha 1e Specializace na atletické disciplíny



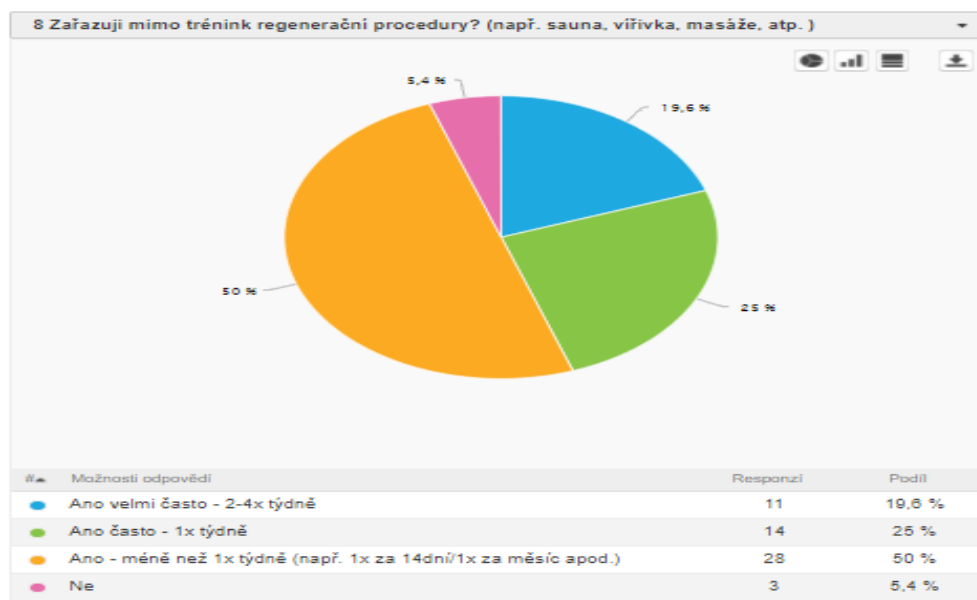
Příloha 1f Počet tréninkových jednotek v týdnu



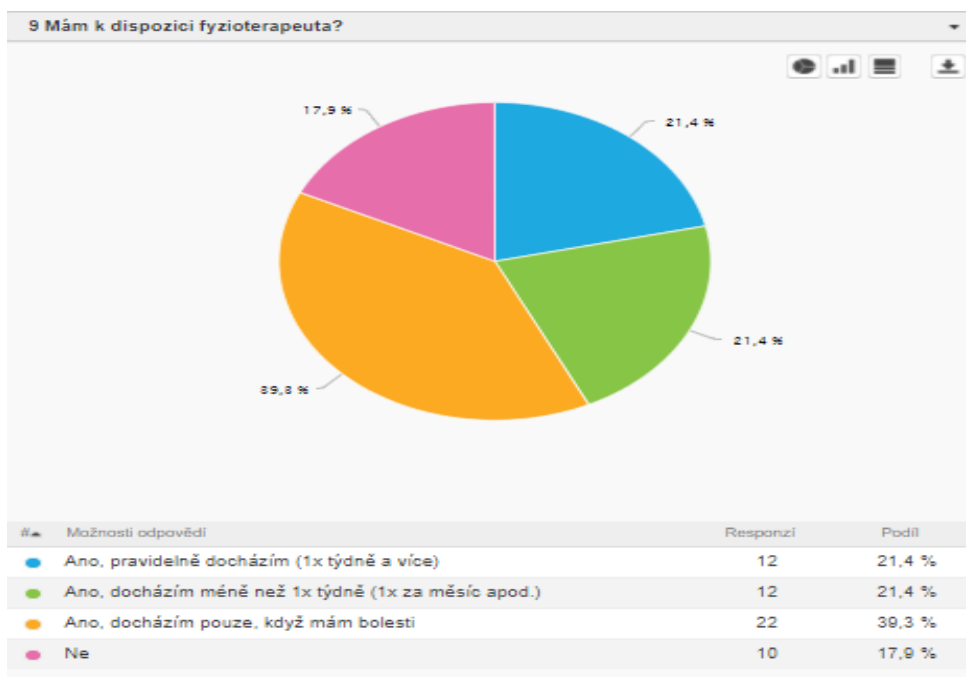
Příloha 1g Průměrná doba jedné tréninkové jednotky



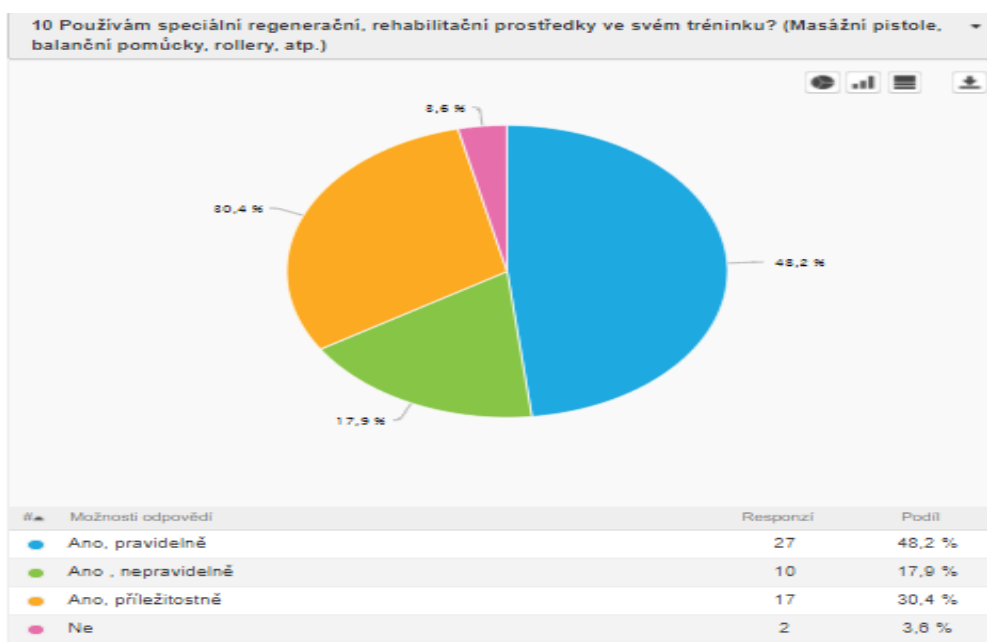
Příloha 1h Zařazení regeneračních procedur



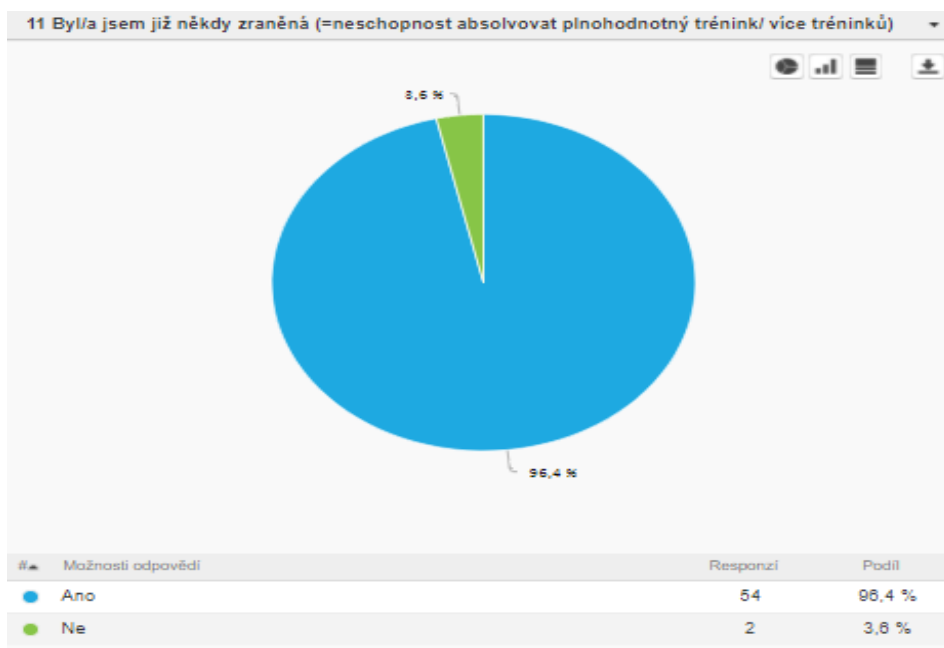
Příloha Ii Možnost návštěvy fyzioterapeuta



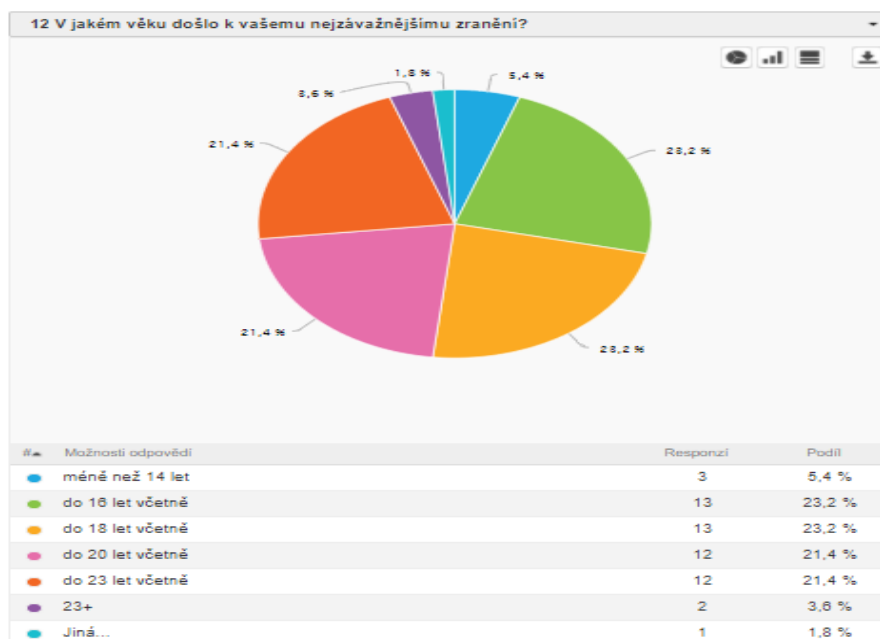
Příloha Ij Využití rehabilitačních a regeneračních prostředků



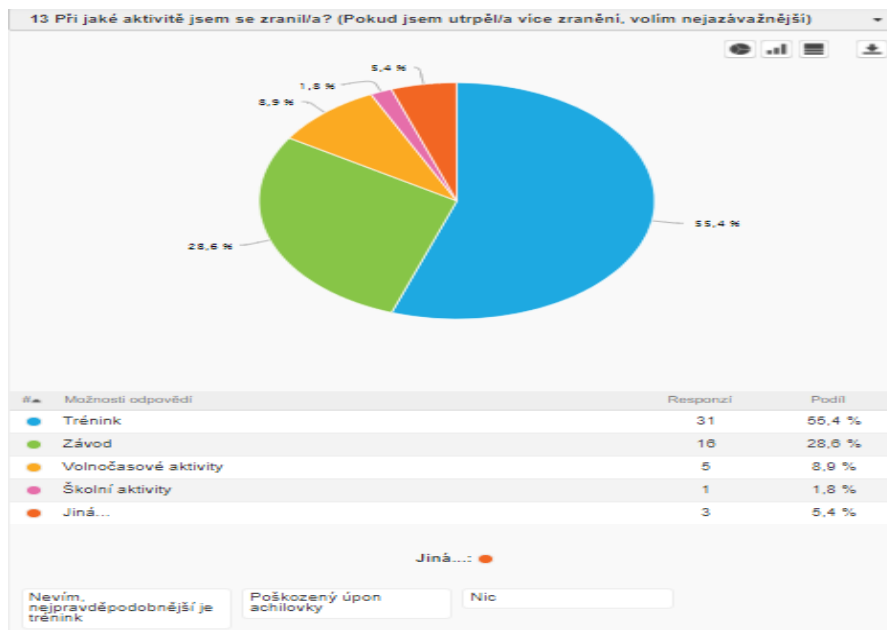
Příloha 1k Výskyt zranění



Příloha 1l Věk respondentů při zranění



Příloha 1m Typ aktivity, při které došlo ke zranění

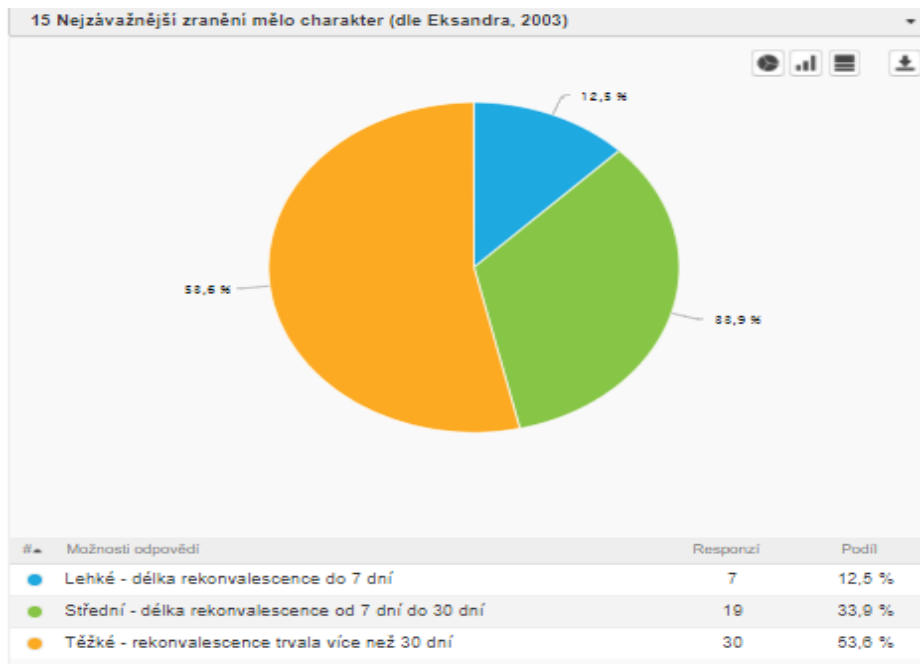


Příloha 1n Konkrétní činnost, při které došlo ke zranění

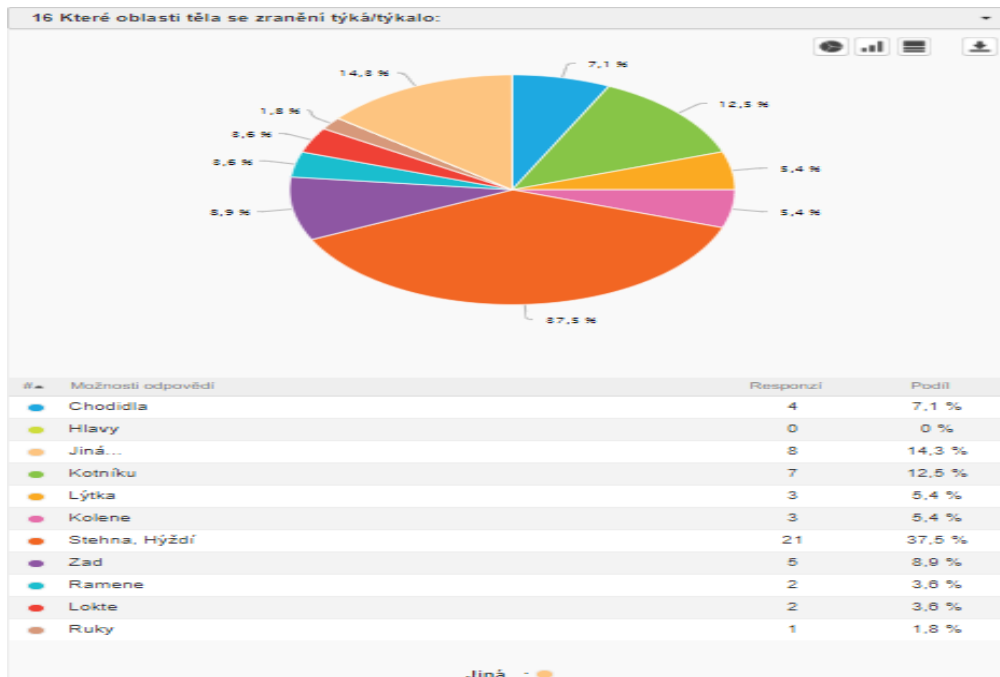
14 Při jaké konkrétní činnosti ke zranění došlo?

| | | |
|---|---|---|
| Při běhu | Technika překážek | Chronické |
| 200 naplno v tréninku, výběh ze zatáčky | Hádzanie oštetpu | Hod oštépem (3x) |
| Při brždění před překážkou | Odrazy | Při gymnastice |
| Závod 400 m př. | Běh (3x) | běh - zvrtnutý kotník |
| Druhá překážka na 110 m př. | bolest, zranění při těžkém tréninku. Takže dlouhodobě, ne jednorázově | Výběh z polovysokého startu |
| - | Dálka | Zánět achilovky- tudíž dlouhodobá záležitost |
| Sprint (4x) | Bohužel také nevím, ale vsadil bych na přemko | Při odrazu |
| Spadla jsem | jízda na koni | Únavová zlomenina, takže nevím při jaké přímo :/ |
| Skok daleký | Fotbal | Při skokanské abecedě, špatně jsem došlapla na švihovou nohu. |
| hod kriketovým míčkem | Přetížení, únavová zlomenina | Kraviny 🤔 |
| Natržený stehenní sval | v zatáčce při běhu na 300m | Nejspíše celkové přetížení |
| Sprint na 80m, utržení sedací kosti | sprint | běh |
| Při sprintu (80-90% intenzita) | Přetížení, nadměrná zátěž, nedostatečná regenerace | Maximální rychlost - běh |
| Rovinky na trávě | Při běžném tréninkovém procesu | Přetrénování |
| Turistika/volný běh v horách | Při běžném tréninkovém procesu | Při rozklusání |
| skok do výšky - rozběh | Trénink idiv. | Skok o tyči |
| Posilování- činka | Při skoku dalekém. | |

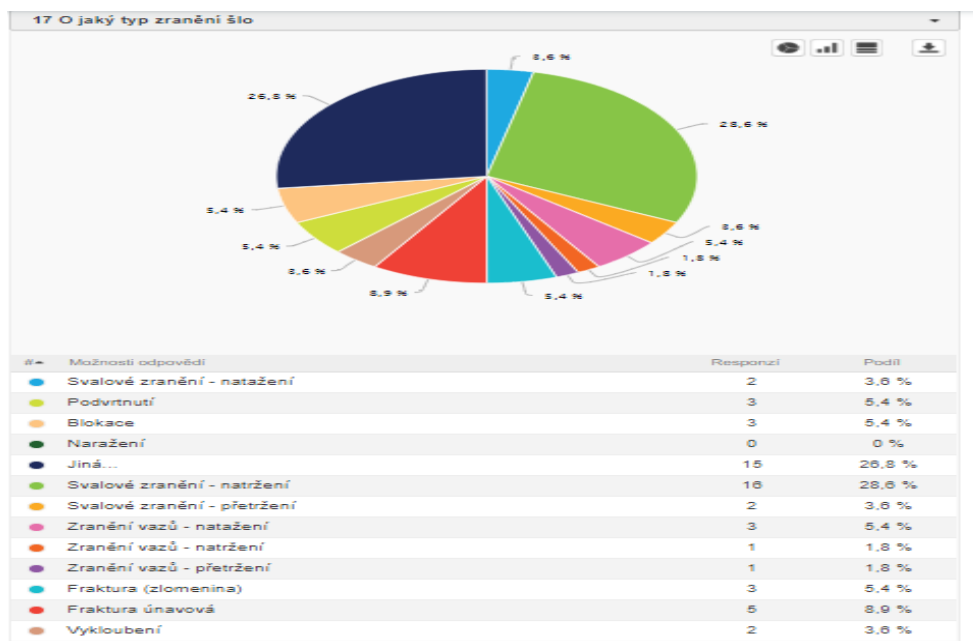
Příloha 1o Závažnost zranění (dle Eksandra)



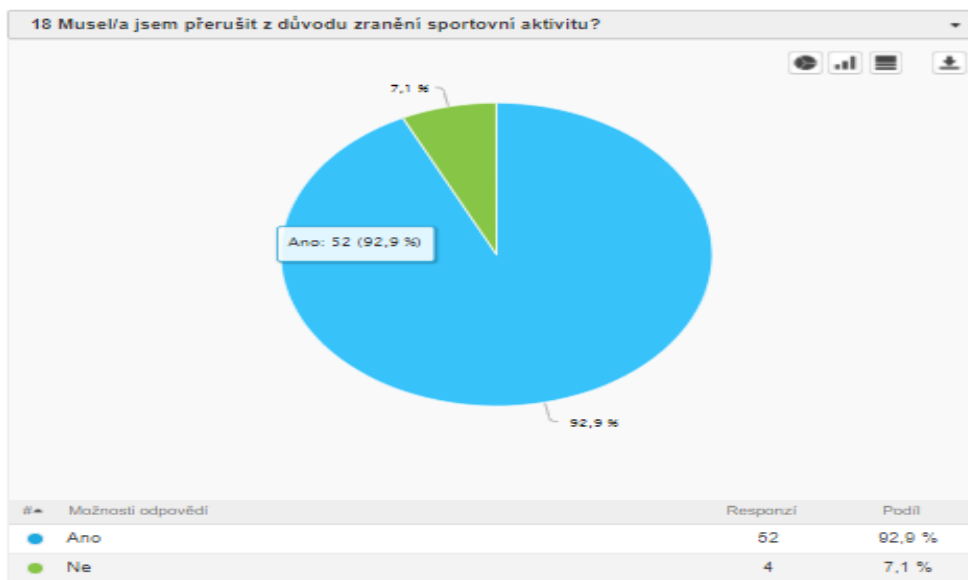
Příloha 1p Které části těla se zranění týká



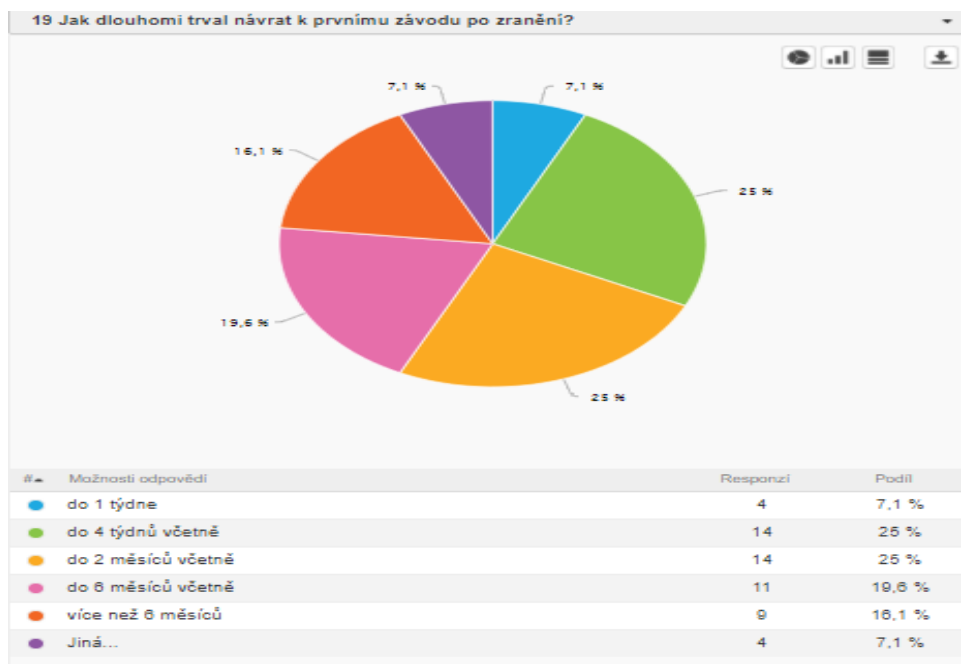
Příloha 1q Přehled typu zranění



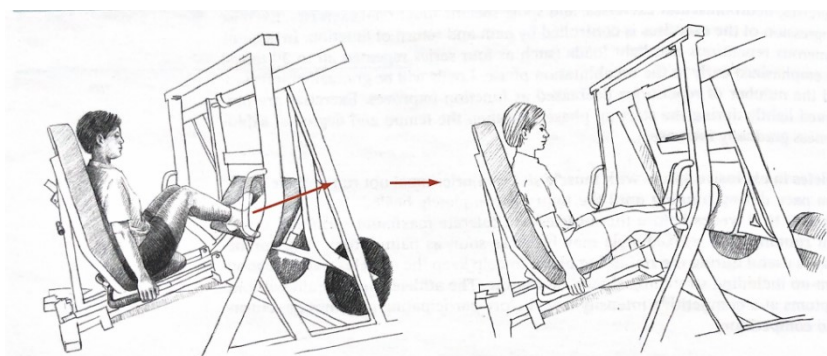
Příloha 1r Nutnost přerušení sportovní aktivity



Příloha 1s Rekonvalescenční doba pro návrat k soutěži



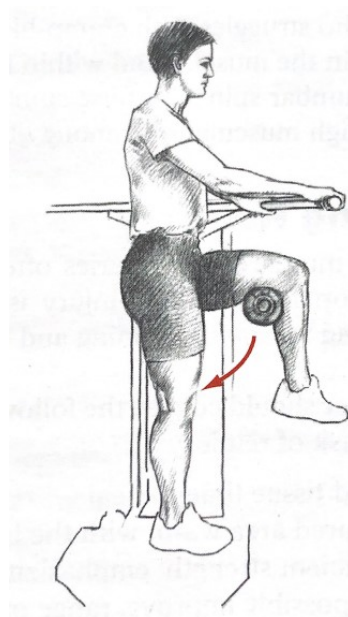
Příloha č. 2 Přehled doporučených zvolených cvičení rekondičního programu na hamstringy dle vybraných autorů (Bahr, Maehlum, Braukner, Khan)



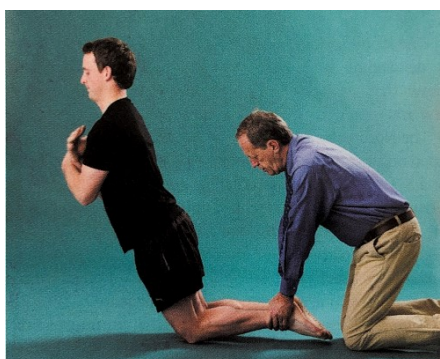
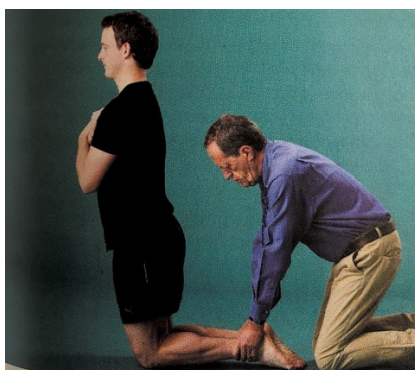
Obr. 1 Leg press (zdroj: Bahr, Maehlum, 2003)



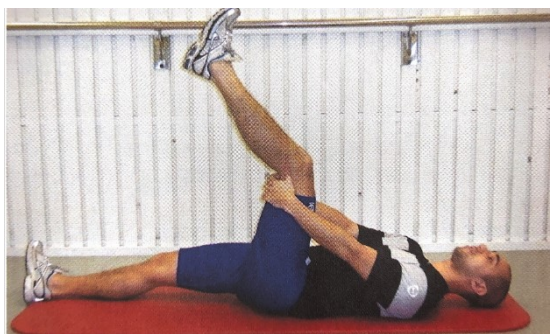
Obr. 2a Posilování hamstringů na stroji
(Zdroj: Braukner&Khan, 2017)



Obr. 2b Posilování hamstringů na stroji
(Zdroj: Bahr, Maehlum, 2003)

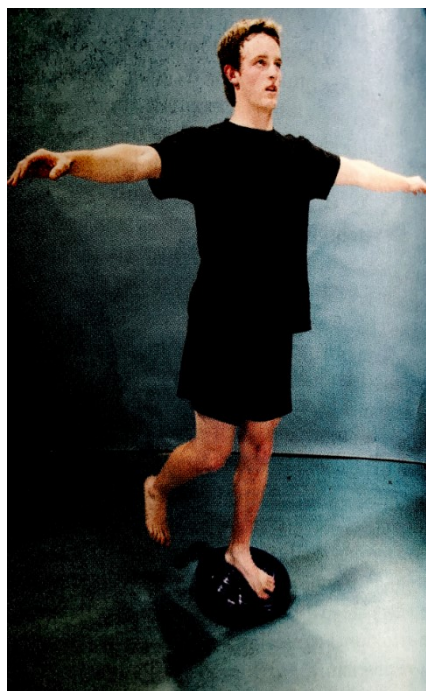


Obr. 3a,b Nordic hamstring (zdroj: Braukner&Khan, 2017)



Obr. 4 Aktivní protažení hamstringů

(Zdroj: Braukner&Khan, 2017)



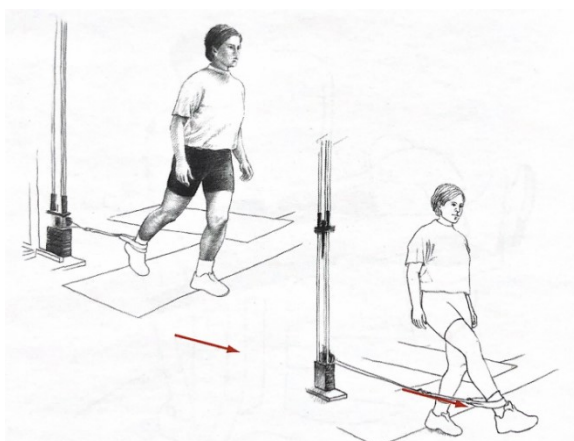
Obr. 5 Balanční cvičení s podložkou

(Zdroj: Braukner&Khan, 2017)



Obr. 6 Cvik na posílení s Thera-Bandem

(Zdroj: Braukner&Khan, 2017)



Obr. 7 cvik na posílení a stabilizaci s T-B

(zdroj: Bahr, Maehlum, 2003)