

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník (ČESKY)

DOTAZNÍK

Výskyt zranění ve světovém mužském softballu

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku. Tento dotazník slouží jako zdroj podkladů pro diplomovou práci, které vzniká v roce 2019/2020 na UK FTVS pod vedením Mgr. Petry Pravečkové, Ph.D., při oboru Tělesná výchova a sport. Všechny údaje jsou zpracovány anonymně a slouží pouze pro zkoumání výskytu zranění ve světovém **mužském** softballu.

Zde Vám budou položeny obecné otázky týkající se Vaší osoby. U vyplňovacích otázek využívejte **celá čísla** prosím.

1. Národnost

- Česká

- Slovenská

2. Věk: *

3. Výška: *

4. Váha: *

5. Typ zaměstnání:

- sedavé

- fyzická práce

- sedavé/ fyzická práce

- student

Zde Vám budou položeny obecné otázky ohledně vaší softballové kariéry. U vyplňovacích otázek využijte **celá čísla** prosím.

6. Kolik let se věnuješ softballu: *

7. Jaké nejvyšší úrovně si v softballe dosáhl (nebo si v minulosti hrál):

- nižší úrovně

- nejvyšší národní liga
- Reprezentační úroveň

8. Jaký je tvůj post:

	P	C	2B/ SS	1B/ 3B	OF
Primární					
Sekundární					

9. Kolik softballových tréninkových jednotek máš za týden během sezóny:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5+

10. Kolik softballových tréninkových jednotek máš za týden v mimo sezónní přípravě:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5+

11. Kolik zápasů ročně odehraješ:

- méně než 30
- 31–50
- 51–70
- 71–100
- 100+

12. Jaké máš za sebou úspěchy:

- Vítěz národní ligy
- Medailista z Mistrovství světa
- Mistr světa
- Vítěz z ISC
- žádný z jmenovaných

Zde Vám budou položeny otázky ohledně prevence proti zranění. U vyplňovacích otázek využívejte celá čísla prosím. U otázek s hodnocením platí **1 jako nejhorší/žádné a 8 jako nejlepší.**

13. Jaký způsob rozcvičení nejčastěji používáte:

- žádný
- statický

- dynamický
- kombinovaný

14. Jaký způsob docvičení nejčastěji používáte:

- žádný
- statický
- dynamický
- kombinovaný
- Cyklická aktivita (běh, kolo..)

15. Spíte alespoň 8 hodin denně:

- Ano
- Ne

16. Jak hodnotíš kvalitu svého spánku:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

17. Využíváte v mimosezónní přípravě silový trénink:

- Ano
- Ne

18. S jakými váhami pracujete:

- S vlastní váhou těla
- 30 % - 50 % 1RM
- 51 % - 70 % 1RM
- 71 % - 90 % 1RM
- + 90 % 1RM

19. Využíváte silový trénink v sezóně:

- Ano
- Ne

20. S jakými váhami pracujete:

- S vlastní váhou těla
- 30 % - 50 % 1RM
- 51 % - 70 % 1RM
- 71 % - 90 % 1RM
- + 90 % 1RM

21. Jaký způsob regenerace během celého roku využíváte:

- žádný
- masáže (různé druhy ručních masáží)

- Koleno – postranní vazy – LCM, LCL
- Oblast pletence ramenního
- Loket – UCL
- Zápěstí
- Prsty na ruce
- Achilova šlacha

30. Kde se to stalo:

- Na tréninku
- Při zápase

31. V jakém momentu:

- Při odpalování
- Při srážce se soupeřem/ spoluhráčem
- V obraně při chytání a házení míče
- V obraně při nárazu do vnějšího oplocení (včetně homerunového plotu)
- Při běhu po metách (včetně slajdování)

32. Jak dlouho trvala rekonvalescence (po jaké době si opět začal naplno trénovat):

- 1 týden
- 2 týdny
- 3–4 týdny
- 2 měsíce
- 3 měsíce
- 6 měsíců
- 1 rok a déle

33. Ohodnoťte průběh a výsledek Vaší rekonvalescence:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

34. Utrpěl si toto zranění opakovaně:

- Ne

- 2- 4x

- 5x a více

*42. Utrpěl si někdy natržení/ přetržení svalu:

*56. Utrpěl si někdy zlomeninu:

*70. Utrpěl si vykloubení:

*84. Utrpěl si někdy poškození kloubu jako je kloubní zánět nebo poškození chrupavky:

*98. Utrpěl si někdy vyvrtnutí:

*112. Utrpěl si někdy naraženinu, která ti znemožnila hrát déle jak týden:

*126. Natáhl si si někdy sval, který ti znemožnil hrát déle jak týden:

*140. Utrpěl si nějaká další zranění mimo výše uvedené: *