

## **Příloha č. 1 – Dotazník**

Dobrý den,

jmenuji se Petr Hubka a jsem studentem Univerzity Karlovy Fakulty Tělesné výchovy a sportu. Věnujte prosím několik minut svého času pro vyplnění následujícího dotazníku týkajícího se mé bakalářské práce. Snažte se prosím při vyplňování být co nejvíce přesní.

První část dotazníku je zaměřená na vaše nejčastější zranění obecně.

Druhá část dotazníku je zaměřena na nejvážnější úraz, který se vám při parkouru stal.

Pokud bude nějaká otázka nejasná neváhejte se na mě obrátit na emailu: [petr1hubka@gmail.com](mailto:petr1hubka@gmail.com)

### **Dotazník – první část**

1. Uveďte svůj věk.....
2. Uveďte pohlaví.....
3. Kolik let se aktivně věnujete parkouru?
  - A) méně než 1 rok
  - B) 1 rok
  - C) 2 roky
  - D) 3 roky
  - E) 4 roky
  - F) 5 let
  - G) 6 a více let
4. Kolik máte průměrně tréninkových jednotek parkouru týdně? (pozn tj=60 minut)
  - A) 1
  - B) 2
  - C) 3
  - D) 4
  - E) 5
  - F) 6 a více
5. Kolik hodin týdně se věnujete jiným sportovním aktivitám?
  - A) 1
  - B) 2
  - C) 3

- D) 4
  - E) 5
  - F) 6 a více
6. Účastníte se parkurových soutěží? (Pokud ano uveďte jaké úrovně (soutěže v ČR, soutěže ve světě)
- A) ANO
  - B) NE

### Dotazník – druhá část

U následujících otázek uvádějte údaje za poslední 3 roky tréninku

7. Zkuste vyčíslit, kolik zranění jste při parkouru utrpěl (NEPOČÍTEJTE lehká poranění - drobné odřeniny, naraženiny)  
.....
8. Jaký nejčastější druh poranění jste utrpěl? (můžete zmínit více druhů zranění pokud jsou časté)
- A) poranění kosti
  - B) poranění svalů
  - C) poranění kloubů
  - D) poranění kůže
  - E) poranění nervu
  - F) jiné.....
9. Kdy se nejčastěji zraníte?
- A) trénink
  - B) závody
  - C) vystoupení
  - D) jiná.....
10. Kde se nejčastěji zraníte? (jedna nebo více možných odpovědí)
- A) gymnastická tělocvična
  - B) parkurová tělocvična
  - C) parkurové hřiště
  - D) venkovní prostředí
  - E) jiné.....

11. Při jaké dovednosti (prvku) se nejčastěji poraníte? (jedna nebo více možných odpovědí)
- A) pozemní akrobacie
  - B) skok (precision, catleap, tictac a jiné)
  - C) přeskok (kong, lazy, dash a jiné)
  - D) salto
  - E) prvky na hrazdě
12. Při jaké fázi daného prvku se nejčastěji zraníte? (jedna nebo více možných odpovědí)
- A) odraz
  - B) letová fáze
  - C) dopad
  - D) neznámá
  - E) jiná.....
13. Při jaké fázi zvládnání dovednosti (prvku) se nejčastěji poraníte?
- A) první pokus
  - B) učení dovednosti
  - C) zvládnutí dovednosti
  - D) naprostá jistota se zvládnutím dovednosti

### **Dotazník – třetí část**

Na následující otázky odpovídejte v rámci své celé kariery

14. Jaké nejdůležitější zranění se vám při parkouru stalo? (příklad přetržený křížový vaz v kolenním kloubu)
- .....
15. Jakou část těla jste si poranil/a? (pokud bylo zraněno více segmentů označte všechny postihnuté)
- A) hlava
  - B) krk
  - C) rameno
  - D) vrchní část paže
  - E) loket
  - F) předloktí

- G) zápěstí
- H) ruka
- I) hrudník
- J) hrudní páteř
- K) břicho
- L) bederní páteř
- M) bok/třísla
- N) stehno
- O) koleno
- P) holeň/lýtko
- Q) kotník
- R) chodidlo

16. Jak dlouho jste zranění léčil? (uved'te v týdnech)

.....

17. Utrpěl jste toto zranění poprvé, nebo se jedná o opakované poranění?

- A) poprvé
- B) opakované

18. Kdy ke zranění došlo?

- A) trénink
- B) vystoupení
- C) závody/soutěž
- D) jiná.....

19. Kde ke zranění došlo?

- A) gymnastická tělocvična
- B) parkourová tělocvična
- C) parkourové hřiště
- D) venkovní prostředí
- E) jiné.....

20. Na jakém povrchu ke zranění došlo? (uvádějte povrch při dopadu)

- A) beton,
- B) tráva,
- C) písek,
- D) dřevěné třísky
- E) dřevěná deska

- F) stěna
- G) zábradlí
- H) strom
- I) molitanová jáma
- J) duchna
- K) žíněnka
- L) odpružená podlaha
- M) trampolína
- N) schody
- O) střecha
- P) jiný.....

21. Při jaké dovednosti se zranění stalo? (pokud se jednalo o kombinaci 2 dovedností, uveďte tu, u které přesně došlo k úrazu)

- A) pozemní akrobacie (hvězda, přemet, stojka a jiné)
- B) salto
- C) skok (Precision, catleap, tictac a jiné)
- D) lachee
- E) přeskok (kong, lazy, dash a jiné)
- F) jiná.....

22. V jaké fázi dané dovednosti ke zranění došlo?

- A) odraz
- B) letová fáze
- C) dopad
- D) neznámá
- E) jiná.....

23. Při jaké fázi zvládnání dovednosti (prvku) se zranění stalo?

- A) první pokus
- B) učení dovednosti
- C) zvládnutí dovednosti
- D) naprostá jistota se zvládnutím dovednosti

24. Co si myslíte, že zapříčinilo tento úraz?

- A) nedostatečné zahřátí a protažení
- B) nedostatek síly
- C) počasí

- D) únava,
- E) nestabilní povrch
- F) nedostatek zkušeností
- G) nesoustředění/ nepozornost
- H) přetrénování (nedostatečná regenerace)
- I) jiná.....

Děkuji mnohokrát za vyplnění dotazníku. Přeji hezký zbytek dne.