

1 Seznam příloh

| | |
|---------------------------|-----------|
| Příloha č. 1 | 7 |
| Příloha č. 2 | 17 |

Příloha č. 1

Základní informace

Popis (nepovinný)

1) Pohlaví *

muž

žena

2) Věk *

15 - 17 let

18 - 19 let

20 - 25 let

26 let a více

3) Lateralita *

Kterou rukou hrajete?

pravá

levá

4) Počet tréninkových jednotek za týden *

Bez rozlišení druhů tréninku.

- 1 - 3
- 4 - 5
- 6 a více

5) Průměrný počet turnajů za měsíc. *

- 1
- 2
- 3 a více

6) Zranili jste se během sportu? *

Pokud ano, pokračujte otázkou č. 7 v sekci Zranění v badmintonu. Pokud ne, pokračujte otázkou č. 9. v sekci Regenerace

- ano
- ne

Zranění v badmintonu

Popis (nepovinný)

7) Napište 5 nejčastějších zranění, která se Vám stala. Doplňte i jejich počet.

Pokud si nejste jistí přesným názvem zranění, snažte se ho co nejlépe popsat --> kde na těle; poškození tkáně - kost, kloub, vaz, šlacha, úpon, sval aj; druh zranění - natažení, natržení, přetržení, vykloubení, zlomenina apod.
př. správný název - luxace levého hlezenního kloubu - 3x X opis: vykloubení levého kotníku - 3x

Text dlouhé odpovědi

Podrobné informace ke zraněním

V následujících otázkách budou postupně a jednotlivě rozebrána Vaše vypsaná zranění z otázky č. 8. Zranění č. 1 odpovídá Vašemu prvnímu jmenovanému zranění v otázce č. 8. Zranění č. 2 odpovídá druhému jmenovanému atd.

8) Vyberte z předchozí otázky ta zranění, která byla diagnostikována lékařem nebo fyzioterapeutem. Maximálně 3.

Pokud žádná diagnostikovaná zranění nemáte, pokračujte, prosím na otázku... Pokud máte těchto zranění více než 3, vyberte dle Vašeho názoru nejvíce závažná zranění v závislosti na době rekonvalescence.

Text dlouhé odpovědi

8.1 Zranění č. 1

Popis (nepovinný)

1) V kolika letech se Vám zranění stalo?

Text stručné odpovědi

2) Druh tréninku

Vyberte, při kterém z druhu tréninku, se Vám dané zranění stalo.

- trénink na badmintonovém kurtu
- trénink MIMO badmintonový kurt (atletický trénink, doplňkové sporty, aj.)

...

12) Pokud tato cvičení znáte, kolikrát v týdnu je cvičíte?

Pokud tato cvičení neznáte, přeskočte, prosím na otázku č. 13.

- znám, ale necvičím
- příležitostně (nepravidelně, nebo méně než 1 za 14 dnů)
- nepravidelně, ale každý týden alespoň 1x
- pravidelně 1x v týdnu
- 2 - 3x v týdnu
- více než 4x v týdnu

13) Kolik času věnujete regeneraci? *

wellness, sauna, masáže, fyzioterapie, aktivní regenerace aj.

- žádný čas a ani nechci regenerovat
- žádný čas, ale chci začít regenerovat
- méně než 1x za měsíc
- 1x za měsíc
- 1x za týden
- více než 1x za týden

3) Popište vlastními slovy, jak ke zranění došlo.

Popis situace; pojmenování druhu cvičení; konkrétní moment zranění; turnaj apod.

Text dlouhé odpovědi

4) Z jaké příčiny došlo ke zranění?

- cizí zavinění (př. dupnutí na nohu, srážka se spoluhráčem apod.)
- vlastní zavinění

...

5) Hlavní příčina zranění

Váš subjektivní názor na to, proč se Vám dané zranění stalo. Př.: Myslím, že jsem byl přetrénovaný.

Text dlouhé odpovědi

6) Délka rekonvalescence až do plného zatížení

Jak dlouho Vám trvalo, než jste se mohli navrátit na kurty? V řádu týdnů, měsíců, let.

Text stručné odpovědi

7) Způsob léčby

- Operativní
- Konzervativní (obinadla, tejpky, ortézy, apod.)
- Neléčbo
- Jiná...

8) Ovlivnění do současnosti

Ovlivňuje a omezuje Vás zranění v současné době?

- Bez ovlivnění
- Více si zraněnou oblast hlídám; podvědomě ji šetřím, ale nebolí mě.
- Jako prevenci používám kompenzační pomůcky (tejpky, ortézy, obinadla aj.)
- Kvůli tlumení bolesti používám kompenzační pomůcky (tejpky, ortézy, obinadla aj.)
- Bolest po zranění cítím jen při sportu
- Zranění se stalo mým trvalým problémem

Regenerace

Uff, ta nejdělní část je za Vámi :) Teď už jen pár otázek s jednou odpovědí týkající se toho, jak pečujete o své tělo.

...

9) Jaká je Vaše spolupráce se sportovními lékaři a fyzioterapeuty? Navštěvuji *
je v průměru:

- nikdy
- pouze při zranění
- 1x za rok
- 1x za měsíc
- 1x za týden
- více než 1x za týden
- Jiná...

10) Byly Vám diagnostikovány nějaké odchylky těla? *

Mezi tzv. odchylky těla patří svalové dysbalance (objev svalů, délky svalů, aj.), vychýlení páteře (skoliózy, zvětšené lordózy a kyfózy), špatné postavení pánve apod.

- ano, vím o nich a dbám na jejich kompenzaci
- ano, vím o nich, ale nedbám na jejich kompenzaci
- ne, ale zajímá mě to
- ne, a nezajímá mě to

...

10) Byly Vám diagnostikovány nějaké odchylky těla? *

Mezi tzv. odchylky těla patří svalové dysbalance (objev svalů, délky svalů, aj.), vychýlení páteře (skoliózy, zvětšené lordózy a kyfózy), špatné postavení pánve apod.

- ano, vím o nich a dbám na jejich kompenzaci
- ano, vím o nich, ale nedbám na jejich kompenzaci
- ne, ale zajímá mě to
- ne, a nezajímá mě to

11) Víte, co jsou to kompenzační cvičení? *

- ano, a cvičím je
- ano, ale necvičím je
- nevím; nejsem si jistý, o co jde
- ne

13) Kolik času věnujete regeneraci? *

wellness, sauna, masáže, fyzioterapie, aktivní regenerace aj.

- žádný čas a ani nechci regenerovat
- žádný čas, ale chci začít regenerovat
- méně než 1x za měsíc
- 1x za měsíc
- 1x za týden
- více než 1x za týden

14) Pokud se regeneraci věnujete, vyberte, kterou využíváte.

Volba více možností.

- Sauna, parní sauna
- Kryosauna
- Vodní procedury, masážní vany, vířivky apod.
- Fyzioterapie
- Masáže
- Akupunktura
- Dostatečné množství spánku
- aktivní regenerace - jiný sport, jogging, turistika, práce na zahradě apod.

15) Regenerace duše - jak se staráte o svou psychiku? *

Volba více možností.

- spolupracuji se sportovním či normálním psychologem
- spolupracuji s psychiatrem
- využívám alternativní způsoby (metoda RUŠ, čínská medicína, apod.)
- pomáhá mi trenér
- vystačím si sám
- nemám potřebu regenerovat mysl
- Jiná...

o sekci 5 Pokračovat na další sekci

Sekce 6 z 6



HOTOVO!

Velmi si vážím Vašeho/Tvého času a těším se na výsledky! Ty budou k dispozici v průběhu prázdnin a ráda je na oplatku zašlu.

S přáním pěkného dne a velkým poděkováním

Kačka Hejdrychová



Příloha č. 2

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

| Poř. č. | Datum | Jméno a příjmení | Adresa trvalého bydliště | Podpis |
|---------|-------|------------------|--------------------------|--------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |