

Seznam příloh

Dotazník (příloha č. 1)

1) Pohlaví respondentů

- a) Muž
- b) Žena
- c) Jiná...

2) Věk respondentů

- a) 15-18
- b) 19-21
- c) 22-30
- d) 31+

3) Jak dlouho se věnujete volejbalu?

- a) 1-5 let
- b) 6-10 let
- c) 11-15 let
- d) 16-20 let
- e) 21 a více let

4) Klub, ve kterém působíte. Pokud nejste registrovaný hráč, napište „AVL“ – Amatérská Volejbalová Liga.

Stručná odpověď: _____

5) Na jakém postu hrajete?

- a) Nahrávač
- b) Blokař
- c) Libero
- d) Univerzál
- e) Smečář

6) Rozcvičujete se před utkáním/zápasem?

- a) Ano
- b) Ne

7) Pokud ano, jak? Pokud ne, přejděte na 8. otázku.

- a) Dynamický strečink
- b) Statický strečink
- c) Kloubně mobilizační
- d) Zpevňovací a posilovací

8) Je zahrnuté kompenzační cvičení ve vaší tréninkové jednotce?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

9) Pokud ano, jaké? Pokud ne, přejděte na 10. otázku.

Stručná odpověď: _____

10) Zranili jste se někdy při volejbale?

- a) Ano
- b) Ne

11) O jaké zranění šlo?

- a) Hlezno
- b) Koleno
- c) Loket
- d) Rameno
- e) Prsty
- f) Jiná...

12) Měli jste problémy s hlezenním kloubem už v minulosti?

- a) Ano
- b) Ne

13) Jak často za posledních 5 let jste měl/a zraněný kotník?

Stručná odpověď: _____

14) Kdy naposled jste měl/a zraněný kotník?

Stručná odpověď: _____

15) Jakého charakteru bylo poslední zranění?

- a) Natržení vazy

- b) Přetržení vazy
- c) Zlomené hlezno
- d) Vykloubení hlezna

16) Jakým způsobem se vám zranění přihodilo?

- a) Nárazem o míč
- b) Došlap na soupeře
- c) Došlap na spoluhráče
- d) Prudká změna směru
- e) Jiná...

17) Navštívil/a jste odborníka?

- a) Ano
- b) Ne

18) Jaký byl průběh léčby zranění?

- a) Konzervativní řešení
- b) Invazivní řešení

19) Na jakou dobu jste přerušil/a herní aktivitu ve volejbale v důsledku zranění?

- a) 3-7 dní
- b) 2-7 týdnů
- c) 2-4 měsíce
- d) 5 a více měsíců

20) Vrátil/a jste se k zatížení kotníku v průběhu rekonvalescence nebo až po úplném doléčení?

- a) V průběhu
- b) Po úplném doléčení

21) Využíváte pomůcky snižující riziko opětovného zranění hlezenního kloubu?

Popřípadě jaké?

- a) Ortéza
- b) Kinezio tape
- c) Bandáž
- d) Nepoužívám