

9. Přílohy

Příloha č. 1 – Seznam zkratk

Příloha č. 2 – Seznam obrázků

Příloha č. 3 – Seznam tabulek

Příloha č. 4 – Seznam grafů

Příloha č. 5 – Vzor dotazníku

Příloha č. 1: Seznam zkratk

USA – Spojené státy americké (angl. United States of America)

HDL/LDL cholesterol – High density lipoprotein / Low density lipoprotein

BMI – Body Mass Index

Km – Kilometr

Kg – Kilogram

Cm – Centimetr

PFPS – Patellofemorální syndrom

ITBFS – Syndrom iliotibiálního traktu

Příloha č. 2: Seznam obrázků

Obrázek 1: Různé techniky došlapu s průběhem reakčních sil: (a) přes patu, (b) přes střed chodidla, (c) přes přední část chodidla (Tvrzník et al., 2014) 18

Obrázek 2: Různé techniky dokroku (Gerych, Tvrzník, 2014)..... 20

Obrázek 3: Obutý běžec překračuje kolmici (vlevo), bosý běžec má kolmici vertikálně (vpravo) (Sandler, Lee, 2015) 26

Obrázek 4: Technika došlapu z pohledu pravolevé osy chodidla: (a) pronace, (b) správné postavení, (c) supinace (Tvrzník et al., 2014) 34

Příloha č. 3: Seznam tabulek

Tabulka 1: Formy běhu (Tvrzník, Soumar, 2004) 16

Tabulka 2: Běžné chyby v mechanice běhu (Autorka – upraveno dle Miller, Loudon in Giangarra, Manske, 2017) 23

Tabulka 3: Související a nesouvisející faktory v rámci běžeckých zranění. (Autorka, upraveno dle Miller, Loudon in Giangarra, Manske, 2017).....	33
Tabulka 4: Vztah k běhu před a po kurzu Jdu běhat. (Zdroj: vlastní zpracování)	51
Tabulka 5: Věkové rozmezí u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	70
Tabulka 6: BMI u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	71
Tabulka 7: Charakter hlavního zaměstnání u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování)	73
Tabulka 8: Povrch, po kterém nejčastěji běžkyně běhají u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	74
Tabulka 9: Obuv, kterou nejčastěji běžkyně používají u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	75
Tabulka 10: Začátek pohybové aktivity u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	77
Tabulka 11: Úroveň prvního kurzu v Jdu běhat u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	79
Tabulka 12: Doba, kterou se věnují běhu u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování)	80
Tabulka 13: Počet kilometrů běhu týdně u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování)	82
Tabulka 14: Počet tréninků týdně u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	83

Příloha č. 4: Seznam grafů

Graf 1: Kolik Vám je let? (Zdroj: vlastní zpracování).....	46
Graf 2: BMI u zraněných a nezraněných (Zdroj: vlastní zpracování)	47
Graf 3: Co je charakteristické pro Vaše hlavní zaměstnání? (Zdroj: vlastní zpracování).....	47
Graf 4: Jaký byl Váš hlavní motiv přihlásit se na první kurz Jdu běhat? (Zdroj: vlastní zpracování)	48
Graf 5: Co se Vám na „Jdu běhat“ líbí? (Zdroj: vlastní zpracování).....	49
Graf 6: Jaká byla úroveň Vašeho prvního kurz v Jdu běhat? (Zdroj: vlastní zpracování).....	49
Graf 7: Kolik kurzů jste s Jdu běhat odběhala? (Zdroj: vlastní zpracování).....	50
Graf 8: Jaký byl Váš vztah k běhu před/po kurzu v Jdu běhat? (Zdroj: vlastní zpracování).....	51
Graf 9: Kdy jste se začala věnovat nějaké sportovní/pohybové aktivitě? (Zdroj: vlastní zpracování)	52
Graf 10: Jak dlouho se věnujete běhu? (Zdroj: vlastní zpracování)	53
Graf 11: Jak často běháte nebo se věnujete jiné sportovní aktivitě za cca posledních 12 měsíců? (Zdroj: vlastní zpracování)	53
Graf 12: Věnujete se pravidelně nějaké další sportovní aktivitě kromě běhu? (Zdroj: vlastní zpracování).....	54
Graf 13: Jakou běžeckou obuv používáte nejčastěji? (Zdroj: vlastní zpracování)	55
Graf 14: Co děláte/používáte pro prevenci vzniku úrazu? (Zdroj: vlastní zpracování).....	56
Graf 15: Prevence vzniku úrazů u zraněných a nezraněných. (Zdroj: vlastní zpracování).....	56

Graf 16: Měla jste někdy zranění způsobené běháním? Pokud ano, kolikrát? (Zdroj: vlastní zpracování).....	57
Graf 17: O jaké zranění související s běháním se jednalo? (Zdroj: vlastní zpracování).....	57
Graf 18: V jaké části těla se zranění nacházelo/a? (Zdroj: vlastní zpracování)..	58
Graf 19: Co bylo pravděpodobně příčinou úrazu? (Zdroj: vlastní zpracování)..	59
Graf 20: Jak byla zranění řešena? (Zdroj: vlastní zpracování)	59
Graf 21: Jak dlouho trvalo po prodělaném zranění se dostat do původní kondice? (Zdroj: vlastní zpracování).....	60
Graf 22: Pokud jste chodila na fyzioterapii – jaké metody byly použity? (Zdroj: vlastní zpracování)	61
Graf 23: Výskyt běžeckých zranění u mužů a žen rozdělených dle věku. (Zdroj: Benc et al., 2020)	63

Příloha č. 5: Vzor dotazníku

Ahoj, jsem studentka magisterského studia oboru Fyzioterapie na UK FTVS a ráda bych Tě poprosila o vyplnění tohoto dotazníku, který bude využit pro moji diplomovou práci na téma Zhodnocení nejčastějších úrazů a rozhodujících faktorů k účasti v kurzech vybrané běžecké organizace. Dotazníky jsou zcela anonymní.

Mockrát Ti děkuji za vyplnění a přeji běhu zdar!

Bc. et Bc. Dominika Rejzková

1) Kolik ti je let?

- 17 a méně
- 18 – 26
- 27 – 30
- 31 – 35
- 36 – 45
- 46 a více

2) Kolik vážíš?kg

3) Kolik měříš?cm

4) Co je charakteristické pro tvé hlavní zaměstnání?

- v práci převážně sedím (práce v kanceláři atd.)
- v práci převážně stojím
- v práci převážně chodím
- tak půl napůl - někdy sedavé zaměstnání, někdy jsem více v pohybu
- sportovně zaměřená práce (trenér, instruktor atd.)
- Jiné: vypište

5) Jaké je Tvoje nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Střední bez maturity
- Střední s maturitou
- Vysokoškolské – Bc.
- Vysokoškolské – Mgr., Ing., MBA
- Doktorské a vyšší

6) Kdy ses začala věnovat nějaké sportovní nebo pohybové aktivitě? Pokud jsi začala s pohybovou aktivitou až v „Jdu běhat“, tak prosím, zaškrtni tuto možnost spolu s věkem v té době:

- Začala jsem se začátkem kurzu Jdu běhat
- Od malička
- Mezi 10 – 15. rokem života
- 16 – 20. rok života
- 21 – 26. rokem života
- 27. – 35. rokem života
- 36. – 45. rokem života
- Ve věku 46. a později

7) Jak dlouho se věnuješ běhu?

- Začala jsem se začátkem kurzu Jdu běhat
- Méně než 1 rok
- 1 – 2 roky
- 2,5 – 5
- 5,5 – 10 let
- Více jak 10 let

- 8) Jaká byla úroveň Tvého prvního kurzu v Jdu běhat?
- Běžecská nebo kondiční příprava v tělocvičně
 - První běžecské kroky/ Nauč se uběhnout 3 km
 - Nauč se uběhnout 5 km
 - Vypiluj si 5 km/ Nauč se uběhnout 7 km
 - Nauč se uběhnout 10 km/ Vypiluj si 10 km
 - Půlmaratonský kurz
 - Jiný kurz
- 9) Jaký byl Tvůj hlavní motiv přihlásit se na svůj první kurz Jdu běhat?
- „Donutit se“ pravidelně běhat
 - Zlepšit fyzičku
 - Zhubnout
 - Zlepšit techniku běhu
 - Poznat nové běžkyně
 - Jiné: Vypiš
- 10) Jaký byl Tvůj vztah k běhu před začátkem kurzu v Jdu běhat?
- Negativní
 - Neutrální
 - Pozitivní
- 11) Jaký byl Tvůj vztah k běhu po skončení kurzu v Jdu běhat?
- Negativní
 - Neutrální
 - Pozitivní
- 12) Kolik kurzů jsi s Jdu běhat odběhala?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 a více
- 13) Běháš aktuálně v nějakém z kurzů Jdu běhat?
- Ano
 - Ne
- 14) Co se Ti na „Jdu běhat“ líbí po tom, co jsi absolvovala kurz, proč právě Jdu běhat? Je možné označit více odpovědí.
- Možnost být na stejné/podobné běžecské úrovni s ostatními
 - Jsou zde jen ženy

- Zázemí (šatny, sprchy..)
- Skupina – nerada běhám sama
- Přítomnost trenéra a jeho rady
- Každý trénink je jiný – není to stereotyp
- Jiné: vypiš

15) Jak často běháš nyní (cca posledních 12 měsíců), případně jak často se věnuješ jiné sportovní aktivitě? (včetně tréninku Jdu běhat)

- méně než 1x/týden
- 1x za týden
- 2-3x týdně
- 3-4x týdně
- Více než 5x týdně

16) Kolik kilometrů týdně běháš, včetně tréninku Jdu běhat?

- Do 5 km
- 5,5- 10 km
- 10 – 15 km
- Více jak 15 km

17) Věnuješ se pravidelně nějaké další sportovní aktivitě kromě běhání? Je možné označit více odpovědí.

- Ne
- Plavání
- Cyklistika
- Posilovna
- Jóga
- Lezení, boulder
- Tenis
- Volejbal
- In-line bruslení
- Jiné: vypište

18) Jakou běžeckou obuv používáš nejčastěji ?

- Silniční (většinou s plochou podrážkou bez vzorku)
- Trialovou/ Krosovou (tvrdší podrážka se vzorkem)
- Barefoot (minimalistická) (lehké, flexibilní boty se sníženým sklonem mezi špičkou a patou, imitují běh na bosu)
- S oporou (má nějakou strukturu na podporu nohy, kotníku a klenby tak, aby se zabránilo nadměrné pronaci (nadměrnému nášlapu chodidla dovnitř)
- S odpružením (vysoký sklon mezi patou a špičkou)
- Jinou: vypište.....

19) Po jakém terénu převážně běháš? Ať již v Jdu běhat, nebo mimo kurzy:

- Silnice, chodníky – po asfaltu
- Lesní, polní cesty
- Atletický ovál

20) Co děláš / používáš pro prevenci vzniku úrazů? Ať již v Jdu běhat, nebo mimo kurzy. Je možné označit více odpovědí.

- Nic nepoužívám, nedělám
- Krátké, lehké rozcvičení/proběhnutí před tréninkem
- Krátké, lehké rozcvičení/proběhnutí po tréninku
- Strečink/protažení před tréninkem
- Strečink/protažení po tréninku
- Regenerační procedury – např. masáže, sauna, vířivka
- Kompenzační aktivity např. plavání, zdravotní cvičení, jóga
- Tejpování
- Ortéza
- Jiné: vypište.....

21) Měl/a jsi někdy zranění, které bylo/a způsobené/a běháním?

- Ne (pokračuj otázkou 34)
- Ano, uveď kolik?.....

22) Pokud jsi utrpěl zranění, způsobené běháním, uveď o jaké se jednalo. Je možné označit více odpovědí v případě více zranění.

- Poranění vazů
- Poranění svalů
- Výron (distorze) kotníku
- Syndrom bolestivého bérce
- Úrazy Achillovy šlachy
- Únavová zlomenina na dolní končetině
- Patellofemorální syndrom (bolest v okolí česky=patelly)
- Syndrom iliotibiálního traktu (bolest na zevní straně kolene či stehna)
- Skokanské koleno (bolest na holenní kosti pod čěškou)
- Bolesti zad
- Zranění menisků
- Plantární fascitida (zánět povázky, bolesti v oblasti chodidla)
- Jiné: vypište

23) V jaké části těla se zranění nacházelo/a? Je možné označit více odpovědí.

- Chodidlo – noha
- Hlezenní kloub - kotník
- Bérec

- Kolenní kloub
- Stehno
- Kyčelní kloub – třísla
- Hýždě
- Bederní páteř
- Hrudní páteř
- Krční páteř
- Jiná část těla: vypište

24) Co bylo příčinou úrazu? Je možné označit více odpovědí.

- Špatný došlap, odraz
- Změna povrchu
- Změna techniky běhu, špatná technika běhu
- Změna rychlosti
- Značné navýšení uběhnuté vzdálenosti
- Běh po delší běžecké pauze
- Nedostatečné, případně žádné rozcvičení
- Únava, stres
- Špatná obuv
- Nevím
- Jiná příčina: vypište

25) Jak byla zranění řešena?

- Klidem
- Operací
- Sádrou
- Ortézou
- Fyzioterapií, rehabilitací
- Jinak: Vypište

26) Jak dlouho ti trvalo po prodělaném úrazu / zranění dostat se zpět do původní kondice?

- Do 2 týdnů
- 2 týdny – měsíc
- 2 měsíce
- 3 měsíce
- 4 měsíce
- 5 měsíců a více
- Nepodařilo se mi zatím vrátit do původní kondice

27) Pokud jsi chodila v souvislosti s tímto zraněním na rehabilitace, fyzioterapii – jaké metody byly použity? Je možné označit více odpovědí

- Nechodila jsem na fyzioterapii (pokračuj otázkou č. 34)
- Techniky měkkých tkání, masáž
- Mobilizace kloubů, žeber
- Tejpování
- Cvičení na labilních podložkách
- Cvičení na neurofyziologickém podkladě (Dynamická neuromuskulární stabilizace – cvičení dle vývojových poloh, senzomotorická stimulace, propioceptivní neuromuskulární facilitace – cvičení v diagonálách...)
- Elektroterapie (různé elektrické proudy včetně magnetoterapie)
- Vodoléčba (př. Vířivka)
- Termoterapie (využití tepla, chladu)
- Nevím, nedovedu posoudit poskytnutý postup.
- Jiné: vypište