

PREVENCE SPORTOVNÍCH ZRANĚNÍ V HÁZENÉ

Dotazník pro trenéry házené

Vážení trenéři, žádáme Vás o vyplnění následujícího dotazníku, ve kterém se zajímáme o Vaše zkušenosti a názory k otázce problematiky sportovních zranění v házené a jejich prevenci. Předem Vám děkujeme za spolupráci při vyplňování.

Obecné informace

Věk:

Pohlaví: Muž Žena

Vzdělání: Žádné Trenérská třída A B C
Kondiční trenér Fyzioterapeut Jiné

Které oddíly trénujete?

1.	Muži	Ženy	2.	Muži	Ženy	3.	Muži	Ženy
	Tým dospělých (18+)			Tým dospělých (18+)			Tým dospělých (18+)	
	Mládežnický tým (14+)			Mládežnický tým (14+)			Mládežnický tým (14+)	
	Děti			Děti			Děti	
Liga			Liga			Liga		
Trénink/týden			Trénink/týden			Trénink/týden		

Otázky Vašeho osobního názoru k problematice sportovních zranění v házené

1. Na 5ti stupňové škále ohodnot'te důležitost problematiky zranění v házené?

5 4 3 2 1
velmi důležitá není důležitá

2. Zranění jaké tělesné oblasti považujete v házené za nejvýznamnější? (Nejvíce 3 odpovědi)

V oblasti hlavy V oblasti ruky V oblasti kolene V oblasti kotníku
Jiné

3. Co je podle Vás nejčastější příčinou vzniku zranění v házené? (Nejvíce 3 odpovědi)

Náhoda Nedostatek regenerace Nedostatečná technika
Fauly/„unfair“ hra Nedostatečné rozcvičení Nedostatečné vybavení
Tělesný kontakt Nízká kondiční připravenost Předchozí zranění
Vysoká četnost utkání Jiné

4. Myslíte si, zda je možné zranění v házené předcházet?

Ne (přejděte přímo na otázku 11) Ano

Otázky Vašeho osobního názoru k problematice prevence sportovních zranění v házené

5. Jakým způsobem může být podle Vás snížena četnost a míra závažnosti zranění v házené?
(Nejvíce 3 odpovědi)

Lepší kondiční připravenost	Úpravou pravidel	Přísnější dodržování pravidel
Dostatečnou regenerací	Snížením počtu utkání	Používáním ochranných pomůcek
Preventivní lékařské prohlídky	Lepší vybavení	Preventivními pohybovými programy
Fyzioterapie	Jiné	

6. Provádíte ve svém týmu nějaké preventivní kroky s cílem snížení rizika vzniku zranění?

Ne (přejděte přímo na otázku 11)

Ano, **(více možných odpovědí)**:

Posilování	Rozcvičení	Atletická cvičení
Protahování	Balanční cvičení	Koordináčn í cvičení
Zklidnění	Trénink techniky	Uvolňovací cvičení
Jiné		

7. Kdy a jak často provádíte tyto preventivní kroky?

Během přípravného období:	každý trénink	1 týdně	méně než jednou týdně
Během soutěžního období:	každý trénink	1 týdně	méně než jednou týdně

8. Na 5ti stupňové škále ohodnoťte oblíbenost preventivních kroků u vašich svěřenců.

5	4	3	2	1
<i>velmi oblíbené</i>				<i>nejsou oblíbené</i>

9. Na 5ti stupňové škále ohodnoťte použitelnost preventivních kroků.

5	4	3	2	1
<i>dobře použitelné</i>				<i>složitě použitelné</i>

10. Využívají vaši svěřenci preventivní opatření snižující riziko vzniku zranění?

Ne (přejděte přímo na otázku 11)

Ano, **(více možných odpovědí)**:

Fyzioterapie	Chrániče zubů	“Tejpování”
Ortély	Chrániče	Preventivní lékařské prohlídky
Masáže	Jiné	

11. Znáte některé konkrétní preventivní programy pro prevenci zranění v házené?

Ne Ano (jaké?)

12. Měla by být problematika sportovních zranění v házené a možnosti její prevence nedílnou součástí vzdělávání trenérů?

Ne Ano

13. Chtěli byste se dozvědět více o sportovních zraněních v házené, preventivních opatřeních a preventivních programech snižujících riziko jejich vzniku?

Ne Ano

DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU!!