PREVENCE SPORTOVNÍCH ZRANĚNÍ V HÁZENÉ

Dotazník pro trenéry házené

Předložit

Vážení trenéři. Sportovní zranění v házené a jejich prevence je velmi aktuální a významná problematika. Žádáme Vás vyplněním tohoto krátkého dotazníku o Váš osobní názor na tuto problematiku. Děkujeme za spolulráci.

1. **Vyplnili jste během posledních 12 měsíců dotazník zabívající se problematikou zranění v házené a jejich prevencí?**

   ◯ Ne ◯ Ano

2. **Získali jste během posledních 12 měsíců od Českého Svazu Házené informace k prevenci sportovních zranění v házené**

   ◯ Ne ◯ Ano

   ☐ Internet ☐ Vzdělávání trenérů ☐ Tištěné informace

   ☐ Jinak

3. **Získali jste během posledních 12 měsíců jakékoliv informace k prevenci sportovních zranění v házené**

   ◯ Ne ◯ Ano

   ☐ Internet ☐ Vzdělávání trenérů ☐ Tištěné informace

   ☐ Jinak

4. **Změnili jste, nebo se změnilo něco po obdržení informací k prevenci sportovních zranění v házené (např. tréniková cvičení, používání ochranných pomůcek, Vaše informovanost)?**

   ◯ Ne ◯ Ano, jmenovitě: a)

   b)

   c)

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

   ◯ Ne (přejděte přímo na otázku 9) ◯ Ano, **(více možných odpovědí)**:

   ☐ Posilování ☐ Rozcvičení ☐ Atletická cvičení

   ☐ Protahování ☐ Balanční cvičení ☐ Koordinační cvičení

   ☐ Zklidnění ☐ Trénink techniky ☐ Uvolňovací cvičení

   ☐ Jiné

6. **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

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

◯ 5 ◯ 4 ◯ 3 ◯ 2 ◯ 1

velmi oblíbené *nejsou oblíbené*

8. **Na 5ti stupňové škále ohodnoťte použitelnost preventivních kroků.**

◯ 5 ◯ 4 ◯ 3 ◯ 2 ◯ 1

dobře použitelné *složitě použitelné*

9. **Na 5ti stupňové škále ohodnoťte důležitost problematiky zranění v házené?**

◯ 5 ◯ 4 ◯ 3 ◯ 2 ◯ 1

velmi důležitá *není důležitá*

10. **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 ☐

Obecné informace

Věk: ☐

Pohlaví: ◯ Muž ◯ Žena

Vzdělání: ◯ Žádné Trenérská třída ◯ A ◯ B ◯ C

☐ Kondiční trenér ☐ Fyzioterapeut ☐ Jiné

Které oddíly trénujete?

1.	**2.**	**3.**
◯ Muži ◯ Ženy	◯ Muži ◯ Ženy	◯ 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 ☐

DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU!!

Předložit