

Příloha – Dotazník

1) Počet povinných tréninkových jednotek, týdně?

Mladší žáci

.....

Starší žáci

.....

Mladší dorost

.....

Starší dorost

.....

2) Umožňuje Váš klub hráčům dobrovolné TJ? (počet hodin týdně a zaměření TJ)

Mladší žáci:

Starší žáci:

Mladší dorost:

Starší dorost:

3) Které regenerační procedury využívají hráči Vašeho klubu?

	Klub	Externě	Povinně/Dobrovolně	Četnost	Věkové kategorie
Doplňky výživy (např. proteinové tyčinky atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Pitný režim (např. iontové nápoje)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Sauna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Polarium (Kryoterapie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Bazén	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Vířivka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Světelné procedury (např. biolampa, IR záření atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Elektroprocedury (např. diatermie, elektrostimulace atd.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Výklus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Kompenzační cvičení (protahovací, uvolňovací, posilovací)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Masáže	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	P - D	... týdně	MŽ - SŽ - MD - SD
Jiné regenerační prostředky: týdně	MŽ - SŽ - MD - SD

4) Je rehabilitace ve Vašem klubu dostačující?

Určitě ano. Spíše ano. Spíše ne. Jednoznačně ne.

5) Pokud je nedostačující, co Vám brání zlepšit tento stav?

- a) Nedostatek financí
- b) Nedostatek času (mimo TJ)
- c) Neochota hráčů využívat regeneraci
- d) Jiné:

6) Pokud se hráč v tréninku nebo v zápase zraní, jak vyhledá ošetření?

- a) Klub má fyzioterapeuta přímo v SCM
- b) Klub má externího fyzioterapeuta
- c) Hráč si vyhledá lékařskou péči individuálně
- d) Jinak:

Děkuji za ochotu při vyplňování tohoto **anonymního** dotazníku. Sesbíraná data poslouží ke zmapování situace využívání rehabilitace ve Sportovních centrech mládeže, a dále k účelům mé bakalářské práce.

Mikuláš Wojnar