

# Regenerace u sportovců

# Základní údaje

	Název výzkumu	Regenerace u sportovců
	Autor	Lucie Veselá
	Jazyk dotazníku	 Čeština
	Veřejná adresa dotazníku	<a href="https://www.surveio.com/survey/d/G0W1P1Y8I7V3J3N4J">https://www.surveio.com/survey/d/G0W1P1Y8I7V3J3N4J</a>
	První odpověď	17. 06. 2018
	Poslední odpověď	26. 06. 2018
	Doba trvání	10 dnů

# Statistika respondentů

166

Počet  
návštěv

125

Počet  
dokončených

0

Počet  
nedokončených

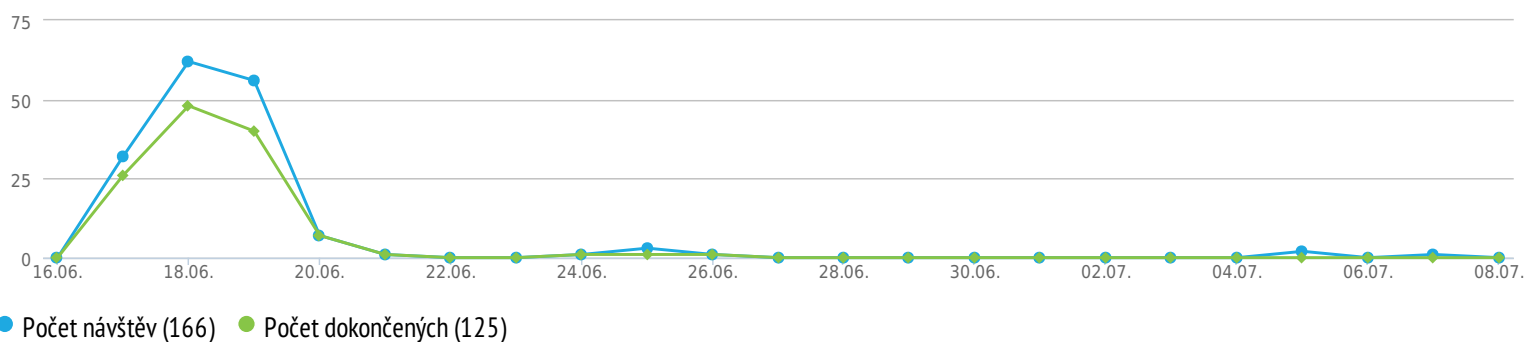
41

Pouze  
zobrazení

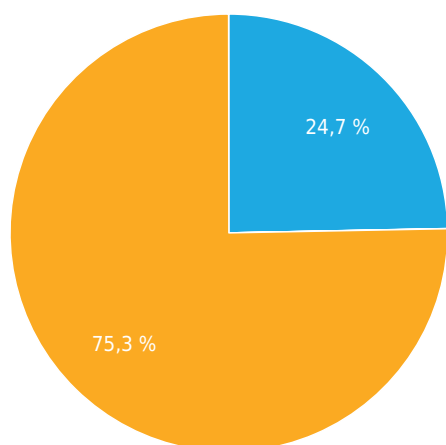
75,3 %

Celková úspěšnost  
vyplnění dotazníku

## Historie návštěv (17. 06. 2018 – 26. 06. 2018)

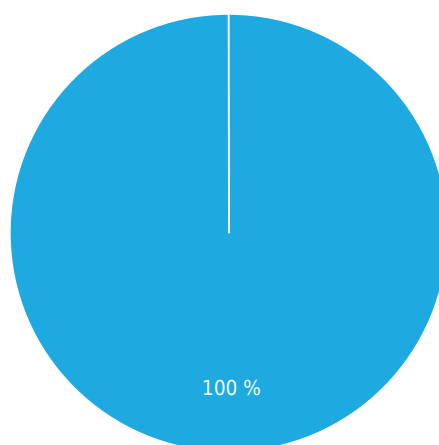


### Celkem návštěv



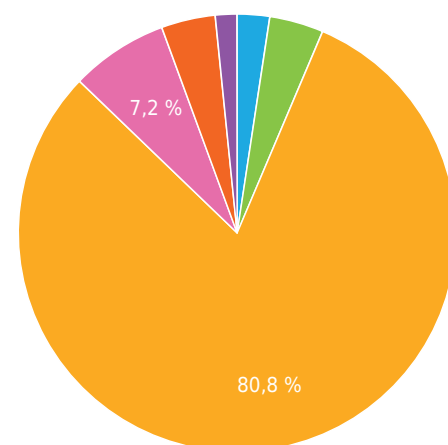
- Pouze zobrazeno (24,7 %)
- Nedokončeno (0 %)
- Dokončeno (75,3 %)

### Zdroje návštěv



- Přímý odkaz (100 %)

### Čas vyplňování dotazníku

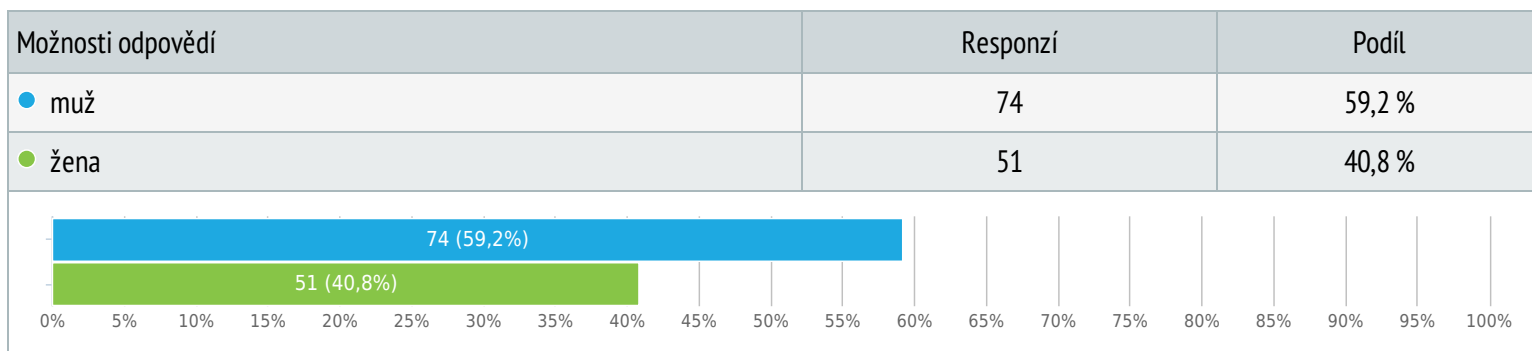


- <1 min. (2,4 %)
- 1-2 min. (4 %)
- 2-5 min. (80,8 %)
- 5-10 min. (7,2 %)
- 10-30 min. (4 %)
- >60 min. (1,6 %)

# Výsledky

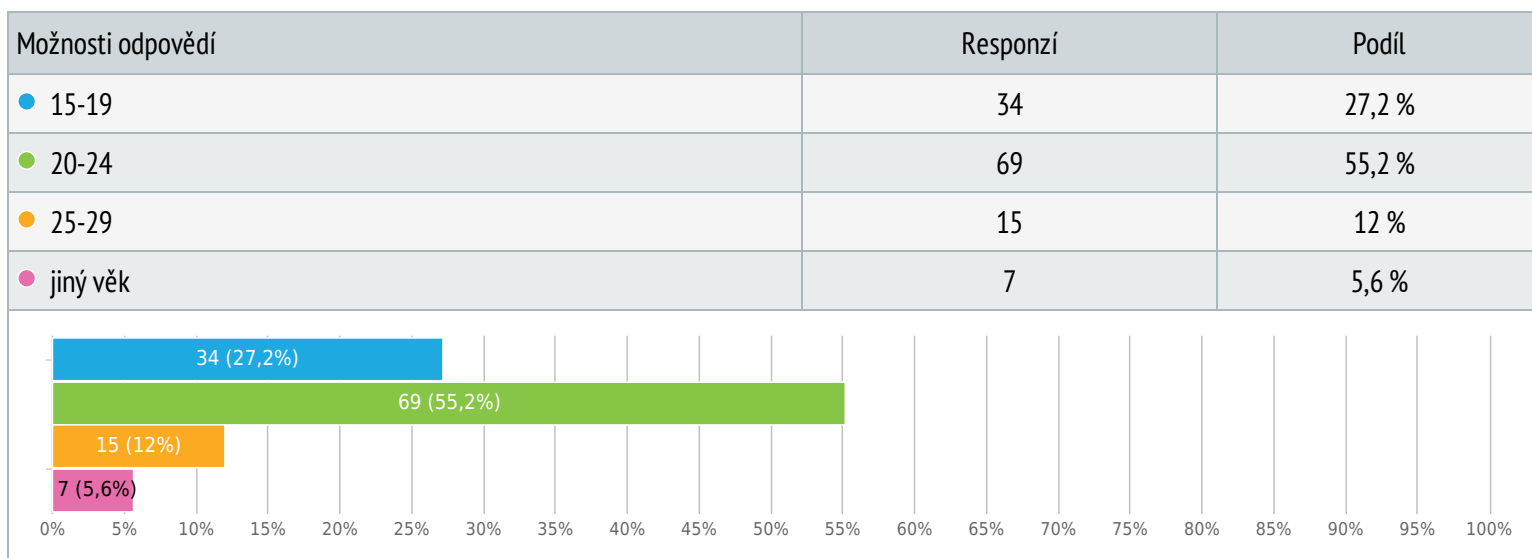
## 1. Jsem ...

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



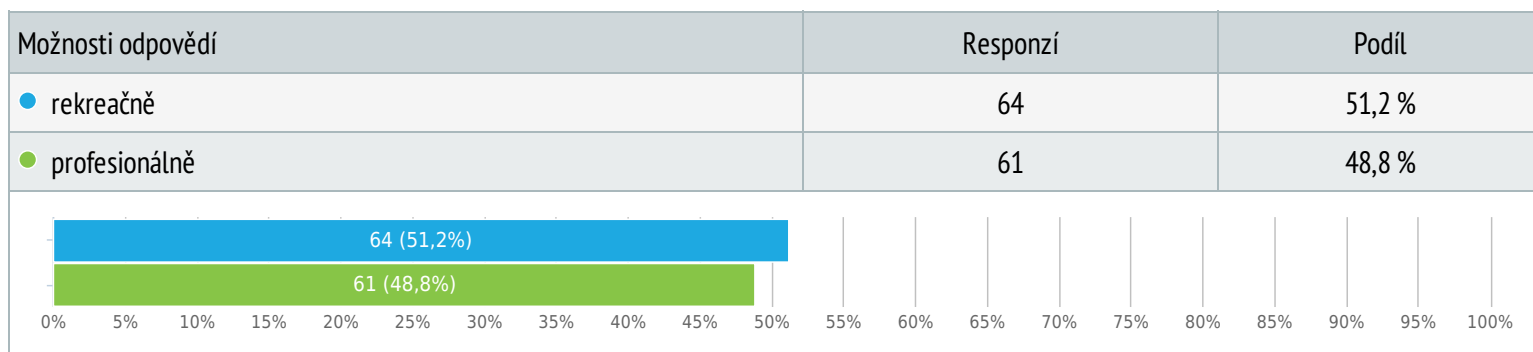
## 2. Je mi... let

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



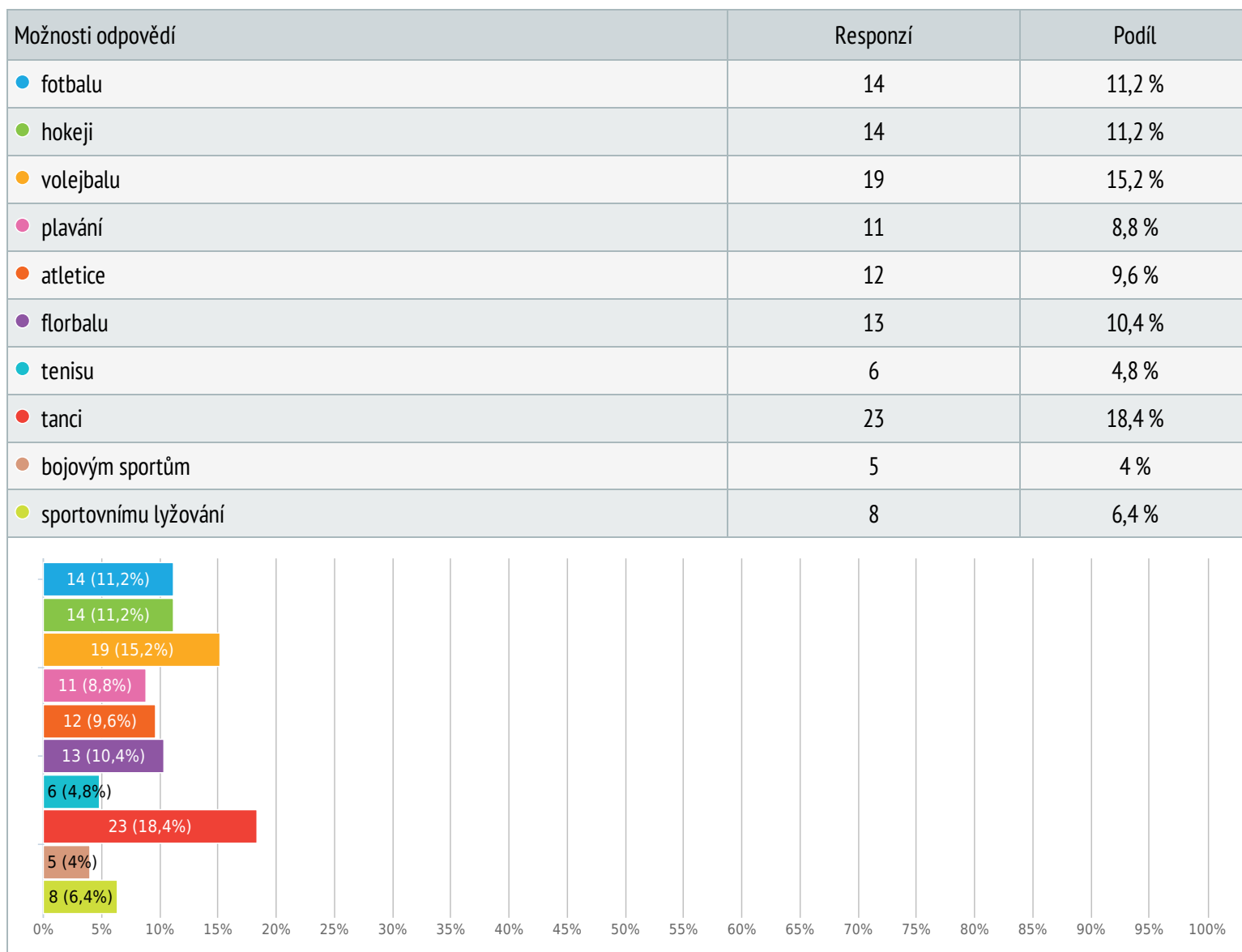
### 3. Sportu se věnuji...

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



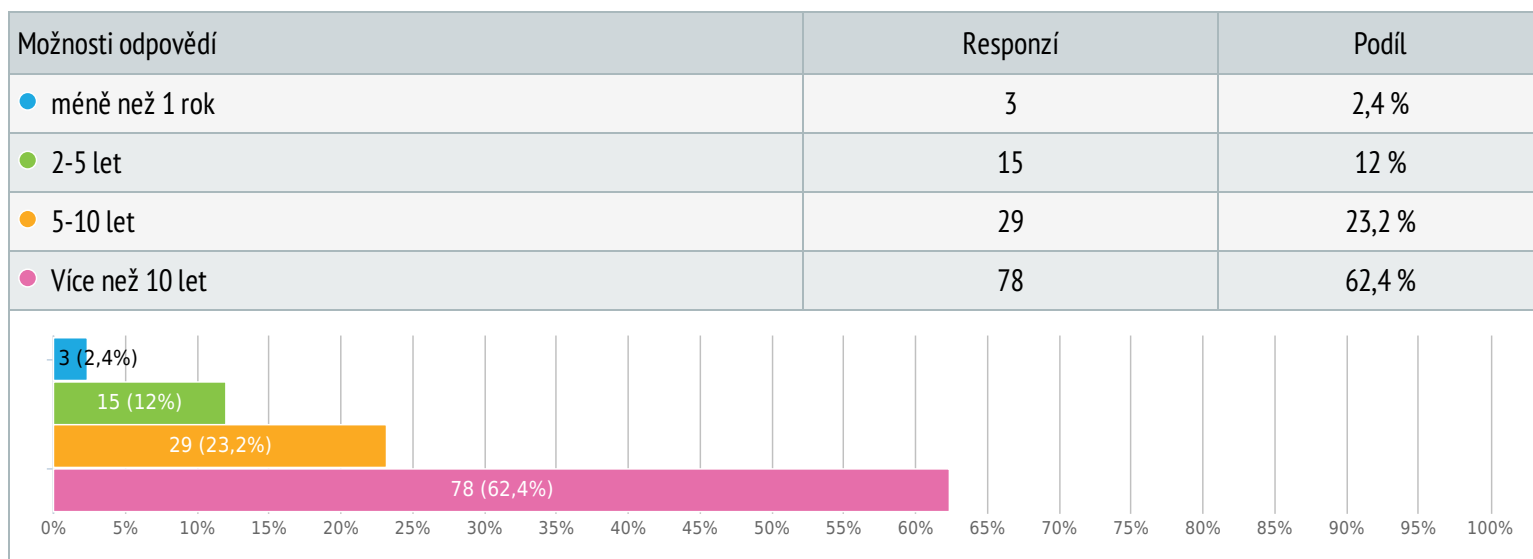
### 4. Věnuji se...

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



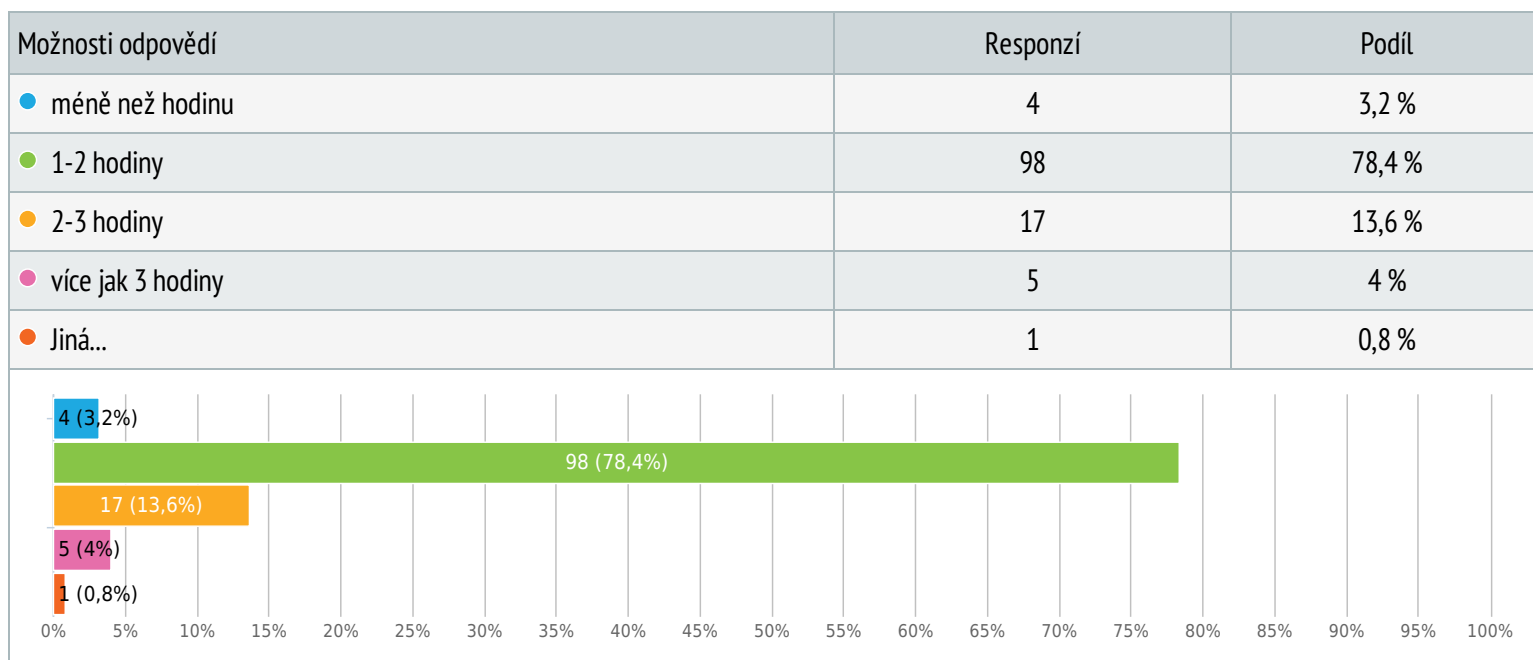
## 5. Tomuto sportu se věnuji....

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



## 6. Jeden trénink trvá....

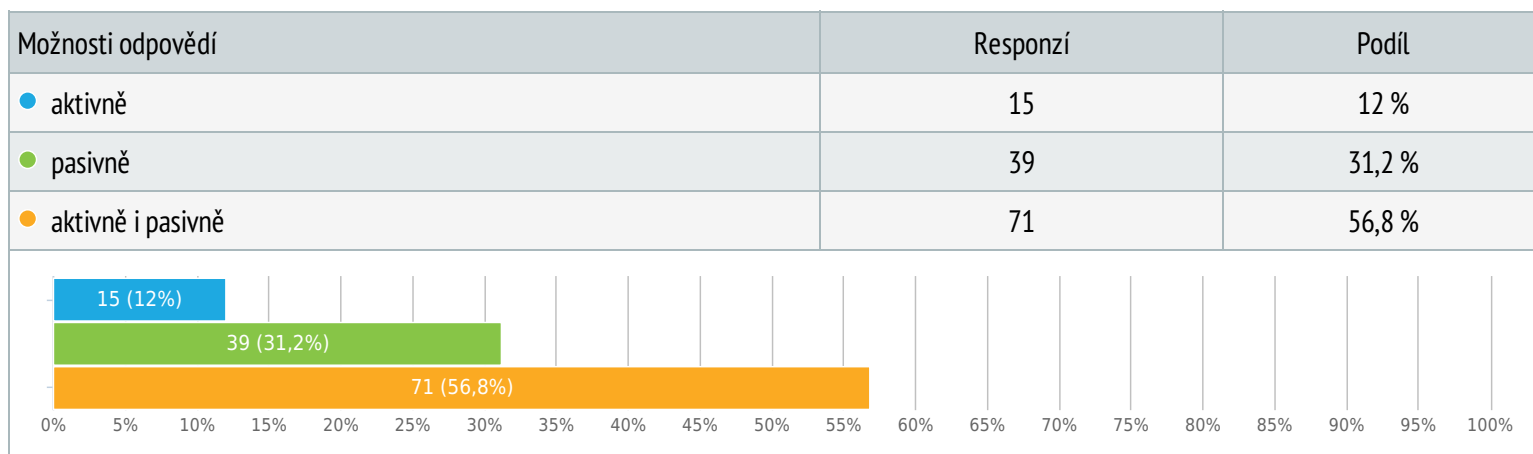
Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



● 1-3

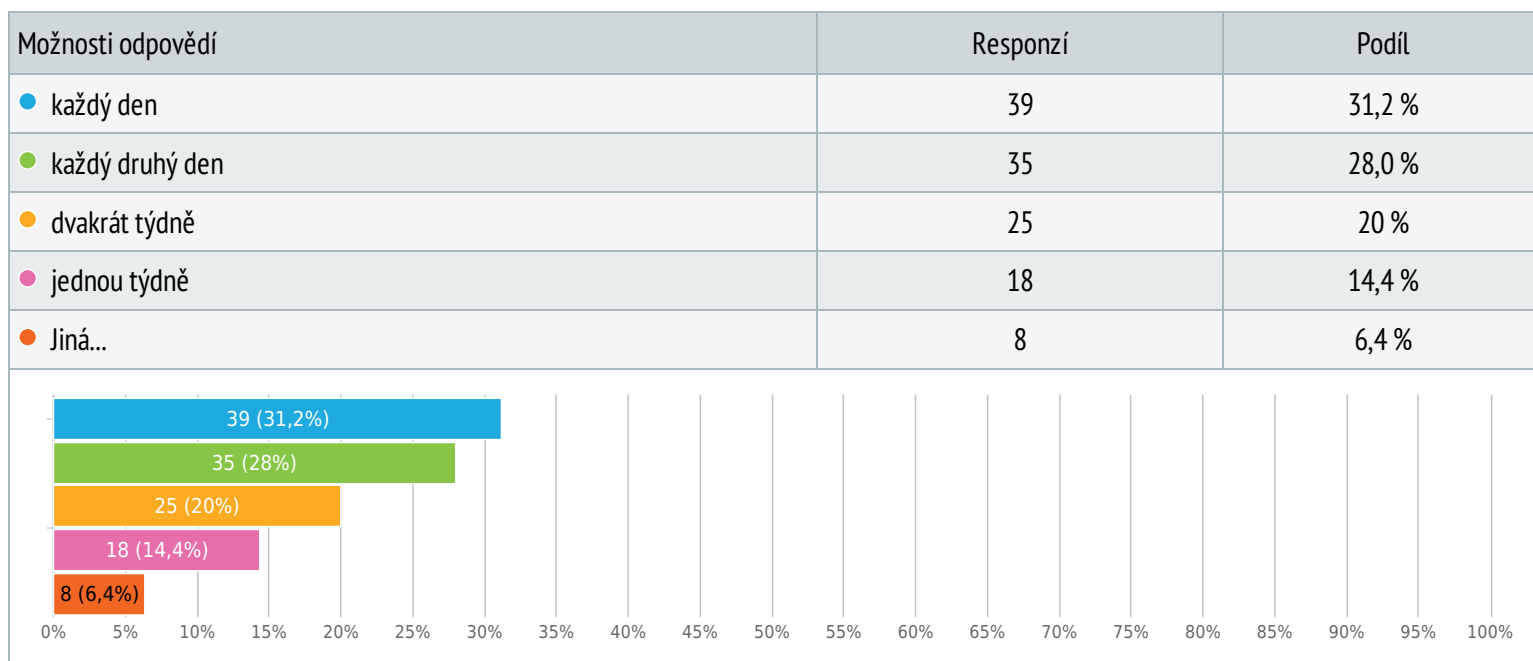
## 7. Regeneruji...

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



## 8. Trénuji...

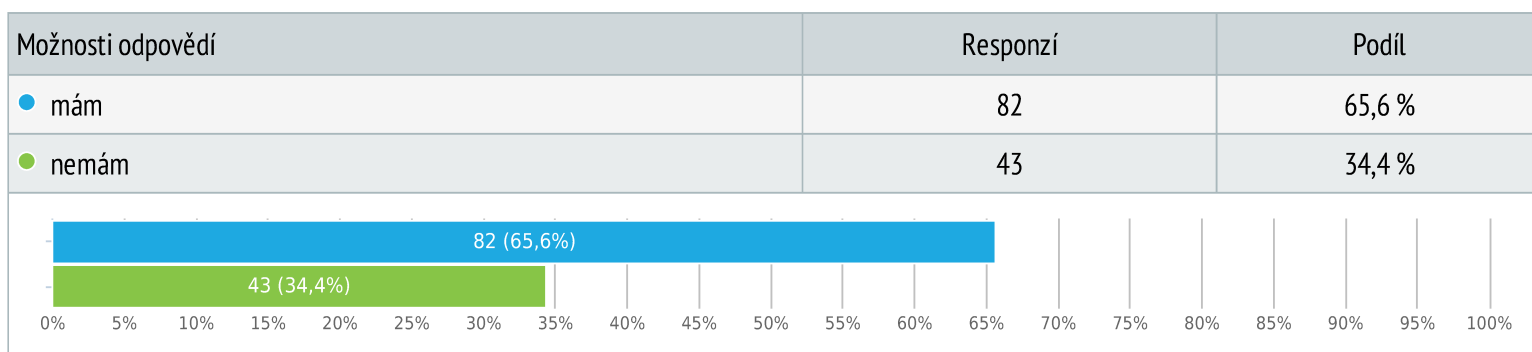
Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



- Několikrát ročně
- Nepravidelně, v zimě cca 4x týdně
- 5 krat tydne
- 5krát týdně
- 4x tydne
- 5krát do týdně
- Čtyřikrát až pětkrát týdně
- třikrát týdně

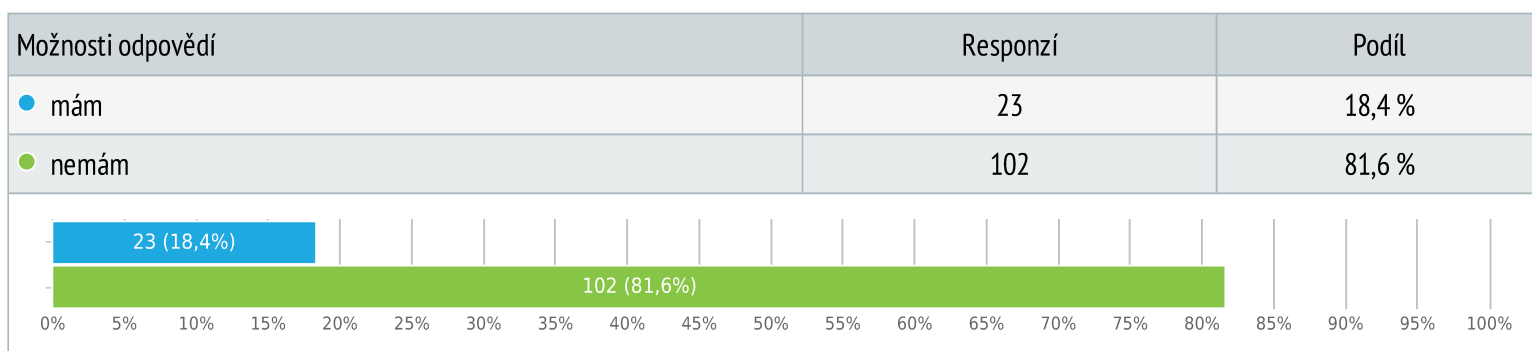
## 9. Trenéra...

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



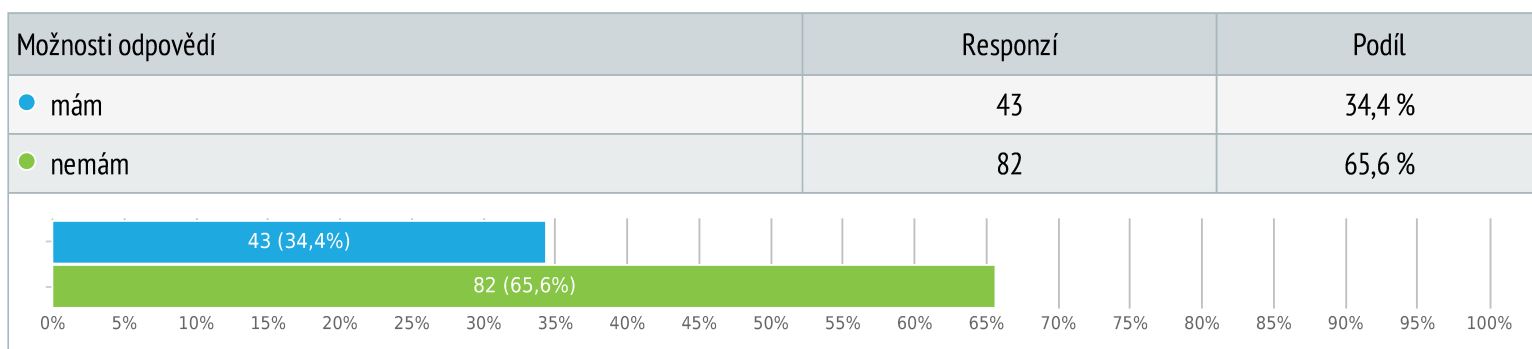
## 10. Fyzioterapeuta...

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



## 11. Odborného lékaře...

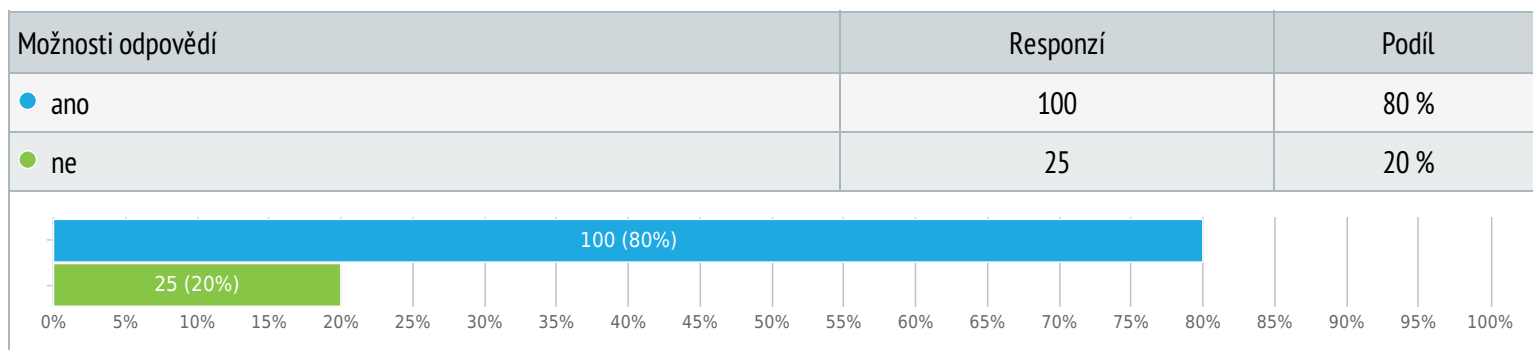
Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x





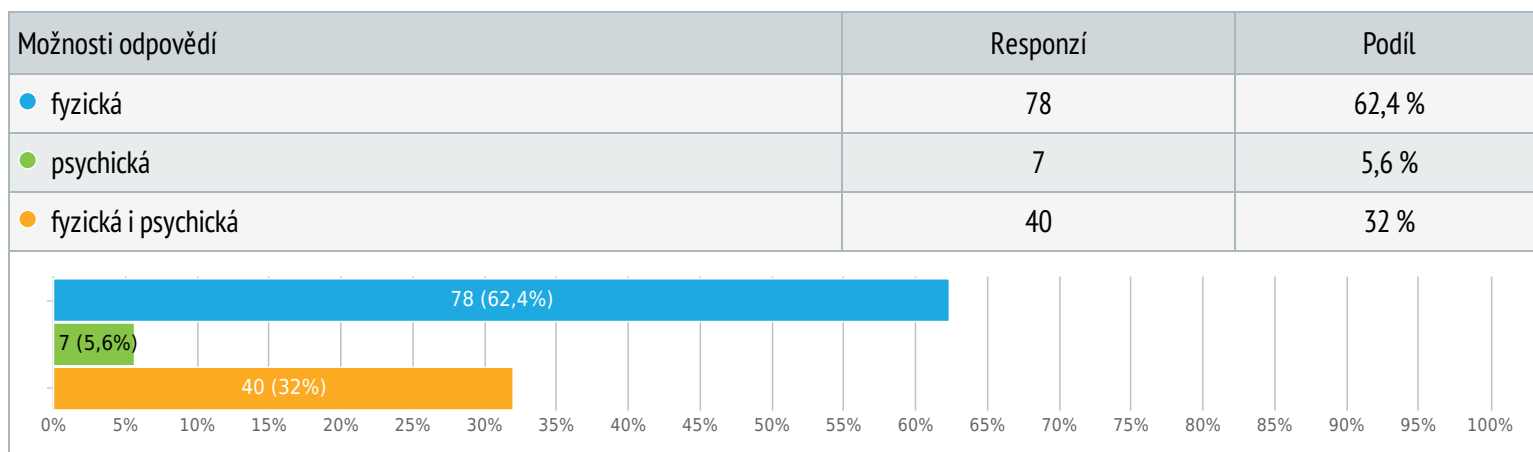
## 12. Jste po výkonu unaveni?

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



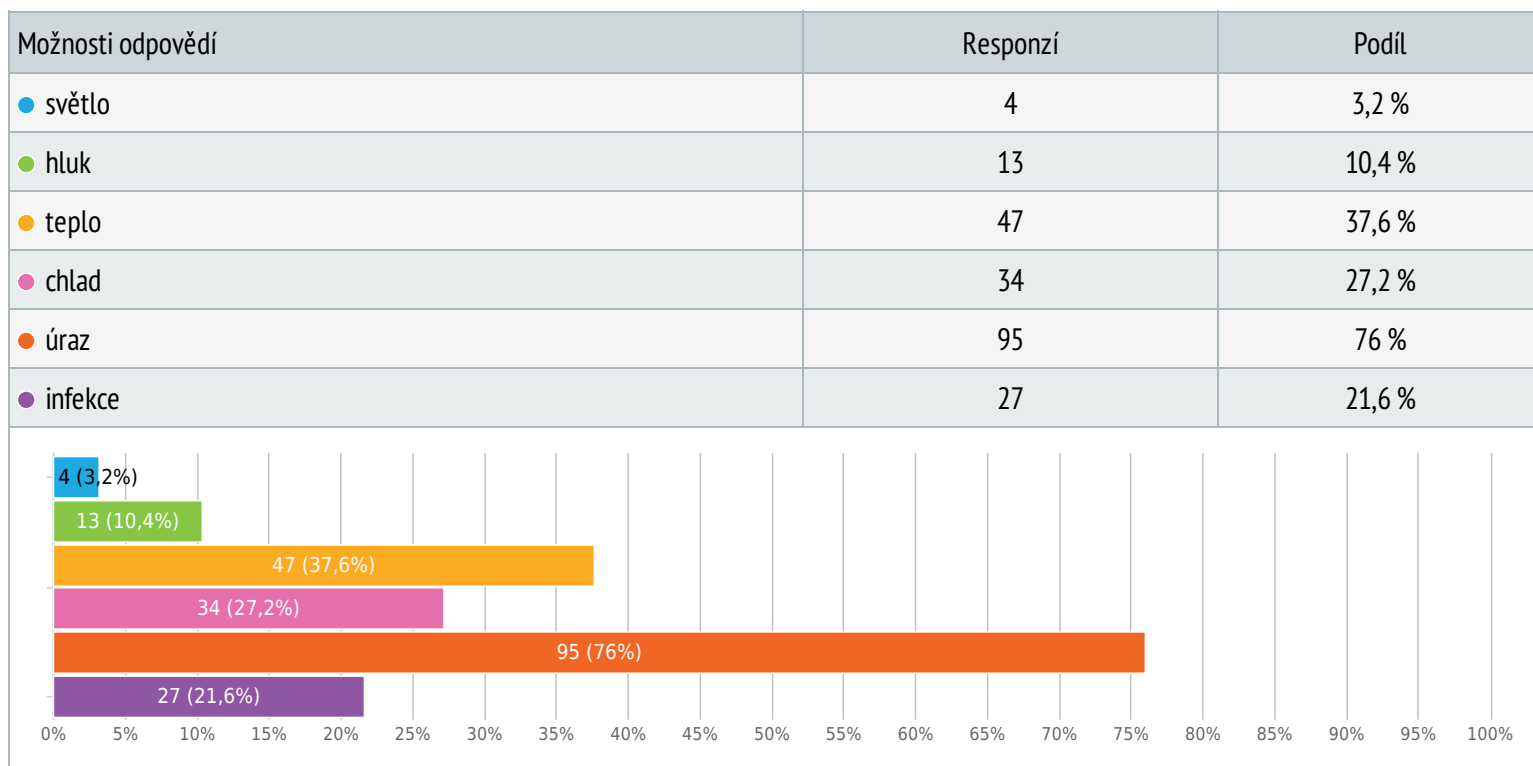
## 13. Je vaše únava fyzická nebo spíše psychická?

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



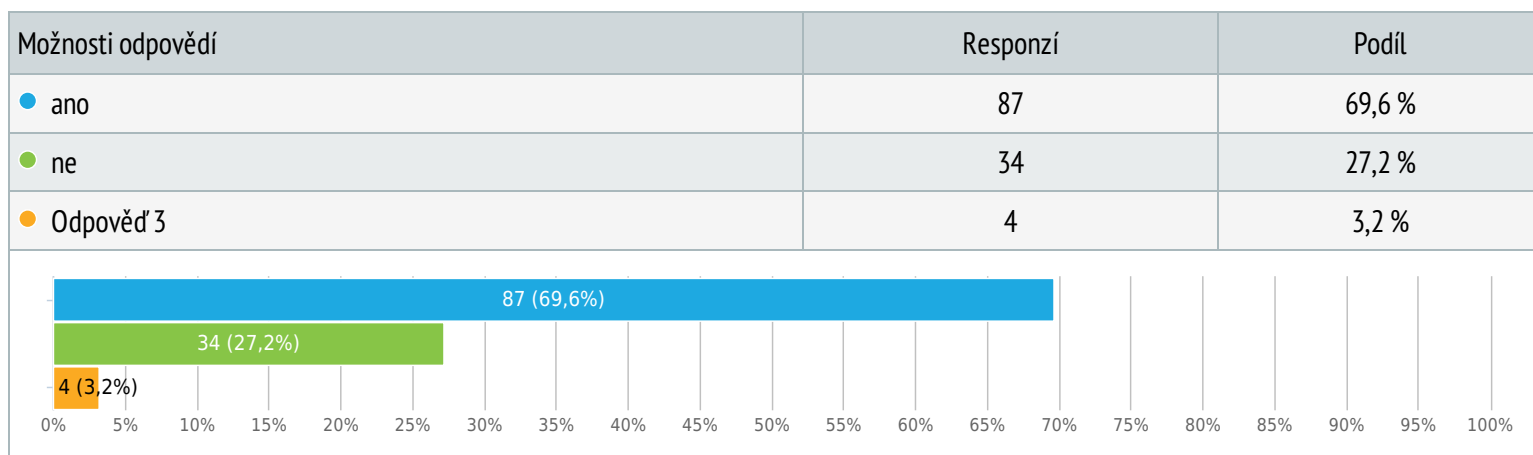
## 14. Jaké stresory vás při výkonu ovlivňují nebo vás při výkonu zbrzdily?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



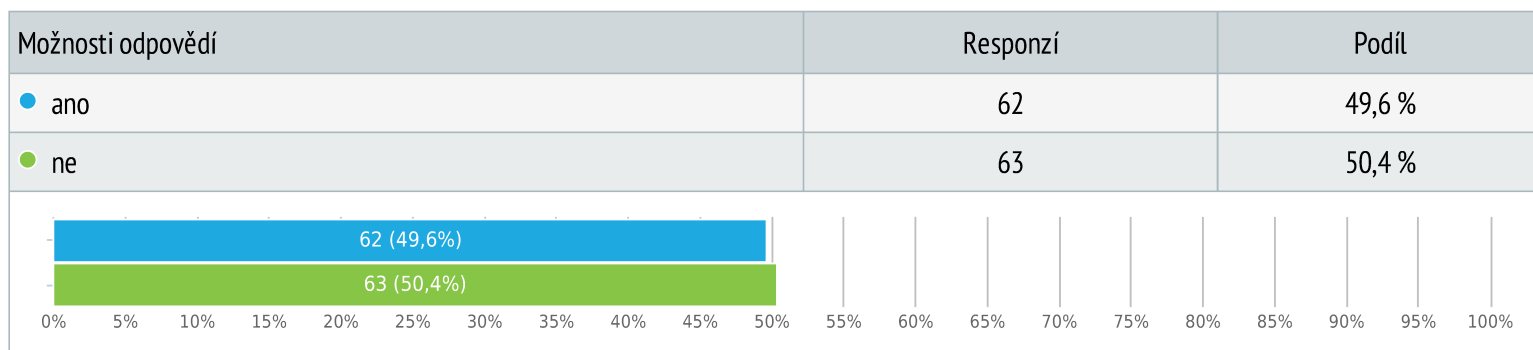
## 15. Spíte kvalitně?

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



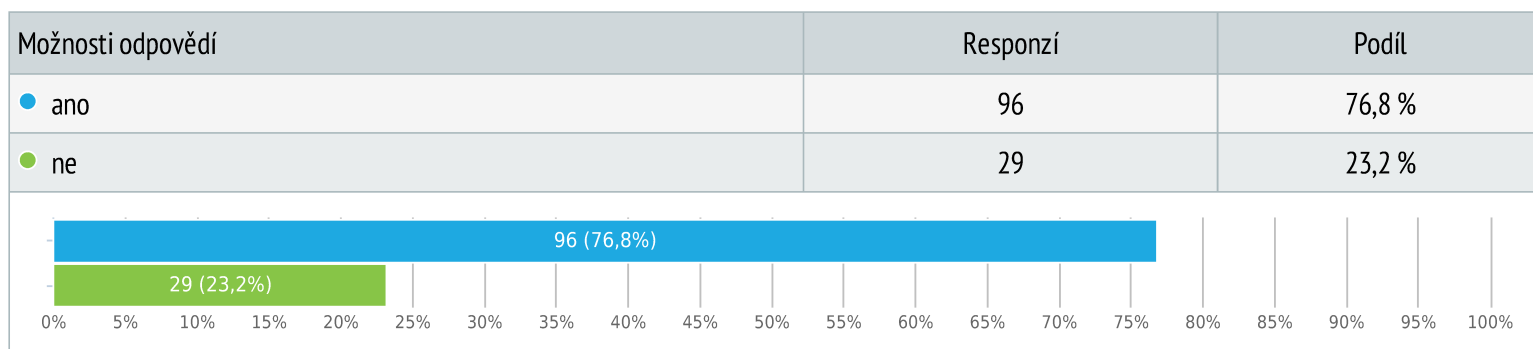
## 16. Dodržujete správnou životosprávu?

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



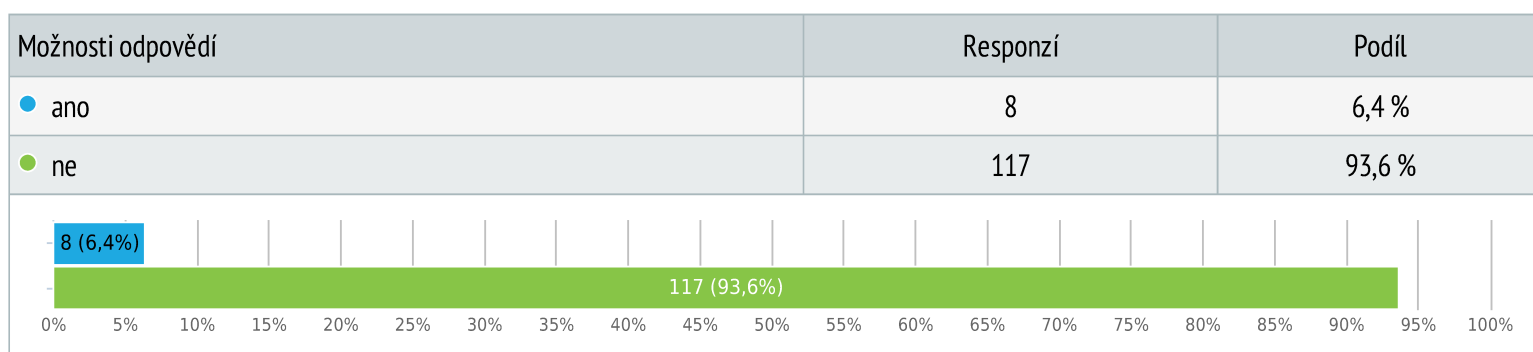
## 17. Máte ponětí o protidrogové prevenci?

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



## 18. Používáte autoregulační cvičení či autogenní trénink k odbourání stresu?

Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



## 19. Používáte doplňky stravy? Pokud ano, napiště jaké.

Textová odpověď, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x

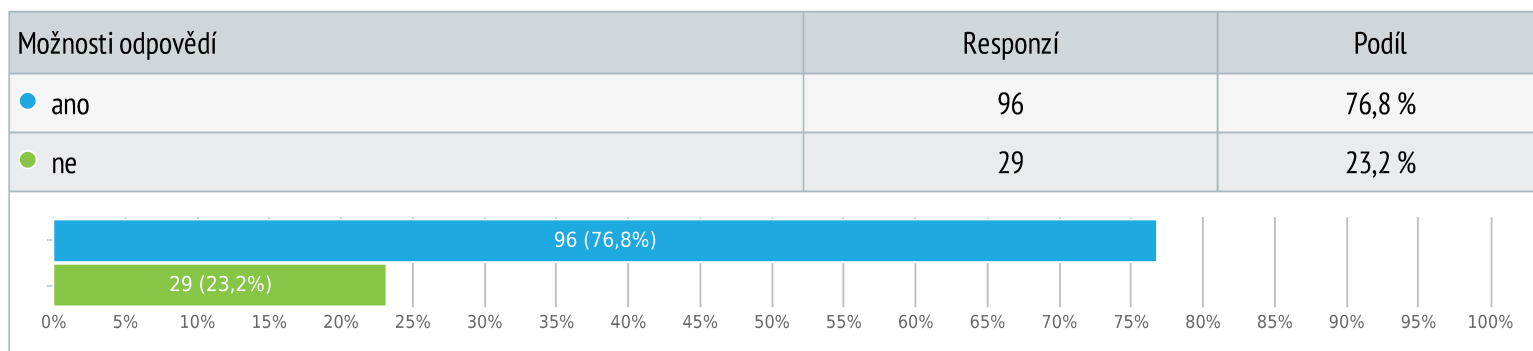
- (3x) Bcaa

- protein, bcaa, glutamin
- (43x) Ne
- magnesium, hořčík
- (8x) ne
- (2x) Protein, bcaa, glutamin
- Vitamíny
- Proteinové tyčinky
- lontaky, bcaa, hořčík
- Proteín
- Glutamin, Beta-alanin
- multivitamíny
- něco na klouby(vazy) nevím název
- Bca, magnezium
- Vitamíny, c,e, d a minerály
- Rajče. paprika, občas bůček :-)
- Bcca,Kreatin, Vitamin Complex , Protein, Klbova vyživa, lontove napoje
- Protein, BCAA, kreatin, nakopávač
- (3x) Protein, BCAA
- Fytoenzym
- Bca protein
- Probalance
- (6x) Nepoužívám
- Bcaa, protein
- Magnesium
- BCAA, glutamin, magnesium, protein, vit C
- (2x) Protein
- Spis ne, protein max
- Protein, gainer
- Nepoužívám, maximálně hořčík po výkonech
- Protein, Kolagen
- Vitaminy B, jelikož jsem vegetarián
- Kloubní výživu
- zinek,vitamin b
- Protein, BCAA,glutamin, multivitamin, minerály, omega 3
- rostlinný protein
- -
- Aloe Vera GEL s chondroprotektivy a širokým spektrem aminokyselin,enzymů, apod.. , vyvážený komplex minerálních látek, vlákninu, "noční" protein, a další suplementy založené na přírodní bázi
- Energy drinky :))
- (2x) žádné

- Vitaminy
- Proteiny, aminokyseliny
- Protein, magnesium
- Vitamin C, B komplex, Guarana
- na nehty, vlasy, kuzi
- Nutrilait
- Protein,bcaa
- srvatku
- spalovač
- guarana
- Zelený ječmene 1xdenně
- Jedno slovo
- BCAA, protein, maltodextrin
- Bcaa, magnezium
- Výživa kloubů, Protein, Nakopávač
- Colostrum, omega 3, Mg
- Protein, aminokyseliny, vitaminy, stimulanty.
- BCAA
- Nepoužívám žádné
- Gainer
- .
- Zkousel jsem proteinove doplňky, ale nechutna mi to :D.
- Výživa
- protein bcaa mg zn

## 20. Regenerujete aktivně pohybem?

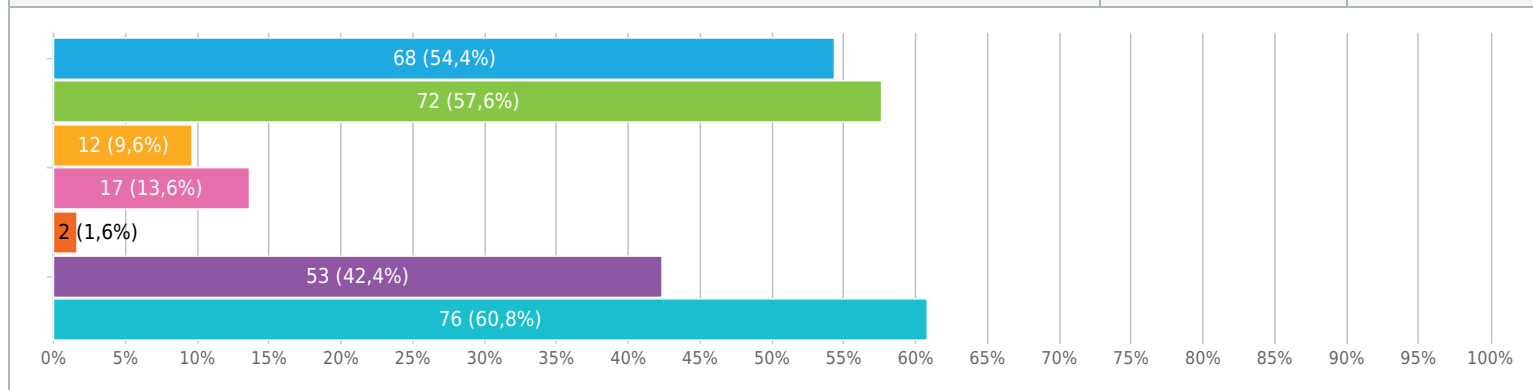
Výběr z možností, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x



## 21. Jaké aktivní formy regenerace využíváte?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x

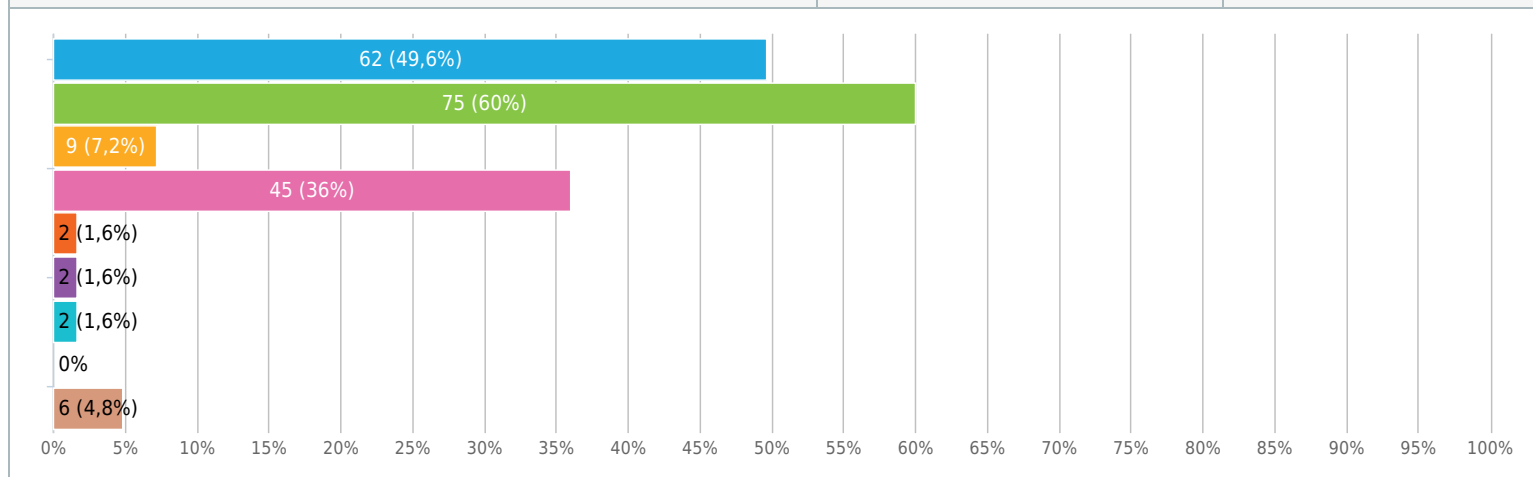
Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení	68	54,4 %
● strečink	72	57,6 %
● jóga	12	9,6 %
● cvičení ve vodě	17	13,6 %
● spinální cvičení	2	1,6 %
● provozování doplňkových sportů	53	42,4 %
● relaxace	76	60,8 %



## 22. Jaké pasivní formy regenerace využíváte?

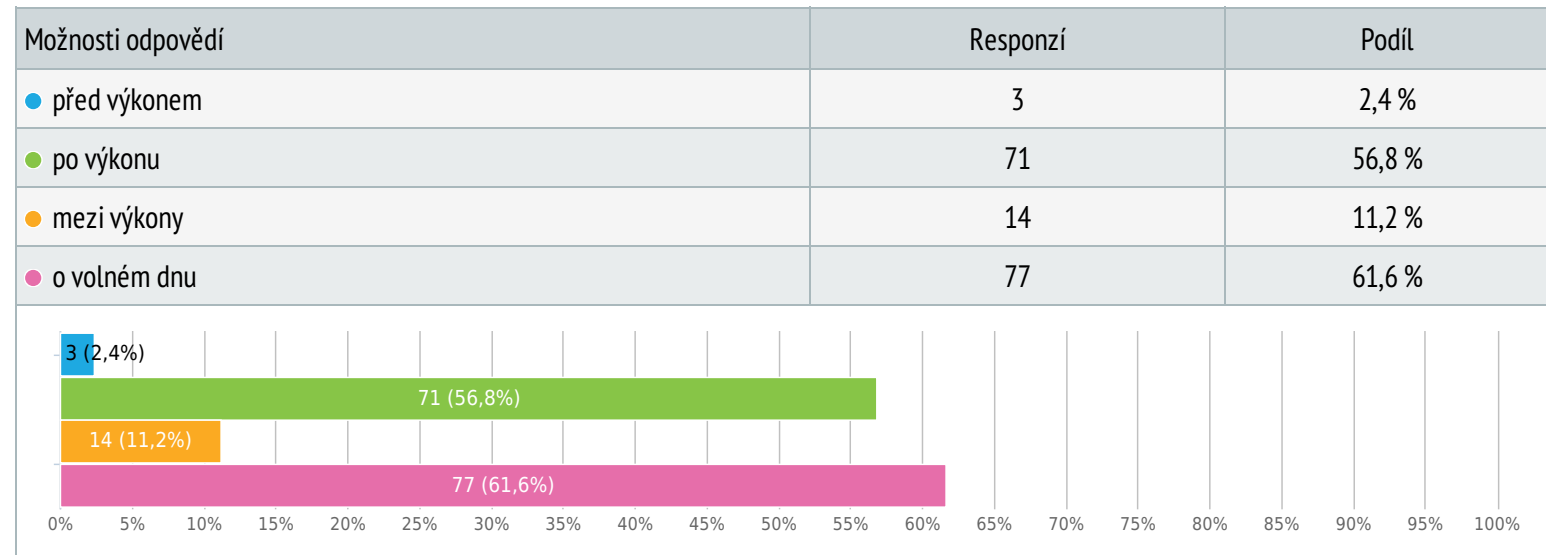
Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
● masáže	62	49,6 %
● sauna	75	60 %
● zábaly, obklady	9	7,2 %
● koupele, lázně	45	36 %
● ultrazvuk	2	1,6 %
● elektrostimulace	2	1,6 %
● záření, laser	2	1,6 %
● akupunktura	0	0 %
● solná jeskyně	6	4,8 %



## 23. Kdy regenerujete?

Výběr z možností, více možných, zodpovězeno 125x, nezodpovězeno 0x





# Nastavení dotazníku

	Otázek na stránku	Všechny
	Povolit odeslat vícekrát?	
	Povolit návrat k předchozím otázkám?	
	Zobrazovat čísla otázek?	
	Náhodné pořadí otázek?	
	Zobrazit ukazatel postupu?	
	Oznámení o vyplnění dotazníku na e-mail?	
	Ochrana heslem?	
	IP omezení?	

# Příloha: dotazník

## Regenerace u sportovců

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

### 1. Jsem ...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- muž
- žena

### 2. Je mi... let

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 15-19
- 20-24
- 25-29
- jiný věk

### 3. Sportu se věnuji...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- rekreačně
- profesionálně

### 4. Věnuji se...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- fotbalu
- hokeji
- volejbalu
- plavání
- atletice
- florbalu
- tenisu
- tanci
- bojovým sportům
- sportovnímu lyžování

## 5. Tomuto sportu se věnuji....

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 1 rok
- 2-5 let
- 5-10 let
- Více než 10 let

## 6. Jeden trénink trvá....

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než hodinu
- 1-2 hodiny
- 2-3 hodiny
- více jak 3 hodiny

Jiná...

## 7. Regeneruji...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- aktivně
- pasivně
- aktivně i pasivně

## 8. Trénuji...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- každý den
- každý druhý den
- dvakrát týdně
- jednou týdně

Jiná...

## 9. Trenéra...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- mám
- nemám

## 10. Fyzioterapeuta...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- mám
- nemám

## 11. Odborného lékaře...

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- mám
- nemám

## 12. Jste po výkonu unaveni?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne

## 13. Je vaše únava fyzická nebo spíše psychická?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- fyzická
- psychická
- fyzická i psychická

## 14. Jaké stresory vás při výkonu ovlivňují nebo vás při výkonu zbrzdily?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- světlo
- hluk
- teplo
- chlad
- úraz
- infekce

## 15. Spíte kvalitně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne
- Odpověď 3

## 16. Dodržujete správnou životosprávu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne

## 17. Máte ponětí o protidrogové prevenci?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  
 ne

## 18. Používáte autoregulační cvičení či autogenní trénink k odbourání stresu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  
 ne

## 19. Používáte doplňky stravy? Pokud ano, napiště jaké.

## 20. Regenerujete aktivně pohybem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano  
 ne

## 21. Jaké aktivní formy regenerace využíváte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení  
 strečink  
 jóga  
 cvičení ve vodě  
 spinální cvičení  
 provozování doplňkových sportů  
 relaxace

## 22. Jaké pasivní formy regenerace využíváte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- masáže
- sauna
- zábaly, obklady
- koupele, lázně
- ultrazvuk
- elektrostimulace
- záření, laser
- akupunktura
- solná jeskyně

## 23. Kdy regenerujete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- před výkonem
- po výkonu
- mezi výkony
- o volném dnu