

## **Příloha č.1 – Dopis odpovědné osobě**

Vážený pane/Vážená paní,

obracíme se na Vás se žádostí o pomoc při výzkumu k bakalářské práci na téma: Rozdíl mezi představou trenéra a realitou o úrovni regenerace ve fotbale u kategorie staršího dorostu. Jedná se o výzkum formou dotazníku, který Vám zabere cca 20 minut. Veškeré získané údaje budou anonymizovány.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Tím, že odkaz na dotazník přepošlete hlavnímu řešiteli potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte s realizací výzkumu na Vaší instituci, o kterém jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Účast respondentů je zcela dobrovolná a každý z nich může účast odmítnout, případně z účasti kdykoliv během vyplňování odstoupit.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 138/20.

S výsledky studie se můžete poté seznámit pomocí dotazu na emailové adrese: [dany.kozlik@seznam.cz](mailto:dany.kozlik@seznam.cz)

Děkuji Vám za spolupráci

## **Příloha č.2 – Úvod k dotazníku**

Já, Daniel Kozel, jsem studentem 3. ročníku bakalářského studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou bakalářskou práci. Ve své práci bych chtěl odhalit, jak velká mezera je mezi představou trenéra o ideální porci regenerace pro hráče ve starším dorosteneckém věku a reálnou dávkou regenerace pro stejné hráče fotbalu.

Chtěl bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Jeho vyplnění Vám zabere cca 20 minut.

Získaná data budou využita ke zpracování bakalářské práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu: [dany.kozlik@seznam.cz](mailto:dany.kozlik@seznam.cz)

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu při vyplnění dotazník.

### **Příloha č.3 - Dotazník - Rozdíl mezi představou trenéra a realitou o úrovni regenerace ve fotbale u kategorie staršího dorostu**

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

1. Kolik tréninkových jednotek včetně zápasu absolvujete za 1 týden?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- 3 a méně
- 4-5
- 6-7
- 8 a více

2. Jaký je celkový počet hodin tréninkové a zápasové zátěže za 1 týden v hlavní sezóně pro jednoho Vašeho hráče?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- 7 a méně hodin
- 8-10 hodin
- 11-13 hodin
- 14 a více hodin

3. Označte, které z uvedených prostředků regenerace využíváte před a po tréninku:

Nápověda k otázce: Vyberte více odpovědí

- Masáž
- Sauna
- Pára

- Vířivka
- Elektroprocedury
- Lymfodrenážní kompresní kalhoty
- Kompresní ledová terapie
- Cryokomora
- Lokální kryoterapie
- Ledová voda
- Šlapačky
- Rollery
- Masážní pistole
- Strečink
- Kompenzační cvičení
- Pitný režim
- Výklus
- Jiná \_\_\_\_\_

4. Označte, které z uvedených druhů regenerace Vám umožňuje (hradí) klub:

Nápověda k otázce: Vyberte více možností

- Masáž
- Sauna
- Pára
- Vířivka
- Elektroprocedury
- Lymfodrenážní kompresní kalhoty
- Kompresní ledová terapie
- Cryokomora
- Lokální kryoterapie
- Ledová voda
- Šlapačky
- Rollery
- Masážní pistole
- Jiná \_\_\_\_\_

5. Jaké prostředky byste využívali, pokud byste měli k dispozici zadarmo všechny zmíněné možnosti a kolikrát týdně by podle Vás byla ideální regenerace pro staršího dorostence ve fotbale?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď v každém řádku

	0x	1x	2x	3x	vícekrát
Masáž					
Sauna					
Pára					
Vířivka					
Elektroprocedury					
Lymfodrenážní kompresní kalhoty					
Kompresní ledová terapie					
Cryokomora					
Lokální kryoterapie					
Ledová voda					
Šlapačky					
Rollery					
Masážní pistole					
Jiné (viz Vaše odpověď v předešlé otázce)					

6. Kolik hodin tréninkového času v týdnu požadujete po hráčích, aby věnovali regeneraci?

Nápověda k otázce: Napište počet hodin

7. Kolik hodin v týdnu požadujete po hráčích, aby věnovali regeneraci individuálně?

Nápověda k otázce: Napište počet hodin

8. Z kolika procent, podle Vašeho názoru, hráči plní Vaše požadavky na počet hodin individuální regenerace?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

0-20%

21-40%

41-60%

61-80%

81-100%

9. Využíváte psychorelaxační techniky (řízené terapeutem nebo Vámi samotnými) tzn. cvičení vedoucí k uvolnění od úzkosti nebo strachu (obavy) o výkon v utkání?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

10. Dává vám klub možnost využívat doplňky stravy pro lepší regeneraci? Jaké?

Nápověda k otázce: Vypište

11. Myslíte si, že u fotbalistů kategorie U-19 jsou doplňky důležité?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne
- Nevím

12. Jakou váhu dáváte regeneraci? Z kolika procent si myslíte, že může ovlivnit celkový výkon hráče?

Nápověda k otázce: Napište procentuální vyjádření

13. Využíváte v tréninku kompenzační cvičení? (cvičení na posílení ochablých svalů a protažení zkrácených a zesílení nepoužívaných skupin)

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

14. Kolik minut tréninkového času týdně věnujete kompenzačním cvičením?

Nápověda k otázce: Napište počet minut

15. Zařazujete protahovací cviky (strečink) po tréninku či zápase?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Ano
- Ne

16. Kolik minut tréninkového času týdně se věnujete strečinku?

Nápověda k otázce: Napište počet minut

17. Vyklusáváte po každém tréninku a zápase? Napište kolik minut průměrně.

Nápověda k otázce: Napište počet minut

18. Víte o někom z Vašeho týmu, že by dodržoval sestavený jídelníček specialistou na výživu sportovců? Uveďte počet hráčů, který má svůj jídelníček.

19. Prostor pro Vás a Vaše vyjádření k rozdílu mezi vnímaným ideálním stavem a realitou v oblasti regenerace:

Děkuji za Váš čas strávený nad vyplňováním dotazníku.