

## Příloha č. 1:

### Průzkum způsobu pořizování a vedení záznamů z tréninku v triatlonu

---

## Průzkum způsobu pořizování a vedení záznamů z tréninku v triatlonu

Dobrý den, navazuji na naši předchozí komunikaci a prosím Vás o pro vyplnění následujícího anketního dotazníku v rámci výzkumu pro svoji bakalářskou práci na FTVS UK. Cílem je zjištění míry a forem pořizování a vedení záznamů z tréninku a závodů mezi triatlety různých výkonnostních a věkových kategorií. Sběr dat je anonymní. Děkuji a přeji hodně zdarů! Dalibor Smažinka

### 1. Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Muž  
 Žena

### 2. Věk

Nápověda k otázce: *Napište svůj věk číslicí*

### 3. Sportovní úroveň

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Hobby triatlet (amatérská a rekreační úroveň )  
 Výkonnostní triatlet (reprezentant, profesionál nebo top 10 ve své kategorii v ČR)

### 4. Informace o způsobu vedení tréninkových záznamů

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ručně psaný deník (papírový, Excel)  
 Softwarová aplikace  
 Softwarová aplikace v kombinaci s ručně psaným deníkem  
 Nevedu si tréninkové záznamy

5. Softwarovou aplikaci pro měření při tréninku používám:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Vždy
- Většinou
- Občas
- Nikdy

6. Softwarovou aplikaci pro měření v závodě používám:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Vždy
- Většinou
- Občas
- Nikdy

7. Pro měření používám

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Hodinky
- Telefon
- Cyklo computer
- Jiné zřízení

8. Pokud používáte pro měření i dodatečné externí čidlo, napište jaké (např. měřič kadence kroku či šlapání, watt metr, hrudní pás, měřič laktátu v krvi atp.)

Nápověda k otázce: *Napište seznam čidel a jejich využití nebo přeskočte otázku*

## 9. Jaký software pro měření tréninku používáte?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Garmin Connect
- Polar Flow/Beat
- Suunto App/Movescount
- Training Peaks
- WKO
- Final Surge
- Strava
- Xert
- Elevate
- Jiný
- Žádný

## 10. Pokud jste v předchozí odpovědi označili "Jiný" napište zde jaký:

Nápověda k otázce: *jinak přeskočte otázku*

## 11. Používáte více aplikací paralelně? (např. Garmin a Strava a podobně)

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne

## 12. Pokud jste v předchozí odpovědi označili "Ano" napište zde jakou kombinaci aplikací používáte, případně proč:

Nápověda k otázce: *jinak přeskočte otázku*

## 13. Používáte aplikaci na měření stavu organismu pomocí Heart rate variability (HRV) například „My Sasy“ ?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Ano, celkem pravidelně
- Ano, spíše nepravidelně
- Ne

#### 14. Které základní hodnoty v tréninkových aplikacích používáte alespoň někdy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Čas
- Vzdálenost
- GPS záznam v mapě
- Srdeční tep
- Tempo (plavání, běh)
- Rychlost (kolo)
- Převýšení (běh nebo kolo)
- Délka kroku
- Vertikální oscilace
- Počet záběrů při plavání
- Kadence při běhu
- Kadence na kole
- Výkon (Watty) na kole
- Výkon (Watty) při běhu
- Jiné
- Nic z toho

#### 15. Které pokročilé hodnoty v tréninkových aplikacích používáte alespoň někdy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- TSS /Training Stress Score)
- IF (Intensity Factor)
- NP (Normalized Power)
- CP (Critical Power)
- VI (Variability Index)
- EF (Effectivity Factor)
- VAM (Velocità Ascensionale Media)
- W/kg
- Jiné
- Nic z toho

## 16. Které možnosti zobrazení hodnot a doplňující funkce používáte alespoň někdy?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Dashboard / Přehled (graf výkonnosti a ostatních údajů z aktuální doby)
- Tréninkový kalendář (přehled mých tréninků v historii)
- Tréninkový plán (navržený pomocí samotné aplikace)
- Údaje o zdraví (režim spánku, hmotnost, stres, počet kroků, hydratace ...)
- Výzvy (soutěžení s ostatními uživateli aplikace)
- „Lajkování“ a komentáře k výkonům přátel ze stejné aplikace
- Jiné
- Nic z toho

## 17. Pokud byste uvítali ve Vaší aplikaci možnost měření údajů, které tam dnes nejsou, co by to bylo?

Nápověda k otázce: *jinak přeskočte otázku*

## 18. Používáte tréninkový plán?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Používám tréninkový plán na celý roční tréninkový cyklus
- Používám tréninkový plán jen na hlavní část sezóny
- Nepoužívám žádný tréninkový plán

## 19. Pokud jste v předchozí odpovědi označil jednu z odpovědí "Ano" specifikujte tvorbu plánu:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí jinak přeskočte otázku*

- Mám trenéra, který se stará o můj tréninkový plán
- Vytvářím si tréninkový plán sám s využitím návrhu aplikace, kterou používám pro měření tréninku
- Vytvářím si tréninkový plán sám ručně mimo aplikaci (papír, Excel ...)
- Jsem trenér a pro své svěřence vytvářím tréninkový plán