

Porovnání sportovního tréninku brankáře na různých výkonnostních úrovních

Tento dotazník slouží k vypracování výzkumné části bakalářské práce na PEDF UK, katedra
Tělesné výchovy.

Děkuji vám za jeho vyplnění.

Jiří Macák

***Povinné pole**

1. V jaké soutěži působí váš tým? *

Označte jen jednu elipsu.

- liga, národní liga
- ČFL, MFL, divize
- krajský přebor, 1. A třída, 1. B třída
- okresní přebor, 2. třída, 3. třída, 4. třída

2. Probíhá specializovaný trénink brankáře? *

Označte jen jednu elipsu.

- ano, brankáři si vedou trénink sami
- ano, vede ho trenér týmu
- ano, je k dispozici specializovaný trenér brankářů
- neprobíhá

3. Jakým způsobem probíhá makrocyklus? *

Označte jen jednu elipsu.

- letní přípravné, podzimní hlavní, zimní přechodné, zimní přípravné, jarní hlavní, letní přechodné
- letní přípravné, podzimní hlavní, zimní přípravné, jarní hlavní
- podzimní hlavní, jarní hlavní

4. Jaký je rozdíl mezi letním a zimním přípravným obdobím? *

Označte jen jednu elipsu.

- identické - soustředění probíhá v teplých destinacích
- letní - kondiční s balonem, zimní - kondiční bez balonu
- letní - kondiční bez balonu, zimní - kondiční bez balonu
- přípravné období neprobíhá

5. Délka přípravného období: *

Označte jen jednu elipsu.

- 11 - 20 dní
- 5 - 9 dní
- 3 - 4 dny
- neprobíhá

6. Jak probíhá trénink v přípravném období? *

Označte jen jednu elipsu.

- začínáme od jednoduchých cviků a stupňujeme zatížení a úlohu
- cvičení jsou stejná, nemají stupňující se tendenci
- přípravné období neprobíhá

7. Jak probíhá přechodné období? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- individuální plán od trenéra
 udržování jinými sportovními aktivitami
 neprobíhá

Jiné: _____

8. Probíhá ve vašem týmu laboratorní testování? *

Označte jen jednu elipsu.

- 2x ročně
 1x ročně
 neprobíhá

9. Laboratorní testování probíhá těmito způsoby:

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- funkční zátěžový test
 spirometr
 tělesné složení (např. BMI)
 posturální stabilita
 odrazová síla
 explozivní síla (síla výskoku)
 izokinetická síla (předkopávání, zakopávání)

Jiné: _____

10. Probíhá ve vašem týmu terénní testování? *

Označte jen jednu elipsu.

- 2x ročně
 1x ročně
 neprobíhá

11. Terénní testování probíhá těmito způsoby:

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- rychlostní testy
- rychlostní agility testy
- rychlost letu míče při brankářově výkopu
- terénní zátěžový test
- testování technických dovedností

Jiné: _____

12. Týdenní cyklus - četnost tréninků: *

Označte jen jednu elipsu.

- 6 - 5 tréninků
- 3 - 4 tréninky
- 2 tréninky
- 1 trénink
- 0 tréninků

13. Jaká je časová dotace tréninku v týdenním cyklu? *

Označte jen jednu elipsu.

- 1,5 - 2 hodiny
- 1 - 1,5 hodiny
- 45 min - 1 hodina
- Jiné: _____

14. Kolik času z tréninku se věnujete speciálnímu tréninku s trenérem brankářů/bez trenéra brankářů? *

Označte jen jednu elipsu.

- 30 minut z každé tréninkové jednotky
- 1 tréninková jednotka týdně
- neprobíhá
- Jiné: _____

15. Jakými metodami probíhá regenerace? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- týmový masér
- kryoterapie
- sauna
- vířivka
- protahovací pomůcky
- protahování vlastní vahou
- vyklusávání
- neprobíhá
- Jiné: _____

16. Čemu je uzpůsoben trénink? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- trénink se přizpůsobuje chybám z minulého zápasu
- trénink se přizpůsobuje budoucímu soupeři
- trénink se neliší
- Jiné: _____

17. Vedete si tréninkový deník? *

Označte jen jednu elipsu.

ano

ne

18. Jaké tréninkové pomůcky používáte během tréninku? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

balon

rozlišovací dres

kužely

tréninková figurína

agility žebřík

rebounder - nahravač

reakční balon

Jiné: _____

Další část dotazníku se bude věnovat metodám a formám rozvoje pohybových schopností.

19. Které z následujících pohybových schopností se věnujete při tréninku nejvíce? *

Označte jen jednu elipsu.

rozvoj pružnosti (kloubní rozsah)

rozvoj rychlosti reakce - reflexů

rozvoj rychlosti

rozvoj obratnosti

rozvoj síly

rozvoj vytrvalosti

Jiné: _____

20. Kolik času v hlavním období věnujete rozvoji jednotlivých pohybových schopností v rámci jedné tréninkové jednotky? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

	v průměru 30 minut	v průměru 20 minut	v průměru 10 min	méně než 10 min
pružnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rychlosti reakce - reflexů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rychlost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
obratnost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
síla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vytrvalost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Děkuji za váš čas při vyplňování.

Jiří Macák