

Příloha č. 1 – Anketa pohybové a zdravotní anamnézy

Anketa - vzor

- 1) Pohlaví (zakroužkuj) dívka/chlapec
- 2) Kolik ti je?
- 3) Tvoje výška?
- 4) Tvoje hmotnost?
- 5) Tvoje BMI (váha / (výška x výška))?

Úroveň pohybové aktivity

- 6) Jaké máš zkušenosti s pohybovými aktivitami, věnoval jsi se nějakému sportu? Jak dlouho?
- 7) Jaké pohybové aktivity, nebo sporty tě baví?
- 8) S jakými pohybovými aktivitami jsi se setkal?
- 9) Kolik pohybových aktivit máš týdně?
- 10) Jak často máš ve škole tělesnou výchovu?
- 11) Umíš jezdit na kole? Jaký má k němu vztah?
- 12) Jaký máš vztah k běhání?
- 13) Umíš plavat?
- 14) Věnoval jsi se někdy nějakým protahovacím cvičením (např. Pilates)? Jak dlouho?
- 15) Chodil jsi někdy s oporou o hole (např. Nordic walking)?
- 16) Umíš se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou (protahování, pohybová abeceda)?

Zdravotní stav

17) Máš zdravotní potíže při výkonu pohybové aktivity? Jaké?

18) Případně nějaké bolesti, nebo nepříjemné pocity při pohybové aktivitě? Jaké?

Příloha č. 2 – Anketa pohybové a zdravotní anamnézy

Anketa – proband 1

1) Pohlaví: *chlapec*

2) Kolik ti je? *10*

3) Tvoje výška? *1,43 m*

4) Tvoje hmotnost? *66 kg*

5) Tvoje BMI (váha / (výška x výška))? *32,27 kg/m²*

Úroveň pohybové aktivity

6) Jaké máš zkušenosti s pohybovými aktivitami, věnoval jsi se nějakému sportu? Jak dlouho? *Nemám*

7) Jaké pohybové aktivity, nebo sporty tě baví? *žádné*

8) S jakými pohybovými aktivitami jsi se setkal? *s žádnými*

9) Kolik pohybových aktivit máš týdně? *nemám žádné*

10) Jak často máš ve škole tělesnou výchovu? *2x týdně*

11) Umíš jezdit na kole? Jaký má k němu vztah? *neumí*

- 12) Jaký máš vztah k běhání? *nemám ho rád*
- 13) Umíš plavat? *neumí*
- 14) Věnoval jsi se někdy nějakým protahovacím cvičením (např. Pilates)? Jak dlouho? *nevěnoval*
- 15) Chodil jsi někdy s oporou o hole (např. Nordic walking)? *nechodil*
- 16) Umíš se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou (protahování, pohybová abeceda)? *neumí*

Zdravotní stav

- 17) Máš zdravotní potíže při výkonu pohybové aktivity? Jaké? *nemám*
- 18) Případně nějaké bolesti, nebo nepříjemné pocity při pohybové aktivitě? Jaké? *žádné nemám*

Příloha č. 3 – Anketa pohybové a zdravotní anamnézy

Anketa – proband 2

- 1) Pohlaví: *chlapec*
- 2) Kolik ti je? *12 let*
- 3) Tvoje výška? *1,54 m*
- 4) Tvoje hmotnost? *64 kg*
- 5) Tvoje BMI (váha / (výška x výška))? *26,98 kg/m²*

Úroveň pohybové aktivity

- 6) Jaké máš zkušenosti s pohybovými aktivitami, věnoval jsi se nějakému sportu? Jak dlouho? *Hrál jsem fotbal 3 roky a plaval 2 roky.*
- 7) Jaké pohybové aktivity, nebo sporty tě baví? *Plavání, kolo, fotbal*
- 8) S jakými pohybovými aktivitami jsi se setkal? *Plavání, kolo, fotbal, bruslení*
- 9) Kolik pohybových aktivit máš týdně? *nemám žádné*
- 10) Jak často máš ve škole tělesnou výchovu? *2x týdně*
- 11) Umíš jezdit na kole? Jaký má k němu vztah? *Umím, baví mě.*
- 12) Jaký máš vztah k běhání? *Mám ho rád.*
- 13) Umíš plavat? *Ano, umím.*
- 14) Věnoval jsi se někdy nějakým protahovacím cvičením (např. Pilates)? Jak dlouho? *nevěnoval*
- 15) Chodil jsi někdy s oporou o hole (např. Nordic walking)? *nechodil*
- 16) Umíš se správně rozcvičit před pohybovou aktivitou (protahování, pohybová abeceda)? *umím*

Zdravotní stav

- 17) Máš zdravotní potíže při výkonu pohybové aktivity? Jaké? *Ted' už ne, měl jsem poraněné koleno.*
- 18) Případně nějaké bolesti, nebo nepříjemné pocity při pohybové aktivitě? Jaké? *V koleni.*