

7 PŘÍLOHA

DOTAZNÍK PRO VYTRVALOSTNÍ BĚŽCE

Milí běžci/běžkyně, žádám Vás o pár drahocenných minut při vyplňování tohoto dotazníku. Vyplněním tohoto dotazníku mi velmi pomůžete při psaní na mé bakalářské práci. Prosím Vás tedy o pravdivé vyplnění.

Veškeré údaje zjišťované v rámci tohoto dotazníku jsou a budou anonymní, slouží pouze pro moji potřebu.

Předem děkuji za vyplnění

Vendula Peteříková

Dotazník se skládá ze dvou částí, první část se týká Vašich stravovacích zvyklostí a ve druhé části si Vás dovolím trošičku vyzkoušet ze znalostí v oboru výživy.

Věk:.....

Pohlaví:.....

Výška.....

Váha:.....

Vzdělání:

- a) Základní
- b) Vyučení
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Vysokoškolské
- e) Jiné.....

Trvalé bydliště (kraj):.....

Kolik obyvatel má cca Vaše bydliště:

- a) do 1000
- b) 1000 – 5000
- c) 5000 – 10 000
- d) 10 000 – 30 000
- e) 30 000 – 50 000
- f) více než 50 000

5. Kolikrát denně jíte?

- a) 1x
- b) 2x
- c) 3x
- d) 4x
- e) 5x
- f) více x

6. Pijete při tréninku?

- a) ano
- b) ne

7. Používáte nějaké výživové doplňky? (např. vitamíny, minerály, aminokyseliny, spalovače tuků apod...)

- a) ano
- b) ne

pokud ano, pak jaké:

.....
.....

8. Využili/y jste někdy doplněk výživy kreatin?

- a) ano
- b) ne

9. Využili/y jste někdy doplněk výživy Q10?

- a) ano
- b) ne

10. Jíte pravidelně energetické tyčinky?

- a) ano
- b) ne

pokud ano, kterou preferujete:

.....

11. Dáváte ve stravě přednost celozrnným výrobkům?

- a) ano
- b) ne

12. Jak často konzumujete alkoholické nápoje?

- a) nikdy
- b) několikrát ročně
- c) 3-4x měsíčně
- d) 1-2x týdně
- e) denně
- f) 2x denně

13. Snídáte pravidelně každý den?

- a) ano
- b) ne

14. Jaká je Vaše nejoblíbenější snídaně?

- a) ovesné vločky
- b) cereálie s mlékem/jogurtem
- c) chleba s máslem a džemem
- d) chleba se sýrem/šunkou
- e) míchaná vajíčka
- f) celozrnné pečivo
- g) jiná: (napište jaká)

.....

15. Čemu byste dali přednost?

- a) preclíky
- b) hamburger
- c) hranolky
- d) milky way
- e) KFC smažená kuřecí prsíčka
- f) sušenky Bebe dobré ráno

16. Jaké je obvykle Vaše první jídlo po doběhu závodu? (závod skončí cca 11 hodin)

- a) sportovní-energetická tyčinka
- b) čokoládová tyčinka (např. Deli, Lion, Milky way...)
- c) párek s chlebem/rohlíkem
- d) preclík
- e) ovoce
- f) jiné (napište jaké).....

Druhá část: Znalosti

1. Co jsou cukry, tuky a bílkoviny?

- a) druhy svalových vláken
- b) živiny, složky potravy
- c) hormony

2. Vyberte nejzdravější zdroj sacharidů?

- a) pečená brambora se salsou
- b) horká čokoláda
- c) kobliha
- d) dietní kokakola

3. Fruktóza je?

- a) ovocný sirup
- b) šťáva z ovoce
- c) ovocný cukr
- d) ovocný koláč

4. Které ovoce obsahuje nejvíce sacharidů?

- a) hroznové víno
- b) banány
- c) jahody
- d) broskve

5. Jak se nazývají lidé, kteří nejedí červené maso?

- a) vegetariáni
- b) vegani
- c) semivegetariáni

6. Kolik tuku obsahuje nízkotučné mléko?

- a) do 0,5 g/100ml
- b) do 1 g/100ml
- c) žádný tuk

7. Co má vyšší energetickou hodnotu?

- a) pomerančový džus
- b) coca-cola

8. Tělo získává energii z?

- a) sacharidů
- b) tuků
- c) bílkovin
- d) všeho výše uvedeného

9. Co patří mezi tzv. monosacharidy?

- a) fruktóza
- b) laktóza
- c) maltóza
- d) sacharóza

10. Kolik sacharidů by měla obsahovat strava vytrvalostního běžce?

- a) 30 %
- b) 10 %
- c) 90 %
- d) 65 %

11. Která omáčka má nejméně tuku?

- a) pomodoro (rajčatová)
- b) masová omáčka
- c) z oleje a česneku

12. Kolik je známých vitamínů „B“?

- a) 3
- b) 9
- c) 15
- d) 5

13. Nejlepším zdrojem vitamínu „E“ jsou?

- a) vejíčka
- b) rostlinné oleje
- c) zelená zelenina

14. Tělo má největší zásobárnu?

- a) vápníku
- b) železa
- c) draslíku

15. Jeden gram tuku poskytuje?

- a) 38 KJ
- b) 28 KJ
- c) 18 KJ

16. K vlastnostem tuků patří?

- a) mají schopnost rychle zasytit
- b) dodají jídlu charakteristickou chuť
- c) mají detoxikační účinek

17. Co je body mass index? (BMI)

- a) v současnosti již nevyužívaný index
- b) v současnosti nejvyužívanější index pro posouzení přiměřené tělesné hmotnosti
- c) tzv. měření kožních řas

18. Jak se BMI určuje?

- a) přeměřením jednotlivých tělesných proporcí
- b) výška v m^2 : váha v kg
- c) váha v kg : výška v m^2

19. Podle hodnocení BMI mohou být někteří sportovci „obézní“

- a) pravda
- b) lež

20. Kolik procent vody obsahují svaly u mužů, u žen?

- a) muži 55 – 65%
ženy 50 -60%
- b) muži 90 – 95%
ženy 85 – 90%

Děkuji Vám za ochotu a trpělivost při vyplňování dotazníku. Prosím Vás: projděte si ještě jednou dotazník a podívejte se, zda jste někde na některou otázku nezapomněli.