

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Dotazník

### *Využití měřiče vnějšího výkonu ve sportovní přípravě cyklistů a triatlonistů v ČR.*

Vážení respondenti,

dovolte, abych Vám předem poděkoval za účast při vyplňování tohoto dotazníku. Ujišťuji Vás, že dotazník je zcela **anonymní** a bude sloužit výhradně k získání podkladů pro mou bakalářskou práci.

Cílem dotazníku je zjistit, jakým způsobem se využívá měřič vnějšího výkonu na kole v cyklistice a triatlonu.

Zdeněk Kučera

Student FTVS

[zdenek.kucera@ymir.cz](mailto:zdenek.kucera@ymir.cz)

### *Cyklistika - triatlon*

1. Využíváte měřič výkonu (wattmetr) pro řízení tréninku?
  - a. Ano
  - b. Ne
2. Jaký typ měřiče máte k dispozici?
  - a. Ergomo
  - b. PowerTap
  - c. SRM
  - d. Polar
  - e. Jiný – specifikujte .....
3. Používáte měřič výkonu celoročně?
  - a. Při tréninku venku
  - b. Při řízení tréninku na trenažéru
  - c. Oboje
4. Jak často řídíte trénink dle vnějšího výkonu (dle wattů)?
  - a. Denně – při každém tréninku na kole
  - b. 3x – 5x týdně
  - c. 1x – 2x týdně
  - d. Občas- možnost dopsání vlastní odpovědi
5. Používáte wattmetr také při závodech?
  - a. Ano
  - b. Ne
6. Doporučuje trenér zapojit wattmetr pro řízení Vašeho tréninku?
  - a. Ano
  - b. Ne
7. Pro jaké typy tréninku wattmetr využíváte?
  - a. Oblast základní vytrvalosti v rozmezí AEP-ANP (60-91% ANP)
  - b. Speciální silová vytrvalost (85-91% ANP)
  - c. Rozvoj oblasti ANP -prodloužení doby na úrovni ANP (91-105% ANP)

- d. Rozvoj, zvýšení úrovně anaerobního prahu-úseky (na) a nad úrovní ANP (100-110% ANP)
  - e. Rozvoj VO2Max (105-120% ANP)
  - f. Jiné .....
8. Využíváte záznamy wattmetru z jednotlivých tréninkových jízd k dalšímu plánování tréninkového zatížení?
- a. Ano
  - b. Ne
- V případě že ano, prosím odhadněte, na kolik ovlivní výsledky měření Váš tréninkový plán? .....

9. Znáte své maximální hodnoty ve wattech pro časové úseky (prosím o zapsání hodnot do tabulky)?

- a. 10 s
- b. 1min,2min,5min
- c. 10min,20min,60min
- d. AEP, ANP

a		x	x
b			
c			
d			x

10. Jak často vyhodnocujete data z měřiče?
- a. Denně – při každém tréninku na kole
  - b. 3x – 5x týdně
  - c. 1x – 2x týdně
  - d. Občas- možnost dopsání vlastní odpovědi
11. Znáte hodnoty svých kolegů ve wattech, inspirujete se tréninkovými plány svých kolegů/konkurentů?
- a. Ano
  - b. Ne
12. Jaký údaj nebo soubor údajů je pro Vás nejdůležitější? Seřad'te 1-5 (1=nejdůležitější)
- a. Výkon
  - b. Kadence
  - c. Srdeční frekvence
  - d. Rychlost
  - e. Čas, vzdálenost, jiné.....
13. Zajímáte se o novinky v oblasti měření výkonu?
- a. Ano , uvést zdroj, co Vás zajímá?  
.....  
.....
  - b. Ne
14. Po jaké době používání wattmetru dokážete odhadnout svůj aktuální výkon ve wattech?  
.....
15. Absolvujete laboratorní vyšetření na stanovení fyziologických ukazatelů a výkonu ve wattech, pracujete s naměřenými daty?
- a. Ano
  - b. Ne

16. Používáte Wattmetr k terénnímu testování vaší výkonnosti v jednotlivých částech sezony?(přípravné, předzávodní, závodní, přechodné období)

a. Ano pravidelně provádím terénní test. Popište jaký včetně dosažených výkonů:

.....  
.....  
.....

b. Občas provedu terénní test. Popište jaký včetně dosažených výkonů:

.....  
.....  
.....

c. Neprovádím

17. Prosím popište stručně, jak byste ohodnotili přínos wattmetru v praxi?

.....  
.....  
.....