

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Vyjádření etické komise UK FTVS

Příloha 2 Tabulka- charakteristika výzkumného souboru

Příloha 3 Fotografie výzkumného prostředí

Příloha 4 Dotazník

Příloha 5 Audio CD obsahující použitou skladbu cvičební jednotky

Příloha 6 Obrázky sporttesteru značky Polar typu RS800CX

PŘÍLOHA 2

osoba	rok narození	pohlaví	věk	výška [v m]	hmotnost [v kg]	BMI	Maximální tepová frekvence	Rozmezí	
								60% SF	80% SF
K.V.	1993	1	19	1,66	55	20,0	194,2	116,5	155,3
M.N.	1994	1	18	1,63	55	20,7	194,8	116,9	155,9
Z.M.	1993	1	19	1,62	53	20,2	194,2	116,5	155,3
T.L.	1993	1	19	1,7	56	19,4	194,2	116,5	155,3
M.K.	1993	1	19	1,71	60	20,5	194,2	116,5	155,3
L.B.	1992	1	20	1,74	55	18,2	193,5	116,1	154,8
B.CH.	1992	1	20	1,62	65	24,8	193,5	116,1	154,8
N.L.	1993	1	19	1,45	50	23,8	194,2	116,5	155,3
S.R.	1993	1	19	1,73	60	20,0	194,2	116,5	155,3
P.L.	1994	1	18	1,73	60	20,0	194,8	116,9	155,9
J.H.	1984	0	27	1,85	80	23,4	188,8	113,3	151,0
M.S.	1984	0	28	1,84	81	23,9	188,1	112,9	150,5
M.R.	1991	0	22	1,65	60	22,0	192,2	115,3	153,7
R.V.	1983	0	29	1,87	85	24,3	187,5	112,5	150,0
R.P.	1983	0	29	1,8	82	25,3	187,5	112,5	150,0
P.F.	1990	0	22	1,8	80	24,7	192,2	115,3	153,7
P.Ž.	1985	0	28	1,79	81	25,3	188,1	112,9	150,5
P.N.	1985	0	27	1,8	83	25,6	188,8	113,3	151,0
D.P.	1984	0	28	1,88	84	23,8	188,1	112,9	150,5
P.V.	1985	0	27	2	94	23,5	188,8	113,3	151,0
Š.N.	1986	1	25	1,6	49	19,1	190,2	114,1	152,1
T.N.	1989	1	22	1,63	58	21,8	192,2	115,3	153,7
V.N.	1986	1	25	1,61	52	20,1	190,2	114,1	152,1
P.F.	1986	1	25	1,64	54	20,1	190,2	114,1	152,1
M.S.	1983	1	28	1,72	60	20,3	188,1	112,9	150,5
H.Č.	1985	1	27	1,73	59	19,7	188,8	113,3	151,0
M.F.	1985	1	27	1,64	58	21,6	188,8	113,3	151,0
M.CH.	1987	1	24	1,75	63	20,6	190,8	114,5	152,7
E.Ž.	1986	1	25	1,65	57	20,9	190,2	114,1	152,1
Š.H.	1982	1	29	1,7	65	22,5	187,5	112,5	150,0
D.P.	1994	0	18	1,7	76	26,3	194,8	116,9	155,9
O.N.	1993	0	19	1,75	74	24,2	194,2	116,5	155,3
V.J.	1992	0	20	1,85	82	24,0	193,5	116,1	154,8
O.N.	1994	0	18	1,78	75	23,7	194,8	116,9	155,9
M.M.	1994	0	18	1,8	78	24,1	194,8	116,9	155,9
K.Š.	1992	0	20	1,77	76	24,3	193,5	116,1	154,8
T.M.	1994	0	18	1,86	80	23,1	194,8	116,9	155,9
P.L.	1993	0	19	1,84	79	23,3	194,2	116,5	155,3
Průměr		0,5	22,7	1,7	67,7	22,3	191,7	115,0	153,3
Směrodatná odchylka		0,5	4,1	0,1	12,5	2,2	2,7	1,6	2,2

pohlaví	Ženy	1
	Muži	0

Max. SF dle vzorce $206,9 - (0,67 * \text{věk})$

PŘÍLOHA 3





PŘÍLOHA 4

Dotazník k DP - Verifikace vlivu instruktora na zatížení v průběhu cvičební lekce jumpingu

Vážení účastníci výzkumu,
jsem studentkou FTVS UK magisterského studia. Chtěla bych Vás požádat o spolupráci při výzkumu v mé diplomové práci na téma Verifikace vlivu instruktora na zatížení v průběhu cvičební lekce Jumpingu. Anketa je anonymní, vaše odpovědi budou použity při zpracování diplomové práce.

Předem děkuji za čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Věk: do 20 – ti let 20 - 30 let

Pohlaví: žena muž

Jak často sportujete: vůbec 1-2 x týdně 3x týdně a více

1. Na základě vašeho subjektivního názoru ohodnoťte na škále 1 – 5 bodů (1 nejlepší; 5 nejhorší) instruktory.

I. K. N. 1 2 3 4 5

II. B. P. 1 2 3 4 5

III. L. P. 1 2 3 4 5

IV. P. G. 1 2 3 4 5

2. Která z absolvovaných cvičebních jednotek, byla pro vás nejméně náročná?

všechny stejné

vypiš instruktora

3. V následující části ohodnoťte jednotlivé instruktory z hlediska jejich vedení a organizace cvičební jednotky:

a) Ohodnoťte na škále 1 – 5 (1 – nejlepší, 5 – nejhorší), zda instruktor použil dostatečné množství slovních instrukcí.

I. K. N. 1 2 3 4 5

II. B. P. 1 2 3 4 5

III. L. P. 1 2 3 4 5

IV. P. G. 1 2 3 4 5

b) Ohodnoťte na škále 1 – 5 (1 – nejlepší, 5 – nejhorší) zda instruktor, v průběhu cvičení, dostatečně používal nonverbální prostředky. (gesta, pohyby paží atd.)

I. K. N. 1 2 3 4 5

II. B. P. 1 2 3 4 5

III. L. P. 1 2 3 4 5

IV. P. G. 1 2 3 4 5

c) Ohodnoťte na škále 1 – 5 (1 – nejlepší, 5 – nejhorší) zda instruktor v průběhu cvičení dostatečně používal prostředků pro rytmizace pohybu. (např. odpočítávání, tleskání, atd.)

I. K. N. 1 2 3 4 5

II. B. P. 1 2 3 4 5

III. L. P. 1 2 3 4 5

IV. P. G. 1 2 3 4 5

d) Motivoval Vás instruktor svým vystupováním a použitými prostředky ke cvičení?

I. K. N. Ano Ne

II. B. P. Ano Ne

III. L. P. Ano Ne

IV. P. G. Ano Ne

f) Byl pro Vás pohybový projev instruktora dostatečně názorný?

I. K. N. Ano Ne

II. B. P. Ano Ne

III. L. P. Ano Ne

IV. P. G. Ano Ne

4. V případě, že byste se rozhodli jít na komerční hodinu jumpingu, kterého instruktora byste zvolili a z jakého důvodu.

5. Zhodnoťte pozitivní a negativní stránky jednotlivých instruktorů.

I. K. N.

a) pozitivní stránky:

b) negativní stránky:

II. B. P.

a) pozitivní stránky:

b) negativní stránky:

III. L. P.

a) pozitivní stránky:

b) negativní stránky:

IV. P. G.

a) pozitivní stránky:

b) negativní stránky:

PŘÍLOHA 5 AUDIO CD CVIČEBNÍ JEDNOTKY

PŘÍLOHA 6

Obrázek 16 Sporttester Polar RS800CX



Www.megasport.sk. [online]. [cit. 2012-09-01]. Dostupné z:
<http://www.megasport.sk/sporttester-polar-rs-400/>

Obrázek 17 Hrudní vysílač s popruhem



Www.forum.behame.cz. [online]. [cit. 2012-09-01]. Dostupné z:
<http://forum.behame.cz/topic/19/meric-tepove-frekvence/>

