

# Přílohy

Příloha č. 1

## Dotazník

Jmenuji se Filip Soucha a jsem studentem 4. ročníku bakalářského studia na Pedagogické fakultě Karlovy univerzity v Praze, oboru TVS - IT se zaměřením na vzdělání. Rád bych Vás tímto požádal o vyplnění dotazníku, který Vám nezabere více než 15 minut. Zjištěná data budou podkladem k mé bakalářské práci na téma: „Regenerace ve fotbale.“ Dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity pouze k mé bakalářské práci. Děkuji Vám za Váš čas a ochotu při vyplnění dotazníku. S pozdravem Filip Soucha

\*Povinné pole

1) Jakou soutěž hrajete? \*

- 1.B Třída
- Krajský přebor
- ČFL
- Synot liga

2) Věk \*

3) Kolik hodin týdně trénujete? \*

4) Myslíte si, že je regenerace důležitá? \*

- Ano
- Ne

5) Co si představíte pod pojmem regenerace? \*

- Odpočinek
- Uvolnění
- Obnova energie
- Nezbytná složka tréninku
- Spánek
- Jiné:

6) Které ze způsobů regenerace využíváte? \*

- Bazén
- Masáž
- Vířivé masáže
- Vodní stříky
- Podvodní masáže
- Sauna
- Elektroprocedury
- Světelné procedury
- Relaxace
- Farmakologické prostředky
- Sprcha
- Úprava stravy
- Kompenzační cvičení
- Aktivní odpočinek- jiné sporty
- Volný čas- zájmová činnost, koníčky
- Dodržování spánkového režimu
- Jiné:

7) Kterou z výše uvedených druhů regenerace Vám umožňuje Váš klub? \*  
*Sprcha, sauna*

8) Kolik času týdně věnujete regeneraci? \*

9) Je pro Vás regenerace dostačující? \*

- Ano
- Ne

10) Jak často máte zranění v sezóně? \*

11) S jakými zraněními se všeobecně ve fotbale nejčastěji setkáváte? \*

- Natažení svalu
- Natržení svalu

- Přetržení svalu
- Bolesti v oblasti třísel
- Bolesti v oblasti Achillovy šlachy
- Podvrtnutý kotník.
- Zranění kolene
- Zlomeniny

12) Jste náchylní na nějaká svalová zranění? \*

- Ano
- Ne

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta  
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce  
Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				