10 PŘÍLOHY

10.1 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka č.1: Složení stravy sportovce

Tabulka č.2: Příklad stravy

Tabulka č.4: Fyzické testy - sprinty

Tabulka č.5: Fyzické testy – okruhy

Tab.č.6: – Počet naběhaných kilometrů v utkání

Tab.č.7: - Počet naběhaných kilometrů v utkání (celkem)

Seznam grafů

Graf č. 1 – Běh po dobu 90 min. (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.2 - Běh po dobu 90 min (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.3 – Sprinty (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.4 – Sprinty (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.5 – Kondiční trénink (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.6 - Kondiční trénink (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.7 – Časová dotace (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.8 - Časová dotace (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.9 – Pohyblivé dovednosti (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.10 - Pohyblivé dovednosti (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.11 – Hlavní rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.12 - Hlavní rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.13 – Asistent rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.14 - Asistent rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.15 – Odlišnosti rozhodčích (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.16 - Odlišnosti rozhodčích (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.17 – Stravování – skladba stravy (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.18 - Stravování – skladba stravy (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.19 – Stravování – denní dávky (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.20 - Stravování – denní dávky (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.21 – Stravování – příjem alkoholu (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.22 - Stravování – příjem alkoholu (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.23 – Doplňkové sporty (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.24 - Doplňkové sporty (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.25 – Fyzická příprava

Graf č. 26 – Kariérní růst

10.2 Dotazník

Příloha – dotazník pro průzkumnou skupinu respondentů

1. Jak často trénujete?
    a. 1x týdně
    b. 3x týdně
    c. Denně
    d. nepravidelně
2. Jaká je doba vašeho tréninku?
    a. 30 minut
    b. 60 minut
    c. 90 minut
3. Jakou pohybovou schopnosti nejvíce využíváte při utkání?
    a. Síla
    b. Rychlost
    c. Vytrvalost
    d. Obratnost
    e. Pohyblivost
4. Kolik naběháte v utkání kilometrů v pozici hlavního rozhodčího?
    a. méně než 3 kilometry
    b. 4 – 7 kilometrů
    c. 8 – 9 kilometrů
    d. 10 – 11 kilometrů

5. Kolik naběháte v utkání kilometrů v pozici asistenta rozhodčího?

    a. méně než 3 kilometry

    b. 4 – 7 kilometrů

    c. 8 – 9 kilometrů

    d. 10 – 11 kilometrů

6. Která strava převažuje ve vašem jídelníčku?

    a. maso

    b. luštěniny

    c. zelenina

    d. sladké

    e. těstoviny

7. Jaké jsou vaše denní dávky stravy?

    a. 3x denně

    b. 4x denně

    c. 5x denně

8. Kolik alkoholu vypijete za víkend?

    a. Žádný

    b. Méně než 1 litr

    c. 1 litr

    d. 2 litry

    e. 3 litry

9. Jaké doplňující sporty provozujete pro rozvoj fyzické kondice?

    a. Přespolní běh

    b. Jízda na kole

    c. Plavání

    d. Chůze

    e. Posilovna

10. Kdy se připravujete na fyzické testy?

    a. Celoročně

    b. sezóně (jaro, podzim)

    c. těsně před testy

11. Plánujete se posunout v úrovni řízení utkání výše?

    a. Ano

    b. Ne