

## 15 Přílohy

### 15.1 Příloha č. 1 – seznam grafů

Graf 1 - Jaké jsi pohlaví?.....	48
Graf 2 - Kolik tréninků máš se svou spoluhráčkou/spoluhráčem týdně?.....	48
Graf 3 - Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka? .....	49
Graf 4 - Zapojuješ pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj pohybových schopností, jako je rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti? .....	49
Graf 5 - Rozvíjíš všechny pohybové schopnosti rovnoměrně? .....	50
Graf 6 - Kolik času (v minutách) věnuješ ve své tréninkové jednotce rozvoji pohybových schopností? .....	51
Graf 7 - Pokud máš k dispozici kondičního trenéra, jak často s ním spolupracuješ? .....	51
Graf 8 - Trénuješ a připravuješ se na sezónu se svou spoluhráčkou/spoluhráčem ve stejném klubu?(pozn. hráč může bydlet v zahraničí) .....	52
Graf 9 - Považuješ za nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu? (pokud NE, napiš jakou přípravu preferuješ) .....	52
Graf 10 - Využil/využila si někdy, během tvé hráčské kariéry, návštěvu sportovního psychologa? .....	53
Graf 11 - Spolupracuje tvůj tým se sportovním psychologem pravidelně? .....	53
Graf 12 - Máš představu o účincích psychologické přípravy ve sportu? .....	54
Graf 13 - Považuješ soustavnou psychologickou přípravu za přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku? .....	54
Graf 14 - Využívá tvůj tým při taktické přípravě video rozbor soupeřů? .....	55
Graf 15 - Je součástí realizačního týmu člověk, který připravuje taktiku pro hru? .....	55
Graf 16 - Kolik členů obsahuje tvůj realizační tým?.....	56
Graf 17 - Pokud obsahuje realizační tým nějaké členy, tak jaké? (vypiš) .....	56
Graf 18 - Je součástí tvé sportovní přípravy pravidelná regenerace? Pokud ano, tak jaká? .....	57
Graf 19 - Spolupracuje tvůj tým se speciálním výživovým poradcem?.....	57
Graf 20 - Liší se tvůj jídelníček v přípravném období a v závodním období? Pokud ano, tak v čem? (vypiš) .....	58
Graf 21 - Zapojuješ do své kondiční přípravy posilovnu? .....	58
Graf 22 - Na co se v technické přípravě zaměřuješ nejvíce (blok, smeč, příjem ..)vypiš ...	59
Graf 23 - Využíváš ve svém tréninku kompenzační cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací)? .....	60
Graf 24 - Provádíš strečink, posilování svalstva a uvolňování svalstva i v den, kdy nemáš trénink?.....	60

## **15.2 Příloha č. 2 – seznam tabulek**

Tabulka 1 - týdenní jídelníček.....	41
-------------------------------------	----

### 15.3 Příloha č. 3 - Seznam obrázků

Obrázek 1 - Čelné plachtící podání z místa.....	26
Obrázek 2 - Tenisové (smečované) podání z místa.....	27
Obrázek 3 - Tenisové (smečované) podání ve výskoku.....	28
Obrázek 4 - Základní postoj před přihrávkou obouruč spodem.....	29
Obrázek 5 - Přihrávka bagrem.....	30
Obrázek 6 - Volejbalová kaplička.....	31
Obrázek 7 - Útočný úder .....	34

## **15.4 Příloha č. 4 - schémata**

Schéma 1 – Umístění podání do kurtu .....	24
Schéma 2 - Optimální příjem .....	30
Schéma 3 – Nácvič příjmu .....	31
Schéma 4 – Pohyb hráče do prostoru nahrávky .....	33
Schéma 5 – Možné směry útoku .....	34

## 15.5 Příloha č. 5 – vzorový dotazník

1. Jaké jsi pohlaví a kolik je ti let?
  - a) Žena
  - b) Muž
  
2. Kolik tréninků máš se svou spoluhráčkou/spoluhráčem týdně?
  - a) 0
  - b) 1
  - c) 2
  - d) 3
  - e) 4
  - f) 5
  
3. Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?
  - a) 60 minut
  - b) 90 minut
  - c) 120 minut
  
4. Zapojuješ pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj pohybových schopností, jako je rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, kondice a koordinace?
  - a) Ano
  - b) Ne
  
5. Rozvíjíš všechny pohybové schopnosti rovnoměrně?
  - a) Ano
  - b) Ne
  
6. Kolik času (v minutách) věnuješ ve své tréninkové jednotce rozvoji pohybových schopností?
  - a) 0 – 15 minut
  - b) 15 – 20 minut
  - c) Jiné
  
7. Pokud máš k dispozici kondičního trenéra, jak často s ním spolupracuješ?
  - a) 1x týdně
  - b) 2x týdně
  - c) 3x týdně

8. Trénuješ a připravuješ se na sezónu se svou spoluhráčkou/spoluhráčem ve stejném klubu? (pozn. hráč může bydlet v zahraničí)
- a) Ano
  - b) Ne
9. Považuješ za nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu? (pokud NE, napiš jakou přípravu preferuješ).
10. Využil/využila si někdy, během tvé hráčské kariéry, návštěvu sportovního psychologa?
- a) Ano
  - b) Ne
11. Spolupracuje tvůj tým se sportovním psychologem pravidelně?
- a) Ano
  - b) Ne
12. Máš představu o účincích psychologické přípravy ve sportu?
- a) Ano
  - b) Ne
13. Považuješ soustavnou psychologickou přípravu za přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku?
- a) Ano
  - b) Ne
14. Využívá tvůj tým při taktické přípravě video rozbor soupeřů?
- a) Ano
  - b) Ne
15. Je součástí realizačního týmu člověk, který připravuje taktiku pro hru?
- a) Ano
  - b) Ne
16. Kolik členů obsahuje tvůj realizační tým?
- a) 0 – 2
  - b) 2 – 4
  - c) 4 – 6
17. Pokud obsahuje nějaké členy, tak jaké? (vypiš)

18. Je součástí tvé sportovní přípravy pravidelná regenerace? Pokud ano, tak jaká?
- a) Ano
  - b) Ne
19. Spolupracuje tvůj tým se speciálním výživovým poradcem?
- a) Ano
  - b) Ne
20. Liší se tvůj jídelníček v přípravném období a v závodním období? Pokud ano, tak v čem? (vypiš)
- a) Ano
  - b) Ne
21. Zapojuješ do své kondiční přípravy posilovnu?
- a) Ano
  - b) Ne
22. Na co se v technické přípravě zaměřuješ nejvíce (blok, smeč, příjem ...)? vypiš
23. Využíváš ve svém tréninku kompenzační cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací)?
- a) Ano
  - b) Ne
24. Provádíš strečink, posilování svalstva a uvolňování svalstva i v den, kdy nemáš trénink?
- a) Ano
  - b) Ne

## 15.6 Příloha č. 6 – řízený rozhovor se Šárkou Nakládalovou

1. Jaké jsi pohlaví a kolik je ti let?
  - Jsem žena
2. Kolik tréninků máš se svou spoluhráčkou/spoluhračem týdně?
  - Se svou spoluhráčkou netrénuji. Má spoluhráčka se připravuje v zahraničí.
3. Jak dlouho trvá jedna tréninková jednotka?
  - Trénuji 90 minut, 3x týdně.
4. Zapojuješ pravidelně do své tréninkové jednotky rozvoj pohybových schopností, jako je rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, kondice a koordinace?
  - Ano, pravidelně se to do tréninku snažíme zapojit. Nejvíce se věnuji rozvoji rychlosti a vytrvalosti
5. Rozvíjíš všechny pohybové schopnosti rovnoměrně?
  - Ano, myslím si, že ano.
6. Kolik času (v minutách) věnuješ ve své tréninkové jednotce rozvoji pohybových schopností?
  - Věnuji se rozvoji pohybových schopností hlavně na začátku tréninku. Myslím si, že něco kolem 15 minut.
7. Pokud máš k dispozici kondičního trenéra, jak často s ním spolupracuješ?
  - Ano, kondičního trenéra mám a spolupracuji s ním 2x týdně.
8. Trénuješ a připravuješ se na sezónu se svou spoluhráčkou/spoluhračem ve stejném klubu? (pozn. hráč může bydlet v zahraničí)
  - Ne, má spoluhráčky žije v zahraničí. Trénujeme každá odděleně a před začátkem sezóny už spolu.
9. Považuješ za nejdůležitější složku sportovní přípravy kondiční přípravu? (pokud NE, napiš jakou přípravu preferuješ).
  - Ano, kondiční příprava je podle mě jedna z nejdůležitějších. Později se věnuji technické a taktické přípravě.
10. Využila si někdy, během tvé hráčské kariéry, návštěvu sportovního psychologa?
  - Ano, ale mockrát to nebylo.
11. Spolupracuje tvůj tým se sportovním psychologem pravidelně?
  - Ano, ale já ho pravidelně nenavštěvuji.
12. Máš představu o účincích psychologické přípravy ve sportu?
  - Ano, ale moc se o to upřímně nezajímám.
13. Považuješ soustavnou psychologickou přípravu za přínos pro vrcholového beachvolejbalistu/beachvolejbalistku?
  - Ano, ale pouze jen pro ty top hráče a hráčky.
14. Využívá tvůj tým při taktické přípravě video rozbor soupeřů?
  - Ano. Dle mého názoru to využívá každý tým na vysoké úrovni.
15. Je součástí realizačního týmu člověk, který připravuje taktiku pro hru?
  - Ne, připravujeme si ji sami.
16. Kolik členů obsahuje tvůj realizační tým?
  - 3 členy. Trenér, asistent trenéra, fyzioterapeut.



17. Pokud obsahuje nějaké členy, tak jaké? (vypiš)
  - Trenér, asistent trenéra, fyzioterapeut.
18. Je součástí tvé sportovní přípravy pravidelná regenerace? Pokud ano, tak jaká?
  - Ano. Chodím plavat, občas navštívím saunu a zajdu na masáž.
19. Spolupracuje tvůj tým se speciálním výživovým poradcem?
  - Ne. Během mé hráčské kariéry už vím, co je pro mě dobré a co ne.
20. Liší se tvůj jídelníček v přípravném období a v závodním období? Pokud ano, tak v čem? (vypiš)
  - Ano, před sezónou si dám v podstatě, co chci. Během sezóny se snažím vyvarovat tučným jídlům, alkoholu a čokolády.
21. Zapojuješ do své kondiční přípravy posilovnu?
  - Ano. Bez posilovny by to nešlo.
22. Na co se v technické přípravě zaměřuješ nejvíce (blok, smeč, příjem ...)? vypiš
  - Nejvíce se zaměřuji na příjem a nahrávku. To je hlavní část úspěchu.
23. Využíváš ve svém tréninku kompenzační cvičení (posilovací, uvolňovací, protahovací)?
  - Ano, hlavně protahovací a posilovací. Uvolňovací moc ne, spíš vůbec.
24. Provádíš strečink, posilování svalstva a uvolňování svalstva i v den, kdy nemáš trénink?
  - Ano, i když bych měla odpočívat a čerpat energii na další dny.

## 15. 7 Příloha č. 7 – Evidenční list

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 požít 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.				