

## Přílohy

Příloha 1 Dotazník – Cyklistika – využití wattmetru v závodě

Vážení sportovci,

Jmenuji se Michal Schuran a jsem studentem Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, obor Tělesná výchova a sport se specializací cyklistika. V bakalářské práci se věnuji využití wattmetru při závodech v cyklistice od amatérské až po profesionální úroveň.

Rád bych vás požádal o spolupráci při vyplňování následujícího dotazníku, který zabere cca 15 minut. Vyplňte prosím dotazník co nejpravdivěji. Poskytnuté informace zůstanou v anonymitě závodníka. Výzkum slouží pouze pro účely bakalářské práce.

- 1) Jak a kdy nejčastěji sledujete wattové údaje při závodě? Pokud ano, řídíte se podle nich? Pokud ne, analyzujete wattové údaje po závodě?
- 2) Při analýze wattových údajů, porovnáváte, jak jsou odlišné oproti wattům v tréninku a řídíte se poté v tréninku podle hodnot ze závodu?
- 3) V jakých případech si myslíte, že je vhodné se řídit podle wattů v závodě?
- 4) Šli jste někdy do rizika a jeli po delší dobu na takovém výkonu (15min. a více), který byl přes váš limit? Pokud ano, vydrželi jste to a udělali si vlastní osobní rekord nebo vám tzv. „došlo“? (Vyjádřete v procentech případy, které nastaly)
- 5) Jaký vliv má na vaši psychiku jízda podle wattů? Jak tento jev sledujete u soupeřů?
- 6) Řekli jste si někdy, že tolik wattů nejste schopni jet a raději jste si tzv. „vystoupili z tempa“, přestože jste se cítil silný?
- 7) Stalo se vám někdy, že jste jel na svých optimálních možných watttech a přesto vám tzv. „došlo“? Jak jste situaci analyzoval?
- 8) Jaké máte zkušenosti s rozdílem využití wattmetru při etapových nebo jednorázových závodech?
- 9) Dosáhl jste lepších výsledků v závodě, když jste se alespoň chvíli řídil podle wattů?