

## Přílohy

### Příloha č. 1 Dotazník

## Dotazník o motoricko funkční přípravě boje zblízka AČR

Vážení instruktoři,

rád bych Vás požádal o odpovědi na několik otázek. Odpovědi budou použity pro bakalářskou práci, ve které se budu zabývat současným využitím motoricko funkční přípravy v Boji zblízka AČR. Motoricko funkční příprava pro potřeby AČR by měla obsahovat reakční, zpevňovací a balanční cvičení. Vhodnou odpověď prosím zakroužkujte. Dotazník je anonymní.

Dotazník obsahuje pouze 10 otázek a zabere přibližně 3 minuty.

Děkuji za Váš čas, student 3. ročníku VO FTVS UK.

1. Setkali jste se již s názvem motoricko funkční příprava (MFP) ?      Ano    Ne

2. Setkali jste se již s názvem core training?      Ano    Ne

3. Myslíte, že MFP může pomoci ke zkvalitnění výuky boje zblízka?

A) Ano                      B) Ne                      C)Možná

4. Co si představíte pod pojmem motoricko funkční příprava?

A) Sebeobrana      B)Koordinační cvičení      C) gymnastika      D)Kondiční cvičení

5. Kdy ve výukové hodině Boje zblízka zařazujete motoricko funkční přípravu?

A) na konci lekce      B) v hlavní části lekce      C) v průpravné části lekce

6. Jak často využíváte v hodinách reakční cvičení?

A) velmi často      B) často      C) občas      D) zřídka kdy      E) nikdy

7. Jak často využíváte v hodinách zpevňovací cvičení?

A) velmi často      B) často      C) občas      D) zřídka kdy      E) nikdy

8. Jak často využíváte v hodinách rovnovážné (balanční) cvičení?

A) velmi často      B) často      C) občas      D) zřídka kdy      E) nikdy

9. Máte dostačující informace o složkách MFP?      Ano      Ne

10. Uvítali byste výukový materiál pro zkvalitnění motoricko funkční přípravy

Boje zblízka AČR?      Ano      Ne