

9. PŘÍLOHY

Příloha č.1: Kladené otázky při rozhovoru s trenérem

- Zabýváte se na tréninkové jednotce otázkou držení těla?
- Víte jaké držení těla mají Vaši svěřenci?
- Je snaha v tréninkové jednotce ovlivnit držení těla cíleným cvičením?
- Provádíte na konci tréninkové jednotky důkladné protažení?
- Než začnete ochablé svaly posilovat, protahujete nejdříve jejich antagonisty?
- Zařazujete kompenzační cvičení pravidelně do tréninkových jednotek?