

Přílohy

Dotazník

Otázka č. 1

Používáte posilování v atletickém tréninku žactva?

- ANO
- NE

Otázka č. 1a

Pokud ANO, využíváte k tomu nějaké pomůcky?

- ANO
- NE

Otázka č. 1b

Jestliže ANO, jaké?

- medicinbaly
- vodní vaky
- švihadla
- balanční pomůcky
- jednoručky
- gumové expandéry
- jiné.....

Otázka č. 2

Jestliže zařazujete posilovací cvičení, převážně v jakém období?

- v přípravném
- v závodním
- v přechodném
- celoročně

Otázka č. 3

Využíváte při posilování kruhový trénink?

- ANO
- NE

Otázka č. 4.

Využíváte k posilování také formu her?

- ANO
- NE

Otázka č. 5.

Organizujete v průběhu roku pro tuto věkovou kategorii nějakou doplňkovou aktivitu, od které očekáváte posilovací efekt?

- ANO
- NE

Otázka č. 5a

Pokud ANO, jakou?

- plavání
- cyklistika
- běžky
- in-line brusle
- lezení na umělé stěně
- jiné.....

Otázka č. 5b

Jak často (v průměru)?

- nejméně jednou týdně
- nejméně jednou za měsíc
- nejméně jednou za čtvrtletí
- nejméně jednou ročně

Otázka č. 6

Myslíte si, že je vhodné zařazovat do tréninku mládeže posilovnu?

- Ano, bez omezení
- Ne, ale jen kvůli technice cvičení a s lehkou zátěží
- Ne