

Seznam příloh

Příloha č. 1 Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS.....	2
Příloha č. 2 Informovaný souhlas	4
Příloha č. 3 Průvodní dopis	5
Příloha č. 4 Dotazník	6
Příloha č. 5 Seznam oslovených oddílů České republiky	10
Příloha č. 6 Základní hodnoty číselných odpovědí z elektronického dotazníku	16
Příloha č. 7 Základní hodnoty odpovědí kategoriálních proměnných z elektronického dotazníku v tabelárním vyjádření:.....	17

Přílohy

Příloha č. 1 Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Využití regenerace studenou vodou v plaveckém tréninku

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: 11/2017 – 12/2017

Předkladatel: Denisa Uhrová

Hlavní řešitel: Denisa Uhrová

Místo výzkumu (pracoviště): Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Babeta Chrzanovská

Popis projektu: Hlavním cílem práce je zjistit prostřednictvím dotazníkové metody, jakým způsobem je v plaveckém tréninku využívána regenerace studenou vodou českými plaveckými oddíly. Teoretická část práce je zpracována pomocí literární rešerše. Východiskem se stává dostupná česká i zahraniční literatura, odborné články a zahraniční studie. Ke sběru dat je použita dotazníková metoda, které se zúčastní všechny plavecké oddíly České republiky.

Charakteristika účastníků výzkumu: Osloveno bude přibližně 60 zástupců registrovaných plaveckých oddílů České republiky. Jedná se o hlavní zástupce plaveckých oddílů, především trenéry či manažery daných oddílů. Předpokládáný věk dotazovaných je 30-80 let.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu.

Etické aspekty výzkumu: Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Informovaný souhlas: zjednodušený IS je součástí dotazníku

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 1.11.2017

Podpis předkladatele:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsdkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, Dr.Sc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 185/2014

dne: 9. 11. 2014

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

podpis předsdkyně EK UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

Dobrý den, dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku zaměřeného na problematiku využívání regenerace studenou vodou v plaveckém tréninku. Dotazníkem oslovujeme všechny plavecké oddíly ČR. Časová náročnost dotazníku nepřekročí 5 minut.

Výsledky šetření budou anonymizovány a využity pro zpracování diplomové práce a v rámci případných dalších prací UK FTVS. Údaje budou zpracovány v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a dalšími obecně závaznými předpisy. Vyplnění dotazníku je dobrovolné a odevzdáním dotazníku dáváte souhlas s anonymním zpracováním veškerých informací. V případě zájmu o seznámení se s výsledky studie mě neváhejte kontaktovat.

Pokuste se, prosím, o pravdivé zodpovězení všech otázek.

Máte kdykoli možnost odvolání své účasti ve studii zasláním emailu na etickou komisi UK FTVS: etickakomise@ftvs.cuni.cz

Děkuji Vám za ochotu a za Váš čas.

Bc. Denisa Uhrová

deni.uhrova@gmail.com

Příloha č. 3 Průvodní dopis

Dobrý den,

jmenuji se Denisa Uhrová. Studuji na Karlově Univerzitě fakultu tělesné výchovy a sportu. Jako studentka specializace plaveckých sportů zpracovávám diplomovou práci na katedře plavání pod vedením PhDr. Babety Chrzanowské. Téma diplomové práce: Využití regenerace studenou vodou v plaveckém tréninku. Zajímá nás, zda plavecké oddíly České republiky aktivně využívají tuto regenerační proceduru.

V současné době se mezi světovými plavci (např. Michael Phelps, Ryan Lochte a další) rozšířilo aktivní využívání studené vody k urychlení regeneračních procesů. Téma naší práce se proto zaměřilo na využití této regenerační procedury v praxi v České republice.

Vrcholoví plavci ve světě používají speciální ochlazovací regenerační bazénky například značky iCoolSport aj., jejichž cena je poměrně vysoká. Podobné vlastnosti ovšem nabízí i saunový bazének se studenou vodou (8-12 °C), který je součástí každého bazénového zařízení.

Zajímá nás Váš pohled na danou problematiku.

Velmi Vás prosím o vyplnění krátkého dotazníku. Veškeré údaje zůstanou anonymní a budou využity pouze pro účely diplomové práce, případně pro další práce na UK FTVS.

Vzhledem k tomu, že má práce se zakládá především na návratnosti vyplněných dotazníků, chtěla bych Vás moc poprosit, zda byste si našli čas a vyplnili online dotazník do konce října 2017.

Děkuji Vám mnohokrát za ochotu a za Váš čas.

Příloha č. 4 Dotazník

Dobrý den, dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku zaměřeného na problematiku využívání regenerace studenou vodou v plaveckém tréninku. Dotazníkem oslovujeme všechny plavecké oddíly ČR.

Výsledky šetření budou využity pro zpracování diplomové práce a v rámci případných dalších prací UK FTVS. Údaje budou zpracovány v souladu se Všeobecnou deklarácí lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a dalšími obecně závaznými předpisy. Vyplnění dotazníku je dobrovolné a dáváte jím souhlas s anonymním zpracováním veškerých informací. Byl/-a jste seznámen/-a s cílem výzkumu a právem odmítnout účast.

Pokuste se, prosím, o pravdivé zodpovězení všech otázek.

Děkuji Vám za ochotu a za Váš čas.

Bc. Denisa Uhrová

deni.uhrova@gmail.com

U každé otázky, prosím, vyberte pouze jednu možnost.

1) Vaše primární profese v tréninku plavání je:

- Trenér
- Fyzioterapeut
- Masér
- Manažer

2) Počet členů oddílu / klubu:

3) Váš věk:

4) Pohlaví:

- Žena
- Muž

5) Vaše roky praxe v oblasti sportovního plavání:

6) Jaké výkonnostní etapě se primárně věnujete?

- Přípravné
- Základní
- Specializované
- Vrcholové

7) Oddíl (název):

8) Úroveň oddílu:

- Reprezentační
- Výkonnostní
- Volnočasový

9) Věková kategorie:

- Děti
- Junioři
- Dorost
- Dospělí

10) Počet plaveckých tréninků týdně:

11) Počet hodin týdně společného programu:

z toho:

- plavání:
- na suchu:
- regenerace:

12) Vedete tréninkové plány na doma?

- Ano
- Ne

13) Co tréninkové plány na doma zahrnují?

- Běh
- Strečink
- Aktivní odpočinek
- Jóga

14) Kolikrát týdně probíhají regenerační procedury?

15) Jak probíhají regenerační procedury?

- Organizovaně
- Individuálně

16) Jaké regenerační procedury všechny využíváte? Uveďte počet hodin.

Regenerace	Procedura	Kolik hodin týdně
Pasivní regenerace	Spánek	
Aktivní regenerace	Masáž	
	Sauna	
	Infrasauna	
	Parní lázeň	
	Sprcha	
	Šlapací koupele	
	Vířivé koupele	
	Negativní teplo – působení chladu	
	Studený bazének – speciální	
	Studený bazének – saunový	
	Elektrostimulace	
	Biolampa	
• Regenerace pohybem	Kompenzační cvičení	

17) Které kompenzační cvičení nejvíce využíváte:

Zpevňovací cvičení

Balanční cvičení

Posilovna

Atletická cvičení

18) Využíváte regeneraci studenou vodou?

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

19) Jaké zařízení máte k dispozici pro realizaci regenerace studenou vodou?

Speciální regenerační bazének

Saunový bazének

Vanu

Studenou sprchu

20) Po jak dlouhé době od ukončení tréninku regeneraci studenou vodou využíváte?

Ihned po tréninku

Do 1 - 2 hodin po tréninku

Do 6 hodin po tréninku

12+ hodin po tréninku

21) Regeneraci studenou vodou vnímáte jako?

Účinnou

Přínosnou

Zbytečnou

Negativní

22) Kolik stupňů Celsia má užívaná voda?

23) Po jak dlouhou dobu zůstávají plavci ponoření?

24) Jak často využíváte regeneraci ponořováním do studené vody?

Po každém tréninku

Pouze po náročném tréninku

Během plaveckých soutěží

Během plaveckých soustředění

Nikdy

25) Pokud regeneraci ponořováním do studené vody nevyžíváte, vyberte důvod, proč:

Časově náročné

Finančně nákladné

Necht' plavců

Není prostor

Není vybavení

Nejsou prokázané účinky

Neznám ji

26) Jakou část těla během regenerace studenou vodou plavci ponořují?

- Celé tělo
- Celé tělo kromě hlavy
- Nohy
- Paže

27) Kdo z vašeho oddílu regeneraci studenou vodou pravidelně využívá?

- Všichni plavci
- Reprezentanti
- Výkonnostní plavci
- Rekreační plavci

28) Jak využívají plavci regeneraci studenou vodou v tréninku?

- Řízeně
- Doporučeně
- Individuálně
- Nevyužívají

29) Regeneraci studenou vodou ve vašem oddíle využívají (možno vybrat více možností):

- Všichni plavci
- Plavci vyšší výkonnosti
- Po zranění
- Junioři
- Dorost
- Dospělí
- Masters

30) Spatřujete rozdíl v nemocnosti mezi jedinci, kteří využívají regeneraci studenou vodou a mezi těmi, kteří ne?

- Ano
- Ne

31) Pokud ano, o kolik týdnů z roku jsou ti, kteří regeneraci studenou vodou využívají, méně nemocní?

32) Spatřujete rozdíl ve výkonnosti mezi jedinci, kteří využívají regeneraci studenou vodou a mezi těmi, kteří ne?

- Ano
- Ne

Příloha č. 5 Seznam oslovených oddílů České republiky

1. Akron Sport Club
2. Plavecký klub Vodní stavby Praha
3. Universitní sportovní klub Praha
4. Sport Project Swimming
5. Plavecký klub Znojmo
6. Slavia Praha – plavání
7. Prague Sharks International Swimming Club
8. Karavana otužilců Nová Paka
9. PSK Olymp Praha
10. Sportovní klub Neptun Praha
11. Sportovní klub ASC
12. Swimpower Prague
13. Elitavers Akademy – Plavecká akademie Jihlava
14. Plavecký klub Mělník
15. VŠSK Pedagogické fakulty UK
16. Elab team
17. Sports Team – Praha
18. Swim Smooth Czech Republic
19. SK Motorlet Praha, spolek
20. VSK Elektro ČVUT Praha
21. TJ Dukla Praha
22. Bohemians Praha
23. Activity Club
24. Neptun Masters – plavecký klub
25. Neratovický Plavecký Klub
26. Plavecký klub PLAF – TJ Sokol Říčany a Radošovice
27. Sportovní oddíl plavání Kolín
28. Klub plaveckých sportů Rakovník
29. Sportovní klub Policie Nymburk
30. PK AQUA Poděbrady
31. Plavecký oddíl Kralupy nad Vltavou

32. Plavecký klub PANDORA Čáslav
33. Plavecký klub Příbram
34. SK Medúza Kladno
35. TJ Spartak Hořovice
36. Klub sportovního plavání Kladno
37. TJ LOKOMOTIVA Beroun
38. TJ Lokomotiva Nymburk
39. Sparta Kutná Hora
40. TJ Auto Škoda Mladá Boleslav
41. TJ KIN České Budějovice
42. Plavecký klub Písek
43. PLAVÁNÍ České Budějovice
44. Plavecký klub Jindřichův Hradec
45. Plavecký klub Šikulka
46. Plavání Prachatice
47. TJ Tábor
48. TJ FEZKO Strakonice
49. VSK Slavia JU České Budějovice
50. Českokrumlovský plavecký klub
51. Plavecký oddíl Postoloprty
52. Plavecký klub Mariánské Lázně
53. Plavecký klub TJ Klatovy
54. Sportovní klub Radbuza Plzeň
55. SK Jiskra Domažlice
56. TJ Slovan Karlovy Vary
57. Plavecký klub Tachov
58. PK Slávia VŠ Plzeň
59. PK Pětiboj SC v Plzni
60. Sportovní klub plavání Sokolov
61. Plavecký klub AquaViva
62. Plavecký oddíl Žraloci Cheb
63. Plavecký klub Baník Sokolov
64. KVS Plzeň
65. Plavecký klub Litvínov

66. TJ Chemička Ústí nad Labem
67. SK Jazzmani Žatec
68. Klub KL Sport
69. Plavecký klub Stráž pod Ralskem
70. Ústecká akademie plaveckých sportů
71. Plavecký klub Děčín
72. Plavecký klub Most
73. TJ Slávie Chomutov
74. TJ Slovan Varnsdorf – plavecký oddíl
75. TJ Slávia Liberec
76. Český Athletic Club Roudnice nad Labem
77. Městský plavecký klub Ústí nad Labem
78. TJ Bižuterie Jablonec nad Nisou
79. Sportovní škola Krupka
80. Plavecký oddíl Rumburk
81. Plavecký klub Sport Česká Lípa
82. Plavecký klub Roudnice nad Labem
83. Sportovní plavecký klub Liberec
84. Plavecký klub Lovosice
85. Plavecký klub Litoměřice
86. Klub Lachtan Most
87. TJ Lokomotiva Česká Lípa
88. Vodní záchranná služba Ústí nad Labem
89. Plavecký klub Česká Lípa
90. Plavecký klub Prosen Louny
91. TJ Delfín Náchod
92. SK NIKÉ Jilemnice
93. Sports Team – Rychnov nad Kněžnou
94. SPK Delfín Jičín
95. Sports Team – Ústí nad Orlicí
96. Sports Team – Litomyšl
97. Klub sportovního plavání Pardubice
98. Sports Team – Pardubice
99. Sports Team – Skuteč

100. Sportovní club Zéva Hradec Králové
101. Spartak Trutnov
102. Plavecký oddíl Nové Město nad Metují
103. Sports Team – Chrudim
104. Sportstyl Hradec Králové
105. Klub vodních sportů Pardubice
106. Plavecký oddíl ORKA Polička
107. Plavecký klub Hradec Králové
108. PO Rejnok Hořice
109. TJ Lokomotiva Česká Třebová
110. TJ LOKOMOTIVA TRUTNOV oddíl plavání
111. PK Vysoké Mýto
112. Plavecký klub Svitavy
113. Plavecký klub Pardubice
114. SC Plavecký areál Pardubice
115. PO Kajman Dobruška
116. Plavecký klub Chrudim
117. FKSP Brno
118. Fakultní klub Brno
119. SKP Kometa Brno
120. Plavecký klub Kuřim
121. Klub plavecké školy Krokodýl Brno
122. TJ Asociace sportovních klubů Blansko
123. KPSP Kometa Brno
124. Plavecký klub Brno
125. Plavecký klub Hustopeče
126. SVČ Boskovice
127. TJ Znojmo
128. Oddíl Sportovního plavání Hodonín
129. VSK Universita Brno
130. KSP Delfín Břeclav
131. Plavecká škola Rybka Brno
132. Plavecký oddíl Delfín Pelhřimov
133. Plavecká škola Beta Havlíčkův Brod

134. Jihlavský plavecký klub AXIS
135. Plavecký oddíl Laguna Třebíč
136. TJ Žďár nad Sázavou
137. Liga atletů Pelhřimov
138. Plavecké sporty Kroměříž
139. Plavecký klub Mohelnice
140. TJ Šumperk
141. Zlínský plavecký klub
142. TJ Spartak Přerov
143. SK UP Olomouc
144. TJ Slovácká Slavia Uherské Hradiště
145. Plavecký klub Zlín
146. TJ Prostějov
147. Plavecký klub Zábřeh
148. Klub plaveckých sportů Vyškov
149. TJ Spartak Uherský Brod
150. TJ Holešov – plavání
151. TJ Rožnov pod Radhoštěm
152. TJ Frenštát pod Radhoštěm
153. TJ Kovohutě Břidličná
154. TJ Krnov
155. SK Kopřivnice
156. Slavoj Český Těšín
157. Kosatky Karviná
158. TJ ALCEDO Vsetín
159. KPS Mladí Orlová
160. Lašský sportovní klub Frýdek Místek
161. Plavecký klub Slavoj Bruntál
162. Plavecký oddíl Frýdek Místek
163. PK Havířov
164. TJ Slezan Opava
165. Plavecký klub Nový Jičín
166. Sports Team – Ostrava
167. Plavecký klub Jeseník

168. TJ Třineckých železáren
169. Klub plaveckých sportů Opava
170. Klub plaveckých sportů Ostrava
171. Plavecký klub Bohumín

Příloha č. 6 Základní hodnoty číselných odpovědí z elektronického dotazníku

Tabulka č. 1 Základní hodnoty číselných odpovědí z elektronického dotazníku

Otázka č.:	Poč. respondentů	Průměr	Standardní odchylka	Min.	Max.	Rozptyl
X2. Počet členů oddílu ... klubu	29	126,62	85,74	15	320	305
X3. Váš věk	30	48,27	11,52	27	72	45
X5. Vaše roky praxe v oblasti sportovního plavání	30	25,43	15,42	5	60	55
X10. Počet plaveckých tréninků týdně	31	5,55	2,46	1	11	10
X11. Počet hodin týdně spol. programu ... plavání	29	8,38	4,08	1	16	15
X12. Poč. hodin týdně spol. programu ... suchá příprava	31	3,26	7,85	0	44	44
X13. Počet hodin týdně spol. programu...regenerace	26	0,46	0,89	0	3	3
X16. Kolikrát týdně probíhají regenerační procedury	21	0,67	0,90	0	2,5	2,5
X18. Počet hodin regenerační metody ... spánek	36	1,17	2,73	0	8	8
X19. Počet hodin regenerační metody ... masáž	37	0,18	0,38	0	1	1
X20. Počet hodin regenerační metody ... sauna	36	0,21	0,65	0	3	3
X21. Počet hodin regenerační metody ... infra sauna	38	0,00	0,00	0	0	0
X22. Počet hodin regenerační metody ... parní lázeň	39	0,29	0,56	0	2	2
X23. Počet hodin regenerační metody ... sprcha	37	0,36	0,76	0	3	3
X24. Počet hodin regenerační metody ... šlapací koupele	38	0,00	0,00	0	0	0
X25. Počet hodin regenerační metody ... vířivé koupele	37	0,11	0,52	0	3	3
X26. Poč. hod. reg. met...negat. teplo ... působení chladu	36	0,03	0,17	0	1	1
X27..Počet hodin reg. metody ... speciální bazének	37	0,00	0,00	0	0	0
X28..Poč. hod. reg. metody ... studený bazének-saunový	36	0,03	0,17	0	1	1
X29..Počet hodin regenerační metody ... elektrostimulace	37	0,04	0,18	0	1	1
X30..Počet hodin regenerační metody ... biolampa	37	0,08	0,30	0	1,5	1,5
X31..Poč. hod. reg. metody ... kompenzační cvičení	38	0,58	0,93	0	5	5
X37..Kolik stupňů Celsia má užívaná voda	4	14,00	9,83	5	28	23
X38..Po jak dlouhou dobu zůstávají plavci ponoření	2	10,50	6,36	6	15	9
X46..Kolik týdnů za rok méně nemocní kdo používají	3	1,50	1,32	0	2,5	2,5

Příloha č. 7 Základní hodnoty odpovědí kategoriálních proměnných z elektronického dotazníku v tabelárním vyjádření:

Otázka X1. Vaše primární profese v tréninku plavání je:

Primární profese v plaveckém tréninku	Manažer	Trenér
Počet odpovědí	5	37
%	12	88

Otázka X4. Pohlaví

Pohlaví	Muž	Žena
Počet odpovědí	26	14
%	62	33

Otázka X6. Jaké výkonnostní etapě se primárně věnujete?

Výkonnostní etapa	Základní	Přípravná	Specializovaná	Vrcholová
Počet odpovědí	14	8	10	2
%	33	19	24	5

Otázka X8. Úroveň oddílu

Úroveň oddílu	Volnočasový	Výkonnostní	Reprezentační
Počet odpovědí	12	24	3
%	29	57	7

Otázka X9. Věková kategorie

Věková kategorie	Děti	Junioři	Dorost	Dospělí
Počet odpovědí	19	8	5	3
%	45	19	12	7

Otázka X14. Vedete tréninkové plány na doma?

Tréninkové plány na doma	Ano	Ne
Počet odpovědí	7	27
%	17	64

Otázka X15. Co tréninkové plány na doma zahrnují?

Obsah tréninkových plánů na doma	Běh	Strečink	Aktivní odpočinek	Jóga
Počet odpovědí	0	5	4	0
%	0	12	10	0

Otázka X17. Jak probíhají regenerační procedury?

Průběh regeneračních procedur	Individuálně	Organizovaně
Počet odpovědí	32	3
%	76	7

Otázka X32. Které kompenzační cvičení nejvíce využíváte?

Kompenzační cvičení	Atletická cvičení	Balanční cvičení	Posilovna	Zpevňovací cvičení
Počet odpovědí	5	6	8	11
%	12	14	19	26

Otázka X33. Využíváte regeneraci studenou vodou?

Využití regenerace studenou vodou	Ano	Spíše ano	Spíše ne	Ne
Počet odpovědí	1	1	6	33
%	2	2	14	79

Otázka X34. Jaké zařízení máte k dispozici?

Zařízení k regeneraci studenou vodou	Speciální regenerační bazének	Saunový bazének	Vana	Studená sprcha
Počet odpovědí	0	3	0	16
%	0	7	0	38

Otázka X35. Po jak dlouhé době od ukončení tréninku využíváte regeneraci studenou vodou?

Čas využití regenerace studenou vodou po tréninku	Ihned po tréninku	Do 1–2 h po tréninku	Do 6 h po tréninku	Do 12 h po tréninku
Počet odpovědí	17	0	0	0
%	40	0	0	0

Otázka X36. Regeneraci studenou vodou vnímáte jako?

Vnímání regenerace studenou vodou	Účinná	Přínosná	Zbytečná	Negativní
Počet odpovědí	4	14	8	0
%	10	33	19	0

Otázka X39. Jak často využíváte regeneraci ponořováním do studené vody?

Četnost využití regenerace studenou vodou	Po každé tréninku	Pouze po náročném tréninku	Během plaveckých soutěží	Během plaveckých soustředění	Nikdy
Počet odpovědí	1	1	0	1	31
%	2	2	0	2	74

Otázka X40. Pokud regeneraci studenou vodou nevyužíváte, vyberte důvod proč.

Důvod nepoužívání regenerace studenou vodou	Časově náročné	Finančně nákladné	Nechut' plavců	Není prostor	Není vybavení	Nejsou prokázané účinky	Neznám ji
Počet odpovědí	0	0	0	7	16	4	11
%	0	0	0	17	38	10	26

Otázka X41. Jakou část těla během regenerace studenou vodou plavci ponořují?

Ponořená část těla při regeneraci studenou vodou	Celé tělo	Celé tělo kromě hlavy	Nohy	paže
Počet odpovědí	2	2	0	0
%	5	5	0	0

Otázka X42. Kdo z vašeho oddílu regeneraci studenou vodou pravidelně využívá?

Pravidelné využití regenerace studenou vodou	Všichni plavci	Reprezentanti	Výkonnostní plavci	Rekreační plavci
Počet odpovědí	1	1	2	1
%	2	2	5	2

Otázka X43. Jak využívají plavci regeneraci studenou vodou v tréninku?

Využití regenerace studenou vodou	Řízeně	Doporučeně	Individuálně	Nevyužívají
Počet odpovědí	0	3	2	27
%	0	7	5	64

Otázka X45. Spatřujete rozdíl v nemocnosti mezi jedinci, kteří využívají regeneraci studenou vodou a mezi těmi, kteří ne?

Rozdílnost v nemocnosti	Ano	Ne
Počet odpovědí	3	19
%	7	45

Otázka X47. Spatřujete rozdíl ve výkonnosti mezi jedinci, kteří využívají regeneraci studenou vodou a mezi těmi, kteří ne?

Rozdílnost ve výkonu	Ano	Ne
Počet odpovědí	2	21
%	5	50