

**Dotazník k bakalářské práci na téma „Využití gymnastiky v přípravě mladých fotbalistů“**

---

1) Jakou věkovou kategorii trénujete? (napište i ročník) .....

---

2) Kolikrát týdně pravidelně trénujete? .....

---

3) Je součástí vašeho tréninku statický strečink? (výdrže 5 s a více), (je možné označit současně a i b)

- a) Ano – v rámci rozcvičení
  - b) Ano – na konci tréninku
  - c) Ne
- 

4) Jak byste v průměru zhodnotili úroveň flexibility Vašich svěřenců? Na stupnici 1 – 10  
(1 - nejhorší, 10 – nejlepší)

.....(bodů)

---

5) Zařazujete do tréninku gymnastická cvičení kondičně-koordinačního charakteru (balanční cvičení, posilovací/zpevnovací cvičení – tzv. core training, kotoulové průpravy apod.)?

- a) Ano – pravidelně
  - b) Ano – výjimečně
  - c) Ne – nikdy
- 

6) Myslíte si, že je zařazení gymnastické průpravy do tréninku mladých fotbalistů účelné a podporujete tento přístup (bez ohledu na to, jestli to provádíte či nikoliv)?

- a) Určitě ano
  - b) Spíše ano
  - c) Spíše ne
  - d) Určitě ne
-

7) V případě, že považujete gymnastické průpravy v rámci sportovní přípravy mladých fotbalistů za účelné, jste pro:

- a) jejich celoroční pravidelné zařazování
- b) nepravidelné zařazování dle období v roční přípravě
- c) zařazování pouze v rámci letního soustředění

---

8) V případě, že souhlasíte se zařazením gymnastiky do přípravy mladých fotbalistů, uveďte, které subpřípravě dáváte přednost (obodujte každou možnost 0 – 10 bodů). (10 = nejlepší)

- a) Zpevňovací gymnastická příprava (posilování na principu core training) .....(bodů)
- b) Základy akrobacie (stimulace obratnosti) .....(bodů)
- c) Kompenzační cvičení gymnastického charakteru .....(bodů)
- d)