

# 11. PŘÍLOHY

## 11. 1

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Ověřování plánování tréninkové přípravy v teamgymu v ČR

**Forma projektu:** výzkumná práce

**Období realizace:** duben 2021 - červen 2021

Výzkum bude realizován dle možností a v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

**Předkladatel:** Bc. Alžběta Potůčková, UK FTVS, katedra gymnastiky

**Hlavní řešitel:** Bc. Alžběta Potůčková, UK FTVS, katedra gymnastiky

**Místo výzkumu (pracoviště):** Katedra gymnastiky a Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu

**Spolu řešitel(é):** Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D., UK FTVS, katedra gymnastiky

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D., UK FTVS, katedra didaktiky TV a sportu

**I Popis projektu:** Cílem této práce bude zjistit přístup vedení reprezentace teamgymu a jednotlivých trenérů reprezentačních I závodnic k periodizaci a plánování v rámci RTC, podrobnější údaje o evidenci tréninku, fungování a výběru reprezentačního týmu a vzájemné komunikační vztahy v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi reprezentačního týmu. Informace budou získávány pomocí polostrukturovaného rozhovoru s vedením reprezentace teamgymu a dále pak pomocí online dotazníků pro závodnice v reprezentaci a dále i jejich trenéry. Otázky pro závodnice budou především uzavřené či polouzavřené, budou se týkat zkušeností, přístupu k teamgymu a zraněnosti. Otázky v online dotazníku pro trenéry budou koncipovány jako otevřené a slouží k odbornému podrobnějšímu zjištění plánování, evidence, zaměření a vyhodnocení tréninkového procesu během RTC, dále pak komunikace mezi všemi skupinami a důležitost regenerace. Stejných témat se budou týkat i otázky pro rozhovor s vedením reprezentace. Pomocí těchto výpovědí ze tří skupin dotazovaných se budeme snažit potvrdit či vyvrátit domněnky teoretické bakalářské práce, která se zabývala problematikou analýzou rámcového tréninkového plánu pro teamgymu senior A. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Rozhovoru s vedením reprezentace by se mohlo zúčastnit 1 - 5 plnoletých osob (předpokládám 25 let a více) dále předpokládaný počet dotazovaných závodníků z reprezentace teamgymu pomocí dotazníků by bylo v rozmezí mezi 15 - 36 a to ve věku 15-25 let. Dotazovaných trenérů z oddílů jednotlivých závodnic by mohlo být v rozmezí 10 - 20 ve věku 25 let a více. Celkový předpokládaný počet dotazovaných by byl 26 - 60 osob. Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním. Doručení dotazníků respondentům bude zajištěno pomocí oslovení a žádosti o distribuci vedení reprezentace, které má veškeré kontakty na trenéry a závodnice reprezentace. Schůzka pro rozhovor bude dojednána s dostatečným časovým předstihem taktéž kontaktováním přímo vedení reprezentace teamgymu. Schůzka proběhne podle možností v souladu s protiepidemickými opatřeními, když to situace dovolí tak v tělocvičně nebo v případě uzavírek přes online prostředí. (Viz pozvání do výzkumu organizacím).

Název klubu, ve kterém jsou vedení jednotliví členi, nezjišťuji, tudíž nebude zveřejňován.

**Zajištění bezpečnosti:** Výzkum bude zaměřen na anonymní online dotazování a rozhovor s vedením reprezentace teamgymu, který bude realizován podle aktuálních možností a v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

**Etické aspekty výzkumu:** V práci jsou zahrnuti vulnerabilní jedinci. Jedná se o plnoleté trenéry a trenéry Teamgymu a gymnastky stáří 15 let. Účast osob mladších 18 let se týká dotazníkového šetření. Přínos spočívá v získání dat o tréninkové praxi, objemu tréninku a v části dotazníků týkající se dotazování na zranění v průběhu sportovní kariéry, přínos spočívá v návrhu následných principů minimalizace rizik úrazů ve vlastním tréninku.

**Potenciální střet zájmů:** V mé práci nepředpokládám žádný střet zájmů. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Rozhovory budou anonymizovány. Výsledky informace budou anonymní a nesměřují k žádnému osobnímu prospěchu. To znamená, že nebude ohrožena integrita a důvěryhodnost výzkumu a neobjevuje se zde žádná skutečnost, kdy by mohly být výsledky nepravdivé, kvůli osobnímu zájmu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, odpovědi na otázky v rámci rozhovoru a anonymní odpovědi z dotazníků. Zpracování odpovědí získaných v rámci rozhovoru bude anonymizováno, jméno respondenta není pro obsah sdělení zásadní, rozhodující je jeho délka trenérské praxe, dosažená trenérská kvalifikace. Při vedení rozhovoru bude respondent osloven jménem, kdy jméno po dokončení přepisu a jeho verifikace bude smazáno. Všechna získaná data budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k datům budu mít pouze já.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 14 dnů po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Fotografie:** Účastníci výzkumu nebudou fotografováni. Fotografie budou pořizovány a publikovány jen v případě písemného souhlasu vedení reprezentace, jedná se pouze o materiál v podobě nějakých tabulek, textů nebo grafických obrázků či záznamů o tréninkové činnosti v rámci plánování či evidence trenérské činnosti. Budou pořizovány pouze v případě možnosti nějakých předložených materiálů (formou textu, tabulek) vedení reprezentace. Podle důležitosti a významnosti by případné fotografie byly zařazeny do příloh práce nebo jejich obsah by se stal součástí textové části práce. K případně získaným neanonymizovaným fotografiím bude mít přístup pouze hlavní řešitel a bude u nich zajištěno jejich bezpečné uchování na heslem zajištěném počítači a budou smazány ihned po vytvoření jejich anonymizace. Publikovány budou případně získané pouze anonymizované fotografie, které budou bezpečně uchovány u hlavního řešitele, smazány budou po dokončení finální verze diplomové práce.

**Pořizování audio nahrávek účastníků:** Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem na mobilní telefon, v případě možnosti zapůjčení na diktafon, do 1 dne bude záznam nahrán do počítače a nahrávka ze záznamového zařízení bude okamžitě smazána. Po přepsání rozhovoru a anonymizaci osobních dat bude nahrávka z počítače ihned smazána. Neanonymizovaná nahraná verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači a nebude nikde zveřejňována. Po přepsání bude účastníkům výzkumu text předložen ke schválení. Zveřejněny budou pouze přepsané anonymizované odpovědi účastníka či jejich části. Využité budou zejména zjištěné údaje, které budou obsahovat odpovědi na řešený problém.

**Pořizování videí nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány žádné videozáznamy  
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** přiložen IS pro rozhovor s vedením reprezentace, součástí dotazníků je zjednodušený IS v úvodu před vlastním zahájením 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.

Potvrzuji, 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: 16. 4. 2021

Podpis předkladatele: *Potůčková*

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

## Vyjádření Etické komise UK FTVS

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

**Členové:** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... *056/2021* .....  
dne: ..... *19. 4. 2021* .....

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

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta UK FTVSovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6  
- 20 -

*PM*  
.....  
podpis předsedkyně EK UK FTVS

## 11. 2

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážené vedení národní reprezentace teamygyemu,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci mé diplomové práce s názvem *Ověřování plánování tréninkové přípravy v teamygyemu v ČR prováděné na UK FTVS.*

Tento výzkum proběhne během duben 2021 - červen 2021. Cílem výzkumu je popsat přístupy k periodizaci a řízení tréninkové přípravy v RTC v TG, a to jak z pohledu vedení reprezentace, tak i z pohledu závodnic reprezentačního výběru a jejich trenérů. Dále pak zjistit podrobnější údaje o evidenci tréninků, fungování a výběru reprezentačního týmu a vzájemné komunikační vztahy v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi reprezentačního týmu.

V rámci výzkumu se budete účastnit polostrukturovaného rozhovoru, který proběhne buď přímo v tělocvičně, nebo v případě protiepidemických uzávek přes online prostředí a který bude zaznamenán formou audionahrávky. Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem na mobilní telefon, v případě možnosti zapůjčení na diktafon. Do 1 dne bude záznam nahrán do počítače a nahrávka ze záznamového zařízení bude okamžitě smazána. Po přepsání rozhovoru a anonymizaci osobních dat bude nahrávka z počítače ihned smazána. Neanonymizovaná nahraná verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači a nebude nikde zveřejňována. Po přepsání Vám bude text předložen ke schválení. Zveřejněny budou pouze přepsané anonymizované Vaše odpovědi či jejich části. Využité budou zejména zjištěné údaje, které budou obsahovat odpovědi na řešený problém.

Časovou náročnost rozhovoru odhaduji přibližně na 30 min.

Termín, místo a čas schůzky bude předem dohodnuto a oznámeno emailem v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Rozhovoru se neúčastníte s akutním (zejména infekční) onemocněním.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

Výsledným přínosem této výzkumné práce bude zhodnocení fungování tréninkového procesu v teamygyemu v ČR. S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: [BettyPotuckova@seznam.cz](mailto:BettyPotuckova@seznam.cz)

Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, odpovědi na otázky v rámci rozhovoru, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k datům budu mít pouze já. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 14 dnů po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie Vaší osoby ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

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

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu Bc. Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Jméno a příjmení spoluřešitelů prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D. a Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum PRAHA 9.5.21  
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

Souhlasím s textem přepsaného a anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum PRAHA 9.7.21  
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

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

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu Bc. Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Jméno a příjmení spoluřešitelů prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D. a Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum PRAHA 9.7.21  
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

Souhlasím s textem přepsaného a anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum PRAHA 9.7.21  
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

### **11. 3 ÚVOD K DOTAZNÍKŮM**

Já, Bc. Alžběta Potůčková, jsem studentkou navazujícího studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS). Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci, případně další výzkumnou práci na UK FTVS.

Přínosem této výzkumné práce bude zhodnocení fungování tréninkového procesu v teamgymu v ČR.

Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Jeho vyplnění Vám zabere cca 10 min. Za osoby mladší 18ti let vyplní dotazník jejich zákonní zástupci.

Získaná data budou využita ke zpracování bakalářské práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu: BettyPotuckova@seznam.cz

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu při vyplnění dotazník.

### **11. 4 POZVÁNÍ K ÚČASTI KLUBŮM, KTERÉ BUDOU ROZESÍLAT POZVÁNÍ SPORTOVČŮM**

Vážený pane/Vážená paní,  
jmenuji se Alžběta Potůčková a jsem studentkou oboru TVS, na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS). Obracím se na Vás se žádostí o pomoc při výzkumu s názvem *Ověřování plánování tréninkové přípravy v teamgymu (TG) v ČR*. Cílem výzkumného projektu je popsat přístupy k periodizaci a řízení tréninkové přípravy během ročního tréninkového cyklu v TG, a to jak z pohledu vedení reprezentace, tak i z pohledu závodnic reprezentačního výběru a jejich trenérů. Součástí bude zjistit podrobnější údaje o evidenci a plánování tréninků v TG, o fungování a výběru reprezentačního týmu a vzájemné komunikaci v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi všech účastníků.

Jména všech účastníků a všech klubů budou anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě ve výzkumných pracích, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Tím, že níže uvedený e-mail přepošlete vybraným sportovcům reprezentačního výběru v Teamgymu a jejich trenérům, potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte s realizací výzkumu ve Vašem klubu, o kterém jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Prosím, aby mě zájemci kontaktovali na níže uvedeném e-mailu. Účast jednotlivých sportovců je zcela dobrovolná a každý z nich může účast odmítnout, případně z účasti kdykoliv během vyplňování odstoupit.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 56/21.

S výsledky studie se můžete poté seznámit pomocí dotazu na emailové adrese: bettypotuckova@seznam.cz

Děkuji Vám za spolupráci

## 11. 5 DOTAZNÍK PRO TRENÉRY TEAMGYMU

Milí trenéři a trenérky,

tímto Vás žádám o vyplnění následujícího dotazníku. Jedná se o nestandardní anonymní dotazník s otevřenými otázkami, který slouží k zpracování diplomové práce se zaměřením na řízení a fungování tréninkového procesu v teamgymu v ČR. **Ráda bych, abyste na některé otázky odpovídali co možná nejpodrobněji, jak jen dovedete, a vaše výpovědi se vztahovaly k režimu před dobou pandemie Covid – 19!!!**

Bc. Alžběta Potůčková, studentka 2. ročníku NMgr., Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze

VEDOUcí DIPLOMOVÉ PRÁCE: doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

ODBORNÝ KONZULTANT: Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

1. Kolik let se věnujete trénování teamgymu? \*

.....

2. Jakou máte trenérskou kvalifikaci? A z jakých gymnastických sportů? \*

.....

3. Kolikrát týdně máte tréninky? Jak bývají dlouhé? \*

.....

4. V jakém jsou tréninky rozložení v týdnu? \* (konkrétní dny v týdnu)

.....

5. Na jaké disciplíny se zaměřujete v jednotlivých tréninkových dnech? Trénujete jednu nebo i více disciplín během jednoho tréninku? \*

.....

6. Kolik tréninkového času věnujete nácvičku/procvičování jedné disciplíny? \*

.....

7. Sledujete a zaznamenáváte v tréninkovém procesu vašeho oddílu, v kterém působíte, nějaké obecné (OTU) nebo specifické tréninkové ukazatele (STU)? \*

Pokud ano, tak vyjmenujte, které evidujete v teamgymu? \* (vysvětlivka: tréninkové ukazatele např. OTU v atletice = počet tréninků, počet závodů, čas zatížení, doba regenerace, ... STU v atletice = počty naběhaných km v max. rychlosti, rychlostní vytrvalosti, obecné vytrvalosti, počty odrazů, posilování s náčiním, ...)

.....

8. Jste si vědomi míry celkového zatížení tréninku teamgymu, které vaši svěřenci absolvují? \*

.....

9. Zaznamenáváte si docházku u svých svěřenců? Berete v potaz i důvody jejich nepřítomnosti? \*

.....

10. Stanovujete si cíle tréninkové přípravy pro konkrétní období? \*

.....

11. Podle čeho stanovujete cíle tréninkové přípravy? \*

.....

12. Stanovujete cíle pro celý tým nebo i pro jednotlivce? \*

.....

13. Děláte si pravidelnou přípravu organizace a obsahu klíčových tréninkových jednotek během týdne? \*

.....

14. Blíže specifikujte, jaké tréninkové činnosti během tréninku provádíte a na co se zaměřujete v tréninkové přípravě v jednotlivých fázích ročního tréninkového cyklu? \* (kondiční a technická připravenost závodnic v přípravném, v předzávodní a v závodním období)

.....

15. Které z tréninkových ukazatelů vyhodnocujete a proč? \*

.....

16. Jak často provádíte vyhodnocování těchto tréninkových ukazatelů? \*

.....

17. Jakým způsobem zaznamenáváte výkonnostní změny u svých svěřenců? \*

.....

18. Máte zvolené nějaké testové ukazatele pro průběžnou kontrolu stavu trénovanosti vašich svěřenců? POKUD ANO, tak které v teamgymu používáte? \*

.....

19. Je někdo z vašich svěřenců v současném reprezentačním výběru teamgymu? \*

.....

20. Jak často komunikujete a spolupracujete s vedením reprezentačního týmu ohledně tréninkové přípravy vybraných závodnic v reprezentaci? Jak máte rozdělené trenérské role v oddíle, komunikuje alespoň jeden z hlavních trenérů oddílu s vedením reprezentace? \*

.....  
21. Jakým způsobem odlišujete/individualizujete přípravu závodnic, které jsou součástí reprezentačního týmu od běžných závodnic oddílu? \*

.....  
22. Máte nějaká doporučení a tipy od reprezentačních trenérů pro zaměření vašich svěřenců, pro stanovení kvantitativních či kvalitativních parametrů tréninku či k nácviku dovedností? (objem, intenzita, doporučené cviky k nácviku, metody, ...) \*

.....  
23. Seznamujete vedení reprezentace a své svěřence s výsledky výkonnostních změn a svých analýz tréninkového procesu? \*

.....  
24. Do jaké míry jste spokojeni s kolektivem, s kterým pracujete?  
Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = absolutní nespokojenost, 10 = maximální spokojenost)

.....  
25. Jakou pozornost věnujete regeneraci závodnic? Jaké regenerační prostředky a metody využíváte? A kolik času jim věnujete? \*

.....  
26. Jaký zastáváte názor na způsob přípravy reprezentačního týmu pro ME? Jde podle Vás absolvovat tato příprava vybraných reprezentačních závodnic a zároveň též závodnic s přípravou oddílových týmů pro soutěže Českého Poháru? Nehleďte na to, že v každém oddíle jsou odlišné podmínky pro trénink.

.....  
**Děkuji za Váš čas a spolupráci, kterou jste věnovali vyplňování dotazníku.**



## 11.6 DOTAZNÍK PRO ZÁVODNICE V REPREZENTACI TEAMGYMU

Ráda bych Tě tímto požádala o vyplnění následujícího nestandardizovaného **anonymního dotazníku**, který obsahuje 20 otázek. Daný dotazník slouží k výzkumu a pro potřeby zpracování diplomové práce, která se týká řízení a fungování tréninkového procesu v teamgymu v ČR. **Ráda bych, abys na dané otázky odpovídala podle skutečnosti a vlastního přesvědčení a tvé výpovědi se vztahovaly k běžnému režimu ještě před dobou začátku pandemie Covid – 19.**

Bc. Alžběta Potůčková, studentka 2. ročníku NMgr., Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze

VEDOUCÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE: doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

ODBORNÝ KONZULTANT: Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

### 1. V jaké kategorii v teamgymu závodíš? \*

- a) junior
- b) senior

### 2. Kdy jsi začala dělat teamgym? \*

- a) dříve než v 10 letech
- b) mezi 10 – 12 rokem
- c) mezi 13 – 15 rokem
- d) jako starší 16 let

### 3. Kolik let se věnuješ teamgymu? \*

- a) méně jak 3 roky
- b) 4 – 5 let
- c) 6 – 8 let
- c) déle jak 9 let

### 4. Jak často máš tréninky teamgymu? \* (počet tréninků za týden a délka trvání tréninku)

### 5. Byl teamgym tvým prvním sportem, který jsi dělala nebo jsi k teamgymu přešla z jiného sportu?

\*Odpovídej ANO/NE. Popř. napiš z jakého sportu jsi k teamgymu přešla?

### 6. Jak často jsi chyběla/chybíš na tvém běžném tréninku v oddílu? \*

Odpovídej přibližně za měsíc.

- a) téměř vůbec nechybím (1 - 2x)
- b) občas chybím (3 - 4x)
- c) často chybím (5x a více)

### 7. Z jakých důvodů nejčastěji vynecháváš své tréninky v oddíle? \*

Změňte pořadí položek dle svých preferencí. (1 = nejčastější důvod, 8 = nejméně vyskytující se důvod)

- školní výuka
- zkoušky a důležité testy
- rodinné události (oslavy, dovolená, ...)
- nemoc
- zranění
- setkání s přáteli, rande
- trénink odpadl (nepřítomnost trenéra, tělocvična mimo provoz, ...)
- jiné

### 8. Jak často jsi vynechala výcvikový kemp reprezentace? \*

- a) nikdy
- b) výjimečně
- c) občas
- d) často

9. Vedeš si nějaký tréninkový deník? Odpovídej ANO/NE. V případě, že tvá odpověď je ANO, napiš, co si zaznamenáváš (pocity, dojmy, počty skoků, zdařené pokusy, ...)?

### 10. Jak dobře vycházíš se všemi členy tvého oddílového týmu a jak se v týmu cítíš? \*

Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = cítím se v týmu velmi špatně, s nikým ne vycházím, 10 = jsem v perfektním kolektivu, všichni jsou mi velmi sympatiční)

### 11. Jak se cítíš a jak dobře vycházíš se členy v reprezentačním týmu? \*

Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = cítím se v týmu velmi špatně, s nikým ne vycházím, 10 = jsem v perfektním kolektivu, všichni jsou mi velmi sympatiční)

### 12. Do jaké míry jsi spokojena s přístupem, komunikací a stylem vedení trenérů v oddíle? \*

Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = absolutní nespokojenost, 10 = maximální spokojenost)

.....  
**13. Do jaké míry jsi spokojena s přístupem, komunikací a stylem vedení v rámci reprezentačního týmu? \***  
Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = absolutní nespokojenost, 10 = maximální spokojenost)

.....  
**14. Pozoruješ nějaké rozdíly ve způsobu trénování v oddíle a na reprezentačních kempch? \***  
Odpovídej ANO/NE. Případně se zkus vyjádřit, v čem ti přijde trénink jiný?

.....  
**15. Jaké jiné sportovní/pohybové doplňkové aktivity děláš během roku? \*** S jakou pravidelností?

.....  
**16. Kolikrát jsi se při teamgymu zranila za poslední 3 roky? \***

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) 4 – 5x
- e) častěji

**17. Při kterých cvicích jsi se zranila? Co jsi si poranila? A jaký typ úrazu jsi si tím přivodila? Uveď 1 – 3 příklady.** Např: tsukahara – kotník – natažené vazy

.....  
**18. Při jaké příležitosti se ti zranění stala? \*** Vyber z možností 1 – 3 nejčastější.

- V tréninku při rozcvičení
- V tréninku při průpravném cvičení/stanovišti
- V tréninku při cvičení na tumblingu
- V tréninku při cvičení na trampolíně
- V tréninku při nácvičku pohybové skladby
- V závodě během rozcvičení na cvičení na tumblingu
- V závodě během rozcvičení na trampolíně
- V závodě během rozcvičení na pohybovou skladbu
- Přímou v závodě na tumblingu
- Přímou v závodě na trampolíně
- Přímou v závodě během pohybové skladby
- Při jiném cvičení

**19. Do jaké míry jsi se cítila připravená na závody Českého Poháru a ME nebýt pandemie Covid- 19? \***  
Ohodnoť na škále. (1 = absolutní nespokojenost s tréninkovou přípravou, velmi špatná forma, 10 = maximální spokojenost s tréninkovou přípravou, vynikající forma)

**20. Jak si se o teamgymu dozvěděla? (Kdo tě k němu přivedl?) Co se ti na něm zalíbilo? Co ti teamgym přináší a co tě motivuje k tomu, že se mu věnuješ?**

.....  
**Děkuji za Tvůj čas a spolupráci a přeji hodně štěstí ve tvé sportovní kariéře.**

## 11. 7 ZÁZNAMOVÝ ARCH A OTÁZKY PRO ROZHOVOR S VEDENÍM REPREZENTACE

1. Kolik let se věnujete trénování TG? \*  
.....
2. Jaké máte osobní zkušenosti s TG?  
.....
3. Jak dlouho provádíte přípravu RT? \*  
.....
4. Jakou máte trenérskou kvalifikaci a v jakém gymnastickém sportu? \*  
.....
5. Jaký je současný počet závodnic v reprezentačním výběru TG pro junior tým a senior tým?  
Junior tým = ..... Senior tým = .....  
Kolik lidí odpadlo (to vzdalo)....., případně jestli jste někoho během přípravy ještě dodatečně vyřadily, že byl považován za nevyhovujícího závodníka.....
6. Prostřednictvím jakých parametrů (ukazatelů) evidujete tréninkovou činnost v TG u RT? \*  
.....
7. Jakým způsobem provádíte evidenci tréninkových ukazatelů? \* (Máte nějaké tabulky, zápisky, nebo písemné záznamy, ...?) A co přesně obsahují?  
.....
8. Jak často provádíte zmiňovanou evidenci? \* (týdně, měsíčně, čtvrtletně, pololetně, ročně)  
.....
9. Provádíte docházku vybraných závodnic na VTR? \* (ano/ne)  
.....
10. Pozorujete nasazení jednotlivých cvičenek a jejich připravenost k tréninku? (ano/ne)  
.....
11. Jakým způsobem provádíte přípravu RT? \* Myslíte, že je tento způsob vhodný nebo, že by se to mohlo provádět i jinak?  
.....
12. Jak často a do jaké míry (a jak podrobně) a prostřednictvím jakých parametrů v TG u RT provádíte plánování během RTC? \*  
.....
13. Vytváříte centrální (=společný) tréninkový plán (nebo i individuální)? \*  
.....  
Pokud ano, pak do jaké hloubky (roční tréninkový plán, makro, mezo, micro cykly)?  
.....
14. Jak často provádíte vyhodnocování tréninkových ukazatelů? \*  
.....
15. Jakým způsobem zaznamenáváte výkonnostní změny a vývoj jednotlivých závodnic? \*  
.....
16. Používáte nějaké diagnostické prostředky pro zjištění aktuální úrovně a změny v dovednostní úrovni sportovců zařazených do výběru nebo nějaké testy hodnotící kondici? \*  
.....
17. Odkud berete inspiraci a z jakých zdrojů čerpáte nové tréninkové metody (např. průpravná stanoviště)? \*  
.....
18. Kontrolujete nějakým způsobem tréninkovou činnost jednotlivých závodnic v domácích oddílech? \* (Ano/ne) (popř. jak často a co?)  
.....
19. Spolupracujete a komunikujete s trenéry jednotlivých závodnic o úkolech v tréninkové přípravě? Jak často a ohledně jakých konkrétních informací? \*  
.....
20. Jaké tréninkové činnosti realizujete během VTR kempů? (Podle čeho rozhodujete a stanovujete zaměření tréninku pro jednotlivé VTR kempy?)  
.....
21. Čemu věnujete pozornost a důraz během VTR setkání? (plánům, zaměření tréninku, obsahu tréninku nebo závodnicím – snaha, progres, obtíže, docházka,...)  
.....
22. Máte mezi sebou nějak rozdělené úkoly (funkce a role) v rámci organizace a vedení reprezentačního týmu? Kdo zodpovídá za vedení? \*  
.....

23. Jakým způsobem provádíte výběr do RT? Kolik jedinců vybíráte do reprezentace? (Na jakých přednostech výběr zakládáte?)\*

.....  
24. Kolik týmů předpokládáte vyslat na následující ME? \*

.....  
25. Jaké máte cíle s týmem/y pro následující ME? \*

.....  
26. Čeho byste chtěli dosáhnout? (Jaká máte od týmu očekávání?) Jakou obtížnost byste si představovaly zařadit?

.....  
27. Jaký máte názor na vývoj TG v ČR? Co si myslíte o změnách výkonnostní úrovně u nás v jednotlivých kategoriích a třeba i v porovnání s ostatními konkurenčními státy účastníci se ME?

.....  
28. Napadá vás ještě něco zajímavého k tomuto tématu mé práce? Jsou i nějaké problémy v řízení sportovní přípravy v TG u nás?

.....

**11. 8 Stanovení tréninkových období odpovídající harmonogramu soutěží a zásadám dvouvrcholového plánování soutěží během roku**  
(Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	14.	VT	VTR/ČP Brno	VTR	31.	36.	VTR	ČP Příbram	VT
	2.	VTR	VTR	VTR	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	VTR	VTR	ČP Trutnov	50.
	VTR	7.	11.	16.	IT Cup Dornbirn	25.	VT	33.	VTR	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	VTR	VTR	IT CUP Bracknell	ME Odiveas	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			Soustředění TJ Bohemians			48.	

LEGENDA: ■ Přípravné období

■ Závodní období

■ Přejídné období

### 11. 9 Analýza tréninkové přípravy 2018 výstavbou mikrocyklů (Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	14.	VT	VTR/ ČP Brno	VTR	31.	36.	VTR	ČP Příbram	VT
	2.	VTR	VTR	VTR	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	VTR	VTR	ČP Trutnov	50.
	V T R	7.	11.	16.	IT Cup Dornbirn	25.	VT	33.	VTR	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	VTR – soustředění	VTR	IT CUP Bracknell	ME Odívelas	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			Soustředění TJ Bohemians			48.	

LEGENDA:

<span style="color: red;">■</span> úvodní mikrocyklus	<span style="color: green;">■</span> vylad'ovací mikrocyklus	<span style="color: blue;">■</span> regenerační mikrocyklus
<span style="color: red;">■</span> rozvíjející mikrocyklus	<span style="color: green;">■</span> závodní mikrocyklus	<span style="color: magenta;">■</span> kontrolní mikrocyklus
<span style="color: orange;">■</span> stabilizační mikrocyklus	<span style="color: cyan;">■</span> zotavný mikrocyklus	

VTR – výcvikový tábor reprezentace, již pro vybrané závodnice z testování

VT – výcvikový tábor otevřený pro všechny cvičence, pro mladší kategorie a nižší výkonnostní úroveň

11. 10 Návrh na rozvržení tréninkové přípravy pomocí mikrocyklů pro reprezentační tým (Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	14.	VT	VTR/ ČP Brno	27.	31.	36.	VTR	ČP Příbram	VT
	2.	VTR	VTR	VTR	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	VTR	VTR	ČP Trutnov	50.
	VTR	7.	11.	16.	20.	25.	VT	33.	VTR	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	VTR - soustředění	VTR	IT CUP Bracknell	ME Odiveas	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			35.			48.	

11. 11 Návrh na rozvržení tréninkové přípravy pomocí mikrocyklů pro soutěže v ČR (Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	VT	VT	ČP Brno	27.	31.	36.	40.	ČP Příbram	VT
	2.	6.	10.	15.	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	37.	41.	ČP Trutnov	50.
	3.	7.	11.	16.	20.	25.	VT	33.	38.	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	30.	34.	IT CUP Bracknell	43.	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			Soustředění TJ Bohemians Praha			48.	



