

Příloha č. 1 – Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Změna polohy těla esportovce při soutěži (Gugliotti, 2018)..... **Chyba!**

Záložka není definována.

Příloha č. 2 – Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Četnost využití herních doplňků (n = 85)**Chyba! Záložka není definována.**

Příloha č. 3 – Seznam grafů

- Graf č. 1: Vnímání diskomfortu (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolesti kdekoliv v oblasti DKK (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 2: Četnost výskytu diskomfortu (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolesti v jednotlivých částech DKK (n = 16) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 3: Vnímání diskomfortu (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolesti kdekoliv v oblasti HKK (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 4: Četnost výskytu diskomfortu (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolesti v jednotlivých částech HKK (n = 28) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 5: Vnímání diskomfortu (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolesti kdekoliv v oblasti páteře (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 6: Četnost výskytu diskomfortu (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolesti v jednotlivých částech páteře (n = 31) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 7: Hráči potýkající se s bolestmi / diskomfort pohybového aparátu při hraní (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 8: Denní průměrný počet hodin strávených strukturovaným tréninkem (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 9: Denní průměrný počet hodin strávených esportem ve volném čase (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 10: Závislost výskytu bolesti / diskomfortu pohybového aparátu na průměrnou denní dobu strávenou esportem (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 11: Počet hodin týdně strávených středně intenzivní až intenzivní pohybovou aktivitou (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 12: Průměrný denní počet hodin spánku (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 13: Členství v České asociaci esportu (n = 88) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 14: Členství v esportovém týmu (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 15: Zastoupení jednotlivých týmů (n = 78) ... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 16: Počet hodin hraní bez zvednutí ze židle (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 17: Počet strukturovaných tréninků týdně (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**

- Graf č. 18: Pohybová aktivita v rámci strukturovaného tréninku (n = 85)..... **Chyba!**
Záložka není definována.
- Graf č. 19: Čas strukturovaného tréninku strávený relaxací (n = 27)**Chyba!** **Záložka není definována.**
- Graf č. 20: Dbání na polohu těla v rámci strukturovaného tréninku (n = 85) **Chyba!**
Záložka není definována.
- Graf č. 21: Subjektivní vnímání vlivu polohy těla na herní efektivitu hráčů (n = 85)
..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 22: Preferovaný sport / pohybová aktivita (n = 85)**Chyba!** **Záložka není definována.**
- Graf č. 23: Subjektivní vnímání vlivu vykonávané pohybové aktivity na herní efektivitu hráče (n = 85)..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 24: Zdravotní stav hráčů (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 25: Subjektivní vnímání vlivu zdravotního stavu na herní efektivitu hráče (n = 85)..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 26: Spolupráce esportového týmu / herní organizace s fyzioterapeutem (n = 85)
..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 27: Vnímání bolestí hlavy při hraní (n = 85) . **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 28: Subjektivní vnímání vlivu vnímaných bolestí (včetně diskomfortu) na koncentraci a herní efektivitu hráče (n = 85)..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 29: Vnímání pocitu unavených očí při hraní (n = 85)**Chyba!** **Záložka není definována.**
- Graf č. 30: Subjektivní vnímání vlivu únavy očí na spánek hráče (n = 46) **Chyba!**
Záložka není definována.
- Graf č. 31: Subjektivní vnímání denního počtu hodin, potřebného pro dobrý a odpočatý pocit (n = 85)..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Graf č. 32: Subjektivní vnímání kvality vlastního spánku (n = 85)**Chyba!** **Záložka není definována.**
- Graf č. 33: Rozdělení hráčů dle kategorií BMI (n = 85)**Chyba!** **Záložka není definována.**
- Graf č. 34: Používání doplňků stravy při hraní (n = 85)**Chyba!** **Záložka není definována.**
- Graf č. 35: Četnost jednotlivých doplňků stravy užívaných hráči (n = 40)..... **Chyba!**
Záložka není definována.

Graf č. 36: Počet vypitých energetických nápojů týdně (n = 40)**Chyba! Záložka není definována.**

Graf č. 37: Subjektivní vnímání vlivu užívaných doplňků stravy na herní efektivitu hráče (n = 40)..... **Chyba! Záložka není definována.**

Graf č. 38: Vlastní iniciativa hráčů při řešení uvedených bolestí / pohybového diskomfortu (n = 85)..... **Chyba! Záložka není definována.**

Graf č. 39: Ocenění informací, jak potížím pohybového aparátu předcházet (n = 85) **Chyba! Záložka není definována.**

Příloha č. 4 – Dotazníkové šetření

1) Vyberte pohlaví *

- Muž
- Žena
- Jiné

2) Jste členem České esportové asociace? *

- Ano
- Ne

3) Jste členem esportového týmu? *

- Ano
- Ne

4) Napište název Vašeho esportového týmu. *

Vaše odpověď _____

5) Kolik je Vám let? *

- Méně než 15
- 15 - 35
- 35 a více

6) Na jakém zařízení se **primárně** účastníte soutěží v esportu? *

- Počítač
- Herní konzole (X-box, Playstation, Nintendo)
- Mobilní telefon
- Jiné: _____

7) Kolik hodin **denně** průměrně strávíte strukturovaným tréninkem esportu (v rámci týmové přípravy / individuální přípravy)? *

- 0-1
- 1-2
- 2-4
- 4-6
- 6-8
- 8-10
- 10+

8) Kolik hodin **denně** průměrně strávíte esportem ve svém volném čase? *

- 0-1
- 1-2
- 2-4
- 4-6
- 6-8
- 8-10
- 10+

9) Kolik hodin běžně hrajete **bez přestávky** či zvednutí ze židle? *

- 0-1
- 1-2
- 2-3
- 3+

10) Kolik dní v týdnu máte **strukturovaný trénink**? *

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- 5x
- 6x
- Každý den

11) Uvedte Vaše APM (actions per minute*): *

* Pokud neznáte počet pohybů za minutu, uveďte "nevím"

Vaše odpověď

12) Je součástí **strukturovaného tréninku** pohybová aktivita? (rozcvičení, cvičení, *
protahování, práce s dechem, relaxace, oční cviky)

- Ano, pravidelně pokaždé
 - Ano, nepravidelně
 - Ne, nikdy
 - Ne, ale cviky provádím sám/sama
-

13) Kolik času ze strukturovaného tréninku strávíte relaxací? (v %) *

- 0 - 10%
- 10 - 20%
- více než 20%
- Relaxace není součástí strukturovaného tréninku

14) Dbáte při hraní na polohu těla? *

- Ano, polohu těla aktivně upravuji s trenérem v rámci strukturovaného tréninku
- Ano, na polohu těla dbám sám/sama
- Ne, polohu těla v rámci strukturovaného tréninku s trenérem neupravuji
- Ne, na polohu těla nedbám (nesoustředím se na ní)

15) Myslíte si, že nastavení "**správné**" herní pozice těla změní Vaší herní efektivitu? *

- Ano, myslím si, že vhodné nastavení herní polohy ZVÝŠÍ moji herní efektivitu
- Ano, myslím si, že vhodné nastavení herní polohy SNÍŽÍ moji herní efektivitu
- Ne, nemyslím si, že by poloha těla ovlivnila moji herní efektivitu
- Nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a

16) Kolik hodin **týdně** strávíte jinou pohybovou aktivitou (středně intenzivní až intenzivní pohybová aktivita*)? *

*jakýkoliv sport, chůze přes 4000 kroků

- 0 - 1
- 1 - 2,5
- 2,5 - 5
- 5+

17) Jakému sportu /pohybové aktivitě se aktivně věnujete?

Vaše odpověď _____

18) Myslíte si, že Vámi vykonávaná **pohybová aktivita** ovlivní Vaší herní efektivitu? *

- Ano, ovlivní jí pozitivně
- Ano, ovlivní jí negativně
- Ne
- Nevím

19) Popište Váš zdravotní stav. *

- Výborný
- Spíše dobrý
- Spíše špatný
- Špatný

20) Myslíte si, že Váš zdravotní stav ovlivní Vaší herní efektivitu? *

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

21) Spolupracuje Váš tým / herní organizace s fyzioterapeutem? *

- Ano
- Ne
- Ne, ale sám fyzioterapii navštěvuji
- Nevím

22) Vnímáte při hraní diskomfort (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolest kdekoliv v oblasti dolních končetin? *

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne, nevnímám
- Nevím

23) Kde se u Vás vyskytuje diskomfort (nepohodlí) pohybového aparátu / bolest kdekoliv v oblasti dolních končetin? *

- Chodidlo (včetně paty)
- Kotník
- Lýtka/holeň
- Koleno
- Stehno
- Kyčel
- Páneň (včetně třísla, křížové kosti nebo kostrče)

24) Vnímáte při hraní diskomfort (nepohodlí) pohybového aparátu nebo bolest kdekoliv v oblasti horních končetin? *

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne, nevnímám
- Nevím

25) Kde se u Vás vyskytuje diskomfort (nepohodlí) pohybového aparátu / bolest *
kdekoliv v oblasti horních končetin?

- Prsty (včetně palce)
- Dlaň
- Zápěstí
- Předloktí
- Loket
- Paže
- Rameno
- Lopatka

26) Vnímáte při hraní diskomfort (nepohodlí) pohybového aparátu nebo
bolest kdekoliv v oblasti páteře? *

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne, nevnímám
- Nevím

27) Kde se u Vás vyskytuje diskomfort (nepohodlí) pohybového aparátu / bolest *
kdekoliv v oblasti páteře?

- Krční páteř (včetně šíje)
- Hrudní páteř (včetně oblastí mezi lopatkami)
- Bederní páteř (kolem pasu)
- Bederní páteř (dolní část včetně kříže)

28) Vnímáte při hraní bolesti hlavy? *

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne, nevnímám
- Nevím

29) Ovlivňují Vámi vnímané bolesti (včetně diskomfortu) při hraní Vaší koncentraci a efektivitu? *

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne, neovlivňují
- Nevím

30) Vnímáte při/po hraní pocit únavných očí? *

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne, nevnímám
- Nevím

31) Ovlivňuje únava očí způsobená hraním Váš spánek? *

- Ano, často
- Ano, občas
- Ne
- Nevím

32) Kolik hodin **denně** průměrně spíte? *

- Méně než 5
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8
 - 9
 - 9+
-

33) Kolik hodin spánku **denně** potřebujete, abyste se cítil dobře a odpočatě? *

- Méně než 5
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 9+

34) Jak byste zhodnotil kvalitu Vašeho spánku? *

- Velmi dobrý
- Spíše dobrý
- Spíše špatný
- Velmi špatný

35) Uvedte prosím Vaší výšku pro výpočet BMI. (v cm) *

Vaše odpověď _____

36) Uvedte prosím Vaší hmotnost pro výpočet BMI. (v kg) *

Vaše odpověď _____

37) Jaké používáte při hraní doplňky? *

- Klasická herní klávesnice
- Ergonomická herní klávesnice (odlišný úhel pro každou ruku)
- Herní myš
- Kancelářská myš
- Ergonomická myš
- Herní podložka pod myš
- Klasická kancelářská židle
- Herní židle
- Ergonomická kancelářská židle
- Krční opěrka
- Bederní opěrka
- Brýle blokující modré světlo
- Stůl s nastavitelnou výškou
- Nastavitelná výška monitoru
- Loketní opěrka
- Podložka pod nohy (stupínek)
- Podložka pod zápěstí u klávesnice
- Podložka pod zápěstí u myši
- Herní sluchátka s mikrofonem
- LED osvětlení monitoru
- Zatmavená místnost

38) Používáte při hraní doplňky stravy (energetické nápoje, čaje, nootropika, kratom atd.)? *

- Ano
- Ne

39) Jaké používáte při hraní doplňky pro zlepšení koncentrace a efektivity? *

- Kofein - káva
- Kofein - guarana
- Kofein - energy drink
- Kratom
- Nootropika (např. Gfuel, Mindflow, Neuron plus)
- Doplňky pro únavu očí
- Klasické vitamíny
- Čaj (černý, zelený, matcha)
- Jiné: _____

40) Kolik vypijete energetických nápojů **týdně**? *

- 1 - 3
- 4 - 7
- 7+
- Nepiju žádné energetické nápoje

41) Myslíte si, že Vámi užívané doplňky stravy zlepší Vaší herní efektivity? *

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

42) Děláte něco pro odstranění dříve uvedeného diskomfortu / potíží? *

- Ano, vím přesně co dělat a funguje to
- Ano, dělám něco intuitivně, ale nefunguje to
- Ne, nevím co mám dělat
- Ne, stačí, když se dobře vyspím

43) Ocenil/a bych informace, jak potížím pohybového aparátu při hraní předcházet? *

- Ano
 - Ne
-