

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1 – Anketní šetření

Využití outdoorového prostředí v tréninku Crossfitu

„Dobrý den,

*Jmenuji se Michaela Sovová a studuji specializaci Výchova v přírodě na fakultě Tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.*

*Sama se CrossFitu věnuji od srpna 2022 a pevně věřím, že s mnohými z Vás se potkáme nebo jsme se již potkali na nějakých závodech. Věnujte, prosím, pár minut Vašeho času k vyplnění mého dotazníku. Je zcela anonymní a slouží výhradně ke zpracování mé bakalářské práce, kde se snažím zjistit, do jaké míry jakožto „všestranní“ sportovci využíváme venkovního prostředí v tréninku Crossfitu nebo při závodní přípravě.*

Předem mnohokrát děkuji za Váš čas, těším se na Vaše odpovědi.“

1. Máte v okolí svého bydliště možnost sportovat venku nebo v přírodě?
  - Ano
  - Ne
2. Pokud ano, konkrétně uveďte, o která místa se jedná (park, les, hřiště, stezka aj.)
  - (vlastní text)
3. Využíváte tohoto místa/těchto míst?
  - Ano
  - Ne
4. Věnoval/a jste se v MINULOSTI nějakému sportu ve venkovním prostředí?
  - Ano
  - Ne
5. Pokud ano, jakému? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)
  - Atletické disciplíny (běh, skoky, vrhy, chůze, víceboje)
  - Aktivity v přírodě (turistika, orientační běh, vysokohorská turistika)
  - Lezecké sporty (horolezectví, bouldering, sportovní lezení)

- Vodní sporty (veslování, kanoistika, plavání)
- Zimní sporty (sjezdové/běžecské lyžování)
- OCR (= extrémní překážkové závody)
- Jiná

6. Jak často?

- Denně
- Několikrát týdně
- Jednou týdně
- Několikrát měsíčně
- Jednou měsíčně

7. Věnujete se v SOUČASNOSTI nějakému sportu ve venkovním prostředí?

- Ano
- Ne

8. Pokud ano, jakému? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Atletické disciplíny (běh, skoky, vrhy, chůze, víceboje)
- Aktivity v přírodě (turistika, orientační běh, vysokohorská turistika)
- Lezecké sporty (horolezectví, bouldering, sportovní lezení)
- Vodní sporty (veslování, kanoistika, plavání)
- Zimní sporty (sjezdové/běžecské lyžování)
- OCR (= extrémní překážkové závody)
- Jiná

9. Jak často?

- Denně
- Několikrát týdně
- Jednou týdně
- Několikrát měsíčně
- Jednou měsíčně

10. Vnímáte pozitivní vliv venkovních sportů na Váš trénink či závodní přípravu?

- Ano
- Ne
- Nevím

11. Pokud ano, jaký?

- (vlastní text)

12. Hodláte v těchto sportech i nadále pokračovat?

- Ano
- Ne

13. Pokud ne, co je důvodem? (Vyberte jednu nebo více odpovědí)

- Nedostatek času
- Pracovní povinnosti
- Nevím, kde začít
- Zdravotní indispozice
- Nemám zájem
- Obava o vlastní bezpečnost
- Studijní povinnosti
- Jiné

14. Typ Vašeho tréninkového plánu

- Online tréninkový plán
- Individuální plán s trenérem
- Vedené lekce/kruhové tréninky
- Jiné

15. Vyberte Vaši úroveň znalosti Crossfitu

- Začátečník
- Pokročilý/á
- Zkušený

16. Účastnil/a jste se závodů v Crossfitu?

- Ano
- Ne

17. Crossfit je všeobecný tréninkový program, který kombinuje mnoho sportovních disciplín

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

18. K vykonávání těchto sportovních disciplín jsou zapotřebí speciální trenažery či nářadí

Nápověda k otázce: Trenažery: SkiErg = lyžařský trenažer; BikeErg = cyklistický trenažer; AirBike/EchoBike = cyklistické trenažery s pohyblivými madly; AirRunner = běžecký trenažer; RowErg = veslovací trenažer. Nářadí: vzpěračská osa, dumbbell, kettlebell, a jiné.

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

19. Tyto stroje/nářadí jsou nejčastěji uzpůsobené k vnitřnímu použití

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

20. Uvažoval/a jsem o zařazení některých disciplín Crossfitu do tréninku ve venkovním prostředí

- Souhlasím
- Spíše souhlasím
- Tak napůl
- Spíše nesouhlasím
- Nesouhlasím

21. Měl/a byste zájem o zpracovanou metodiku, jak efektivně využít venkovní prostředí a jednotlivé sporty v přírodě při běžném tréninku Crossfitu, včetně systematického tréninkového plánu?

- Ano
- Ne
- Nevím

22. Máte nějaký podnět, připomínku či doplnění k tomuto tématu?

- (vlastní text)

23. Vaše pohlaví

- Muž
- Žena
- Jiné

24. Zařad'te se do věkové kategorie

- 15–19
- 20–24
- 25–34
- 35 a více

25. Vaše aktuální bydliště dle přibližného počtu obyvatel

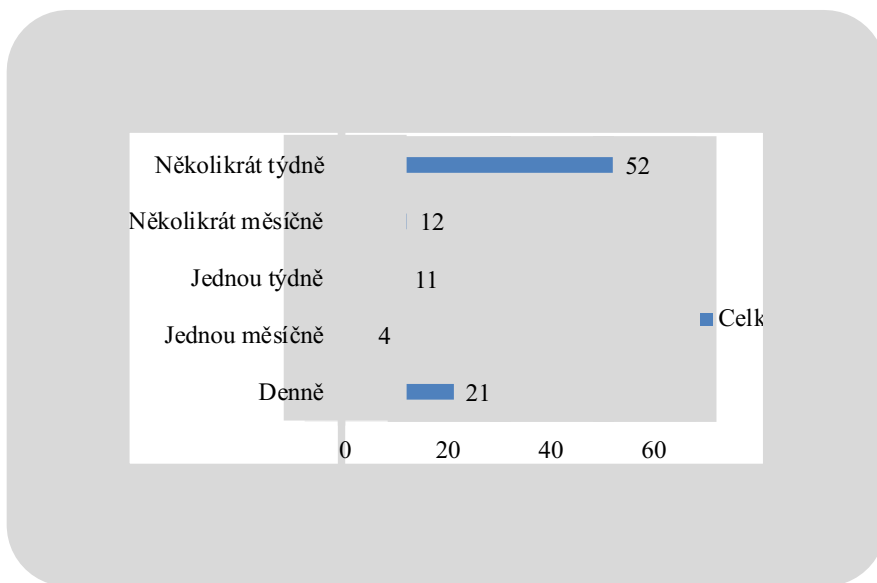
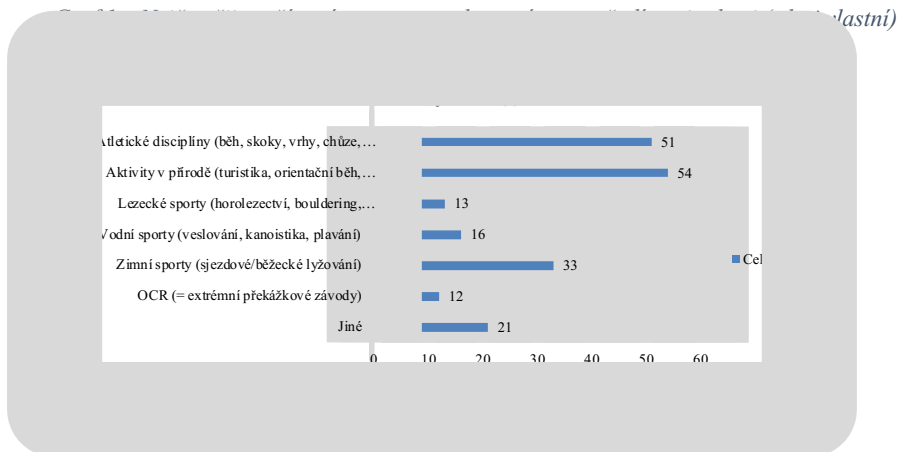
- Do 50.000 obyvatel
- 50.000 - 100.000
- 100.000 - 500.000
- 500.000 - 1.000.000
- 1.000.000 a více

26. Uveďte kraj, do kterého spadá Vaše obec/město

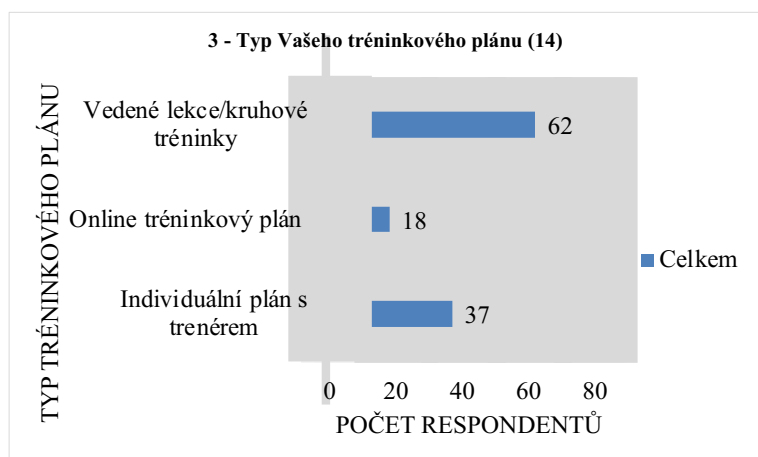
- Hlavní město Praha
- Liberecký kraj
- Moravskoslezský kraj
- Středočeský kraj
- Jihočeský kraj
- Jihomoravský kraj
- Plzeňský kraj
- Kraj Vysočina
- Olomoucký kraj
- Karlovarský kraj
- Ústecký kraj
- Královehradecký kraj
- Pardubický kraj
- Zlínský kraj

## Příloha č. 2 – netříděné grafy a tabulky

Zde jsou řazeny vzestupně grafy a tabulek, které v této závěrečné fázi nakonec nebyly využity.



Graf 3 – Typ tréninkového plánu (zdroj vlastní)



Tabulka 1 – Typ tréninkového plánu, odpovědi možnosti „Jiné“ (zdroj vlastní)

<b>3 - TYP VAŠEHO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU (JINÉ)</b>	
DLE NÁLADY	1
FREESTYLE	1
KOMBINACE VÝŠE UVEDENÝCH	1
NEMÁM PLÁN, JEDU INDIVIDUÁLNĚ	1
SÁM JSEM SVÝM TRENÉREM	1
VEDENÉ LEKCE + DOPLŇKY	1
VLASTNÍ	2
ŽÁDNÝ	1

Graf 4 – Bydliště na základě přibližného počtu obyvatel (zdroj vlastní)

