

Přílohy

Příloha č. 1 – Nestandardizovaný anonymní dotazník

Kondiční příprava v basketbalu juniorských kategorií v ČR

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Sejпка Martin, 2. ročník FTVS – TVS-NZ

Nestandardizovaný anonymní dotazník pro potřeby diplomové práce

DOTAZNÍK PRO TRENÉRY BASKETBALU

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů 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 biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem Kondiční příprava v basketbalu juniorských kategorií v ČR prováděné na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

1. Cíle práce – zjištění současného stavu, využití a složení kondiční přípravy v basketbalu v ČR v juniorských kategoriích
2. Hlavní metodou sběru dat je dotazníkové šetření.
3. Dotazník je zaměřen na kondiční přípravu u družstev basketbalistů a basketbalistek v kategoriích – Kadeti/tky U17, Junioři/rky U19, která působí v sezóně 2016/2017 v ligových a extraligových soutěžích České basketbalové federace.
4. Tato práce může v budoucnosti sloužit k rozvoji a využití kondiční přípravy v basketbalu.
5. Získaná data budou využita ke zjištění současného stavu kondiční přípravy v dané oblasti. Budou porovnávána v různých aspektech (úroveň soutěže, pohlaví, věk).
6. S výsledky práce je možné se seznámit po vznesení dotazu na emailové adrese – m.sejпка@seznam.cz. Další možností je využití knihovny FTVS UK či Centrálního katalogu UK.
7. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu: Martin Sejпка

*Povinné pole

1. Věk: *

Vaše odpověď

2. Pohlaví: *

muž

žena

3. Trenérská kvalifikace: *

bez licence

licence C

licence B

licence A

4. Jako trenér působím u družstva: *

dívek

chlapců

dívek i chlapců

5. Jako trenér působím v kategorii a soutěži: *

Kadetky U17-liga

Kadetky U17-extraliga

Juniorky U19-liga

Juniorky U19-extraliga

Kadeti U17-liga

Kadeti U17-extraliga

Junioři U19-liga

Junioři U19-extraliga

6. Jak dlouho se trenérství věnuji? (počet roků) *

Vaše odpověď

7. Využívám služeb kondičního trenéra? *

ano

ne

7.1 Pokud ano, je kondiční trenér členem realizačního týmu?

ano

ne

7.2 Jaká je četnost působení kondičního trenéra u vašeho družstva?

dochází pravidelně

dochází nepravidelně

pouze konzultuje

8. Jak často v průběhu týdenního mikrocyklu zařazujete kondiční cvičení? (viz následující otázky)

8.1 V průběhu přípravného období: *

1x

2x

3x

4x

5x

6x

každý den

nepravidelně

vůbec ne

8.2 V průběhu předzávodního období: *

1x

2x

3x

4x

5x

6x

každý den

nepravidelně

vůbec ne

8.3 V průběhu hlavního (závodního) období: *

1x

2x

3x

4x

5x

6x

každý den

nepravidelně

vůbec ne

8.4 V průběhu přechodného období: *

1x

2x

3x

4x

5x

6x

každý den

nepravidelně

vůbec ne

9. Tréninkové jednotky (části jednotek) s kondičním zaměřením probíhají

především jako: *

samostatné tréninkové jednotky

součást obecné tréninkové jednotky

10. Tréninkové jednotky kondičního charakteru (či části jednotek kondičního

charakteru) probíhají: *

individuálně

skupinově

individuálně i skupinově

11. Jaká část kondičních tréninků je věnována cvičení pro rozvoj rychlosti? *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

Jakou část cvičení pro rozvoj rychlosti zaujímají cvičení pro rozvoj -

11.1 rychlosti reakce *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

11.2 startovní rychlosti *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

11.3 rychlosti změny směru *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

11.4 běžecké akcelerace *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

11.5 maximální běžecké rychlosti *

- do 25 %*
- do 50 %*
- do 75 %*
- do 100 %*

11.6 rychlostní vytrvalosti *

- do 25 %*
- do 50 %*
- do 75 %*
- do 100 %*

11.7 Při tréninku rychlostních schopností využíváte především: *

- herních forem s předem určenými podmínkami*
- herních forem s náhodně proměnlivými podmínkami*
- neherních forem*

11.8 Při tréninku rychlostních schopností využíváte především: *

- specifický typ cvičení*
- nespecifický typ cvičení*
- nerozlišuji*

12. Jaká část kondičních tréninků je věnována cvičení pro rozvoj síly? *

- do 25 %*
- do 50 %*
- do 75 %*
- do 100 %*

Jakou část cvičení pro rozvoj síly zaujímají cvičení pro rozvoj -

12.1 absolutní síly *

- do 25 %*
- do 50 %*
- do 75 %*
- do 100 %*

12.2 rychlé a výbušné síly *

- do 25 %*
- do 50 %*
- do 75 %*
- do 100 %*

12.3 vytrvalostní síly *

- do 25 %*
- do 50 %*
- do 75 %*
- do 100 %*

12.4 Při tréninku silových schopností využíváte především: *

herních forem s předem určenými podmínkami

herních forem s náhodně proměnlivými podmínkami

neherních forem

12.5 Při tréninku silových schopností využíváte především: *

specifický typ cvičení

nespecifický typ cvičení

nerozlišuji

12.6 Při tréninku silových schopností využíváte především: *

statických cvičení

dynamických cvičení

nerozlišuji

13. Jaká část kondičních tréninků je věnována cvičení pro rozvoj vytrvalosti? *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

Jakou část cvičení pro rozvoj vytrvalosti zaujímají cvičení pro rozvoj -

13.1 dlouhodobé (aerobní) vytrvalosti *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

13.2 střednědobé (aerobně-anaerobní) vytrvalosti *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

13.3 rychlostní a krátkodobé (anaerobní) vytrvalosti *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

13.4 Při tréninku vytrvalostních schopností využíváte především: *

herních forem s předem určenými podmínkami

herních forem s náhodně proměnlivými podmínkami

neherních forem

13.5 Při tréninku vytrvalostních schopností využíváte především: *

specifický typ cvičení

nespecifický typ cvičení

nerozlišuji

14. Jsou zařazovány do kondičních tréninků cvičení rozvíjející koordinaci a obratnost? *

ano

ne

14.1 Pokud ano, jaká část kondičních tréninků je věnována cvičení pro rozvoj koordinaci a obratnosti? *

do 25 %

do 50 %

do 75 %

do 100 %

15. Jsou zařazovány do kondičních tréninků cvičení rozvíjející flexibilitu? *

ano

ne

Pokud ano:

15.1 Který typ cvičení rozvíjející flexibilitu upřednostňujete? *

dynamická cvičení

statická cvičení

15.2 Upřednostňujete pro rozvoj flexibility: *

pasivní cvičení hráčů

aktivní cvičení hráčů

16. Zařazujete do kondiční přípravy i doplňkové sporty? *

ano, pravidelně

občas

ne

16.1 Uveďte které:

17. Vyberte pomůcky, které využíváte v rámci kondiční přípravy: *

švihadlo

lavičky

medicinbaly

koordinální běžecký žebřík

agility překážky

expandér

brzdící padák

balance step

BOSU

aquahit

overball

gymball

gymstisk

činky

stroje v posilovně

žádné pomůcky nevyužívám

Jiné:

18. Zařazujete do kondiční přípravy nějaké způsoby regenerace? *

ano, pravidelně

občas

ne

18.1 Uveďte které: