

PŘÍLOHY

Příloha č. 1- Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

dovoluji se na Vás obrátit s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který slouží k analýze znalostí trenérů fitness center v oblasti výživy a fyziologie zátěže.

Dotazník je anonymní, veškerá data budou použita pouze ke zpracování mé bakalářské práce. Až na výjimky v podobě otázek č. 6, č. 16 a č. 17 dotazník obsahuje uzavřené otázky s možností výběru jedné či více odpovědí dle Vašeho uvážení, případně s možností doplnění vlastní odpovědi v případě nesouhlasu s uvedenými možnostmi. Otázky č. 6, č. 16 a č. 17 jsou otázky otevřené, ve kterých Vás žádám o vytvoření Vaší vlastní stručné odpovědi.

Předem děkuji za Vaš čas a ochotu k vyplnění tohoto dotazníku.

Uveďte Váš věk:

Uveďte Vaše pohlaví:

- a) Muž
- b) Žena

Uveďte Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) Základní
- b) Středoškolské
- c) Vysokoškolské
- d) Vysokoškolské se zaměřením na tělovýchovu

1. Oprávnění k výkonu Osobního trenéra jsem získal na základě:

- a) Ukončení specializovaného Vysokoškolského studia
- b) Absolvování rekvalifikačního kurzu (Kurzy Ronnie.cz, Škola Petra Stacha aj.)

Pokud varianta b), uveďte název kurzu:

2. Délka působení v oboru:

- a) méně než 1 rok
- b) 1-5 let
- c) 6-10 let
- d) déle než 10 let

3. Působení ve fitness s návštěvností odhadem – počet osob/den:

- a) do 20
- b) do 100
- c) nad 100
- d) působení v jiném tělovýchovném zařízení:

4. Informace ke svému profesnímu rozvoji čerpám:

- a) z odborné literatury, vědeckých databází
- b) z internetu
- c) z časopisů zabývajících se fitness tematikou
- d) z odborných workshopů / seminářů
- e) z jiných zdrojů:

5. Věnujete se i nutričnímu poradenství a vedení programů pro redukci hmotnosti?

- a) Ano
- b) Ne - Pokud Ne, přejděte na otázku č. 15

6. Při sestavování redukčního programu pro klienta vás zajímá na začátku :

.....
.....
.....

7. Jakým způsobem zjistíte bazální energetický výdej?

- a) Výpočty dle rovnic Harrise-Benedicta nebo počítačových programů jako BMR kalkulátor na základě hmotnosti, výšky, věku a pohlaví
- b) Přístrojovým měřením pomocí např. Bioimpedance (InBody aj.)
- c) Jiná varianta:

8. Jaký je přibližný podíl bazálního energetického výdeje z celkového energetického výdeje běžné populace?

- a) do 20 %
- b) do 30 %
- c) do 50 %
- d) 60 % i více

9. Jaký typ fyzické zátěže je obecně označován jako nejvhodnější pro hubnutí?

- a) Intenzivní dynamická zátěž - např. běh, jízda na kole – nejvyšší spotřeba energie
- b) Prerušovaná nebo Intervalová zátěž - např. trénink v posilovně – nejrychlejší zvýšení zdatnosti
- c) Delší zátěž v rovnovážném stavu - např. chůze na pásu, s holemi – nejvíce se pálí tuky

10. Jaké dostupné měření nám v prvním měsíci nejspolehlivěji vypoví o účinnosti stanoveného plánu?

- a) Porovnáním hmotnosti - začátek / po 1 měsíci
- b) Pouze opětovné přístrojové měření pomocí Bioimpedance
- c) Změny obvodu partií s tendencí k ukládání tuku - pas, hýždě

d) jiné:

11. Jaká je podle Vás nejefektivnější a do budoucna nejprínosnější varianta spolupráce pro jedince redukcujícího svou hmotnost?

- a) Zhotovení jídelníčku dle potřeb s přesným dodržováním času, gramáže apod.
- b) Zhotovení jídelníčku s možností výběru ze 2-3 jídel
- c) Osvojení základů zdravého stravování jedincem s edukací ohledně skladby stravy a základních principů
- d) tzv. krabičková dieta

12. Věnujete se sportovní výživě?

- a) Ano
- b) Ne – Pokud Ne, přejděte na otázku č. 21

13. Doporučujete některý z typů suplementace (např. Kreatin, HMB apod.)?

- a) Ano
- b) Ne - Pokud Ne, přejděte na otázku č. 18

14. Pokud Ano ,tak vybraný typ suplementace doporučuji:

- a) Začínajícímu jedinci pro zrychlení požadovaného procesu
- b) Kondičnímu cvičenci v progresivním stavu bez dosavadní suplementace
- c) Jedinci, který chce pouze redukovat svou hmotnost
- d) Aktivnímu cvičenci s cílem soutěžit

15. Jaké je podle Vás adekvátní množství přijatých bílkovin pro běžného kondičního cvičence bez soutěžních cílů?

- a) 0.8-1.3g bílkovin na 1kg tělesné hmotnosti
- b) 1.4-1.7g bílkovin na 1kg tělesné hmotnosti
- c) 1.8-2g bílkovin
- d) minimálně 2g bílkovin na 1kg tělesné hmotnosti, čím více tím lépe (pokud je zdravý)

16. Jak by podle Vás mělo vypadat stravování kondičního cvičence po skončení tréninkové jednotky v posilovně, pokud je cílem nárůst svalové hmoty?

.....
.....
.....
.....
.....

17. Jak by podle Vás mělo vypadat stravování kondičního cvičence po skončení aerobní fyzické aktivity (rotoped, rychlejší chůze), pokud je cílem redukce hmotnosti?

.....
.....
.....
.....

.....

18. Navštěvují vás klienti vysokým krevním tlakem?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

19. Jsou mezi vašimi klienty lidé s cukrovkou?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

20. Podle čeho doporučujete intenzitu pohybové aktivity?

- a) Podle srdeční frekvence z výpočtu 220-věk a z toho požadované procento
- b) Podle % maximální tepové rezervy
- c) Podle subjektivního pocitu klienta, tzv. "musí to trochu bolet"

21. Jaká je podle Vás nejvhodnější potravina hodinu a půl před cvičením?

- a) Ovocný džus
- b) Jídlo v klasické pevné formě – např. Steak s rýží
- c) Raději už dvě hodiny před cvičením nejíst
- d) Energetická tyčinka s bílkovinami a sacharidy
- e) Jiná varianta: