

Dotazník

Dobrý den,

dovoluji si Vás oslovit s průzkumem, který se bude zabývat problematikou výživy a diet u sportovců v souvislosti s jejich sportovním výkonem.

Dotazník by Vám měl zabrat zhruba 10 minut. Žádné odpovědi nejsou správné ani špatné, proto prosím o Vaši upřímnost, pokud se nenajdete ani v jedné odpovědi nebojte se využít možnosti "jiné" a rozepsat svůj konkrétní případ. Dotazníkové šetření je dobrovolné a anonymní. Výzkum je prováděn v rámci bakalářské práce na Fakultě chemicko-technologické na Univerzitě Pardubice.

Předem děkuji za Váš čas.

Pozn. Uvádějte údaje platné v době bez mimořádných epidemiologických opatření omezující sportovní činnost.

*Povinné pole

1. 1/25 Věk *

2. 2/25 Pohlaví *

Označte jen jednu elipsu.

Žena

Muž

3. 3/25 Nejvyšší dosažené vzdělání *

Označte jen jednu elipsu.

Základní

Středoškolské vzdělání s výučním listem

Středoškolské vzdělání s maturitní zkouškou

Vysokoškolské – bakalářský studijní program

Vysokoškolské – magisterský studijní program

Jiné: _____

4. 4/25 Na jaké úrovni sport vykonáváte? *

Označte jen jednu elipsu.

- Vrcholová (s cílem maximálního výkonu a výsledku na soutěžích, sport je hlavní profesí a slouží jako zdroj příjmu)
- Výkonnostní (pravidelná účast na soutěžích se členstvím ve sportovních organizacích)
- Volnočasová

5. 5/25 Sport kterému se věnujete nejvíce *

Označte jen jednu elipsu.

- Hokej
- Fotbal
- Taneční sport
- Jiné: _____

6. 6/25 Kolik let se tomuto sportu věnujete? *

7. 7/25 Kolik hodin týdně trénujete? *

Označte jen jednu elipsu.

- 1-4
- 5-9
- 10-14
- 15 a více

8. 8/25 Stravujete se, nebo stravoval/la jste se během Vaší sportovní kariéry podle nějakého stravovacího plánu, diety (nebo jste se jinak omezoval/la ve stravě)? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano Přeskočte na otázku 9

Ne (nijak se neomezují) Přeskočte na otázku 18

Diety

9. 9/25 Typ diety, kterou dodržujete, či jste dodržovali (můžete zvolit i více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Bezlepková strava
 Vegetariánská dieta
 Veganství
 Paleo dieta
 Přerušovaný půst
 Keto dieta

Jiné: _____

10. 10/25 Jak dlouho se stravujete, či jste se stravoval/la alternativním způsobem? (počet měsíců, či let)

11. 11/25 Z jakého důvodu jste přešel/la zpět k běžnému/konvenčnímu způsobu stravování?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Nepřešel/la jsem zpět
 Zhoršení zdravotního stavu
 Zhoršení sportovního výkonu
 Ekonomické důvody
 Časová náročnost přípravy stravy

Jiné: _____

12. 12/25 Z jakého důvodu jste zvolil/la alternativní způsob stravování? (můžete zvolit i více možností)

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Zdravotní důvody (alergie, intolerance....)
- Zlepšení výkonnosti
- Snížení hmotnosti
- Inspirace jiným sportovcem
- Doporučení trenérem

Jiné: _____

13. 13/25 Z jakých zdrojů čerpáte, nebo jste čerpal/la informace v oblasti alternativního stravování?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Trenér
- Nutriční poradce
- Odborná literatura
- Internet

Jiné: _____

14. 14/25 Myslíte si, že Vámi dodržovaný alternativní způsob stravování může mít nějaká zdravotní rizika?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Nemá žádná zdravotní rizika
- Nedostatečný přísun některých živin
- Únava
- Chudokrevnost

Jiné: _____

15. 15/25 Myslíte si, že Vámi dodržovaný alternativní způsob stravování má nějaké výhody?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Zlepšení výkonu
 Zlepšení zdravotního stavu
 Snížení finančních výdajů

Jiné: _____

16. 16/25 Myslíte si, že Vámi dodržovaný alternativní způsob stravování má nějaké nevýhody?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Časová náročnost při přípravě stravy
 Zvýšení finančních výdajů
 Zdravotní komplikace

Jiné: _____

17. 17/25 Pozorujete u sebe změny ve sportovním výkonu ve spojitosti s Vaší stravou?

Označte jen jednu elipsu.

- Pozoruji zlepšení
 Pozoruji zhoršení
 Ne

Doplňky stravy

18. 18/25 Užíváte nějaké doplňky stravy? (např. vitamíny, proteinové a sacharidové doplňky, iontové nápoje, minerální látky.....) *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne

19. 19/25 Jaké doplňky stravy užíváte? (vypište prosím všechny)

20. 20/25 Z jakého důvodu užíváte doplňky stravy?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Zlepšení sportovního výkonu
- Redukce hmotnosti
- Zvýšení svalové síly
- Zvýšení svalové hmoty
- Doplnění chybějících živin (z důvodu dodržování některé diety)

Jiné: _____

21. 21/25 Pociťujete u sebe zlepšení díky užívání doplňků stravy.

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

22. 22/25 Užíváte kloubní výživu? *

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

23. 23/25 Jakou kloubní výživu užíváte?

24. 24/25 Z jakého důvodu užíváte kloubní výživu?

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

Prevence

Pro zlepšení zdravotních problémů

Jiné: _____

25. 25/25 Pocitujete u sebe zlepšení díky užívání kloubní výživy?

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

Jiné: _____

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.

Google Formuláře