

9 PŘÍLOHY

TEXT EMAILU

Jdu
běhat

Milá běžkyně,

prosíme Tě o pomoc, moc potřebujeme, aby i Tvůj hlas zazněl.

Vyplněním tohoto **ANONYMNÍHO dotazníku**:

- Pomůžeš Lucce k diplomce :)
- Pomůžeš Jdu běhat k vylepšení kurzů :)
- Budeš mít dobrý pocit (k nezaplacení) :)

Lucka je na fotce v růžové čelence. Při svém studiu pomáhala starat se o běžkyně už od prvních let od založení Jdu běhat. "Vybrat si pro téma mé diplomky právě běžkyně Jdu běhat byla jasná volba :)"



Oslovujeme tímto všechny běžkyně, které se kdy přihlášily na kurz. **A aby byly výsledky relevantní, potřebujeme hodně dat.** Proto i z Tvého hlasu, který zazní budeme mít velkou radost.

Chceš-li pomoci, klikni sem: <http://bit.ly/TvujHlasJeDulezity-LuckyDotaznik>

A samozřejmě, pokud nám chceš něco říct osobněji - stačí odpovědět na tento mail ;)

Děkujeme,

KRÁSNÉ LÉTO a budeme se těšit na podzimních kurzech www.jdubehat.cz

DOTAZNÍK TYPOLOGIE BĚŽKYŇ

Sekce 1 z 4



Dotazník - Typologie běžkyň Jdu běhat

Milá běžkyň,

moc DĚKUJEME, že sdílíš svůj úhel pohledu ❤️ Veškeré Tebou vyplněné informace jsou anonymní. Data použije Jdu běhat pro zlepšení kurzů a Lucka Špáníková pro výzkumné účely diplomové práce a oddělení sportovního managementu na FTVS UK v Praze.

Ještě jednou Ti moc děkujeme za Tvůj čas a ochotu, jsi skvělá! 🌟

PS: Jsi-li z BRNA, přejdi prosím na verzi dotazníku pro BRNO: <http://bit.ly/TvujHlasJeDulezity-LuckyDotaznik-Brno>

Jaký byl Tvůj vztah k pohybu a sportu před začátkem kurzu v Jdu běhat ? *

1. Sportovala jsem dlouhodobě a pravidelně 2x týdně nebo častěji
2. Sportovala jsem 1-2x týdně, ale někdy s týdenními až měsíčními pauzami
3. Příležitostně jsem si zasportovala - párkrát do roka
4. Vůbec jsem nesportovala

Jaký byl Tvůj vztah k běhu před začátkem kurzu v Jdu běhat ? *

1. Běhala jsem dlouhodobě a pravidelně 2x týdně nebo častěji
2. Běhala jsem 1-2x týdně, ale někdy s týdenními až měsíčními pauzami
3. Zaběhala jsem si příležitostně - pár krát do roka
4. Vůbec jsem neběhala

Ve kterém roce jsi odběhla svůj první kurz Jdu běhat ? *

1. 2014
2. 2015
3. 2016
4. 2017
5. 2018

Jaká byla úroveň Tvého prvního kurzu v Jdu běhat? *

1. Běžecská příprava v tělocvičně
2. První běžecské kroky
3. Nauč se uběhnout 5 km
4. Vypiluj si pětku
5. Nauč se uběhnout 10 km
6. Vypiluj si desítku
7. Půlmaratonský kurz
8. Jiný kurz

Kolik kurzů jsi s Jdu běhat odběhala? *

1. 1

2. 2

3. 3

4. 4 a více

V kterých z těchto lokalit běháš, nebo jsi na kurzu běhala? *

Anthropos

Lužánky

Stromovka - Letná

Kunratický les

Hvězda - Petřiny

Prokopské údolí - Nové Butovice

Divoká Šárka

Ladronka

Kampa

Dušní

Vítkov

Co z toho, co v kurzu dostaneš, je pro Tebe důležité? Ohodnoť každý ukazatel na škále 1-4

Popis (nepovinný)

DESETITÝDENNÍ VEDENÍ - trénink 1x týdně v délce 75 min

1 - velmi důležité 2 - důležité 3 - méně důležité 4 - nepodstatné

	1	2	3	4	
velmi důležité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nepodstatné

NÁHRADY - zameškané tréninky si můžeš nahradit na jiném kurzu

1 - velmi důležité 2 - důležité 3 - méně důležité 4 - nepodstatné

	1	2	3	4	
velmi důležité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nepodstatné

ZÁZEMÍ - zamčená převlékarna, sprcha

1 - velmi důležité 2 - důležité 3 - méně důležité 4 - nepodstatné

	1	2	3	4	
velmi důležité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nepodstatné

RADY TRENÉRA - probírání běžeckých témat

1 - velmi důležité 2 - důležité 3 - méně důležité 4 - nepodstatné

	1	2	3	4	
velmi důležité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nepodstatné

PLÁN - jak trénovat v týdnu mezi vedenými tréninky

1 - velmi důležité 2 - důležité 3 - méně důležité 4 - nepodstatné

	1	2	3	4	
velmi důležité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nepodstatné

SKUPINA - malá, stále stejná skupina, kde se Ti trenér věnuje individuálně *

1 - velmi důležité 2 - důležité 3 - méně důležité 4 - nepodstatné

	1	2	3	4	
velmi důležité	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	nepodstatné

Sekce 3 z 4



Název sekce (nepovinný)

Popis (nepovinný)

Co se Ti na Jdu běhat líbí, proč právě Jdu běhat? *

Text dlouhé odpovědi

Napiš 3 slova, které Tě napadnou ke JDU BĚHAT: *

Text stručné odpovědi

Jakou značku sportovního oblečení a obuvi nejčasteji nakupuješ? *

- Nike
- Adidas
- Asics
- Mizuno
- Crivit (Lidl)
- Tchibo
- Decathlon
- Jiná...

S jakými jinými organizacemi / kluby využíváš nebo jsi využila nabídku běžeckých tréninků ? *

- Adidas Runners
- Running Mall tréninky
- Běžecký klub Brno
- Běžecká škola Prahy
- HESU - sportovní akademie Žuzany Hejnové
- Nike+ Running Club
- RUNGO výběhy
- Runjinak
- Žádné
- Jiná...

Jak často v týdnu běháš případně se věnuješ jiné sportovní aktivitě? (včetně tréninku Jdu běhat) *

1. méně než 1x/týden
2. 1x/týden
3. 2-3x/týden
4. 3-4x/týden
5. Více než 5x/týden

Jak často se účastníš běžeckých akcí nebo závodů? *

1. Žádných jsem se neúčastnila a ani to nemám v plánu
2. Žádných jsem se neúčastnila, ale ráda bych v budoucnu
3. 1 - 2 x ročně
4. 3 - 6 x ročně
5. Víc jak 6x ročně

⋮

V případě účasti na běžeckých akcích nebo závodech uveď prosím jaké konkrétně.

Text stručné odpovědi

Jaký byl Tvůj hlavní motiv přihlásit se na svůj první kurz Jdu běhat? *

Text dlouhé odpovědi

Název sekce (nepovinný)

Popis (nepovinný)

Tvůj věk *

1. 15 – 20

2. 21 – 25

3. 26 – 30

4. 31 – 35

5. 36 – 40

6. 41 – 45

7. 46 – 50

8. 51 – 55

9. 56 – 60

10. 61 – 65

11. 65 a starší

Nejvyšší dosažené vzdělání *

1. Základní
2. Střední bez maturity
3. Střední s maturitou
4. Vysokoškolské (Bc.)
5. Vysokoškolské (Ing., Mgr.)
6. Doktorské a vyšší
7. Jiné (MBA)

Profese *

Text stručně odpovědi

Životní zázemí *

1. Žijící sama nebo s přáteli
2. Žijící s rodiči
3. Žijící v partnerství

Čistý měsíční příjem Tvé domácnosti

1. 0 – 9 999
2. 10 000 – 19 999
3. 20 000 – 29 999
4. 30 000 – 39 999
5. 40 000 – 49 999
6. 50 000 - 55 000
7. 55 000 a víc

Počet dětí *

1. 0
2. 1
3. 2
4. 3
5. více než 3

Věk dětí

- mladší než 3 roky
- 3 - 6
- 7 - 15
- 16 - 19
- starší než 19 let

Místo bydliště *

1. Praha 1
2. Praha 2
3. Praha 3
4. Praha 4
5. Praha 5
6. Praha 6
7. Praha 7
8. Praha 8
9. Praha 9
10. Praha 10
11. Praha 11
12. Praha 12

13. Praha 13
14. Praha 14
15. Praha 15
16. Praha 16
17. Praha 17
18. Praha 18
19. Praha 19
20. Praha 20
21. Praha 21
22. Praha 22
23. Praha - východ
24. Praha - západ
25. Jiné

Místo, kde se nejčastěji vyskytuješ kromě místa bydliště *

Zejména místo Tvé práce, případně místo Tvé školy nebo školky dětí atp. Může se jednat o stejnou část města jako je Tvé bydliště.

1. Praha 1
2. Praha 2
3. Praha 3
4. Praha 4
5. Praha 5
6. Praha 6
7. Praha 7
8. Praha 8
9. Praha 9
10. Praha 10

11. Praha 11
12. Praha 12
13. Praha 13
14. Praha 14
15. Praha 15
16. Praha 16
17. Praha 17
18. Praha 18
19. Praha 19
20. Praha 20
21. Praha 21
22. Praha 22
23. Praha - východ
24. Praha - západ
25. Jiné