

## 1 Přílohy:

### 1.1 Dotazník pro závodnice.

Jméno:

Věk:

1. Jak dlouho už děláš judo?
2. V jakém věku jsi začala?
3. V jakém věku jsi skončila s aktivním judem? Pokud jsi skončila, z jakého důvodu?
4. Co Tě vedlo k tomu začít s judem?
5. Jaké jsou tvé největší úspěchy v judu?
6. Máš trenéra, jenž se věnuje jen Tobě?
7. Máš nějaký speciální tréninkový plán?
8. Vedeš si tréninkový deník?
9. Máš nějakou dietu- speciální stravovací návyky, jež mají pomoci Tvému výkonu?
10. Myslíš si, že se tvůj trénink liší nějak od špiček světového ženského juda?
11. Jak si myslíš, že se liší?
12. Můžeš popsat svůj tréninkový týdenní plán v sezoně?
13. Můžeš ho popsat mimo sezonu?
14. Cítíš nějak, že závodnice z jiných zemí mají nějaké výhody, proti českým závodnicím? Jaké?
15. Pociťuješ nějak zvýhodňování českých mužských kategorií od těch ženských, z hlediska svazu, trenérů, nebo jinak?

16. Můžeš navrhnout, co by pomohlo zlepšení výsledků českého ženského juda ve světových turnajích?

17. Chybí Tobě něco osobně, co víš, že by zlepšilo tvůj výkon?

18. Vadilo Ti nějak dodržování váhových kategorií? Měla jsi s tím nějaké problémy, ať zdravotní, nebo jiné?

Ukázka otázek pro trenéry:

## **1.2 Dotazník pro trenéry:**

1. Domníváte se, že se počet dívek v oddílech zvyšuje, nebo snižuje? A Proč?
2. Z jakých důvodů si myslíte, že se dívky hlásí na judo?
3. V jakém věku podle vás nejvíce odchází dívky z oddílů juda?
4. Z jakých důvodů podle vás nejvíce odcházejí? ( Spojte s předchozí otázkou, věk a důvod, např. 18- odchod na vysokou školu, 6- bojí se padání aj.)
5. Chtěli byste být trenérem ženského národního týmu? Pokud ne, z jakých důvodů? Pokud ano, z jakých důvodů?
6. Kolik dívek Vám vydrží do druhého roku tréninku? A kde vidíte problém?
7. Myslíte si, že se úspěchy českých judistek v zahraničí snižují? Kde je podle Vás důvod nízkého úspěchu ženského juda ve světových soutěžích.
8. Myslíte, že dívky v jiných státech mají jiný styl tréninku, jinou přípravu?
9. Myslíte, že je neúspěch spíše důvodem nedostatkem trenérů věnující se hlavně dívkám? Nebo specializující se na ženské kategorie? Jsou vůbec tací?
10. Myslíte, že se liší metodika nácviků techniky u ženských a u mužských kategorií? Jak?
11. Co byste dívkám nedoporučovali dělat za techniky?
15. Jak se liší kondiční trénink a vůbec kondiční příprava, včetně posilování u žen a u mužů?

16. Myslíte si, že přístup trenéra k ženským kategoriím u tréninku by měl být něčím zvláštní? Jiný, než u mužů?
17. Použili byste i jiný přístup k dívkám jako trenér při závodech? Například u psychologické přípravy.
18. Jaké jsou podle Vás hlavní rozdíly mezi ženským a mužským judem.
19. Jak byste zlepšili situaci v ženském judu? Navrhněte způsoby, jak zlepšit výsledky českého ženského juda v mezinárodních turnajích.
20. Navrhněte, jak motivovat dívky, aby zůstávaly u juda až do ženských kategorií.

Dotazníky jsem posílala hlavně do pražských klubů a pár se mi podařilo poslat i mimo Prahu. Úplně na začátku popíši nejlepší judistky ze síně slávy i některé ty, jež ještě závodí a jsou velice úspěšné.

