

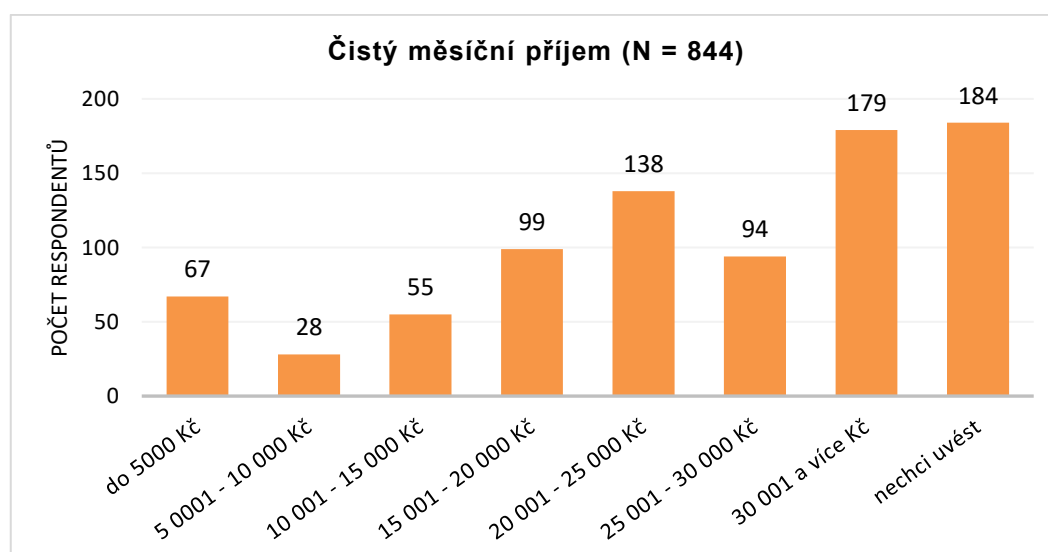
Příloha A – Detailní sociodemografické charakteristiky výzkumného vzorku

	N	Minimum	Maximum	Průměr	Směrodatná odchylka
Věk	840	13	64	33,03	10,174

Věkové kategorie	Počet	Procenta (%)
Do 19 let	66	8
20-29 let	270	32
30-39 let	294	35
40-49 let	150	18
50 a více let	60	7
Celkem	840	100

Vzdělanostní kategorie	Počet	Procenta (%)
Základní	54	6
Střední bez maturity a vyučení	41	5
Střední s maturitou	284	34
VOŠ, VŠ	465	55
Celkem	844	100

Rodinný stav	Počet	Procenta (%)
Svobodný/svobodná	475	56
Ženatý/vdaná	307	36
Rozvedený/rozvedená	51	6
Vdovec/vdova	5	1
V registrovaném partnerství	6	1
Celkem	844	100



Profese/status	Počet	Procenta (%)
Student	165	20
Zaměstnanec na plný úvazek	549	65
Zaměstnanec na částečný úvazek (včetně dohod)	28	3
OSVČ/podnikatel	91	11
V důchodu	2	0
V invalidním důchodu	2	0
Nezaměstnaný	7	1
Celkem	844	100

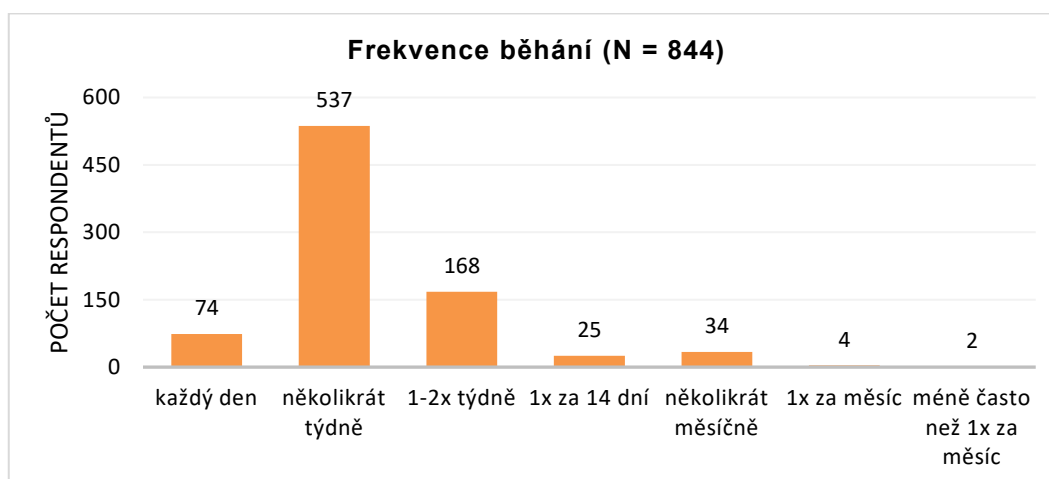
Kraj ČR	Počet	Procenta (%)
Hlavní město Praha	262	31
Jihomoravský	125	15
Středočeský	108	13
Moravskoslezský	52	6
Královéhradecký	48	6
Ústecký	40	5
Jihočeský	39	4
Olomoucký	31	4
Plzeňský	29	3
Zlínský	29	3
Liberecký	24	3
Pardubický	23	3
Vysočina	18	2
Karlovarský	16	2
Celkem	844	100

Pozn.: Seřazeno sestupně dle počtu.

Příloha B – Detailní běžecké charakteristiky výzkumného vzorku

Úroveň běžce	Počet	Procenta (%)
profesionální/vrcholová	37	4
výkonnostní	211	25
hobby	356	43
amatérská/rekreační	240	28
Celkem	844	100

Zkušenost s během	Počet	Procenta (%)
teprve začínám (do 1 roku)	87	10
1-2 roky	203	24
3-4 roky	255	30
5 a více let	299	36
Celkem	844	100



S kým běhá	Počet	Procenta (%)
sám/sama	662	81
s partnerem/partnerkou	28	3
s kamarádem/kamarádkou	39	5
ve skupině přátel	31	4
na skupinových lekcích/trénincích	54	7
Celkem	814	100

Trenér/plán	Počet	Procenta (%)
mám svého osobního trenéra (osobní kontakt)	82	10
využívám trenéra na skupinových lekcích	76	9
trenér mi pouze píše plán/trénuji podle plánu na internetu	72	9
už nemám, ale měl(a) jsem/trénoval(a) jsem podle plánu	139	16
nikdy jsem neměl(a) trenéra/netrénoval(a) jsem podle plánu	475	56
Celkem	844	100

Používání sebemonitorovacího zařízení	Počet	Procenta (%)
ano	754	89
ne	90	11
Celkem	814	100

Druh sebemonitorovacího zařízení dle příjmu				
Příjmová kategorie	Druh sebemonitorovacího zařízení			
	obyčejné hodinky	sporttester	chytrý náramek	mobilní aplikace
do 5000 Kč	2	65	7	25
5 001 – 10 000 Kč	4	59	4	33
10 001 – 15 000 Kč	0	67	0	33
15 001 – 20 000 Kč	1	70	6	23
20 001 – 25 000 Kč	2	75	1	22
25 001 – 30 000 Kč	2	77	1	20
30 001 a více Kč	0	86	1	13

Pozn.: Řádková procenta. N=589.

Sebemonitorování někdy?	Počet	Procenta (%)
ano	31	34
ne	44	49
mám v úmyslu s tím začít	15	17
Celkem	90	100

Tréninkový deník	Počet	Procenta (%)
ano, ručně v sešitu	104	14
ano, elektronicky v PC	263	35
ano, v mobilu či tabletu	126	17
ne, nevedu	261	34
Celkem	754	100

Analýza a vyhodnocení výsledků	Počet	Procenta (%)
ano, detailně	55	11
ano, základní statistiky	291	59
nechávám si ji dělat	16	3
ne, nedělám	131	27
Celkem	493	100

Sdílení výsledků	Počet	Procenta (%)
ano, sdílím/publikuji pravidelně	57	12
ano, sdílím/publikuji občas	227	46
ne, nesdílím	209	42
Celkem	493	100

Členství v běžecké online skupině	Počet	Procenta (%)
ano, aktivní	229	30
ano, pasivní	374	50
ne, nejsem	151	20
Celkem	754	100

Příloha C – Seznam všech uvedených běžeckých skupin

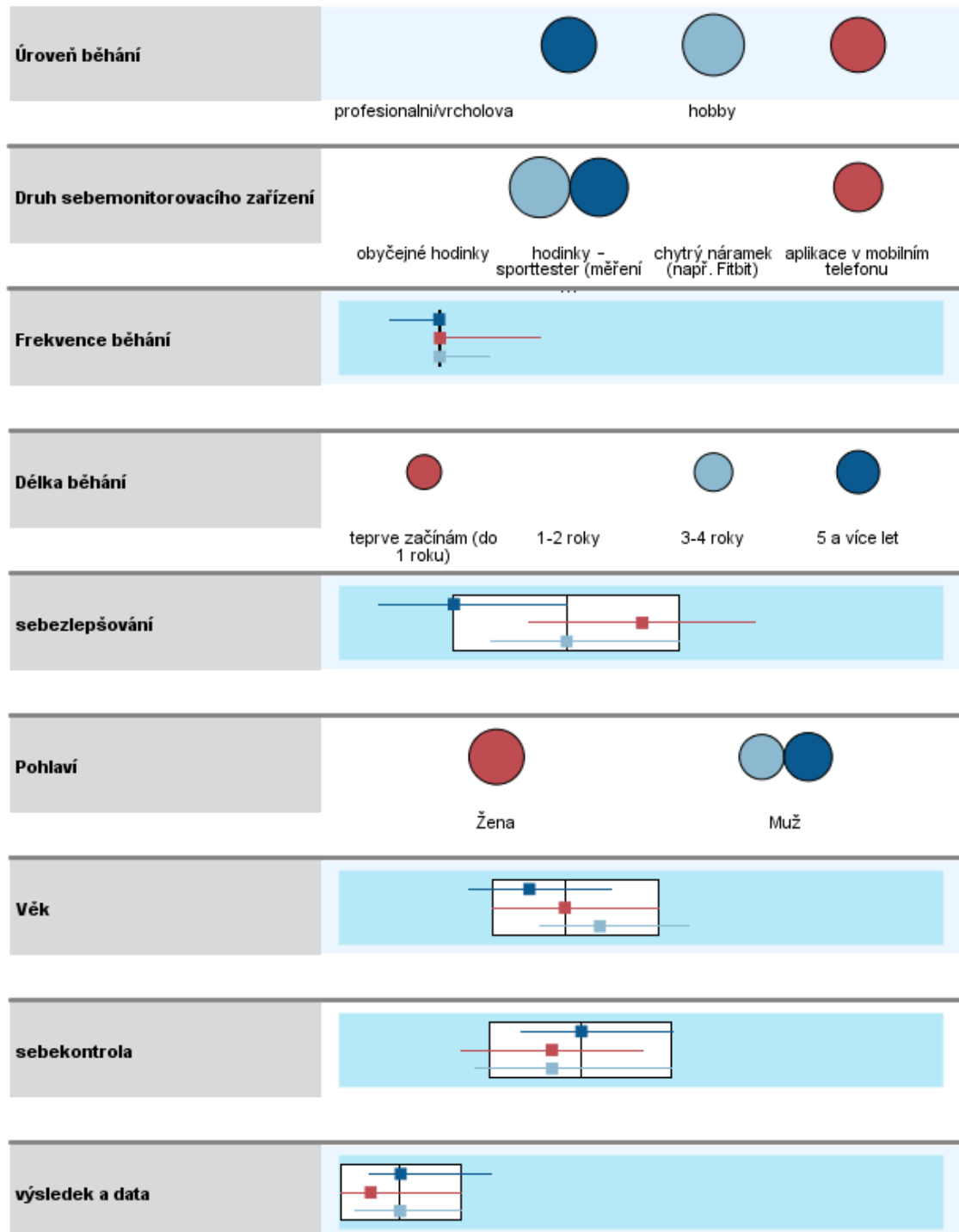
	Název skupiny	Počet		Název skupiny	Počet
1	Běžci	208	40	Rozběháme Nový Jičín	3
2	adidas Runners Prague	80	41	Štefko trénink	3
3	Báječné ženy v běhu	78	42	Běh se psem	2
4	Rungo pro ženy	43	43	Běhám s Terez	2
5	Rungo.cz	36	44	Běhání HK	2
6	Běhej.com	34	45	Běhání Ostrava	2
7	Běžci 6:00	30	46	Běhání Prostějov	2
8	Běhání Brno	27	47	BONBON	2
9	Šneci v běhu	19	48	Flying Runners	2
10	Adventní běhání	17	49	Jduběhat.cz	2
11	Mattoni Free Run	16	50	Jeden měsíc běžce	2
12	RunTour	15	51	Maraton s Milošem pod 4 hodiny	2
13	Strava	15	52	Movescount	2
14	Běhání Praha a okolí	13	53	Polar Flow	2
15	Rozběháme Česko	10	54	Pomáhej během	2
16	Ultramaraton a přátelé	10	55	Rozběháme Hradec	2
17	OCR Runners	9	56	Rozběháme Most a okolí	2
18	Perňa Systém	8	57	Run4fun	2
19	Endomondo	7	58	Running	2
20	Runczech	7	59	Running2.cz	2
21	Reebok Run Crew	6	60	Skyrunning.cz	2
22	Rozběháme ČB	6	61	Spolujízda na běžecké závody	2
23	Svět běhu	6	62	Sportisimo Hvězdy	2
24	Škorpilova škola běhu	6	63	USK Praha	2
25	BěhejBrno	5	64	66 běžeckých rad	1
26	iRUN	5	65	Active Life	1
27	RUN magazine	5	66	A-lektoři	1
28	5km s Edou na pohodu	4	67	Army Run	1
29	Běhej lesy	4	68	Atletika je nej	1
30	Nike Training/Running	4	69	Běhám pomalu, ale jistě	1
31	Sanasport Runners	4	70	Běháme v Trutnově	1
32	Vaše liga	4	71	Běhání Kyjov	1
33	Běžecká tržnice	3	72	Běhání Olomouc	1
34	Canicross	3	73	Běhej s Lidlem	1
35	CSUT (Česko-slovenský pohár v ultratrailu)	3	74	Běhej srdcem	1
36	Československá tisícovka (CS-1000)	3	75	Bezvaběh.cz	1
37	Garmin	3	76	Běžci a běžkyně z Dobříše a okolí	1
38	Garmin Connect	3	77	Běžci Břeclav a okolí	1
39	Pražská stovka	3	78	Běžci z Modřan	1

79	Běžecká seznamka	1	113	Rozběháme Prahu	1
80	Běžecká skupina Český Těšín	1	114	Rozběháme Severní Čechy	1
81	Běžecká škola Prahy 4	1	115	Rozběháme Soběslav	1
82	Běžecké trasy	1	116	Rozběháme Svatku	1
83	Běžíme v tom spolu	1	117	Rozběháme Uherské Hradiště	1
84	Brněnský běžecký pohár	1	118	Rozběháme Ústí	1
85	Cross Running	1	119	Runczech pacemakers	1
86	Czechrun	1	120	Runkeeper	1
87	ČAS	1	121	Running Mall	1
88	Česká atletika	1	122	Running With Those That Can't	1
89	Českomoravská tisícovka	1	123	Runtastic	1
90	Český běh	1	124	Sašova Parta	1
91	ČSOB Na zdraví	1	125	Sportovci jak cYp	1
92	Den cesty	1	126	Sportvisio	1
93	Eleven Run Team	1	127	SRTG Praha	1
94	Etriathlon Team	1	128	Superlife	1
95	Extra Brno	1	129	Šlachouni	1
96	Fit Česko	1	130	TJ Sokol Kolín atletika	1
97	Havířovská 10	1	131	ToniCzech Runners Club	1
98	Hobby Runners Vratimov	1	132	TOP4Running Club	1
99	Jogito ergo sum	1	133	toRUN	1
100	Kerteam	1	134	Trailtour	1
101	longrun ČB	1	135	Tréninky aneb jdem na to	1
102	MK Prostějov	1	136	Triathlonisté	1
103	MT Marathon Training	1	137	Triexpert Cup	1
104	NN Night Run	1	138	Utíkej, mámo, utíkej	1
105	PIM běžecký klub	1	139	UWG Plzeň	1
106	Praha 4 Runners	1	140	v Odrách trénujeme společně	1
107	Pražská běhací jelita	1	141	Vltava Run	1
108	Prima run	1	142	VSC univerzita Brno	1
109	Proběhneme se?	1	143	Výzva pro tebe	1
110	Prostě běž	1	144	Za běhu	1
111	Rozběháme Karlovy Vary	1	145	ZBP Kadaň	1
112	Rozběháme Plzeň	1			

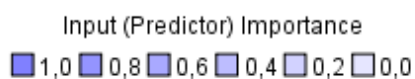
Příloha D – Výstupy dvoukrokové shlukové analýzy

Cluster Comparison

■ 1 ■ 2 ■ 3



Clusters



Cluster	1	2	3
Label			
Description			
Size	32.2% (235)	37.3% (272)	30.5% (223)
Inputs	<p>Uroveň běhání</p> <p>Druh sebumonitorovacího zařízení</p> <p>Frekvence běhání</p> <p>Délka běhání</p> <p>sebezlepšování</p> <p>Pohlaví</p> <p>Věk</p> <p>sebekontrola</p> <p>výsledek a data</p>	<p>Uroveň běhání</p> <p>Druh sebumonitorovacího zařízení</p> <p>Frekvence běhání</p> <p>Délka běhání</p> <p>sebezlepšování</p> <p>Pohlaví</p> <p>Věk</p> <p>sebekontrola</p> <p>výsledek a data</p>	<p>Uroveň běhání</p> <p>Druh sebumonitorovacího zařízení</p> <p>Frekvence běhání</p> <p>Délka běhání</p> <p>sebezlepšování</p> <p>Pohlaví</p> <p>Věk</p> <p>sebekontrola</p> <p>výsledek a data</p>

Příloha E – Dotazník

SEBEMONITOROVÁNÍ (SELF-TRACKING) U BĚŽCŮ

AHOJ BĚŽCI,

ráda bych vás poprosila o vyplnění tohoto dotazníku pro svoji diplomovou práci, ve které se zabývám sebumonitorováním (anglicky self-tracking) běžců, resp. využíváním digitálních technologií (např. hodinek, náramků, sporttesterů, čipů, atp.) při běhání. Vyplnění dotazníku vám zabere max. 20 minut. Prosím o pečlivé a pravdivé vyplnění, aby výsledky, které Vám v případě zájmu ráda poskytnu, byly

odpovídající (protože vás jako běžce určitě budou zajímat 😊). Výzkum je samozřejmě anonymní, všechna data budou anonymizována a výsledky poslouží pouze pro účely této práce a nebudou nikde jinde publikovány.

Předem moc děkuji za vyplnění dotazníku. Pojd'me na to!!!

Průzkum obsahuje 46 otázek.

Základní otázky

Jaké je Vaše pohlaví? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- Žena
 Muž

Kde jste získal/a link na tento dotazník? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- facebook stránka adidas Runners Prague
 webová/facebook stránka Runtour
 webová/facebook stránka Běhej.com
 webová/facebook stránka Svět běhu
 náhodně na internetu, facebooku
 od známého/kamaráda
 Jiné

Otázky obecně k běhání

Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- Ano
 Ne

Na jaké úrovni běháte? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- profesionální či vrcholová (reprezentace ČR, účast na národních či mezinárodních závodech, každodenní trénink)
- výkonnostní (pravidelná účast na závodech, pravidelný a systematický trénink, důraz na výsledek)
- "hobby" (pravidelná účast na závodech, nepravidelný trénink, výsledek většinou není podstatný)
- amatérská/rekreační (účast na závodech výjimečně, běhání pro radost, zdraví, pro dobrý pocit, bez ambicí)

Jak dlouho běháte? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- teprve začínám (do 1 roku)
- 1-2 roky
- 3-4 roky
- 5 a více let

Jak často běháte? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- každý den
- několikrát týdně
- 1-2x týdně
- 1x za 14 dní
- několikrát měsíčně
- 1x za měsíc
- méně často než 1x za měsíc

Kolik km měsíčně naběháte? (Vypište číslíci.) *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím napište svou odpověď zde:

S kým nejčastěji běháte? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- sám/sama
- s partnerem/partnerkou
- s kamarádem/kamarádkou
- ve skupině přátel
- na skupinových lekcích/trénincích
- Jiné

Máte svého běžecského trenéra? Trénujete podle plánu? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- mám svého osobního trenéra (osobní kontakt)
- využívám trenéra na skupinových lekcích
- trenér mi pouze píše plán/trénuji podle plánu na internetu
- už nemám, ale měl(a) jsem/trénoval(a) jsem podle plánu
- nikdy jsem neměl(a)/netrénoval(a) jsem podle plánu

Sebemonitorování běhu

Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- Ano
- Ne

Používal/a jste někdy sebemonitorovací zařízení? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ne' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- ano
- ne
- mám v úmyslu s tím začít

Proč jste přestal/a sebemonitorovací zařízení používat? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:
Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ne' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?) a Odpověď byla 'ano' k otázce '11 [S2]' (Používal/a jste někdy sebemonitorovací zařízení?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- neviděl/a jsem v tom žádný smysl
- zařízení se mi rozbilo a nové jsem si nekoupil/a
- zařízení neukazovalo správně
- nevěřil/a jsem tomu
- přestalo mě to bavit
- je to velký zásah do soukromí
- Jiné

Jaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity používáte? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- obyčejné hodinky
- hodinky – sporttester (měření vzdálenosti, GPS, ...)
- chytrý náramek (např. Fitbit)
- aplikace v mobilním telefonu
- přenosné zařízení (např. čip na chodidlo)
- Jiné

Jaké běžecké údaje sledujete? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **vše**, co je relevantní:

- vzdálenost
- čas
- tempo/rychlost
- spálené kalorie
- tepová frekvence
- délka kroku
- kadence
- převýšení
- Jiné:

Proč jste začal/a sebemonitorovací zařízení používat? *

U každého tvrzení rozhodněte na škále 1-5, kde 1 znamená naprosto souhlasím až 5 naprosto nesouhlasím, nakolik s nimi (ne)souhlasíte.

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte vhodnou odpověď pro každou z položek:

	1	2	3	4	5
pro sledování aktivity (přesné údaje o počtu km, tempu, atp.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chtěl/a jsem mít nad sebou větší kontrolu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
chtěl/a jsem zhubnout	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zlepšování se	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kvůli větší psychické pohodě	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ze zvědavosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
na doporučení známých, přátel, trenéra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
musel/a jsem ze zdravotních důvodů/na	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
radu lékaře					
pro zábavu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pro efektivnější management každodenních činností	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jak dlouho sebemonitorovací zařízení používáte? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- do 1 roku
- 1-2 roky
- 3-4 roky
- 5 a více let

Jak často sebemonitorovací zařízení používáte? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- pokaždé
- velmi často
- často
- občas
- nikdy

Proč sebemonitorovací zařízení stále používáte?

Rozhodněte na škále 1 – 5, kde 1 znamená naprosto souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 ani souhlas, ani nesouhlas, 4 spíše nesouhlasím a 5 naprosto nesouhlasím, nakolik (ne)souhlasíte s následujícími výroky:

Sebemonitorovací zařízení používám, protože *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte vhodnou odpověď pro každou z položek:

	1	2	3	4	5
Jedná se o pomůcku, kterou využívám při výkonu své práce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lépe vnímám signály svého těla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivuje mě to k lepším výkonům.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je to zábavné.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dokáže zaznamenat uběhnutou trasu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cítím se lépe psychicky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Donutí mě jít na trénink.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám nad sebou určitou kontrolu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musím využívat to, co je moderní a „in“.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Své výkony a výsledky můžu analyzovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci pečovat o své zdraví.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Řídí můj trénink.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci být součástí běžecké komunity.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Každý nový zaznamenaný osobní rekord potěší.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ještě pokračujeme dalšími možnostmi. Sebemonitorovací zařízení používám, protože

Rozhodněte na škále 1-5, kde 1 znamená naprosto souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 ani souhlas, ani nesouhlas, 4 spíše nesouhlasím a 5 naprosto nesouhlasím.

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte vhodnou odpověď pro každou z položek:

	1	2	3	4	5
V případě mé výkonnosti je to nutností.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bez sledování běžeckého tréninku nemůžu dosáhnout nejlepších výkonů.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomáhá mi lépe dodržovat stanovené tréninkové cíle a plány.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem na to zvyklý/á.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bez zařízení už neběhám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mohu sledovat své výsledky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jedná se prostředek ke zlepšení výkonnosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám radost, když vidím, že se mi povedl trénink.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Díky výsledkům se můžu porovnávat s ostatními.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci se udržovat v kondici.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je to můj osobní trenér.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Své výkony a výsledky můžu sdílet s ostatními.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bojuji s nadváhou/obezitou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci mít sportovní image.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pokud chodíte někdy běhat bez sebemonitorovacího zařízení, cítíte/vnímáte nějaký rozdíl? (Pokud ANO, vypište.)

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím napište svou odpověď zde:

Do jaké míry naplnilo používání sebemonitorovacího zařízení Vaše očekávání? *

U každého tvrzení uveďte na škále 1-5, kde 1 znamená naprosto souhlasím až 5 naprosto nesouhlasím, nakolik s nimi (ne)souhlasíte.

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte vhodnou odpověď pro každou z položek:

	1	2	3	4	5
Mám lepší a přesnější údaje o své aktivitě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podařilo se mi zhubnout.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám nad sebou větší kontrolu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zlepšil/a jsem svůj výkon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jsem v lepší psychické pohodě.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Můj zdravotní stav se zlepšil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baví mě to.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Daří se mi každodenní činnosti lépe/efektivněji organizovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mám s tím dobrou zkušenost.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Používáte sebemonitorovací zařízení ke sledování i jiných činností v běžném životě? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- Ano
 Ne

Jaké jiné činnosti/aktivity sledujete? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '22 [S12]' (Používáte sebemonitorovací zařízení ke sledování i jiných činností v běžném životě?)

Prosím zvolte **vše**, co je relevantní:

- spánek
- energetický příjem/výdej
- denní počet kroků
- biorytmus
- teplota těla
- puls/tep
- množství vody v těle
- stavba těla
- nálada
- pocit štěstí
- závislost
- Jiné:

Sdílení výsledků a aktivita na sociálních sítích

Vedete si tréninkový deník? Zapisujete si své výsledky? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- ano, ručně do sešitu
- ano, elektronicky v PC
- ano, v mobilu či tabletu
- ne, nevedu

Děláte si analýzu a vyhodnocení svých výsledků? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- ano, detailně
- ano, základní statistiky
- nechávám si ji dělat
- ne, nedělám

Sdílette/publikujete své výsledky na internetu, na sociálních sítích? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- ano, sdílím/publikuji pravidelně
- ano, sdílím/publikuji občas
- ne, nesdílím

Proč své výsledky nesdílíte? (Vypište.) *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?) a Odpověď byla 'ne, nesdílím' k otázce '26 [I3]' (Sdílette/publikujete své výsledky na internetu, na sociálních sítích?)

Prosím napište svou odpověď zde:

Jste na internetu/na sociálních sítích členem/členkou nějaké běžecské komunity/běžecské skupiny atp.? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- ano, aktivní (dávám příspěvky, komentuji, diskutuji, atp.)
 ano, pasivní (nepřidávám žádný obsah)
 ne, nejsem

Jaké běžecské komunity/skupiny na internetu jste členem/ členkou? (Vypište.)

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?) a Odpověď byla 'ano, pasivní (nepřidávám žádný obsah)' nebo 'ano, aktivní (dávám příspěvky, komentuji, diskutuji, atp.)' k otázce '28 [I5]' (Jste na internetu/na sociálních sítích členem/členkou nějaké běžecské komunity/běžecské skupiny atp.?)

Prosím napište svou odpověď zde:

Z jakého důvodu jste členem/členkou běžecské komunity/skupiny? *

U každé možnosti zhodnoťte na škále 1-5, kde 1 znamená naprosto souhlasím, 2 spíše souhlasím, 3 ani souhlas, ani nesouhlas, 4 spíše nesouhlasím, 5 naprosto nesouhlasím, na kolik s ní (ne)souhlasíte.

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?) a Odpověď byla 'ano, pasivní (nepřidávám žádný obsah)' nebo 'ano, aktivní (dávám příspěvky, komentuji, diskutuji, atp.)' k otázce '28 [I5]' (Jste na internetu/na sociálních sítích členem/členkou nějaké běžecské komunity/běžecské skupiny atp.?)

Prosím zvolte vhodnou odpověď pro každou z položek:

	1	2	3	4	5
Chci se pochlubit svými výsledky.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci si nechat poradit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci se inspirovat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci inspirovat a motivovat ostatní.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci získat nové informace.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci se seznámit s novými lidmi, navázat nové kontakty.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5
Chci soutěžit/porovnávat se s ostatními běžci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chci být součástí běžeckého světa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pro zábavu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nemusím komunikovat osobně (tváří v tvář).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jaké z těchto činností a jak často děláte? (U každé možnosti rozhodněte na škále 1 velmi často až 5 nikdy.) *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?) a Odpověď byla 'ano, pasivní (nepřidávám žádný obsah)' nebo 'ano, aktivní (dávám příspěvky, komentuji, diskutuji, atp.)' k otázce '28 [I5]' (Jste na internetu/na sociálních sítích členem/členkou nějaké běžecké komunity/běžecké skupiny atp.?)

Prosím zvolte vhodnou odpověď pro každou z položek:

	1	2	3	4	5
přidávám vlastní příspěvky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čtu příspěvky ostatních členů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
čtu různé články spojené s běháním	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
aktivně diskutuji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pasivně se účastním diskuze (pouze čtu, nepřispívám)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vyjadřuji své názory na různá témata spojená s běháním	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
komentuji/reaguji na příspěvky ostatních členů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ptám se ostatních na radu, názor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vyhledávám si informace o běhání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sleduji výsledky a termíny závodů	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vypište 3 osobní přínosy toho, že jste členem/členkou běžecké komunity na internetu.

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?) a Odpověď byla 'ano, aktivní (dávám příspěvky, komentuji, diskutuji, atp.)' nebo 'ano, pasivní (nepřidávám žádný obsah)' k otázce '28 [I5]' (Jste na internetu/na sociálních sítích členem/členkou nějaké běžecké komunity/běžecké skupiny atp.?)

Prosím napište své odpovědi zde:

- 1.
- 2.
- 3.

Sledujete nějaké běžce na sociálních sítích (Facebook, Instagram, Twitter, aj.)? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- Ano
 Ne

Bezpečnost a soukromí

Je pro Vás důležité, jak jsou Vaše data shromažďována a následně zpracována? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- velmi důležité
 spíše důležité
 ani důležité, ani nedůležité
 spíše nedůležité
 úplně nedůležité

Jak jsou pro Vás při používání sebemonitorovacího zařízení důležitá následující rizika? *

Rozhodněte na škále 1-5, kde 1 znamená velmi důležitá až 5 nepodstatná.

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?)

Prosím zvolte vhodnou odpověď pro každou z položek:

	1	2	3	4	5
únik osobních informací	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zneužití bezpečnostními službami	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zneužití pro reklamní účely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zneužití hackery	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zásah do soukromí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
závislost na používání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Řešíte nějak otázku Vašeho soukromí a možného úniku informací? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecské aktivity?)

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- Ano, řeším.
 Ne, není důvod. Je to bezpečné.
 Nikdy jsem o tom nepřemýšlel/a.

Jak řešíte otázku Vašeho soukromí a možného úniku informací? *

Na tuto otázku odpovězte pouze tehdy, jsou-li splněny následující podmínky:

Odpověď byla 'Ano' k otázce '3 [B1]' (Jste aktivní běžec/běžkyně? Běháte?) a Odpověď byla 'Ano' k otázce '10 [S1]' (Používáte nějaké sebemonitorovací zařízení pro sledování své běžecké aktivity?) a Odpověď NEBYLA 'Ne, není důvod. Je to bezpečné.' k otázce '36 [P3]' (Řešíte nějak otázku Vašeho soukromí a možného úniku informací?)

Prosím zvolte **vše**, co je relevantní:

- používám falešné jméno
- neudávám přesné informace
- využívám služby anonymity (např. proxy, Tor, VPNs)
- šifrováním komunikace
- nijak neřeším
- Jiné:

Sociodemografické otázky

Kolik je Vám let? (Vypište číslíci.) *

Prosím napište svou odpověď zde:

Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- základní
- vyučen/a
- střední bez maturity
- střední s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

Jaká je Vaše současná profese/pracovní status? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- student
- zaměstnanec na plný úvazek
- zaměstnanec na částečný úvazek (včetně dohod)
- OSVČ/podnikatel
- v důchodu
- v invalidním důchodu
- nezaměstnaný

Jaký je Váš rodinný stav? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- svobodný/svobodná
- ženatý/vdaná
- rozvedený/rozvedená
- vdovec/vdova
- v registrovaném partnerství

Jaký je Váš osobní čistý měsíční příjem? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- do 5 000 Kč
- 5 001 – 10 000 Kč
- 10 001 – 15 000 Kč
- 15 001 – 20 000 Kč
- 20 001 – 25 000 Kč
- 25 001 – 30 000 Kč
- 30 001 a více Kč
- nechci uvést

Ve kterém kraji bydlíte? *

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- Hlavní město Praha
- Středočeský
- Jihočeský
- Plzeňský
- Karlovarský
- Ústecký
- Liberecký
- Královéhradecký
- Pardubický
- Olomoucký
- Moravskoslezský
- Jihomoravský
- Zlínský
- Kraj Vysočina

Řekl/a byste, že jste ...

Prosím zvolte **pouze jednu** z následujících možností:

- flegmatik
- cholerik
- melancholik
- sangvinik

flegmatik: stabilita, introvert, pasivní, obezřetný, rozvážný, smířlivý, ovládá se, spolehlivý, vyrovnaný, klidný

cholerik: labilita, extrovert, nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý vrtkavý, impulzivní, optimistický, aktivní

melancholik: labilita, introvert, náladový, úzkostný, střízlivý, pesimista, rezervovaný, nespolečenský, tichý

sangvinik: stabilita, extrovert, společenský, přístupný, hovorný, vnímavý, lehkomyšlný, čilý, bezstarostný

Máte zájem o výsledky výzkumu? Pokud ANO, uveďte, prosím, kam Vám je mohu zaslat.

Prosím napište svou odpověď zde:

Pokud máte k dotazníku či obecně k tématu sebemonitorování nějaké poznámky/připomínky/návrhy, budu ráda, když mi je napíšete.

Prosím napište svou odpověď zde:

Děkuji za vyplnění dotazníku a přeji spoustu dalších s úsměvem a radostí odběhnutých kilometrů. 🍌