

FÁZE – Úvod (5 minut)

- Ahoj, vítám tě u dnešního rozhovoru. Mokrát děkuji, že sis na mě udělal čas a že si s dnešním rozhovorem **souhlasil**. Rozhovoru se není potřeba bát, nejde o to, tě nijak zkoušet. V rámci rozhovoru se budu snažit zjistit **tvůj postoj a přístup k doping**u ve fitness a kulturistice. Nad odpověďmi nemusíš nijak hluboce přemýšlet, odpovídej, jak to **ty sám opravdu cítíš a vnímáš**. Může se stát, že se budu více či méně na některé věci **doptávat**. Není cílem žádné zkoušení, spíš se budu snažit opravdu pochopit tvůj pohled. Kdyby ti byla jakákoli otázka nebo téma nepříjemné, stačí to říct.
 - Rozhovor bude nahrávaný a měl by nám zabrat zhruba **hodinu**. Vše je zcela **anonymní a platí plně to, co si podepisoval v informovaném souhlasu**.
 - Nyní zapínám nahrávání a poprosila bych tě tedy o souhlas s nahráváním našeho rozhovoru.
-

- Na úvod bych tě požádala o krátké **představení** a něco krátkého o sobě. Jak se jmenuješ, jaké máš vzdělání, jestli studuješ/pracuješ.

FÁZE – Warm up

(5 minut)

- Co se ti vybaví, když se řekne **kulturistika nebo fitness**?
 - Co ti přináší kulturistika?
 - o Cítíš nějaký společenský tlak?
 - Jak máš vypadat, jak má vypadat chlap/žena... ?
 - Co se ti vybaví při slově **doping**?
 - o Co považuješ za doping? Co to pro tebe je?
 - Je to pro tebe jen to, co je zakázané?
 - o Vnímáš i doplňky stravy/volně prodejné suplementy jako doping?
-

PROTI

FÁZE – osobní zkušenost a subjektivní pohled

(20 minut)

- Jaká je tvoje **osobní zkušenost** s dopingem?

- Bral si doping někdy v životě?
- Bereš nějaké doplňky stravy, suplementy?
- Proč si nezačal? /Proč si přestal?
- Co pro tebe bylo hlavním důvodem nezačít?
- Setkal si se s nějakým **lákáním** k dopingu? Že by tě někdo zkoušel, jestli nezačneš, přemlouval nebo tak?
 - Proč myslíš že tě lákají/lákali? Zrovna tebe?
 - Jaké to bylo? V jaké situaci?
 - Proč si tomu odolal/neodolal?
- Máš doping okolo sebe? Kamarádi, sourozenci...?
 - Bavíš se s nimi o tom?
- Setkal si se s dopingem jako třetí osoba?
 - Viděl si někoho přímo brát? Vyprávěl ti o tom někdo?
 - Jaké to pro tebe bylo? Jaké si z toho měl pocity?
- Co myslíš že **doping přináší**?
 - Myslíš, že doping nějak ohrožuje zdraví?
 - Myslíš, že má vliv i na psychiku?
- Poznáš, jestli člověk, který kolem tebe chodí v posilovně bere doping?
 - Jak to poznáš? Podle čeho?
 - Vzhledové změny, pach, změna chování,..
 - Myslíš, že to poznají i lidé kteří tomu třeba tolik nerozumí?

FÁZE VI – Hypotetické úvahy „co kdyby“

(5 minut)

- Co by si vzkázal svému malému bráchovi, synovi za pár let, kdyby chtěli začít s dopingem?
 - Jak by si reagoval, kdyby si zjistil, že dopuje?
- Jak myslíš, že by na tvůj doping reagovala tvoje partnerka, rodina, kamarádi?
- Jaký by musel být ideální „doping“ nebo co by musel umět udělat, aby si do toho šel?

FÁZE – etika

(5 minut)

- Jak vnímáš sportovce, kteří berou doping?
- Vnímáš rozdíl mezi dopingem v kulturistice a v jiných sportech?
 - Např. cyklistika vs kulturistika?

- Vnímáš rozdíl mezi dopingem ve vrcholové a rekreační úrovni sportu?
- Měl si někdy s někým konflikt kvůli dopingmu?
 - o Proč, jaký?
- Upozornil by si na prodej zakázaných látek někoho?
 - o Koho?
 - o Proč?
 - o Co by se muselo stát, aby si to takhle řešil?

FÁZE – komunita a okolí

(20 minut)

POSILOVNA

- Jak je vnímán doping v posilovně, kam chodíš?
 - o Ví se tam v té vaší komunitě nebo v šatně o tom kdo tam „sype“?
 - Je to takové veřejné tajemství, o kterém vědí všichni?
 - Ví o tom jen pár lidí, nějaká malá skupinka?
 - o Kolik z 10 lidí ve fitku podle tebe sype?
- Víš o tom, že by ostatní kluci „sypali“ přímo v posilovně?
 - o Jak to funguje?
 - o Kde?
 - o Schovávají se nějak?
 - o Dělají to ve skupině? (nebo jen jednotlivci)
 - o Dokážeš odhadnout kolik jich to dělá?
 - Kolik jich běžně sype přímo v posilovně?
 - o Viděl si někdy někoho?
 - Jak si reagoval?

KOMUNITA

- Máš pocit, že doping nějak tu kulturistickou komunitu rozděluje?
 - o Jak?
 - o Je to jiné ve fitku nebo na internetu?
- Jaký si myslíš, že má doping význam v kulturistice v Česku?
 - o Kolik sportovců v tom podle tebe jede?

- Kolik z deseti?
 - Liší se podle tebe ta situace u nás od situace ve světě?
- Jaký je podle tebe rozdíl ve vnímání dopingu uvnitř fitness komunity a mezi veřejností?

FÁZE VII – Cooling off + Ending (5 minut)

- Doplnění z poznámek z průběhu
- Co vnímáš jako **nejdůležitější** ohledně dopingu?
- Je ještě něco dalšího, co by si k tématu dopingu chtěl říct?
- Nyní je rozhovor za námi. Mohla bych se na tebe, prosím, obrátit, pokud by mě něco napadlo?
- Ráda bych ti poděkovala za tvé odpovědi i tvůj čas. Měj se krásně.

PRO

FÁZE – osobní zkušenost a subjektivní pohled

(25 minut)

- Jaká je tvoje **osobní zkušenost** s dopingem?
 - Bral si doping někdy v životě?
- Bereš nějaké doplňky stravy, suplementy?
- Jaká byla tvoje cesta k dopingem? Jak si se k tomu dostal?
 - Jak se to stalo, že si začal?
 - Bylo to čistě tvoje rozhodnutí?
 - Cítil si nějaký tlak, aby si začal?
 - Od koho?
 - Kde?
 - Bylo to složité rozhodování začít/nezačít?
 - Co hovořilo pro a co proti?
 - Setkal si se někdy dříve s nějakým **lákáním** k dopingem? Že by tě někdo zkoušel, jestli nezačneš, přemlouval nebo tak?
 - Proč myslíš že tě lákali? Zrovna tebe?
 - Jaké to bylo? V jaké situaci?

- Proč si tomu tehdy odolal/neodolal?
- Kdyby ses mohl vrátit v čase, jak by ses rozhodl?
- Pokud by si měl doporučit začínajícím kulturistům, jak se zachovat, jak by to bylo?
- Co ti doping přináší?
 - Jak vnímáš rizika, která jsou s dopingem spojená?
 - Změnil se nějak tvůj zdravotní stav po tom, co si začal?
 - (Fyzické změny: Srdce, kožní problémy, spánek, poruchy erekce,...)
 - (Psychika: nervozita, změny nálad, úzkost,...)
 - Limitují tě tyto změny?
 - Nejsou pro tebe důvodem přestat?
- Splnil doping tvé očekávání?
 - V čem ano, v čem ne?
 - Je ta realita v něčem horší/lepší, než si čekal?
- Jak si **představuješ** ten ideální „doping“? Co by měl umět udělat, nebo co by dělat zase neměl?
- Co by si **vzkázal** svému malému bráčkovi, synovi za pár let, kdyby chtěli začít s dopingem?
- Ví tvá přítelkyně/rodina/kamarádi že dopuješ?
 - Jak si jim to řekl
 - Jak reagovali
- Ví to tvůj lékař?
 - Sděluješ to při vyšetřeních?
 - Proč ano/proč ne?
 - Nebojíš se, že na to přijde?

FÁZE – strategie

(10 minut)

- Jak doping v kulturistice probíhá?
 - Jak si se zorientoval, když si začínal?
 - Učil tě někdo „jak v tom chodit“?
 - Kdo?
 - Jak si k němu přišel?
- Jakou má třeba tvůj doping nejčastěji podobu?

- Injekční, pilulky...?
 - Byla ta samotná forma pro tebe někdy problém?
- Jak často látky aplikuješ?
 - Máš na to nějaký rozvrh?
 - Je k tomu vhodná nějaká specifická denní doba?
 - Musí se aplikovat nepřetržitě celý rok?
- Jak na tvůj doping reaguje tvoje okolí? Partnerka, rodina, kamarádi?
 - Schováváš to před nimi?
 - Jak
 - Proč

FÁZE – etika

(5 minut)

- Zamýšlel si se někdy nad tím, jestli je doping legální/správná volba?
 - Zjišťoval sis to někde?
- Vnímáš doping v rekreačním, výkonnostním a vrcholovém sportu jinak?
 - Jak a proč?
- Vnímáš doping v kulturistice a v jiných sportech jinak?
 - (např. cyklistika vs kulturistika)
 - Proč?

FÁZE – komunita a okolí

(20 minut)

POSILOVNA

- Jak by si na první pohled nebo setkání popsal člověka, který si v kulturistice pomáhá dopingem? Podle čeho bych ho já měla poznat?
 - Vzhledové změny?
 - Pach?
 - Změny chování?
- Jak je vnímán doping v posilovně, kam chodíš?
 - Ví se tam v té vaší komunitě nebo v šatně o tom kdo „sype“?
 - Je to takové veřejné tajemství, o kterém vědí všichni?
 - Ví o tom jen pár lidí, nějaká malá skupinka?

- Odhadneš kolik lidí, z těch, co chodí pravidelně cvičit k vám do fitka, sype?
 - Kolik z deseti?

KOMUNITA

- Bavíš se s někým o dopingu otevřeně?
- Konzultoval si doping, konkrétní látky a jejich možný vliv na tvoje tělo s lékařem?
 - Jakým? Je to tvůj lékař/lékař na doporučení kamarádů či trenérů (třeba proto, že podporuje doping)/...
- Máš pocit, že doping nějak tu kulturistickou komunitu rozděluje?
 - Jak?
 - Je to jiné ve fitku nebo na internetu?
- Jaký si myslíš, že má doping význam v kulturistice v Česku?
 - Kdo myslíš, že doping využívá?
 - Kolik sportovců v tom podle tebe jede?
 - (Kolik z 10??)
 - Liší se podle tebe ta situace u nás od situace ve světě?
- Jaký je podle tebe rozdíl ve vnímání dopingu uvnitř fitness komunity a mezi veřejností?

FÁZE – Cooling off + Ending

(5 minut)

- Doplnění z poznámek z průběhu
- Co vnímáš jako **nejdůležitější** ohledně dopingu?
- Je ještě něco dalšího, co by si k tématu dopingu chtěl říct?
- Nyní je rozhovor za námi. Ráda bych ti poděkovala za tvé odpovědi i tvůj čas. Měj se krásně.