Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

# Fenomén vytrvalostních sportů - Spartan Race a Gladiátor Race

Jan Rada

Bakalářská práce

2019

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2017/2018

# ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

| | |
|---|---|
| Jméno a příjmení: | **Jan Rada** |
| Osobní číslo: | **H16075** |
| Studijní program: | **B6703 Sociologie** |
| Studijní obor: | **Sociální antropologie** |
| Název tématu: | **Fenomén vytrvalostních sportů - Spartan Race a Gladiator Race** |
| Zadávající katedra: | **Katedra sociální a kulturní antropologie** |

Zásady pro vypracování:

Student popíše motivace, přípravy a zázemí účastníků Gladiátor Race a Spartan Race. Provede komparaci obou soutěží(délka, obtížnost tratě, věkové kategorie, gender, terminy). Na základě polostrukturovaných rozhovorů a zúčastněné pozorování a karnální metody se pokusí odpovědět na výzkumnou otázku, jaká je motivace sportovců k účasti na vyčerpávajících závodech typu Gladiator Race či Spartan Race?

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**Sekot, A. 2003. Sport a společnost. Brno: Paido.**
**Wacquant, L. 2007. Body & soul. New York: Oxford University Press.**
**Soukup, M. 2014. Terénní výzkum v sociální a kulturní antropologii. Praha: Karolinum.**
**De Sena J., J. Durant 2018. Spartan ve formě: 30denní tréninkový plán k proměně těla i mysli. Brno: BizBooks**
**De Sena J., J. O'connell 2015. Spartan: Jak překonávat překážky a dosáhnout v životě maximálního úspěchu. Brno: BizBooks.**
**Jetmarová, J. 2017. O liminalitě, communitas a dotecích Absolutna. Fenomenologie ultravytrvalostního sportu. Český lid 104, 53-70.**
**Hogenová, A. 2000. Etika a sport. Praha: Karolinum.**
**Slepičková, I. 2000. Sport a volný čas. Praha: Karolinum.**

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Lívia Šavelková, Ph.D.**
Katedra sociální a kulturní antropologie

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2018**
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2019**

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
532 10 Pardubice, Studentská 84

L.S.

prof. PhDr. Karel Rýdl, CSc.
děkan

PhDr. Adam Horálek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2018

**Prohlášení autora**

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše. Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 9/2012, bude práce zveřejněna v Univerzitní knihovně a prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích 14. 6. 2019

.....

Jan Rada

**Poděkování:**

Touto cestou bych rád poděkoval vedoucí své bakalářské práce PhDr. Lívii Šavelkové, Ph.D., za neobyčejnou trpělivost a ochotu, dále za její podporu a rady, které byli pro mou práci velmi důležité. Z naši spolupráce jsem si odnesl velké množství poznatků, které mi pomohli dokončit mou práci. Velké poděkování bych chtěl věnovat svým respondentům, kteří byli ochotni mi poskytnou důvěrné informace, bez kterých by tato práce nevznikla. V poslední řadě bych chtěl poděkovat svým přátelům a rodině, kteří mi poskytli zázemí a výpomoc ke vzniku mé práce.

## NÁZEV

Fenomén vytrvalostních sportů - Spartan Race a Gladiátor Race

## ANOTACE

Tato bakalářská práce se zabývá extrémními překážkovými závody, zejména Spartan Race a Gladiátor Race. Autor Chce zjistit, jak vznikl tento fenomén a co motivuje jednotlivé běžce k účasti překážkového závodu. Nadále se práce zaměřuje na komunitu lidí, která se věnuje extrémním překážkovým běhům. V neposlední řadě, práce přibližuje dané téma a snaží se zjistit, z jakého důvodu se stali překážkové závody fenoménem.

## KLÍČOVÁ SLOVA

Překážkové závody, Spartan Race, Gladiátor Race, motivace, komunita překážkových závodů, sport a společnost, terénní výzkum

**TITLE**

Phenomenon ultra-endurance races - Spartan Race and Gladiator Race

**ANNOTATION:**

This bachelor thesis deals with extreme obstacle course races, especially with Spartan Race and Gladiator Race. The author wants to investigate the origin of this phenomenon and how common it is to participate in a obstacle course race. This thesis focuses on the community of people who are interested in extreme obstacle course races. Last but least, this thesis introduces the topic and tries to find out how the obstacle course races became a phenomenom.

**KEY WORDS**

Obstacle course races, Spartan Race, Gladiátor Race, motivation, obstacle course races community, sport and community, field research.

# Obsah

Úvod....11

1 Metodologie....13

2 Historie překážkových závodů....17

2.1 Historie Spartan Race....19

2.2 Historie Gladiátor Race....20

2.3 Další překážkové závody....20

3 Sport a společnost....22

3.1 Rekreační sport versus vrcholový sport....23

3.1.1 Vrcholový sport....23

3.1.2 Rekreační sport....24

3.2 Sport a volný čas....25

4 Organizace....27

4.1 Organizace překážkového běhu....27

4.2 Organizace Spartan Race v České republice....28

4.2.1 Typy závodů Spartan Race....29

4.3 Organizace Gladiátor Race....31

4.3.1 Typy závodů Gladiátor Race....33

5 Překážkový běh jako fenomén....36

6 Komparace závodů Spartan Race a Gladiátor Race....39

6.1 Organizace....39

6.2 Rozdíl v překážkových tratích ....39
6.3 Startovné za jednotlivé závody ....41
7 Motivace ....44
7.1 Teorie a dělení motivace ....44
7.2 motivace sportovce ....45
8 Příprava na překážkový závod ....47
8.1 Výbava na překážkový závod ....50
9 Strava ....52
9.1 Kvalita potravin ....52
10 Komunita překážkových závodů ....54
10.1 Komunita Spartan Race v České republice ....54
10.2 Komunita Gladiátor Race ....55
10.3 Komunita překážkových závodů z vlastního pohledu ....55
11 Závěr ....56
12 Zdroje ....60

# Seznam ilustrací a tabulek

Obrázek 1 Typy závodů Spartan Race (Zdroj: Mísař 2016).....29

Obrázek 2 Posloupnost závodů Spartan Race (Zdroj: Mísař 2016).....31

Obrázek 3 Taxis Gladiátor Race, dostihové závodiště Pardubice (Zdroj: Jan Rada).....35

# Úvod

Má bakalářská práce je zaměřena na fenomén vytrvalostních sportů - Gladiátor Race a Spartan Race. Mým cílem je zjistit, jak vznikl tento překážkový běh, proč se z něho stal takový fenomén, jaká je příprava závodníků a proč se stává životním stylem, bez kterého si jeho vyznavači nedokáží život představit..

V posledních letech přibývají další vytrvalostní závody překážkových typů a já chci zjistit, zda se nová konkurence vyrovná závodům, které jsou již v nabídce. Také chci zjistit, zda nové organizace překážkových závodů nezneužívají toho, že mohou získat snadné peníze za registraci, jelikož v současnosti jsou závody velkým fenoménem. O vytrvalostní překážkové závody je v poslední době velký zájem a osobně se jich sám zúčastním. Mám silný vztah ke sportu, a proto jsem si vybral toto téma ke zpracování.

Ve světě je tento fenomén velice známý a existují různé zdokumentované práce na téma překážkových běhů. Většinou jsou zaměřeny na fyzickou přípravu a komunitu lidí, která je sportovně založena. Existují publikace, které se zaobírají vnitřním duchem těchto závodů a zjišťují, jaký potenciál skrývají. Další publikace odkrývají, čeho jsou lidé schopni pro dosažení výsledku udělat a naopak, proč v konzumním světě nechceme vyjít ze své komfortní zóny (nedělat to, co nám není pohodlné).

V současné době se stává velkým trendem zdravý životní styl. Lidé začínají klást velký důraz na stravu a pohyb. Dodržují životosprávu a chtějí žít aktivním způsobem. Díky tomuto trendu vznikají nové volnočasové aktivity, jimž se chce člověk věnovat. Patří mezi ně i překážkové závody, které nabírají neuvěřitelným tempem na popularitě, ale i tím pádem na komerčnosti. Položme si otázku, zda tento fenomén není jenom chvilkovou záležitostí. Velké množství sportovců i nesportovců chce vyzkoušet překážkový závod. Já chci zjistit, co člověka vede k tomu, aby se k závodu přihlásil.

Závodník by se neměl připravovat jen fyzicky, ale i psychicky. Závody bývají velmi náročné a záleží na jednotlivci, jak k tomu bude přistupovat a co je jeho cílem. U běžce velmi záleží na jeho přesvědčení a stavu mysli. Bez motivace je velmi obtížné dosáhnout dobrého výsledku, avšak dobrá motivace a přesvědčení, proč závodník bojuje, je nejlepším "hnacím motorem" k dosažení co  nejlepších výsledků.

# 1 Metodologie

Má bakalářská práce vychází z terénního výzkumu. Hlavními výzkumnými otázkami na které chci znát odpovědi jsou: Motivace, příprava a zázemí účastníků vytrvalostních sportů Gladiátor Race a Spartan Race a vědomí, co vede sportovce k účasti na těchto vytrvalostních sportech typu Spartan Race a Gladiátor Race. Také chci zjistit, jak ovlivňuje závodníka vysoké startovné.

Chci se dále zaměřit na životosprávu, jež je nezbytná jak pro vrcholového sportovce, tak pro volnočasové aktivity. Vysvětlím, jaké jsou rozdíly mezi vrcholovým sportem a amatérským sportem. Na životosprávu před překážkovým závodem se klade velký důraz. Je to z důvodu lepšího výkonu a předcházení zraněním, která bez dobré přípravy mohou nastat. Člověk s nedostatečnou fyzickou zdatností nemusí dokončit závod a může si vyvolat nechuť k překážkovým závodům. Existují různé tréninkové plány, které se speciálně zaměřují na přípravu závodníka k překážkovému závodu. Zakladatel Spartan Race Joe de Sena a John Durant napsali publikaci *„Třicetidenní tréninkový plán k proměně těla i mysli "* (de Sena, Durant 2015). Je to kniha, která se zaměřuje nejen na přípravu překážkových závodů, ale i na proměnu myšlení ve vztahu ke svému tělu.

Ve své práci využívám techniku zúčastněného pozorování. Podle Soukupa je zúčastněné pozorování jednou z nejdůležitějších technik antropologa. *„Spočívá v přímé nezprostředkované účasti antropologa na životě studované komunity, kdy probíhá informální sběr etnografických dat při osobní účasti na přirozeně probíhajících kulturních jevech a sociálních situacích a procesech"* (Soukup 2014: 93).

Dle Soukupa má zúčastněné pozorování mnoho výhod. Například otevírá přístup k informacím a znalostem, které zůstávají pro vnějšího pozorovatele neznámé. Může se podařit výzkumníkovi vplynout do zkoumané komunity či zkoumané skupiny, a tím snižuje riziko jiného chování za přítomnosti antropologa (Soukup 2014: 95).

Na výzkumné otázky, které jsem si stanovil, jsem se snažil získat odpovědi pomocí zúčastněného pozorování a dalších podotázek, které mi pomohly rozšířit pohled na dané téma.

V práci jsem se zaměřil především na kvalitativní metody výzkumu. Jelikož jsem velký nadšenec sportu a všeho, co se kolem něho děje, překážkové závody jsou něco, co mě zaujalo. Je to z důvodu, že si závodník sáhne na dno fyzických možností a pozná své limity. O danou problematiku se zajímala Jana Jetmarová, která napsala publikaci na téma O liminalitě, communitas a dotecích Absolutna. Fenomenologie ultravytrvalostního sportu (Jetmarová 2017: 54-70).

Existují různé úrovně překážkových závodů, které v práci vysvětlím. Dané respondenty jsem zkoumal prostřednictvím zúčastněného i nezúčastněného pozorování. Informace od aktérů jsem získával pomocí polostrukturovaných a i nestrukturovaných rozhovorů.

Terénem pro mou práci byly jednotlivé překážkové závody. Osobně jsem se zúčastnil čtyř těchto závodů. Nejprve Taxis Gladiátor Race, který se konal v Pardubicích na dostihovém okruhu 23. 11. 2018. Dále pak Gladiátor Race/Run v Hradci Králové 31.března 2019, Spartan Race/Sprint,Super v Kutné Hoře 13. - 14. dubna 2019. V současné době se připravuji na Spartan Race/Sprint,Super v Dolní Moravě, který se koná 15.- 16. 6. 2019.

Získal jsem dvanáct respondentů, kteří mi byli ochotní poskytnout rozhovor k danému tématu. Snažil jsem se být nestranný a genderově vyvážený, a proto je mé seskupení respondentů různé. Mezi touto dvanáctkou se nacházejí čtyři ženy. Všichni jsou ve věkovém rozmezí 25 až 40 let. Pro čtyři aktéry se překážkový závod stává životním stylem a absolvují ho pravidelně. Mezi ně patří můj dobrý kamarád Michal Severa, kterému je dvacet pět let a studuje vysokou školu. Souhlasil, že s ním a jeho týmem můžu absolvovat přípravu na závod. Tým se skládal ze tří členů a k účasti jsem se přidal i já. Dalším respondentem je, Tomáš Kodytek, který se velmi aktivně věnuje extrémním překážkovým závodům ve věku třiceti šesti let. Lucie Harmoni, které je dvacet sedm let, se nachází v oficiálním týmu Gladiátor Race, ale také se zúčastnila i závodů Spartan Race. Poslední a velmi aktivní respondent, je Kamila Nguenová, která se ve věku čtyřiceti let pravidelně účastní překážkových závodů.

Pro ostatní respondenty, překážkové závody znamenají spíše vyplnění volného času a poskytují jim nezapomenutelný zážitek a skvělou sportovní atmosféru. Mají své rodiny a povinnosti, které zabraňují pravidelné účasti závodů. Mezi tyto respondenty patří: Jiří Dohnal(28 let), Rostislav Král (32 let), Tomáš Novák (25 let), Pavel Novohradský (25 let), Luboš Sejkora (28). Někteří z respondentů chtějí zůstat v anonymitě, proto je zde nebudu uvádět. Abych zjistil, jak se závody od sebe liší, oslovil jsem je a zjistil, že pouze sedm z nich absolvovalo oba typy závodů.

Loic Wacquant ve své knize Body and Soul popisuje takzvanou karnální metodu. Tato metoda přibližuje tělesný prožitek nebo-li "ponoření" ve vlastní tělesnost (Wacquant 2007). Překážkové závody bývají fyzicky náročnou aktivitou a jsou sestaveny tak, aby dokázali u běžce zapojit i netrénované svalstvo. Aby, byl běžec připravený na závod, musí mít všestranný trénink. Proto tato metoda je důležitá pro mou práci.

Oslovil jsem také organizátory Spartan Race pro Českou republiku a Gladiátor Race, zda by nebyli ochotní mi sdělit mi, jak probíhá příprava a organizace takových závodů. Měl jsem štěstí, že jeden z organizátorů Gladiátor Race byl můj známý Jakub Procházka, který mi byl schopný podat o této problematice podrobné informace. Na doporučení jsem získal i jednoho z hlavních organizátorů Spartan Race, jehož jméno v této práci na jeho přání neuveřejňuji.

# 2 Historie překážkových závodů

V dávných dobách lidé bojovali o své vlastní přežití a v porovnání s dnešními závody nalezneme vzdálené rysy, které vystihuje takzvaný "boj o přežití". V současnosti se při závodech využívá přírodního tvrdého prostředí, které je velmi náročné a vyžaduje vynaložení maximální energie k dosažení cíle. Ve značné míře v minulosti tzv. „lovci“ museli extrémní přírodní podmínky zvládat a hlavně překonávat , jinak nebylo co jíst.

Překážkové závody, které jsou známé pod zkratkou OCR( Obstacle Course Races) v České republice, v posledních letech nabírají na značné popularitě. Když zapátráme v historii, zjistíme, že se nejedná o úplnou novinku. Již v dobách Říma legionáři tvrdě trénovali při svých výcvicích, které zahrnovaly i přeskakování přírodních překážek, aby je nic nepřekvapilo. V 19. stol. Francouz Georges Hebert byl prvním člověkem, který dokázal připravit parkurové dráhy. Postupem času se tato disciplína nazvala parkur, jak je již v současnosti známo. Informace o takzvaném parkuru se dostala za oceán a v období první světové války Dr. Joseph E. Raycroft z Princentoské univerzity připravoval překážkové dráhy pro armádu Spojených států amerických ve výcvikovém kempu. Když skončila válka, objevil se nový termín Ostacle Course Run, což znamenalo, že vojáci běželi proti časomíře. Tehdy to byl Run, nyní je synonymem Race (Svetbehu 2017).

Dalo by se to vysvětlit tak, že synonymum Race znamená, nakolik závodníci závodí proti sobě. Postupem času se ve 20. století překážkové dráhy vylepšovaly a vznikaly především v armádních výcvicích. Avšak už v období druhé světové války se objevovaly i na univerzitách mezi studenty, převážně ve Spojených státech amerických (Svetbehu 2017).

OCR (Obstacle Course Races) závody s tratí a překážkami na způsob vojenského stylu jsou datovány do nedávné minulosti od roku 1987, kdy bývalý voják Bylly Wilson uspořádal závody pod názvem Tough Guy (Svetbehu 2017).

Závody Tough Guy byly do roku 2017 vyhlášeny jako jedny z nejdrsnějších závodů světa, na které se člověk mohl přihlásit. Po třiceti letech závody skončily a na svém kontě mají stovky zlomených kostí, vymknutých ramen a dokonce nešťastnou náhodou i úmrtí jednoho člověka (Sport.cz 2017). Překážky byly nekompromisní a závodníci si sáhli až na dno svých možností a sil.

*„Jednalo se o třináctikilometrový běh následovaný sérií dovednostních výzev typu plazení se pod ostnatým drátem, běh přes hořící balíky sena, prolézání podzemních trubek, překonávání vysokých zdí, procházení bažinou, zdolávání skal či plavání v podmořských tunelech"* (Sillmen 2008).

Ještě před fenoménem, který již známe ze současnosti, byl v roce 2005 zakladatelem Spartan Race Joe De Sena uspořádán první závod s názvem Death Race. Jednalo se o vytrvalostní závod, který trval tak dlouho, dokud nezbylo jen patnáct procent závodníků. Končilo se tehdy, když jich osmdesát pět procent odpadlo. Do té doby museli být všichni účastníci stále ve hře (de Sena 2015: 32).

Death Race se koná každoročně v USA a je to velmi uznávaný závod, který přitahuje několik tisíc závodníků z celého světa. Death Race byl předchůdcem známého Spartan Race.

Velký zlom v organizaci a pořádání závodů nastal až v roce 2010, kdy na scénu nastupují závody jako je Tough Mudder a již dnes komerčně známý Spartan Race.

Od roku 2010 OCR závody prodělaly bouřlivý vývoj. Vznikaly nové organizace a některé zase zanikaly. V posledních letech počet účastníků vzrůstá a v celosvětovém měřítku jde až do miliónů. V samostatných Spojených státech amerických v letech 2010-2016 vzrostl počet registrací na závody z 1 na 5,6 milionu. (Svetbehu 2017)

## 2.1 **Historie Spartan Race**

Již bylo zmíněno, že předchůdcem Spartan Race byl Death Race. Zakladatel Joe De Sena chtěl vymyslet dostupnější verzi závodu, který by přivedl k potřebě vyčerpání se i k nadšení spojeného s extrémními outdoorovými vytrvalostními soutěžemi více než milion lidí, kteří nemají možnost ani čas na přípravy tak náročného závodu jako je Death Race.

Z prvopočátku Joe De Sena nevěděl, jak závod pojmout. Věděl jen, že se závod bude konat v přírodě s přírodními překážkami jako je voda, bahno a oheň. Než vymyslel název pro daný závod, vzpomněl si na hodiny dějepisu a s tím spojenou starověkou Spartu. Přesvědčil se, jak Sparťané byli silní, stateční a vynalézaví občané, kteří nesnášeli prázdné řeči. Byli známí svou schopností díky silné vůli porazit velké skupiny protivníků. Rovným dílem se starali o svou duši a tělo (de Sena 2015: 44-45).

Spartan Race je pro mnoho lidí jen běhání přes překážky. Je to však i životní styl, spojený s komunitou lidí a přípravou na závody. Styl, který zahrnuje zdravou výživu, pravidelný trénink a filosofii, již Spartan Race představuje. Prvním závod v Evropě se běžel u našich sousedů na Slovensku v roce 2013, kde zaznamenal velký úspěch (Mísař 2016).

## 2.2 Historie Gladiátor Race

Gladiátor Race je poměrně nový závod, který vznikl v roce 2014 u nás v České republice. První závod proběhl v Holicích, kde byla kapacita tisíc závodníků. Následující rok měla soutěž dvojnásobek účastníků (Mísař 2016).

Závod se vydařil a do vědomí lidí vstoupil Gladiátor Race jako závod, který má co nabídnout. Jak název závodu napovídá organizátoři se nechali inspirovat antickým Římem, kde bývali gladiátoři. Takzvaní gladiátoři byli bojovníci v arénách, kde zápasili na život a na smrt.

Z tohoto poznatku organizátoři vyvozují to, že závodník by měl vynaložit co největší úsilí na zdolání překážek jak v závodě, tak v životě. Samotný název v lidech vyvolává představu gladiátora, který je fyzicky zdatný, dobrý v boji a tvrdý sám k sobě.

Před tím, než se organizátoři zaměřili na překážkové závody, pořádali jiné sportovní akce, jako jsou například: Hradecký půlmaraton, Hradecký koloběh nebo Hradecký survival. Organizátoři neměli velké zkušenosti s překážkovými závody a nechali se těmito akcemi do určité míry inspirovat . Dle pořadatelů si z nich vzali to nejlepší a přidali k tomu své nápady (Mísař 2016).

## 2.3 Další překážkové závody

Ve světě i v České republice se v posledních letech začínají čím dál tím více pořádat překážkové závody s vlastní organizací. Je to z důvodu velké poptávky a velkého fenoménu této doby. Jen do roku 2017 vzniklo sedmnáct organizací, které pořádají extrémní překážkové závody. Mezi nejznámější patří několikrát zmiňovaný Spartan Race, Gladiátor Race. Jeden z prvních v České republice byl takzvaný Bahňák, který se uskutečnil před

nástupem Spartan Race v roce 2011.  Mezi další závody patří Predator Race, Army run, Excalibur Race, Heroes Race a další. Každý závod je něčím originální. Bývá to délkou tratě, pokaždé jiném prostředím a podmínkami, tresty za nedokončené překážky a také výší startovného.

# 3 Sport a společnost

Sport v minulosti nebyl tak všudypřítomný, jako je tomu v současnosti. Nikdy nebyl nepostradatelnou součástí v životě lidí. Sport nezastával tak důležitou roli jako právě dnes. Nikdy také nebyly pohybové, sportovní a herní aktivity tak úzce spojovány se ziskem, procesem socializace, patriotismem, osobní kondicí a zdravím. Organizovaný sport se tak stává postupně kombinací byznysu, zábavy, výchovy, morálního výcviku, stvrzením spojení národních a korporačních zájmů. Sport je především pohybová aktivita, která na dosažených fyzických výkonech a vzrušujících zkušeností bývá tak jedinečná. Všechny tyto základní charakteristiky činí ze sportu fenomén, který měl a má svoji důležitost v minulosti, současnosti i budoucnosti (Sekot 2003: 48).

Sport bývá pro společnost důležitým faktorem a pro některé nedílnou součástí života. Ve společnosti se vyskytuje v různých formách. Nejvíce známé rozdělení je na rekreační, volnočasový a vrcholový sport.

V 80. letech se antropologie sportu začíná usazovat a stávat se legitimní. V minulosti byla jen subdisciplínou sociální a kulturní antropologie (Jetmarová 2017: 54).

Sport se stává záležitostí bytostně tělesnou, kde hraje roli disciplína, kontrola těla, vjemy jako bolest, únava nebo euforie z pohybu. Lide se věnují některým sportovním disciplínám proto, že touží dosáhnout tělesných proporcí, fyzické výkonnosti, zdraví a společenského ocenění. Je to také z důvodu prožívání vnitřně obohacující stavy koncentrace (Jetmarová 2017: 55 in Csikszentmihalyi 2009).

Peter N. Jones (2005) si jako jeden z mála antropologů všímá stavů vědomí a mysli ultravytrvalostních běžců. Tyto mimořádně stavy vědomí označuje jako prožitky jednoty bytí (Absolutely Unitary Being). Pokud se jedná o několikahodinový závod, tak běžec na trati může začít pociťovat hluboké duchovní propojení se svým okolím, ať se jedná o blízké osoby

nebo o přírodní prostředí, které ho obklopuje (Jetmarová 2017: 65 in Jones 2005: 39). Dle Jonese toto propojení vyvolává u běžců další znovuprožití a stává se to pro ně hlavní motivací k účasti na závodech (Jetmarová 2017: 65 in Jones 2005: 40). Tyto pocity však nenastávají po běžném běhání v přírodě, ale po dlouhodobém běhu, kdy fyzické zdatnosti jsou na pokraji kolapsu a závodník běží jen z přesvědčení své mysli.

Pohyb tvoří věci, vztahy platnosti atd. Pohyb neznamená jen překonávání vzdálenosti, ale také změna čehokoliv (Hogenová 2000: 86). „*Pohybem se nám vše "ukazuje" ve své jsoucnosti. Tělesný pohyb není nikdy jen projev naší tělesné schránky, je jím i osmyslnění a účelnost tohoto pohybu. Musíme pracovat s duchovní stránkou. Máme v rukou obrovské potenciality, jež zůstaly dosud nevyužity*“ (Hogenová 2000: 86-87).

Velkou podstatnou součástí života adolescentů vytváří sportovní aktivita. Ať se jedná o organizovaný sport a nebo vytváření sportovní aktivity s dalšími adolescenty ve svém volném čase. Jestliže rodiče systematicky ovlivňují volný čas dětí, kteří vedou děti k aktivní sportovní činnosti v období dospívání, je velmi pravděpodobné, že budou méně ohrožené patologickými jevy než děti, které netráví svůj volný čas žádnou sportovní aktivitou (Slepičková 2000: 85-86).

## 3.1 Rekreační sport versus vrcholový sport

### 3.1.1 Vrcholový sport

Klade zejména důraz na sílu, rychlost posouvání hranic lidských možností, nezměrné úsilí o vítězství. Představuje ideu, že sportovní mistrovství je výsledkem soutěživého úspěchu a výsledků dosažených na bázi tvrdé sportovní přípravy. Vrcholový sport se zaměřuje na překonávání a vytváření nových rekordů, které je člověk schopen udělat. Pomocí moderních

technologií a monitorování výsledků se lidské tělo dokáže posunout dál než tělo bez specializovaného tréninku (Sekot 2003: 62).

U vrcholového sportu existuje tým, který se stará o sportovce. Jsou to trenéři, maséři, lékaři, poradci, ale také psychologové, kteří se snaží sportovce duševně správně připravit na výkon.

V současné době se klade především důraz na psychologickou připravenost sportovce. Pomocí tělesné přípravy zajistíme rozvíjení základních schopností, například: rychlosti, síly, obratnosti či vytrvalosti. Na základě schopností si pak lze budovat a rozvíjet speciální, technické a taktické dovednosti.

Díky těmto rozvíjejícím se schopnostem sportovec získává sebevědomí a psychickou stabilitu. Sportovní zátěž je zátěž, při níž jde nejen o adaptaci fyziologickou, ale i psychickou.( Inovace SEBS a ASEBS). Pokud se sportovec psychicky necítí dobře, při jeho výkonu to bude citelně znát. Když se sportovci nedaří, z velké pravděpodobnosti se dařit nebude i nadále. Je to z důvodu negativních myšlenek na událost, která se nepovedla a nastává frustrace. Proto u vrcholového sportu jsou tací, kteří učí sportovce, jak být vždy připravený a správně naladěný na svůj výkon.

### 3.1.2 Rekreační sport

Rekreační sport je aktivita volného času, která klade důraz na osobní projev, prožitek, dobrý zdravotní stav, vzájemné porozumění a podporu spoluhráčů i protihráčů, otevřenost a učení se novým fyzickým dovednostem. U rekreačního sportu to bývá i soutěživost mezi ostatními sportovci. Zpravidla je zaměřena na pozitivní mezilidské kontakty a na osobní prožití pohybových sportovních aktivit (Sekot 2003: 62-63). Z principu se rekreační sport provozuje pro zábavu a pro vytvoření fyzické aktivity.

Neexistuje žádný tým ani trenéři, kteří by nutili k lepším výkonům a lepší životosprávě. Záleží na každém sportovci, jak se k tomu postaví a co je ochoten pro sebe udělat.

## 3.2 Sport a volný čas

*„Z hlediska sportu můžeme na volnočasové aktivity nahlížet jako na prostor, ve kterém je možnost široké realizace pohybové rekreace“*.(Sekot 2003: 112).

S novým tisíciletím přibývají nové možnosti, jak usnadnit práci a díky tomu získává člověk více volného času. Vznikají nové volnočasové aktivity, které lidé chtějí co nejvíce využívat. Ale vzniká i takový paradox, že lidé nemají dostatek času na svou práci ani na svoje zájmy. Jiný případ je workoholismus, kdy člověk je psychicky závislý na své práci a nic jiného ho nezajímá (Sekot 2003: 112-113).

Velmi záleží na osobnosti člověka, co ho fascinuje a čemu se chce věnovat. Avšak z velké části se lidé nechávají ovlivnit takzvaným trendem, který právě v současnosti je oblíbený. Tím narážím na to, že v poslední době je trendem dodržovat životosprávu a sportovat (běhat, navštěvovat fitcentra).

Mezi volnočasové aktivity také patří překážkové závody, které díky současnému fenoménu získávají obrovskou masu lidí. Překážkové závody již v posledních letech pořádají mistrovství světa a tato volnočasová aktivita v lidech vyvolává nový životní styl, který se snaží naplňovat.

Z volnočasové aktivity se tím pádem překážkové závody stávají životním stylem a pro některé i prací. Tím myslím organizátory, kteří musí vše připravit, ale i sportovce, kteří se musí na každý závod pečlivě připravit a psychicky naladit.

Svým respondentům jsem pokládal stejnou otázku: jaké mají další zájmy, krom překážkových závodů  U všech dvanácti se vyskytla stejná odpověď a to ta , že se věnují nadále jízdě na kole, běhají  nebo navštěvují fitcentra. Mezi časté odpovědi také patří cestování nebo trávení času s rodinou. Závody z velké části běhají lidé, kteří jsou sportovně založení a hledají nové aktivity. Překážkové závody nebo-li OCR závody jsou ideální možností pro sportovní nadšence.

# 4 Organizace

V předchozí kapitole jsem chtěl přiblížit, co pro společnost představuje sport a jak ho můžeme vymezit. Překážkové závody jsou prozatím vnímány jako volnočasová aktivita, kterou se může účastnit každý. Existují různé úrovně, ale stále tato disciplína není profesionální. V této kapitole se zaměřím na organizace překážkových závodů.

Mezinárodní federace překážkových sportů

Známá pod zkratkou IOSF je světová organizace sídlící ve Švýcarsku. Národní asociace jsou nejčastěji známé pod zkratkou OCRA. Tyto zmíněné asociace pořádají národní mistrovství, ze kterých se pak vyberou ti nejlepší z nejlepších, aby mohli reprezentovat svůj stát na světových šampionátech. Zakladatel Joe De Sena usiluje o to, aby se staly překážkové závody disciplínou i na olympijských hrách (Svetbehu 2017).

Česká překážková asociace

Vyskytuje se pod zkratkou OCRA (Obstacle racing association). Tato organizace se podílí na výchově a vzdělání mládeže i dospělých, na zdravém způsobu života a veřejně prospěšných hodnot.

Snaží se napomáhat při zřizování nových sportovních klubů a při výcviku pohybové všestrannosti. Podporuje aktivity v oblasti překážkových závodů převážně typu Spartan Race (OCRA 2019).

## 4.1 Organizace překážkového běhu

Organizace překážkových závodů bývá velmi dlouhým procesem příprav. Každá organizace jednotlivých závodů se liší. Má svůj organizační výbor, skládající se z několika členů, kteří se hlavně zprvu zaměřují na termíny, kdy se závody v daném roce budou konat.

Informoval jsem se u některých organizátorů Spartan Race a Gladiátor Race o podrobnostech těchto klání. Nemohli mi však poskytnout veškeré informace, a tak jsem komunikoval přímo s hlavními organizátory těchto závodů, kteří se mi snažili v maximální míře vyjít vstříc.

## 4.2 Organizace Spartan Race v České republice

Tato organizace je u nás i ve světě nejznámější. Jak jsem již zmiňoval, je to tím, že Spartan Race je takzvaný počátek novodobých překážkových závodů. Podle informací, které jsem získal od jednoho z hlavních organizátorů, vznikl Spartan Race v roce 2013 nejen pro ČR, ale pro celou střední Evropu. Mezi ně patří Česká republika, Slovensko, Polsko, Maďarsko, Rumunsko. Jméno pořadatele zůstává v anonymitě.

„*Organizace Spartan CEU (Central Europe) má na starosti přípravy a organizaci závodů v centrální Evropě. Nejedná se však jen čistě o organizaci, ale především o správu překážek, jejich údržbu a výrobu"* (Pořadatel Spartan Race).

Pořadatele jsem se dále ptal, zdali bývají závody omezeny kapacitou. „*Ano, některé závody jsou omezeny kapacitou z hlediska propustnosti na trati nebo z hlediska profilu trasy (špatný profil tratě by nedovoloval startovat většímu počtu závodníků)"* (Pořadatel Spartan Race). Je to logické, a proto bývají na některé závody registrace ihned vyprodané. Během doby, než se závod uskuteční, se mnohdy často stává, že lidé registrace na poslední chvíli prodávají přes sociální sítě, neboť se nemohou z různých důvodů zúčastnit.

Z tohoto vychází otázka, jaké jsou ceny startovného. Kdo se pohybuje v prodeji registrací, ten ví, že startovné není nízké. Proto jsem se zeptal pořadatele, zda mi k této problematice může říci svůj názor. *„Startovné odpovídá nákladům na uspořádání takovéto akce"* (Pořadatel Spartan Race). Zdálo se mi, že se o tom dále nechce bavit a byla mu kladená otázka nepříjemná.

Jedna z hlavních otázek je, jak takové přípravy na závod probíhají. *„Přípravy začínají ve chvíli sestavení kalendáře na další sezónu. Každý závod má jinou délku přípravy. Jedná se o vytyčení trasy, povolení, pronájmy, logistiku. Jakmile se blíží den závodu, tak i navezení překážek, vytyčení trasy a zázemí pro sportovce. K závodu samozřejmě patří i pozávodní úklid celé trasy a okolí“* (Pořadatel Spartan Race). Organizátoři musí vše zařídit, připravit a zase uklidit. To je dosti nákladné a časové náročné. Od všech těchto aspektů se vyvíjí tím pádem i výše startovného.

Poslední věcí, která je dosti důležitá pro moji práci, je zjistit, jak se Spartan Race a Gladiátor Race od sebe liší. Zeptal jsem se organizátora Spartan Race, zda by mi to vysvětlil. *„Spartan Race je celosvětový závod, má větší základnu a tradici. Gladiátor Race je pouze náš český závod. Jeho délky tras se pohybují kolem 10 km. Každý má své oblíbence a své odpůrce. Velký rozdíl mezi nimi asi není. Jsou to oba překážkové závody, jen Spartan je prostě větší organizace, je celosvětově známější a nabízí rozšířené možnosti“* (Pořadatel Spartan Race).

Z odpovědi vidíme, že se organizátor snažil být nejednostranný a své závody neurčil za ty nejlepší. Uvedl jen fakta, která jsou daná. Spartan Race je celosvětová značka, která je komerčně známá, avšak Gladiátor Race je ryze česká záležitost.

### 4.2.1 Typy závodů Spartan Race

| Jaké varianty jsou k dispozici? | | | |
|---|---|---|---|
| název závodu | délka | počet překážek | trvání |
| Sprint | 5+ km (3+ mil) | 20+ | 40 minut až 2 hodiny |
| Super | 13+ km (8+ mil) | 24+ | 80 minut až 3 hodiny |
| Beast | 20+ km (12+ mil) | 30+ | 3 hodiny až 5,5 hodiny |
| Ultra Beast | 42+ km (26+ mil) | 60+ | - |
| Hurricane Heat | 3 až 4hodinový týmový závod | | |
| Hurricane Heat 12 Hour | 12hodinový týmový závod | | |
| Agoge | tréninkový systém, který vznikl před 2700 lety, jde vlastně o náročný trénink, jenž trvá 24/48/60 hodin - jak dlouho dokážete makat, tím vyšší ocenění obdržíte | | |

Obrázek 1, Typy závodů Spartan Race (Zdroj: Mísař 2016)

Spartan Race nabízí hned několik druhů závodů. To je jeden z důvodů, proč jsou tyto závody ve velké oblibě. Oproti ostatním závodům Spartan Race nabízí celkem sedm úrovní k dokončení závodů. Během jednoho roku je možnost splnit základní sérii běhu, který se skládá ze sprintu, super a beast. Když běžec doběhne všechny tyto závody, dostane se do takzvaného Trifecta klubu a čeká na něj zvláštní medaile (Mísař 2016).

Následuje závod Ultra Beast. Tento závod je již fyzicky velmi náročný a absolutně nezdolatelný pro netrénované jedince. Na trati je přichystáno celkem 60 překážek a závodník musí zdolat 42 km. Skoro stejně dlouhá trať jako na maraton, ale někdy bývá ještě delší. Závodník musí rovněž plnit časové kontroly. To znamená, že každý musí splnit časový segment do určité doby, jinak je diskvalifikovaný (Mísař 2016).

Hurricane Heat je již týmový závod, jehož hlavním cílem je překonávat překážky jako tým. Předem není známá trať a neběží se na čas. Důležitou podstatou tohoto závodu je pořídit si patřičné vybavení, které je nutností pro jeho dokončení. Zpravidla to bývají neobvyklé věci, například hromádka koňského trusu nebo pizza. Každý závod má svého velitele, jenž určuje úkoly a trať, kterou tým musí zdolat. Závod trvá 3-5 hodin. (Mísař 2016).

Hurricane Heat 12 je prakticky totéž jako Hurricane Heat, ale jen s tím rozdílem, že závod trvá 12 hodin a má více překážek. Z těch, kteří dokončí závod, se vybere omezené množství a kvalifikují se na nejnáročnější závod Death Race. (Mísař 2016).

Death Race jsem již ve své práci několikrát zmiňoval, ale jen si dovolím připomenout, že závod trvá tak dlouho, dokud nezbude jen patnáct procent závodníků a končí tehdy, až jich osmdesát pět procent odpadne.

Obrázek 2, Posloupnost závodů Spartan Race (Zdroj: Mísař 2016)

## 4.3 **Organizace Gladiátor Race**

Gladiátor Race vznikl v roce 2014 pod organizací Sportvisio, který jsem již zmiňoval dříve a který pořádal běžecké závody. Požádal jsem svého známého Jakuba Procházku, jenž je od počátku v organizaci, aby mě do ní nechal nahlédnout.. Jakub byl velmi ochotný a předal mi veškeré informace, které mohl sdělit.

Nejprve jsem chtěl zjistit, co inspirovalo organizátory k uspořádání Gladátor Race. *„Začínali jsme s pořádáním ryze běžeckých závodů – Hradecký půlmaraton apod. Současný ředitel GR Pavel Cibulka tehdy (někdy v roce 2013) vytušil, že fenomén OCR bude zajímat lidi i v ČR. Tou dobou již v USA např. Spartan Race jel na plné obrátky. Závody jsme se rozhodli pořádat po svém, no a povedlo se“* (Procházka). Organizátoři se nechali inspirovat Spartan Race a chtěli něco podobného uspořádat i tady v ČR.

Dále mě zajímalo, jako tomu bylo u Spartan Race a co taková organizace obnáší *„Je to směs téměř všeho – jednání s úřady, zástupci měst, se sponzory, dodavateli, vymýšlení a vlastní výroba překážek, hledání zajímavých lokalit a nikdy nepřestat v inovacích“*

(Procházka). Dle odpovědi není jednoduché závod uspořádat a také výroba a údržba překážek musí být finančně a časově náročný proces.

Spolu s předešlou otázkou mě zajímaly ceny startovného, které jsou občas vysoké. Zeptal jsem se Jakuba, co mi je schopný k tomu říct. *„Startovné odpovídá cenám konkurence i tomu, co závod nabízí. Náklady na uspořádání takové akce jsou obrovské. Ceny jsou srovnatelné například i s ,,pouhým" běžeckým závodem, kde si člověk rozhodně neužije tolik legrace a adrenalinu"*. (Procházka).

Odpověď byla výstižná. Jakub vysvětloval, že startovné bývá srovnatelné s běžeckým závodem, proto jsem hledal ceny startovného u běžeckých závodů. Například Olomoucký půlmaratón, který se běží 15. 6. 2019, má vyšší startovné než závod Gladiátor Race/Run Hradec Králové, který se běžel 31. 3. 2019. Registrace na Olomoucký půlmaratón ke dni 28.5.2019 na oficiálních webových stránkách činila 1 200 Kč. Oproti tomu na Gladiátor Race/Run Hradec Králové jsem za svou registraci zaplatil 890 Kč.

Následně jsem se ptal Jakuba, jak dlouho trvají přípravy na takový závod. *„Začneme-li počítat od nalezení vhodné lokality, což mnohdy trvá velice dlouho a skončíme u odjezdu z místa činu, mluvíme o měsících. Přípravy jsou samozřejmě delší, jednotlivé práce se prolínají. Když skončí jeden závod, už se připravujeme na 3 - 4 následující"* (Procházka).

Každá lokalita vypadá jinak a musí se podle toho zohlednit počet lidí. Proto jsem se zeptal Jakuba, zda bývají závody omezeny kapacitou. *„Některé ano. Tím, že používáme intervalový start, omezeni částečně jsme. Někdy přijde omezení ,,shora", tedy např. od životního prostředí, CHKO, místních úřadů, apod. Omezení je také u dětských závodů, které bývají vyprodané. Organizace podléhá mnoha aspektům a musí je respektovat. Probíhajícím závodem v přírodě, kde za den krajinou běží několik set závodníků, dostává příroda "zabrat". Proto je omezená kapacita, v žádném případě se nesmí nic v přírodě ničit."* (Procházka).

Nejpodstatnější otázkou, na kterou chci znát odpověď, je ta, jak se závody Spartan Race a Gladiátor Race od sebe liší. Jakub se mi snažil na tuto otázku odpovědět.

*„Spartan Race je celosvětová série, závodí se opravdu všude. Všechno je řízeno centrálně z USA, ostatní fungují na principu franchise. Je to tak trochu uzavřený svět - pořádá vlastni Mistrovství světa a Mistrovství Evropy. Všechny jejich překážky, včetně pravidel a všeho jsou úplně stejné v USA, Evropě i kdekoliv jinde. Gladiátor Race vznikl v České republice, je to tedy ryze český závod. Úplně vše si vymýšlíme sami, od registrací, přes překážky, systémy dobrovolníků, starty apod. V porovnání se Spartanem jsme malý závod s rodinnou atmosférou. Zajímavé ale je, že v České republice jsme právě my uspořádali nejvíce závodů“* (Procházka).

Z odpovědi je patrné, že Gladiátor Race pořádá nejvíce závodů u nás v České republice, avšak musíme vzít v úvahu, že Spartan Race má větší základnu. Jak bylo již zmíněno, střední Evropa má svou vlastní organizaci, která vybírá jednotlivé státy a lokality, kde se závody budou konat. Z tohoto důvodu se v České republice koná omezené množství závodů Spartan Race.

### 4.3.1 Typy závodů Gladiátor Race

Gladiátor Race se od ostatních závodů liší především tím, že start probíhá intervalově. Díky intervalům mezi závodníky nevznikají fronty u překážek, jako tomu bývá u konkurence. Další novinkou je závod probíhající v noci.

Gladiátor Race se liší od ostatních závodů svojí inovací a originalitou. Každým rokem přibývá více závodů, vznikají nové kategorie. Oblibu získávají dětské překážkové

závody, které dle Jakuba bývají vyprodané a plně obsazené. V roce 2019 Gladiátor Race nabízí 13 možností zúčastnit se některých závodů, jichž existují různé typy.

**Typ závodů Run**

Je to nejkratší typ závodů, který je dlouhý zpravidla 4 až 6 kilometrů a má přibližně dvacet překážek. Jedná se o nejnenáročnější závod organizace Gladiátor Race. Pokud chce někdo zkusit překážkové závody, toto je ideální možnost, jak začít. V roce 2019 se běží celkem šest závodů toho typu po celé republice. (Gladiator Race 2019)

**Winter Gladiátor Race**

Zpravidla to bývá jedinečný závod, který se běžel už několikrát po sobě v pevnosti Josefov. Běží se v zimě a to je pro některé závodníky i dosti velká výzva. Závod je dlouhý čtyři kilometry a na trati je víc jak dvacet překážek. Ovšem největší výzvou a trhákem je skutečnost, že se pořádá i noční závod. Je dlouhý tři kilometry a účastník musí překonat patnáct překážek. (Gladiator Race 2019)

**Gladiátor Race Challenge**

Je to takzvaný sprint na sto metrů přes sedm náročných překážek. Jedná se o vyřazovací závod, kdy společně běží čtyři závodníci a do dalšího kola postupují dva, kteří mezi sebou bojují do absolutního vítězství. Závod je určen jak pro dospělé, tak pro děti. Probíhá před obchodním centrem Futurum v Hradci Králové. Tím, že probíhá ve středu města, se stává unikátním (Gladiator Race 2019).

**Klasický Gladiátor Race**

V roce 2019 organizace chystá nové inovace s dalšími závody v novém prostředí. Celkem se připravuje šest závodů s délkou trati od šesti do osmi kilometrů a minimálně s dvaceti pěti překážkami. Závodní trať se nachází v přírodě, ve městech, dokonce i v Praze.

Jednotlivé závody na tento rok jsou GR Milovice, GR Šiklův mlýn, GR Holice, GR Josefov, Taxis GR Pardubice, GR Praha.

Závody probíhají i v noci a jsou určeny i pro děti. Novinkou je takzvaný maximus, tzn. třídenní kombinace závodů. Nejprve se závodník účastní Gladiátor Race Night v pátek večer. Pokračování je druhý den v sobotu, kdy se koná Gladiátor Race originál a na závěr v neděli se běží novinka Gladiátor Race Max. Jedná se o trať dlouhou dvanáct km a víc, která má třicet pět překážek (gladiátorrace.cz). Je to náročná kombinace, která prověří závodníky v jejich fyzické zdatnosti a připravenosti. Po zdárném dokončení třídenní výzvy čeká pro běžce speciální medaile.

Obrázek 3, Taxis Gladiátor Race, dostihové závodiště Pardubice (Zdroj: Jan Rada)

# 5 Překážkový běh jako fenomén

Jak je možné, že extrémní překážkové závody jsou takovým fenoménem, když velká část populace trpí obezitou a podprůměrnou fyzickou aktivitou? To je otázka, na kterou se v této kapitole zaměřím. Již dříve jsem se zmiňoval, že lidi přitahují věci, které jsou v současnosti trendem. V této době je to zdravý životní styl. Přestože je to trend, tak nadále ve světě existuje špatná životospráva a nedostatek pohybu.

V roce 2015 bylo v Americe 69% dospělých, kteří trpí obezitou a mají nadváhu. Díky obezitě vznikají onemocnění jako cukrovka, mozková mrtvice, onemocnění srdce a některé typy rakoviny (de Sena 2015: 98) .

Existují rodiče, kteří se neustále kolem svých dětí točí a tím je ochraňují. Nechtějí své děti pustit ven bez doprovodu. Hlavní příčinou je bezpečnost a mediální komunikace, kde ukazují, jak je venku nebezpečno. U mladých lidí se začne projevovat strach z pobytu venku nebo v přírodě. Dříve se děti ptaly, zda-li mohou ven a teď raději zůstávají doma a komunikují přes sociální sítě. Podle Joe de Sena se s těmito problémy podařilo vypořádat ve Spartan Race. Poskytují lidem přesně to, co potřebují, protože pro mnohé z nich svět vypadl z rovnováhy (de Sena 2015: 98).

*„Celé to posedávání typické pro moderní život je naprostým popřením pravé přirozenosti. Všichni jsme živočichové. Jsme způsobeni k běhu, skákání a šplhání, k házení oštěpu, boji a tanci. Naše těla se vyvinula k pohybu - především proto máme mozek - a přesto jsme dopadli tak, že celé hodiny vysedáváme na zadku "* (de Sena 2015: 98-99).

Když se zaměříme na sedavé zaměstnání někde v kanceláři, člověk nemá za celý den žádný pohyb sedí povětšině v kanceláři  a u počítače. Po práci opět sedne do auta a jede domů.

Doma si dá nezdravé jídlo a sedne si do pohodlného křesla. Není divu, že část populace trpí obezitou, protože za celý den nevyvíjí žádnou fyzickou aktivitu.

Fyzická aktivita pomáhá proti úzkosti, stresu, depresi a dalším nemocem. Napomáhá k obnově buněk a léčí následky stresu. Je to díky uvolnění látky zvané mozkový neurotrofní faktor BDNF (brain derived neorotrophic factor). Vědci podotýkají, že u studentů, kteří pravidelně cvičí, je nižší úroveň stresu (de Sena 2015: 99).

Z jakého důvodu jsou tedy překážkové závody, tak nepostradatelnou součástí pro společnost? Existuje teorie, která se zaměřuje na dosahování cílů a sebeurčení. Nejprve jde o dokazování druhým, že jsme lepší a schopnější než oni. Dále je to velká soutěživost lidí, kteří potřebují znát výsledek a dokázat být ještě lepšími. V druhém případě existují lidé, kteří chtějí něco dokázat sobě samým a už jenom to, že se zúčastní závodu, je pro ně velká výzva.

Oproti tomu druhá skupina se snaží být těmi nejlepšími, zdokonalovat se a dokazovat si, že jsou lepší než ti druzí.

Z dalších mnoha důvodů, proč se lidé zúčastňují překážkových závodů, je, jak bylo zmíněno výše, návrat k bezstarostnému stylu života, v němž byl jako dítě, které v útlém věku si hrávalo venku na dětských hřištích, běhalo, skákalo, šplhalo. Nyní v našem konzumním světě se každý žene za penězi a majetkem. Představa, že se člověk vrátí do dětských let, kdy byl svět jenom zábava bez starostí, je bezpochyby úžasná.

Pomocí překážkových závodů se i dospělý člověk může vrátit k tomu, co dělal jako malé dítě, ale v tvrdším sportovnějším provedení.

Překážkové závody dokáží v člověku vyvolat neuvěřitelné emoce. Je to třeba pocit vítězství, úspěchu, překonání svých možností a cílů, ale také strach a zklamání. Z velké části, proč se člověk přihlásí na překážkový závod, to bývá přesvědčení, že chce sám sobě dokázat, do

jakého extrému své tělo dostane a zda závod dokončí. Tohle se především týká ultravytrvalostních překážkových závodů jako je Death Race, kdy člověk běží už jen z přesvědčení, že to musí dokázat. V tomto závodě se pozná, jak má kdo silnou vůli.

Ptal jsem se respondentů, co je přivedlo se přihlásit na překážkový závod. Odpovědi se zas tak moc neodlišovaly. Z velké části k tomu vedla výzva zkusit něco nového. Vyzkoušet, zda člověk doběhne celý závod. Velkou roli hraje také zvědavost. Převážně všichni běhali nějaké závody, ale toto byla nová možnost, kde se k tomu navíc přidaly přírodní překážky.

Kamarád Michal Severa, se kterým jsem absolvoval přípravu, tvrdil, že k tomu, aby se přihlásil, ho přivedli kamarádi. Ti mu ale tvrdili, že nemá šanci závod dokončit. On to dokázal a tady je krásně vidět, jak funguje vzájemné "hecování", které dokáže nabudit každého závodníka.

# 6 Komparace závodů Spartan Race a Gladiátor Race

Rozdílnost těchto závodů je nepatrná. Vytvořím si kategorie, u kterých komparace bude znatelná a srozumitelná. V úvodu podotknu, že Spartan Race je celosvětově známý závod, avšak Gladiátor Race vznikl v ČR. Musí se vzít v potaz komerčnost jednotlivých závodů. Abych zjistil, jak se nejvíce závody od sebe liší, musel jsem za pomocí kvalitativního výzkumu provádět polostrukturované rozhovory s respondenty.

## 6.1 Organizace

Komparace organizace o těchto závodech se velmi liší. Především tím, že Spartan Race není jen organizace v ČR, ale po celém světě. Pro centrální Evropu vznikla samostatná organizace, která realizuje a řídí závody. Díky tomu je jen omezené množství závodů, které se běhají v České republice.

Oproti tomu Gladiátor Race vznikl v České republice pod organizací Supervisio, která už organizovala půlmaratony. Z prvopočátku závody probíhaly jen ve Východních Čechách, ale dostály své oblibě. Závody se konají po celé republice v zajímavých lokalitách.

Spartan Race je komerčně uznávaný závod po celém světě. Veškeré informace od organizátorů jsem popsal v kapitole 2.

## 6.2 Rozdíl v překážkových tratích

Spartan Race má různé úrovně závodů, od nejlehčích až po Death Race. Gladiátor Race pořádá závody s kratšími vzdálenostmi. Jak řekl Jakub Procházka, Gladiátor Race je spíš rodinnou záležitostí.

Jak jsem již zmiňoval, pouze sedm respondentů se zúčastnilo obou překážkových závodů. S otázkou rozdílnosti překážkových tratí těchto závodů respondenti odpovídali různě. Například Tomáš Kodytek, který má za sebou více jak sedmnáct závodů Gladiátor Race, Spartan Race Super/Sprint, Hurricane Heat a Beast, tvrdí, že některé překážky má Gladiátor Race o něco těžší. Avšak Gladiátor Race nemůže srovnávat s náročností Spartan Race Hurricane Heat nebo Beast, protože tyto závody jsou již velmi náročné. Náročnost jednotlivých závodů jsem popsal v kapitole Organizace. Ale Kamila Nguenová, která má několik závodů za sebou, tvrdí, že rozdíly jsou nepatrné, i když ví, že Gladiátor Race neustále inovuje a vytváří nové překážky. Lucie Harmoni, která je v týmu Gladiátor Race, nemohla vypovídat objektivně, ale vysvětlila, že Spartan Race je velice komerční závod a překážky má převážně pořád stejné. Atmosféra závodu je podle ní lepší.

Zúčastnil jsem se sám překážkových závodů a nejvíce mě uchvátila rozmanitost a atmosféra Spartan Race. Byl to pro mě první Spartan Race, tak nemohu říct, že by se překážky opakovaly. Na druhé straně Gladiátor Race, kterého jsem se zúčastnil dvakrát, byla trať a překážky pokaždé různé. Největší rozdíl těchto dvou závodů je v tom, že Gladiátor Race je známý především svým označením Mud run, což znamená špinavý, bahnitý závod. Další podstatný rozdíl, je intervalový start, který přináší Gladiátor Race. Díky tomu nenastávají žádné fronty, které se tvoří u Spartan Race, v němž startují závodníci najednou.

Každý překážkový závod se liší především tím, v jaké lokalitě se běží. Poté záleží na jednotlivých organizátorech, jak využijí dané prostředí pro závod. Je velký rozdíl v závodě, který se běží v přírodě nebo ve městě. V přírodě se dají využít přírodní překážky například: brodění se vodou nebo běhání do strmého svahu. To je cílem každého překážkového běhu. Proto rozdílnosti v tratích i jednotlivých organizacích jsou různé, jelikož záleží na lokalitě a tvořivosti organizace.

Můj první překážkový závod byl, Taxis Gladiátor Race v Pardubicích. To, že závody probíhaly na dostihovém závodišti, mělo své kouzlo. Komunita lidí byla velmi pozitivní a všichni byli ochotní poradit v čemkoliv. Organizace pokulhávala, a proto mnozí, kteří dorazili na místo konání, marně hledali, kam se mají dostavit k registraci, jaké jsou startovní listiny, jaký bude průběh závodu, trasování a jiné organizační věci.

Oproti tomu organizace Spartan Race byla perfektní od začátku až do konce. Byl stanovený program, který byl vždy dodržen. Atmosféra závodů Spartan Race byla poněkud lepší než u Gladiátor Race. Je znát, že Spartan Race má velmi širokou základnu. Velkou nevýhodou dle mého názoru, je jeho komerčnost a vysoké startovné, které mnohé závodníky odradí.

## 6.3 **Startovné za jednotlivé závody**

Cena za jednotlivé závody velmi rapidně narůstá. V počátcích překážkových závodů ceny startovného nebyly tak vysoké. První závod Spartan Race, který se uskutečnil 9. 6. 2013 ve Ski areálu Monínec, určil startovné na místě a činilo 1 130 Kč (běhej.cz). Oproti tomu Gladiátor Race, který proběhl 7. 5. 2016 v Milovicích, měl startovné 890 Kč. (běhej.cz). První závod pod značkou Gladiátor Race proběhl již o dva roky dříve v Holicích. Bohužel jsem nenalezl žádné informace o registraci a startovném.

Je nepatrný cenový rozdíl mezi těmito závody, ale dá se to vysvětlit, tak, že Spartan Race již v té době, byl světoznámý závod, zatímco Gladiátor Race, byl nováčkem mezi OCR závody.

Můj první OCR (překážkový závod), jak jsem již zmiňoval, proběhl v Pardubicích pod názvem Taxis Gladiátor Race. Registrace na tento závod, byla vyprodána měsíc dopředu. Musel jsem pomocí sociálních sítí kontaktovat osobu, která se nemohla z osobních důvodů zúčastnit běhu a prodala mi svou registraci v hodnotě 1 500 Kč. Tato částka byla relativně ještě příznivá, jelikož jsem viděl, jak někteří svou registraci nabízejí i za 2 000 Kč.

První Spartan Race, který jsem již zmiňoval, Proběhl v Kutné Hoře. Registrace na tento závod nebyly vyprodané. Svou registraci jsem zakoupil přímo na místě za 2 210 Kč.

Jednotlivé ceny za závod se samozřejmě liší, avšak vždy převyšují ceny u Spartan Race. V kapitole 2 jsem řešil otázku u organizátorů, proč bývají tak vysoké ceny startovného. Organizátor Spartan Race se k tomuto tématu nechtěl moc vyjadřovat a vysvětlil to tím, že ceny startovného se odvíjejí od nákladů na závod. Jakub Procházka, organizátor Gladiátor Race, tvrdí, že startovné se odvíjí od konkurence. Příprava a náklady na jednotlivé závody jsou obrovské.

Ptal jsem se svých respondentů, co si mysli o cenách startovného. Odpovědi všech účastníků, mě velmi překvapila. Jedenáct z mých respondentů odpovědělo, že ceny startovného pro ně nejsou překážkou závodů se zúčastnit. Existuje velká škála překážkových závodů, kde si každý může vybrat dle svých možností. Pokud chce závodník přímo na závod, kterého se chce zúčastnit, není problém si včas udělat registraci na internetu, která bývá zpravidla nižší než na místě. Mnozí lidé utrácejí za zbytečnosti, ale tady má člověk příležitost, že může udělat něco pro sebe a zažít skvělou sportovní atmosféru. Pouze jeden z mých respondentů Jiří Dohnal, odvětil*: „Když jsem začal běhat, byla cena za nejdelší závod jako je dneska za nejkratší. Je to už jen o tom, že na tom někdo hodně moc vydělává. Dle mého názoru by se cena měla snížit, aby se závodů mohlo zúčastnit více lidí a více lidí tak*

*sportovalo"* (Dohnal). Jiří Dohnal, již žádné závody neběhá, protože je znechucen komerčnosti jednotlivých závodů.

Z výpovědí a dle vlastní zkušenosti nabývám dojmu, že ceny startovného se velmi odvíjí od nákladů a přípravy jednotlivých závodů. Velkou roli hraje opět lokalita, kde se musí zajistit určitá povolení a výstavba překážek. Samozřejmě, že ceny za jednotlivé závody rostou, ale to díky prostému faktu, překážkové závody se staly fenoménem a lidé ho vyhledávají. Organizátoři to vědí a každá věc, která se stává módním trendem, je drahá a její cena závratně roste.

# 7 Motivace

Motivace vychází z latinského slovesa movere, to znamená hýbati nebo pohybovati. Je to označení pro všechny vnitřní podněty,které vedou k určitému jednání člověka (Prunker 2014).

Existuje mnoho definic motivace, ale vesměs každá říká to samé. Motivace je hybná síla vedoucí k nějakému výkonu. Tato hybná síla nutí jedince racionálně přemýšlet, vynalézat, studovat, pracovat tak, aby dosáhl svého cíle (Prunker 2014).

Motivace je složena z jednotlivých motivů, kterých může být celá řada. Zpravidla to bývají potřeby. Jsou to potřeby biologické a potřeby sociální. Biologické neboli vrozené potřeby mohou být například: dýchání, přijímaní potravy, pocit bezpečí, spánek, aj. Ale sociální potřeby, které se také označují jako získané, se dělí na kulturní (vzdělání, kulturní a společenský život) nebo psychické (radost, štěstí apod.) (Prunker 2014).

Na počátku motivačního procesu vždy stojí nějaká neuspokojená potřeba, která v naší psychice způsobuje frustraci, napětí i stres. Abychom se zbavili těchto nepříjemných pocitů, musíme tyto potřeby uspokojit. To znamená, že musíme naplnit svá přání, tužby a plnit si své cíle. Když se zbavíme napětí, vrátíme se do rovnováhy a nabudeme pocitu spokojenosti. Je to takový kruh procesu motivace ( Martínková 2017).

## 7.1 Teorie a dělení motivace

Známe určité teorie motivace:

1. Teorie obsahová - vyvolává určité chování.
2. Teorie procesová - průběh chování, čím je vyvoláno, řízeno a ukončováno.
3. Teorie spravedlivé odměny - dosažení cíle, odměna za výkon, medaile, pochvala (Martínková 2017)

Dělení motivace:

- ✓ vnitřní motivace - co ovlivňuje naši činnost na základě vlastního vnitřního impulzu například: Chci být lepším, než ostatní.
- ✓ vnější motivace - co ovlivňuje naši činnost na základě cizího vnějšího impulzu například: motivační řeč trenéra před utkáním (Prunker 2014).

Motivace se především odvíjí z vlastního přesvědčení, co v danou chvíli nejvíce potřebujeme a chceme získat. Pomocí procesu pro jednotlivý cíl můžeme získat danou tužbu. Záleží na tom, jak máme silnou motivaci pro cíl, kterého chceme dosáhnout.

## 7.2 **motivace sportovce**

Z názvu kapitoly je zřejmě, že se zaměřím na motivaci běžce k absolvování překážkového závodu. Co motivovalo a stále motivuje běžce k dokončení závodu? Jaké pocity prožívá běžec při závodu a po něm? Proč by se měl běžec účastnit překážkových závodů? Na tyto otázky se budu snažit v další kapitole odpovědět.

Především motivace k účasti na závodě je u každého běžce jiná. Každý běhá z nějakého svého vnitřního předsvědčení. Již jsem zmiňoval, že v této době je velký fenomén dodržovat životosprávu a pravidelně cvičit. Ale některým to nestačí. Z jakého předsvědčení lidé vyhledávají OCR závody? Joe De Sena došel k názoru, že *„život je pohyb a pohyb je život“* (de Sena 2015: 83).

Velké množství lidí, chce změnit svůj referenční rámec. To znamená vystoupit ze své komfortní zóny. Chtějí pro sebe něco udělat, zhubnout, dokázat sami sobě, že na to mají. Stává se však, že člověk zůstane jen u této myšlenky.

V dnešní době, v době sociálních sítí velké množství lidí sdílí své zážitky prostřednictvím fotografií na nejmenovaných platformách. Díky zhlédnutí fotografie, kterou vystavil na platformu jeden z účastníků překážkového závodu, může sledovaný cítit zklamání, že právě on nebyl svědkem této události. Vyvolá to v aktérovi pocit potřeby dokázat to, co dokázal dotyčný na fotografii. Přinutí to aktéra zaregistrovat se a připravovat se na závod.

Abych pochopil, co motivuje závodníka k účasti, zeptal jsem se na to svých respondentů. Z velké části se odpovědi opakovaly. Motivace překonávat své možnosti a užívat si dětská léta v dospělosti, zažít s přáteli něco nového, překonat se, užít si legraci , „dát si do těla“. Líbila se mi odpověď Kamily Nguyenové, která řekla: *„Motivací je výborná OCR komunita, kamarádi, spousta známých, dosažení nových cílů, vyzkoušet si extrém v komfortní době“*(Nguyenová). Tato odpověď vystihuje přesně vše, co překážkové závody představují. Vyzkoušet něco nového a vystoupit ze své komfortní zóny. Dále mě překvapila odpověď Tomáše Kodytka. Jeho největší motivací je údiv nad tím, kam až dokáže tak zranitelné lidské tělo dojít. Motivací, kterou Tomáš prožívá, je velmi silná vnitřní síla touha dokázat ještě víc.

# 8 Příprava na překážkový závod

V předešlé kapitole jsem řešil motivaci, z jakého důvodu lidé sportují a proč absolvují překážkové závody. K tomu je  však zapotřebí i  řádná příprava.

Překážkové závody jsou náročnou výzvou pro mnohé sportovce i nesportovce. Člověk, který není fyzicky aktivní a nedodržuje životosprávu, bude mít velké problémy dokončit překážkový závod. Naopak člověk, který aktivně sportuje a vhodnou  životosprávu dodržuje, bude mít výsledek znatelně lepší.

Příprava na OCR závody je určitě  pro každého jiná. Každý má své slabiny a chce na nich zapracovat. Tyto závody mají především ukázat komplexní přípravu a koordinaci těla. Osobu, která se zaměřuje na trénink celého těla, nesmí překvapit žádná překážka, která se vyskytuje v průběhu závodu. Není však nic jednoduchého a lehkého připravit  tělo na takovou všestrannou zátěž.

Nelze se připravit na všechny překážky, které se v závodě mohou vyskytnout. Každý závod je něčím originální a přináší nové překážky v různém terénu. Tato rozmanitost je nejvíce znát u Gladiátor Race, kde inovace probíhají velmi často.

Joe de Sena popisuje ve své knize, že sportovec, který trénuje na Spartan Race, je stejný jako muzikant, který se připravuje  na své koncertní vystoupení. Oba musí přípravě věnovat dostatek času a úsilí, jinak výkon nebude kvalitní ( de Sena 2018: 25).

Aby se z člověka stal všestranný sportovec, potřebuje všestranný tréninkový program a holistický přístup ke zdravému životnímu stylu. Spartanský trénink, který napomáhá k všestrannosti, spočívá ve vytrvalosti, síle, zdatnosti, regeneraci, stravování, mysli a kodexu, který by měl každý "Spartan"[1] dodržovat (de Sena 2018: 77). Pokud se člověk zaměří na tyto pilíře, neměl by nastat problém ke zdolání jakékoliv překážky v OCR závodu. Z mého pohledu a účasti Spartan Race, jsem nezažil, že by se někdo tímto kodexem řídil. Myslím si, že de Sena vymyslel kodex jako takovou pomůcku k lepšímu rozvoji člověka.

Abych zjistil, jak taková příprava probíhá, absolvoval jsem měsíční přípravu s kamarádem Michalem Severou, který aktivně běhá překážkové závody. Převážně se zaměřuje na Gladiátor Race. Závod, na který jsme se připravovali, byl Gladiátor Race/Run Hradec Králové, který proběhl 31. 3. 2019.

S Michalem a jeho tříčlenným týmem, jsme pravidelně trénovali dvakrát týdně. Trénink probíhal jak ve fitcentru, tak venku nebo na bazénu. Ve fitcentru bylo výhodou, že se zde nachází crossfitová místnost[2], která má vše potřebné k přípravě na závod. Již před tréninkem jsem často navštěvoval fitcentra, takže jsem nebyl žádný nováček.

V prvním týdnu jsme se zaměřili na kondici. Znamená to, kruhový trénink, kdy za určitý časový interval na daném stanovišti musí každý zvládnout stanovený cvik v co největším počtu opakování. Hlavně se využívaly cviky s vlastní váhou (kliky, dřepy, přítahy apod.). Další týden jsme se zaměřili především na kalistheniku, což znamená jen posilování s vlastní váhou. Toto posilování je velmi důležité pro překážkové závody, protože mnoho překážek právě prověřuje, jak s vlastní váhou umíme zacházet.

[1] Spartanský kodex - spartan dovádí svou mysl i tělo až za hranice jejich možností. Spartan ovládá své emoce. Spartan je štědrý. Spartan vede. Spartan hájí svá přesvědčení za každou cenu. Spartan zná své nedostatky stejně dobře jako své přednosti. Spartan se projevuje činy, ne slovy. Spartan prožívá každý den, jako by byl poslední (de Sena 2018: 77)

[2] Crossfit - silový a kondiční tréninkový program, který za pomocí častých změn a funkčních cviků s velkou intenzitou zlepšuje všestrannost.

V dalším týdnu jsme měli takzvaný HIIT program (vysoce intenzivní intervalový trénink). Tento program jsme absolvovali venku.

Spočívá v tom, že sportovec vynaloží veškeré úsilí v krátkém úseku. Nejprve jsme se venku všichni protáhli, zahřáli a běželi jsme ke strmému kopci. Následovalo vyběhnutí v co největší intenzitě nahoru a poté dolů. Tento proces jsme absolvovali sedmkrát.

V posledním týdnu jsme se tolik neunavovali, protože nás o víkendu čekal překážkový závod. Proto jsme se zaměřili spíše na lehké cviky a regeneraci. Byli jsme plavat a využili jsme saunu, která je pro regeneraci důležitá.

Po tomto měsíčním tréninkovém plánu jsem se cítil svěže a plný energie. Nezažíval jsem žádné úzkosti a neustále jsem měl pozitivní náladu.

Když nastal překážkový běh, k němuž naše tréninky vedly a na který jsem se s Michalem důkladně připravoval, z dvaceti překážek jsem pouze dvě nezvládl a musel jsem absolvovat trestné kolo.

Ptal jsem se svých respondentů, zda se také připravují pravidelně na překážkové závody. Jiří Dohnal již závody neběhá, jeho jsem proto vynechal. Všichni jsou sportovní nadšenci, a tak odpověděli, že se na závod snaží připravovat, ale brání jim v tom občas jiné povinnosti. Devět z mých respondentů neabsolvuje tak intenzivní trénink jako můj kamarád Michal Severa, ale snaží se udržovat ve fyzické kondici. To znamená, že jezdí na kole, běhají, plavou nebo navštěvují fitcentra. Pouze dva respondenti mají svůj tréninkový plán na přípravu překážkového závodu. Tomáš Kodytek, který se pravidelně účastní již náročnějších závodů jako například Spartan Race Beast, musí pravidelně dodržovat tréninkový plán a životosprávu, jinak závod nedokončí. Z jeho výpovědi bylo znát, že je velmi motivován tím, že chce pokaždé dosáhnout lepšího výsledku. Pro Tomáše Kodytka se OCR závody staly životním stylem.

## 8.1 **Výbava na překážkový závod**

Překážkový závod je sportovní aktivita, ke které patří i sportovní výbava. Běžec by si měl ale uvědomit, že s velkou pravděpodobností si své věci v průběhu závodu může zničit nebo zašpinit. Je nesmysl si brát na závod to nejdražší sportovní vybavení, protože se může stát, že může skončit v "koši". Samozřejmě záleží na jedinci, jak si čeho váží.

Joe de Sena popisuje ve své knize, na jaké vybavení by se měl běžec zaměřit. Zpravidla tvrdí, že by si závodník na trať neměl brát nic cenného, na čem mu záleží, jelikož stejně bude celý od bahna. Dle de Sena k dokončení závodu stačí tričko, boty a kraťasy (de Sena 2018: 73)

*„Oblečení budete mít promáčené, roztrhané a potřísněné vlastní krví, potem a slzami“* (de Sena 2018: 73). Jeho popis je trošku přehnaný, ale není daleko od pravdy. Velmi záleží na každém jednotlivém závodě.

V rozhovoru s respondenty jsem se ptal, co si myslí o výbavě a zda závodníci, kteří mají lepší výbavu, nejsou zvýhodněni.

Osm respondentů odpovědělo, že výbava na překážkový závod není vůbec důležitým faktorem a vesměs se může běžet v čemkoliv. Ovšem výpovědi se lišily především v otázce obuvi, jejíž kvalita může pomoci při překonávání některých překážek. Nemusí to být však žádná značková sportovní obuv. Čtyři z mých respondentů tvrdí, že obuv je velmi důležitá pro překážkové závody a dokáže pomoci v některých těžkých situacích. Navíc v kvalitní obuvi se dá předejít zdravotním problémům a rizikům.

Z mého pohledu si myslím, že běžec překážkových závodů nepotřebuje žádné drahé vybavení a stačí běžet jen ve věcech, které jsou mu pohodlné a nebojí se je zničit. Kladl bych však důraz na boty, které jsou nezbytné pro absolvování překážkových závodů. Záleží také na jedinci, z jakého důvodu běží. Zda chce jen dokončit závod nebo chce dosáhnout lepšího výsledku.

# 9 Strava

Strava a dodržování životosprávy je důležitou součásti příprav na překážkové závody, ale i důležitou součástí výživy. Vezměme si své tělo jako stroj. Stroj vykonává svou činnost pravidelně do určité doby, poté může nastat porucha nebo poškození. Stroj musíme opravit, aby mohl vykonávat svou funkci dál. Aby ji mohl vykonávat dál, musí se pravidelně udržovat, jinak může opět nastat poškození. Stejné to je s lidským tělem. Pokud nebude pravidelná údržba, může nastat poškození. Údržbu těla zajistíme pravidelným cvičením a stravou, kterou tělo potřebuje a zajistí tak jeho správnou funkčnost.

## 9.1 **Kvalita potravin**

Otázkou je, jaká strava zajistí tu správnou funkčnost těla. Existují tisíce jídelníčků, které dokážeme najít na internetu a je opravdu obtížné najít ten správný pro vlastní tělo. Každý člověk je originálem a každé tělo potřebuje něco jiného. Nedokážu přesně říct, co by měl člověk jíst, jelikož nejsem žádný výživový poradce, ale zaměřím se spíše na to, čeho by se měl vyvarovat.

Joe de Sena zjistil hned několik důvodů, proč tolik lidí nedokáže jíst zdravě:

1. Kvalitní potraviny nejsou vždy přítomné
2. Nejsme pevně přesvědčeni, že je potřebujeme nebo že je v nich velký rozdíl
3. Pokud to má pěkné balení, vypadá to dobře a je to oblíbené, pak to musí být v pořádku (de Sena 2015: 115).

Američtí zákazníci mají dojem, že potraviny, které jsou vystaveny na poličce v supermarketu, musely projít úřadem pro kontrolu potravin a léčiv a tím pádem musejí být

zdravé. Není tomu tak. Téměř  polovina chemických látek, které se přidávají do potravin, úřad pro kontrolu nikdy netestoval (de Sena 2015: 115)

Lidé si navykli, že veškeré jídlo mají hned při ruce nebo právě vystaveno v regálech někde v supermarketu. Nemusí se namáhat s farmařením, stačí přijít do supermarketu a polotovar si zakoupit. Z velké části si lidé kupují rafinovaný cukr, který se vyskytuje ve většině výrobků. USA je známé svou první příčkou obezity na světě.

V roce 2004 neměl žádný z amerických států výskyt obezity vyšší než třicet procent. V letech 2005 až 2007 to už byly tři státy a v roce 2010 bylo již dvanáct států s vyšší obezitou (de Sena 2015: 120).

I v České republice trpí velká populace nadváhou. Obezitou je ohroženo 18,5% Čechů. Z velké části jde o muže, kteří nedodržují životosprávu, tak jako ženy. Dokazují to data z Českého statistického úřadu o životních podmínkách domácnosti. Mírnou nadváhou trpí 47% mužů a žen 33%. Jde především o to, že sedavý způsob života má více než třetina osob ve věku 25 až 64 let (Báčova 2018).

Světová populace zkonzumuje zhruba sto šedesát pět milionů tun cukru ročně. Nadměrná spotřeba sladkých potravin může vyvolat mírně chronický zánět, který urychluje proces stárnutí. Buňky ve svalech a mozku potřebují glukózu kvůli energii, ale pokud v cévách koluje velké množství a příliš dlouho, může nastat smrtící účinek (de Sena 2015: 120)

Každý, kdo chce dodržovat životosprávu, by si měl uvědomit kvalitu potravin. Nejvhodnější potraviny pro člověka jsou živočišné a především rostlinné. Těžké a tučné jídlo vám energii může ubrat a budete se cítit unaveně. Naopak ovoce a zelenina dokáže vyvolat potřebnou energii díky složkám, které se v nich vyskytují.

# 10 Komunita překážkových závodů

Díky velkému rozšíření překážkových závodů vzniká velká komunita lidí, pro kterou OCR závody znamenají životní styl nebo jen volnočasovou aktivitu. Každopádně vznikají týmy, které jezdí společně na různé závody a to nejen po České republice. Pořádají se různá mistrovství po celém světě. Vesměs to jsou všichni sportovní nadšenci. Sportovní nadšenci zpravidla bývají velmi aktivní insideři, kteří chtějí zkoušet nové věci a nebrání se novým zkušenostem. Osobně se zaměřím jen na komunitu lidí, jež se věnuje Spartan Race nebo Gladiátor Race.

## 10.1 Komunita Spartan Race v České republice

Tato komunita lidi je nejvíce rozšířená a do v podvědomí lidí se více zakořenila než u Gladiátor Race. Je to z důvodu velké komerčnosti a toho, že Spartan Race byl jeden z prvních překážkových závodů. Z mých respondentů běželi všichni aspoň jednou Spartan Race a dle jejich slov atmosféra, která doprovázela celý závod, byla bezkonkurenčně nejlepší. Člověk se cítil jak "Spartan". Z výpovědí ale také vyplynulo, že někteří závodníci jsou neochotní, sobečtí a takoví individualisté, kteří přišli na závod z jediného důvodu - vyhrát. To však obnáší právě tu spiritualitu Spartan Race. Spartan, ten se má především soustředit na svůj výkon. OCR závodů Spartan Race v České republice je velmi malé množství, ale komunita obrovská. Avšak většina závodníků Spartan Race pomáhá druhým s překonáním náročných překážek. Jsou velmi ochotní a usměvaví. Nezáleží, jak vypadáte nebo co máte na sobě, vždy rádi pomohou.

## 10.2 **Komunita Gladiátor Race**

Komunita lidí Gladiátor Race se nijak neliší od komunity lidí Spartan Race. Největší rozdílnost nalezneme v uspořádání závodů v jednotlivém roce v České republice. Gladiátor Race jich má znatelně více. Díky tomu komunita lidí preferující jen Gladiátor Race, má více možností se znovu setkat na startu. Tento překážkový závod velmi využívají rodiny s dětmi. Na závod se může přihlásit celá rodina. Nejprve si závod zaběhnout děti a poté i rodiče. Jak sám organizátor Jakub Procházku zmínil *„závody jsou pro celou rodinu "(*Procházka). Gladiátor Race se může stát životním stylem celé rodiny.

## 10.3 **Komunita překážkových závodů z vlastního pohledu**

Z mých zkušeností, které jsem nastřádal při absolvování překážkových závodů, mám poznatek, že jsem se nesetkal s žádnou neochotou ani arogancí. Vždy mi byli lidé ochotní pomoci. Když vezmu jednotlivé závody, tak Spartan Race je komunita lidí, která má nastavený svůj cíl a chce ho splnit. Viděl jsem, jak si všichni před startem nervózně podupovali a zhluboka dýchali. Všichni stáli a čekali, až zazní start. Hromadný start, měl své kouzlo. Před startem jsem se cítil opravdu nervózně, jako kdyby mi mělo jít o život.

Ale u Gladiátor Race, je takzvaný intervalový start a se zaplacenou registrací závodník dostane přesný čas, kdy startuje. To znamená, že když se dorazí na místo startu, je závod již v plném proudu a čeká se, až vystartuji já sám. Nezažíval jsem tak silnou napjatou atmosféru, jako měl právě Spartan Race. Právě naopak, byl jsem uvolněný a mohl jsem se ještě podívat na jednotlivé závodníky, jak zdolávají překážky. Cítil jsem tu rodinnou atmosféru, jak popisoval Jakub.

# 11 Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se především snažil odpovědět na otázky, které jsem si stanovil na počátku výzkumu. Během rozhovorů s aktéry jsem se dozvídal další zajímavé podněty, které jsem použil k rozšíření obzoru k danému tématu. V práci jsem chtěl ukázat, jaký význam má sport pro společnost a co pro některé lidi sport znamená. V závěru odpovím na otázky, které jsem si pokládal hned na začátku výzkumu.

Pomocí otázek a rozhovorů, které jsem pokládal respondentům, jsem zjistil, jak velkou roli hraje překážkový závod a co pro ně znamená. Aktéři byli velmi otevření a snažili se mi vypomoci vyčerpávajícími odpověďmi na otázky mého výzkumu.

Organizátoři byli velice ochotní mi vypovědět o každé jednotlivé organizaci, kterou zastupovali. Díky tomu jsem dokázal popsat, co každá organizace obnáší na daný závod. Příprava na překážkový závod je něco, co sbližuje aktéry a vytváří pouto. Taková příprava je velmi náročná pro jednotlivce, ale vzájemná motivace ostatních z týmu dokáže velmi pomoci k dosažení lepšího výsledku.

Motivace závodníka k absolvování jednotlivých závodů bývá různá. Každý má tu svou vnitřní i vnější motivaci. Z výzkumu jsem zjistil, že z velké části bývá motivace vnitřní - touha z vlastního přesvědčení - aktér, chce zkusit něco nového, dokázat si, že zvládne takovou výzvu, chce překonat sám sebe, vystoupit z komfortní zóny, být lepší než ostatní, běhat pro zábavu, překonávat své limity, čelit překážkám, radovat se z úspěchu nebo dostat své tělo na pokraj sil a zjistit, čeho je schopen dosáhnout.

Vnější motivace znamená, že se aktér nechá ovlivnit někým jiným než sám sebou. Z velké části může být aktér motivovat kamarádem, kamarádkou, přítelkyní, přítelem nebo také v dnešní době sociálními sítěmi, kde člověk vidí druhého, jak se účastní překážkového závodu a touží zkusit to samé.

Velkou roli hraje trend dnešní doby - každý chce zkusit to, co je tak oblíbené a pro co jsou kamarádi zapáleni. Také jsem zjistil, že u některých bylo motivací, že daný aktér viděl druhého na fotografii na sociální sítí, jak dokončil překážkový závod a že na krku měl medaili. To byl první impulz, proč se chtěl na překážkový závod také přihlásit.

Dále jsem zjistil, jak se jednotliví respondenti připravují na závod. Osobně jsem se účastnil měsíční přípravy, kterou jsem důkladně popsal v kapitole příprava na závod. Existují různé přípravy a každému vyhovuje jiná. Někdo absolvuje přípravu s týmem a někdo individuálně. Důležité je, aby se daný aktér v přípravě zaměřil na všestrannost. Překážkové závody prověří sílu, rychlost, vytrvalost, koordinaci a další. Také jsem zjistil, že se aktéři nepravidelně připravují, a to z důvodu velké časové náročnosti skloubit práci, rodinu a své volnočasové aktivity. Byli tací, pro které překážkový závod znamená životní styl, bez kterého si už svůj život nedokáží představit.

Ověřil jsem si, že komunita lidí, která se pohybuje kolem překážkových závodů Gladiátor Race a Spartan Race se nějak od sebe zásadně neliší. Respondenti odpovídali vesměs stejně. Znamená to, že komunita lidí je přátelská a snaží se vypomáhat ve všech ohledech. Bývá velmi otevřená a usměvavá. Nevznikají žádné předsudky vůči ostatním závodníkům. Komunita překážkových závodů, je genderově vyvážená, nepřevažují ženy ani muži. Na trati vládne sportovní duch a fair-play. Závodníci jsou velice soutěživí a vzájemně se na trati motivují. Chci zmínit také dobrovolníky, které můžeme vidět, jak u Gladiátor Race tak i Spartan Race. Tito dobrovolníci se starají o to, aby každý závod proběhl bez problémů a podvádění na jednotlivých překážkách. Také se starají o přípravu závodu a snaží se běžce motivovat.

Výbava a startovné za jednotlivé závody byla taková podotázka, která mě napadla v průběhu výzkumu, a tak proto jsem chtěl zjistit, co mi organizátoři jsou schopni říct ke startovnému. Zjistil jsem, že výbava pro běžce není tak důležitým faktorem. Většině stačí

boty, kraťasy a tričko. U některých aktérů boty tvořily důležitý faktor pro lepší výkon a předcházení zranění. Jsem přesvědčen, že boty nehrají velkou roli pro lepší výkon, ale mohou předcházet i drobným zraněním.

Než jsem začal s výzkumem, byl jsem přesvědčen, že startovné na překážkový závod je přehnané. V průběhu rozhovorů s aktéry a organizátory jsem dospěl k závěru, že startovné se odvíjí od konkurence a příprava na jednotlivé závody obnáší dosti velká vydání. Většině mých respondentů částka, kterou platí jako startovné, nevadí. Je to jen otázka priorit. Člověk může utratit několik tisíc za zbytečnosti, tak proč by nemohl investovat do něčeho, při čem si užije legraci a udělá něco pro sebe a své zdraví.

Jana Jetmarová ve své publikaci O liminalitě, communitas a dotecích Absolutna. Fenomenologie ultravytrvalostního sportu se velmi zaobírá pocity, myšlenkami a tím jak sport ovlivňuje osobnost člověka. Nadále se zaměřuje na stav mysli, kdy je člověk na pokraji svých fyzických sil. Publikace od Jany Jetmarové se snaží přiblížit ultravytrvalostní závody, které trvají několik hodin a jsou velmi náročné. Má bakalářská práce se zaměřuje jen na ultravytrvalostní překážkové závody, které jsou také velmi náročné, ale může se jich účastnit širší netrénovaná veřejnost. Oproti tomu ultravytrvalostní závody běžec nedokončí bez přípravy a tréninku. Ve své práci jsem využil některé poznatky, které Jana Jetmarová vysvětluje.

Z mého pohledu OCR závody jsou více jednotlivá než týmová práce. Existují týmy, které běží závody společně, ale každý člověk má své limity. Každý individuálně pociťuje, kdy je na pokraji svých fyzických sil a pak záleží, jak běžec dokáže pracovat se svými myšlenkami, zda to vzdá nebo sám sebe přesvědčí, že to zvládne. O tomto jsem se přesvědčil na každém závodě, který jsem absolvoval. Byly chvilky, kdy jsem měl chuť to všechno vzdát, ale dokázal jsem sám sebe přesvědčit, že to zvládnu. S tímto velmi souvisí publikace Jany Jetmarové, která důkladně popisuje své pocity při absolvování ultravytrvalostními závody.

Doufám, že jsem ve své práci dokázal odpovědět na veškeré otázky, které jsem si stanovil a dokázal jsem čtenářům rozšířit fenomén překážkových závodů pomocí kvalitativního výzkumu.

# 12 Zdroje


[1] Báčová P, 2018. *Průměrný Čech trpní nadváhou*. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/prumerny-cech-trpi-mirnou-nadvahou [29. 5. 2019]

[2] Běhej.com, 2016. *Gladiátor race - Milovice.* Dostupné z: https://www.behej.com/zavod/20073-gladiator-race-milovice [23. 5. 2019]

[3] Běhej.com, 2013. *Spartan super, Spartan race, Monínec*. Dostupné z: https://www.behej.com/zavod/9925-spartan-super-spartan-race-moninec [23. 5. 2019]

[4] De Sena J., J. Durant 2018. *Spartan ve formě:* 30denní tréninkový plán k proměně těla i mysli. Brno: BizBooks

[5] De Sena J., J. O´connell 2015. *Spartan:* Jak překonávat překážky a dosáhnout v životě maximálního úspěchu. Brno: BizBooks.

[6] Gladiator Race, 2019. *Běžecký překážkový závod - udáváme směr již od roku 2014* Dostupné z:https://gladiatorrace.cz/ [19. 5. 2019]

[7] Hogenová, A. 2000. *Etika a sport.* Praha: Karolinum.

[8] Inovace SEBS a ASEBS: Teorie a didaktika zápasu*: psychologická příprava*. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/didaktika-zapasu/psychologicka-priprava [26. 5. 2019]

[9] Jetmarová, J. 2017. *O liminalitě, communitas a dotecích Absolutna.* Fenomenologie ultravytrvalostního sportu. Český lid 104, 53-70.

[10] Martínková L, 2017. *Motivační proces a řízení lidí z pohledu teoretiků*. Dostupné z: https://psychologieprokazdeho.cz/motivacni-proces-teorie/?fbclid=IwAR30AE0H-6im-MS-n_Q0O99LzoOuY5q3IHP2KoicV-11bTvf18rx9ZjA-NE [26. 5. 2019]

[11] Mísař M, 2016. Extrémní závody: Gladiátor Race - Představení. Dostupné z: https://kulturistika.ronnie.cz/c-24402-extremni-zavody-gladiator-race-predstaveni.html [15. 5. 2019]

[12] Mísař M, 2016. Extrémní závody: Spartan Race - Představení. Dostupné z: https://kulturistika.ronnie.cz/c-23745-extremni-zavody-spartan-race-predstaveni.html [16. 5. 2019]

[13] Mísař M, 2016. Extrémní závody: Typy závodů Spartan Race. Dostupné z: https://kulturistika.ronnie.cz/c-25157-extremni-zavody-typy-zavodu-spartan-race.html [16. 5. 2019]

[14] Ocra 2016. o nás*:* Dostupné z: http://www.ocra-cz.cz/o-nas-2/ [20. 5. 2019]

[15] Prunker V, 2014. Manažerské dovednosti. Motivace. Dostupné z: https://publi.cz/books/114/08.html [30. 5. 2019]

[16] Sekot, A. 2003. *Sport a společnost*. Brno: Paido.

[17] Sillmen D, 2008. Tough guy! Nejdrisnější závod světa, *magazin.cz.* Dostupné z: https://magazin.cz/pro-muze/962-tough-guy-nejdrsnejsi-zavod-sveta [11. 5. 2019]

[18] Slepičková, I. 2000*. Sport a volný čas.* Praha: Karolinum.

[19] Soukup, M. 2014. *Terénní výzkum v sociální a kulturní antropologii.* Praha: Karolinum.

[20] Sport.cz, 2017. *Bilance: jeden mrtvý. Nejdrsnější závod po 30 letech končí*. Dostupné z: https://www.sport.cz/ostatni/behani/radime/clanek/850422-bilance-jeden-mrtvy-nejdrsnejsi-zavod-konci-po-30-letech.html [11. 5. 2019]

[21] Svetbehu, 2017. *Překážkové závody jako fenomén dnešní doby - v ČR se bude konat první oficiální mistrovství již 6. května*, Dostupné z: https://www.svetbehu.cz/prekazkove-

zavody-jako-fenomen-dnesni-doby-v-cr-se-bude-konat-prvni-oficialni-mistrovstvi-jiz-6-kvetna/ [12. 5. 2019]

[22] Važanský M, 1995. Základy pedagogiky volného času. Volnočasové aktivity a kvality života Vývoj chápání volného času, volnočasová teorie, *mim.cemotel.* Dostupné z: http://mim.cemotel.cz/e/modrice/studie-1109/28.htm [23. 5. 2019]

[23] Wacquant, L. 2007. *Body & soul*. New York: Oxford University Press.