

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Cvičením ke zdraví
Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Luboš Guhl**
Osobní číslo: **H18221**
Studijní program: **B6703 Sociologie**
Studijní obor: **Sociální antropologie**
Téma práce: **Cvičením ke zdraví**
Zadávací katedra: **Katedra sociální a kulturní antropologie**

Zásady pro vypracování

Ve své práci se student bude zabývat tématem fitness cvičení z hlediska sociální antropologie. Provede terénní výzkum v prostředí fitness komunity, ve kterém se zaměří na širší sociální a kulturní kontext cvičení. Bude se věnovat jak individuální interpretaci významu pro jednotlivé aktéry, tak i sociální konstrukci místa, které zaujímá v rámci celé komunity. Ve své výzkumu bude student používat především technik zúčastněného pozorování, ale také strukturovaných, polostrukturovaných a narativních rozhovorů ve fitness komunitě.

Rozsah pracovní zprávy:
Rozsah grafických prací:
Forma zpracování bakalářské práce: **elektronická**

Seznam doporučené literatury:

1. David, T. 2014. *Sport Psychology*. New York: nakladatelství Routledge
2. Duffková, J., L. Urban., J. Dubský. 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
3. Kalouch, V. 2011. *Závislost na cvičení. Fitnet*.
4. Hogenová, A. 1998. *Pohyb a tělo*. Praha: Karolinum.
5. Moric, P. 2016. *Cesta vnitřního uštědění*. Praha: Grada Publishing
6. Petrušek, M. 2006. *Společnosti pozdní doby*. Praha: Sociologické nakladatelství Slon.
7. Sekot, A. 2003. *Sport a společnost*. Brno: Nakladatelství PND.
8. Toušek, L. 2018. *Kapitoly z kvalitativního výzkumu*. Plzeň: Západočeská univerzita

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Tomáš Boukal, Ph.D.**
Katedra sociální a kulturní antropologie

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2020**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2021**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

PhDr. Adam Horálek, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 19. listopadu 2020

Prohlašuji:

Práci s názvem Cvičením ke zdraví 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., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, 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. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 26. 7. 2021

Luboš Guhl

PODĚKOVÁNÍ

Chtěl bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce PhDr. Tomáši Boukalovi, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce. Dále děkuji Mgr. Tomáši Retkovi, Ph.D. za pomoc a rady při formátování mé práce. Dále bych chtěl poděkovat informantů, kteří mi poskytli data, ale také dobré poznámky k mé práci. Také bych chtěl poděkovat mé rodině a přítelkyni za podporu a trpělivost.

ANOTACE

Ve své práci se student bude zabývat tématem fitness cvičení z hlediska sociální antropologie. Provede terénní výzkum v prostředí fitness komunity, ve kterém se zaměří na širší sociální a kulturní kontext cvičení. Bude se věnovat jak individuální interpretaci významu pro jednotlivé aktéry, tak i sociální konstrukci místa, které zaujímá v rámci celé komunity. Ve svém výzkumu bude student používat především techniky zúčastněného pozorování, ale také strukturovaných, polostrukturovaných a narativních rozhovorů ve fitness komunitě.

KLÍČOVÁ SLOVA

fitness, životní styl, moderní trend, chování, fitness komunita, sebehlížení, chování komunity

TITLE

Exercise to health

ABSTRACT

In his work the student will deal with the topic of fitness exercises in terms of social anthropology. He will conduct field research in the environment of the fitness community, in which he will focus on the broader social and cultural context of exercise. It will focus on both the individual interpretation of the meaning for individual actors and the social construction of the place it occupies within the entire community. In their research, the student will use mainly participatory observation techniques, but also structured, semi-structured and narrative interviews in the fitness community.

KEY WORDS

fitness, lifestyle, modern trend, behavior, fitness community, self - care, community behavior

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 Historie	11
1.1 Civilizace.....	11
1.2 Historie cvičení u nás	12
1.3 Forma těla v historii	13
2 Fitness kultura	14
2.1 Začleňování	14
2.2 Vliv kultury na jedince	15
2.3 Sociální status ve skupině	16
2.4 Sociální role ve skupině.....	17
2.5 Lokace fitness center.....	17
2.6 Způsoby cvičení.....	18
2.6.1 Kolektivní cvičení.....	18
2.6.2 Individuální cvičení.....	19
2.7 Typologie osobnosti	19
3 Jedinec.....	20
3.1 Sebepojetí	20
3.2 Kult těla	20
4 Zdravý životní styl.....	22
4.1 Benefity	22
4.2 Nevýhody	23
4.3 Zdravá výživa	23
4.4 Diety	24
4.5 Dopíng	24
5 Materiály a metodika	25
5.1 Cíl výzkumu	25
5.2 Metody výzkumu.....	25
5.3 Etické hledisko.....	26
5.4 Oblast výzkumu.....	27
5.5 Druhy informantů.....	27
5.6 Výběr otázek	27
5.6.1 Hlavní otázky použité pro rozhovor	28
5.6.2 Vedlejší otázky použité pro rozhovor.....	28
6 Výsledky výzkumu	29

6.1	Důvod začít cvičit.....	29
6.2	Prostředí ve fitness centru	30
6.3	Zanechání cvičení	31
6.4	Výhody a nevýhody cvičení ve fitness centru	33
6.5	Důsledky a vliv cvičení.....	34
7	Zúčastněné pozorování	36
7.1	Místo prováděného pozorování.....	36
7.2	Chování jedinců.....	37
7.3	Fungování fitness komunity	39
7.4	Pravidla ve fitness prostorách	39
7.5	Slang používaný fitness komunitou	40
7.6	Struktura komunity	41
8	Závěr.....	42
9	Použitá literatura.....	45
10	Přílohy.....	48

ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybral proto, že je mi blízké, dlouhodobě se totiž pohybuji ve fitness komunitě. Již pár let cvičím hlavně z důvodu relaxace. Za tu dobu jsem již pronikl do trendů fitness a jejich kultury, ale stále jsou zde věci, které neznám nebo kterým nerozumím, ale chtěl bych je pochopit. Ve své práci se zabývám lifestylem fitness komunity, celkovým pohledem na ideál fyzicky dokonalé postavy a důsledky cvičení na zdraví a duševno.

Cílem mé bakalářské práce je přiblížit čtenáři fitness komunitu, protože zvnějšku vypadá jako skupina lidí, kteří neumí nic jiného než zvedat bezhlavě závaží. Budu v mé práci zkoumat různé přístupy k této skupině. Následně se podívám na skupinu přímo očima některých členů, zkoumat budu i některé životní příběhy těchto aktérů, abych mohl popsat sociální a duševní stránky jejich povah. Bakalářská práce se zabývá projevem fitness komunity a dění kolem ní. Pro svoji práci jsem zvolil metodu kvalitativního výzkumu. Důležitou roli zde hrají i mé zkušenosti, které mám jak starší, tak i nově nabyté. Výstupní hodnotou je konečná analýza fitness kultury. Práce obsahuje rozsáhlejší rozhovory, které byly prováděny s členy určité fitness komunity. Výzkum probíhal především ve fitness centrech a v kruhu známých. Důležité je, že jsem do své práce chtěl zakomponovat, jak nás tato kultura formuje a tvoří. Dále jsem se zabýval pohledy na ideální představy fyzické stavby těla podle fitness komunity. Dalším bodem práce je vyhodnocení ideálního fyzického vzhledu, který se v průběhu času měnil, s tím je dále spojena komparace dneška s minulostí. V tomto bodu práce využívá různé odborné zdroje zabývající se daným tématem. Tato část práce je zaměřena na smýšlení fitness komunity o fyzickém vzhledu.

Dalším podstatným bodem je psychická stránka člověka, kterou považuji také za velice důležitou. V této části jsem nashromáždil informace pomocí rozhovorů, a to hlavně narativního typu. Podstatné pro mě bylo celkové působení cvičení na člověka, protože tato aktivita může být determinantem našeho duševního stavu. Cvičení s sebou nese řadu duševních proměn, a to jak těch kladných, tak i těch záporných. Zkoumal jsem celkové dopady cvičení na jedince a míru vlivu fitness komunity na její členy. Posledním bodem je náhled do dnešní doby, a to hlavně na byznys se zdravým životním stylem. Tato část práce je zaměřena na různé odborné práce a jejich aplikování na lidi. Celkově lze vidět kolem nás, jak se všude vytvářejí různé nutriční studie za účelem správného žití. Tento poslední bod souvisí s oběma prvními, protože pro ně může být determinujícím činitelem. V této části jsem musel čerpat z více zdrojů, abych měl větší záběr na tuto problematiku.

V práci se vyskytují různá témata, teze a výroky, které se týkají fitness kultury. Hlavní náplní bakalářské práce je přiblížit kulturu členů, aby pochopil jak fungování komunity, tak také její členy. Následně rozebírám různá smýšlení informantů a hodnotím je na úrovni antropologického výzkumu. V konečné fázi shrnuji celkové dojmy, informace a zkušenosti, které jsem dokázal zaevidovat.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Historie

Již od počátku lidské existence jsme mohli pozorovat základy dnešního moderního cvičení. Pokud se podíváme zpětně do dob, kdy se lidé živilo lovem zvěře nebo sběrem plodů, můžeme už tehdy pozorovat, že neustálý lov a dlouhé výpravy za obživou obnášely dobrou tělesnou kondici. Některé lovecké výpravy trvaly i několik dní, lovci se proto bez skvělé tělesné kondice neobešli.

1.1 Civilizace

Průběžným vývojem lidstva a postupným formováním jednotlivých civilizací se postoj k fyzické aktivitě začal dělit na různá odvětví. Právě pravidelné cvičení a fyzická aktivita představovaly v Číně cestu ke zdravému tělu. Naopak absence fyzické aktivity podle nich způsobovala různé nemoci. Naopak v nedaleké Indii byl postoj k fyzické aktivitě zcela rozdílný. I přestože jejich postoj nebyl zcela pozitivní, vznikla na jejich území nám známá jóga (Kravitz 2001).

„Rozvoj sportovních pohybových aktivit zaznamenal neobyčejný dynamický vývoj v období otrokářské společnosti. Ve starověkém Egyptě byla tělesná příprava již uznávanou složkou výchovy. Ze zachovalých dětských hraček na sebe upozorňují pro nás zvláštní zajímavé luky, obruče, míče. Rozvíjelo se pěstování akrobacie, běhání, skákání, házení, plavání, šermu, zápasu. A co dále není bez zajímavosti: Egypťané obdivovali štíhlost a tlusté lidi považovali v zásadě za hlupáky“ (Sekot 2003: 32 in Perůtka 1985: 26).

Jednou ze zásadních civilizací, která dbala na tělesnou zdatnost a tvrdý výcvik, byla Perská říše. Již od útlého věku se chlapci stali majetkem impéria, které je zdokonalovalo v jejich tělesné kondici. Hlavní cíl tohoto striktního výcviku byla budoucnost říše. Zdatní a vycvičení muži měli pomoci v jejím rozšiřování (Kravitz 2001).

Jednou ze zásadních civilizací, které si zakládaly na skvělé tělesné kondici, byla řecká kultura. „Žádný starověký národ nepřisuzoval sportu takový význam jako Řekové. Gymnastika – tělesné cvičení prováděné pouze muži a bez jakéhokoliv oblečení – byla nepostradatelnou součástí výchovy každého jedince a zároveň jedním z mnoha faktorů, které je – jak Řekové věřili – odlišovaly od barbarských národů. Každé město věnovalo značnou část finančních zdrojů na zbudování gymnasia, instituce sloužící tělesné i duševní výchově mladých mužů“

(Durando 2018: 82). My sami si můžeme všimnout, že na každé fotografii nebo v mnoha filmech z této doby se objevují svalnatí bojovníci, kteří díky své kondici byli přeborníky v boji. Řecká Sparta měla ve zvyku, že své děti, tím myšleno chlapce, posílala již v útlém věku do bojové výchovy. Právě pravidelným cvičením již od raného věku měli docílit té nejlepší fyzické kondice, která byla potřebná v boji. Není to ovšem pouze bojem, ale řecká civilizace jako taková měla za ideál lidského těla vysportovaného bojovníka, který na sobě neustále pracuje. Pokud bychom se měli obrátit na starověký Řím, jako názorný příklad zde najdeme gladiátory. Bojovníci, kteří na své kondici museli pracovat, aby byli schopni zvítězit v boji s ostatními (Kravitz 2001).

1.2 Historie cvičení u nás

„Počátky sportu můžeme hledat přibližně ve čtrnáctém století za vlády rodu Lucemburků. V těchto dobách se totiž velice často konaly nejrůznější rytířské turnaje. Rytířské turnaje v té době představovaly vlastně předchůdce současných sportovních klání. Postupem času začali být lidé vynalézaví a začali si vyrábět například brusle nebo sánky. Počátky bruslení na našem území je možné hledat již ve třináctém století. Tehdy však měly poněkud odlišnou podobu, někdy se dokonce místo kovových nožů využívaly nabroušené kosti“ (Poháry Bauer in Ministerstvo zahraničí ČR 2010).

Jedním z prvních velkých sportovních spolků u nás byl Sokol. Hlavním záměrem spolku Sokol byla společně organizovaná cvičení. Zpočátku se sokolská setkání pořádala v soukromé budově, avšak postupem času, kdy začínalo přibývat příznivců i v jiných částech republiky, se začínaly zřizovat sokolovny, ve kterých se právě tato setkání konala. I dnes můžeme tyto sokolovny vidět, i když jsou už asi určené k jinému účelu. Existují různé malé spolky, které tyto prostory využívají ke společnému cvičení, ale vyskytují se většinou například na vesnicích, kde se sejde skupina lidí, kteří si společně půjdou zacvičit.

Nám již více známý způsob využití sokoloven je k pořádání kulturních akcí, dětských dnů nebo i jako kino. Dnešní sokolovny najdeme s přehledem pomalu v každé menší vesnici i městě, což může vypovídat o minulosti. Právě množství těchto sokoloven vypovídá o množství spolků a jejich příznivců.

1.3 Forma těla v historii

S historickým vývojem cvičení se zároveň vyvíjely ideály lidského těla. Pokud bychom začali v dávné historii, v době řecké a římské říše, bez výjimky bychom se shodli na jednotném lidském ideálu. Postupem času se tyto ideály měnily, a jak šel čas, různí umělci se tyto ideály snažili zachytit pomocí svého umění.

„Životní styl Řeků klasického období se vyznačuje výraznou orientací na tělo, tělesnou zdatnost, tělesné zdraví. [...] Mladí Spartáné i Athéňané se cvičili v běhu, skoku dalekém, zápolení, vrhání oštěpem a diskem“ (Dosedlová 2006: 33).

Jedním z hlavních motivů lidského ideálu bylo krásné ženské tělo. Tímto tématem se blíže zabývala americká feministická autorka Naomi Wolf. „Podle Wolf je však ideál ženské krásy mýtem (ve smyslu, že je sociálně konstruovaný), neboť neexistují žádné přirozené příčiny, na jejichž základě by měly být nějaké konkrétní rysy považovány za krásné“ (Wolf 2000 in Ručková 2015: 11).

Různí umělci se snažili zachytit právě to nejdokonalejší ženské nebo i mužské tělo. Každý z nich měl svou fantazii a své představy, ale pokud bychom je na konci spojili v jedno, nebyly ve výsledku úplně odlišné. Hubená vysoká žena se širokými boky, které značily plodnost a schopnost porodit děti, pevná plná ňadra, která byla znakem krásy. Postupným vývojem bylo na lidské ideály nahlíženo různě.

2 Fitness kultura

2.1 Začleňování

Sociální integraci lze definovat jako vzájemné působení jedné osoby na druhou, při které se mezi nimi vytvářejí bližší vztahy. Jedním z hlavních způsobů je běžná mluva, díky které dochází k poznávání prostředí a osob a vzájemnému navázání bližších kontaktů. Pomocí konkrétních otázek a následných informací dochází k vytváření osobních názorů na konkrétní problematiku. K samotné interakci dochází jak verbální, tak i neverbální formou, která bývá ztvárňována především gestikulací nebo mimikou. Samotné členění lze vztáhnout i na interakci mezi jedinci, interakci mezi jedincem a skupinou nebo i interakci mezi více skupinami (Štěpař 2014). Ve fitness odvětví se nejčastěji sejdeme s interakcí mezi jedincem a skupinou, která je nejčastější při příchodu nového jedince do konkrétního fitness centra. Jedinec je ovlivňován chováním těch, kdo do fitness centra dochází častěji, utváří si podle jejich chování svůj názor a při dalších návštěvách své chování uzpůsobuje tomuto prostředí.

Samotný proces integrace ve fitness odvětví bychom mohli přirovnat k přístupu asimilačnímu, ve kterém určuje pravidla začlenění majoritní skupina a samotný jedinec se těmito pravidly musí řídit, pokud chce být součástí této skupiny. Pro jedince samotného je tento způsob sociální interakce z mnoha směrů složitější, protože se musí v mnoha směrech podřídit majoritní skupině a celkové začlenění závisí na jeho schopnostech se přizpůsobit. Pro společnost je výhodnější přístup koadaptační, který spočívá k vzájemné interakci jedince a skupiny a nalezení následné alternativy způsobu začlenění. Jedná se například o odstranění možných překážek, které by mohly samotnému začlenění bránit (Slowík 2012). Ve fitness odvětví se sejdeme i s přístupem koadaptačním, avšak ten nebude tak častý, neboť se společnost postupem času přiklání k přístupu, kdy se jedinec nebo malá skupina musí podřídit té silnější, majoritní skupině, jež určuje pravidla.

Integrace jedince je ve fitness odvětví zásadní oblastí, která ovlivňuje jeho následné chování ve skupině a v interakci s ostatními členy. Konečná integrace do skupiny ovlivňuje následné výkony jedince a z malé části i jeho výkon. Pokud dojde k bezproblémovému začlenění, jedinec bude doprovázen podporou ostatních jedinců a jeho pokrok bude rychlejší, kdež-to jedinec, který se z jakékoliv příčiny nedokáže začlenit, se bude potýkat s problémem, kdy bude doprovázen nejistotou a více bude dbát na to, co si o něm ostatní říkají, tím ovlivní i svůj následný posun vpřed. S tím souvisí i to, že někteří jedinci z fitness odvětví mají tendence

se novým jedincům posmívat, ať už je to kvůli vzhledu, váze nebo proto, že nedosahují takových výsledků jako ostatní členové.

2.2 Vliv kultury na jedince

V každé sociální skupině dochází k vzájemné interakci mezi jedinci. „Interakci chápeme jako vzájemné působení dvou nebo více činitelů. [...] Z pohledu sociologie se zdůrazňuje zprostředkování vzájemných vztahů mezi osobami a skupinami, čímž dochází k ovlivňování v postojích, očekávání a jednání“ (Vlček 2004: 7). Čím více se jedinec cítí být členem skupiny, tím více dochází k jeho ovlivňování ze strany této skupiny. Vliv na jedince záleží na několika důležitých aspektech, které působí na to, do jaké míry je jedinec schopen se nechat ovlivnit. Abychom se stali členem konkrétní skupiny, musíme sdílet společné prvky nebo zájmy, díky kterým budeme moci komunikovat ve skupině jako takové a tím navazovat vzájemné vztahy. V mnoha případech dochází k výraznému ovlivňování majoritní skupinou samotného jedince, který se v důsledku sociální interakce snaží začlenit a tím se podřídí názorům a pravidlům jako takovým. Ačkoli si toho jedinci nejsou vědomi, fitness komunita na ně má zásadní vliv. To, jakým způsobem spolu komunikujeme a jak s jedinci ve fitness centru vycházíme, nás ovlivňuje. Již to, že se snažíme zapadnout do nové skupiny a podřídí se jejím pravidlům, nás vede k tomu, že se musíme přeorientovat z prostředí, na které jsme byli zvyklí, na prostředí, do kterého budeme následující dny docházet a snažit se do něj zapadnout.

V důsledku tohoto chování dochází ke konformitě, jež spočívá v podřízení se dominantním názorům nebo skupině za cílem začlenění se do skupiny. Pro rovnocenné vycházení jedinců mezi sebou je konformita důležitým aspektem, ovšem při její přemíře může dojít až k potlačení všech vlastních názorů a následnému podřízení se všem normám společnosti. Opakem konformity je antikonformita, která je specifická vystupováním proti názorům většiny a prosazováním názorů vlastních. Tento způsob může ovlivnit přístup skupiny k jedinci, jemuž tento přístup může ztížit začlenění (Honzák 2017). Právě nadměra vlastních názorů a snahy o jejich prosazení může fitness komunita chápat špatným směrem a tím se chovat odtažitě nebo i nevhodně k samotnému jedinci. Zvykem je, že pokud přijde do fitness centra nový jedinec, nemá moc možností se prosadit, pokud bude na ostatní působit špatně, nebo se k nim chovat nevhodně.

2.3 Sociální status ve skupině

Sociální status jedince hraje důležitou roli v interakci s ostatními jedinci. Vysoký sociální status poskytuje lepší a jednodušší začlenění se do jiných skupin. Čím větší prestiž si jedinec ve skupině vybuduje, tím větší sociální status bude mít. Díky vysokému statusu má jedinec možnost určovat pravidla skupiny, podle nichž se jedinci s nižším sociálním statusem budou řídit (Braun 2014). Dnešní společnost je nastavena tak, že pokud má jedinec vyšší sociální status, přijmou ho rychleji a lépe. Není to pravidlem, ale v důsledku toho mohou být jedinci s nižším sociálním statusem odstrkováni a tím jim bude i ztěženo celkové začlenění do skupiny. Všechno toto záleží na přístupu každého. Ve fitness odvětví jsou jedinci, kteří nehledí na sociální statusy a dokážou se bavit s kýmkoliv, kdo je mu sympatický. Sejdeme se ovšem i s jedinci, kteří se s tím, kdo má nižší sociální status, nedokážou bavit a tím ho odsouvají na úplný okraj fitness komunity. To mu může ztížit samotné vystupování ve skupině, ať už z jeho pohledu, tak i z pohledu celé skupiny.

Vysoké prestiže můžeme dosáhnout jak v samotné skupině, tak i například v povolání, ve kterém může sociální status zajistit zvýšení platu či povýšení. Ve fitness odvětví je sociální status důležitý převážně u jedinců zaměřujících se na „koučink“. „Termín koučování pochází z anglického slova coach, což je člověk, který je koučem nějakého sportu, učí ostatní novým dovednostem a snaží se je připravit například na zápas nebo zkoušku“ (Flemingová 2005: 7). Čím vyšší sociální status lektor bude mít, tím větší šance bude mít v následném hledání zákazníků. Důležité ve fitness odvětví je, jak samotný trenér vystupuje navenek a jak se chová ke svým zákazníkům. Je pravda, že sociální status mu může ulehčit práci, ale pokud se bude ke svým zákazníkům chovat lhostejně a nebude svou práci dělat s chutí, bude zřetelně vidět, že jeho práce není efektivní, ani zákazníci nebudou spokojeni a následně si mohou hledat jiného trenéra.

Sociální status ve fitness komunitě hraje svou vlastní roli, která se odvíjí od jednotlivých fitness center a jednotlivých jedinců v těchto fitness centrech, ale nelze říct, že by sociální status ve fitness odvětví byl výraznou oblastí, která by převážně ovlivňovala začleňování se do skupiny.

2.4 Sociální role ve skupině

Sociální role jedince ve skupině je očekávaný způsob chování, který se váže k určitému sociálnímu statusu. Každý z nás má role získané a role připsané, které v průběhu života díky interakci mezi lidmi získá. Sociální role lektora ve fitness centru je provádět lekce se svými klienty a tím naplňovat jejich představy. Sociální role návštěvníka fitness centra je cvičit a řídit se pravidly, která jsou v daném fitness centru předem určena. Důležitým aspektem je sociální adaptace. „Sociální adaptace je proces začleňování jedince do struktury sociálních vztahů v rámci pracovní skupiny do sociálního systému dané skupiny“ (Brázda 2006: 72). Právě sociální adaptace popisuje jednotlivé postupy začleňování se.

Adaptace ve fitness odvětví je započata ve chvíli, kdy jedinec vstoupí do fitness centra a začne se učit pravidlům, která jsou zde stanovena. Musí se seznámit se zvyky, normami nebo pravidly, která jsou určena a formována fitness komunitou a následně se jim přizpůsobit. Čím rychleji je jedinec schopný se na nové prostředí adaptovat, tím lehčí bude průběh jeho začlenění do komunity. Každý jedinec není schopný se hned adaptovat na nové prostředí, ale ve fitness odvětví se najdou vždy jedinci, kteří mu dokážou pomoci.

2.5 Lokace fitness center

Při posuzování oblastí, ve kterých je fitness nejvíce rozšířeno a provozováno, je zřejmé, že s vyšším zájmem a návštěvností se setkáme ve velkých městech. Právě tam se vyskytuje velké množství fitcenter a vysoká bývá i jejich obsazenost.

Ze sociologického hlediska můžeme říct, že s vysokým počtem populace ve městě se zvyšuje pravděpodobnost, že se najdou příznivci tohoto odvětví, kteří místní fitcentra budou navštěvovat. Zároveň ale část této populace ovlivňuje ceník jednotlivých fitcenter. Právě ve větších městech se setkáme s těmi dražšími, než jaká jsou v malých městech nebo na vesnici. Zároveň i přístup lidí, kteří ve městech navštěvují fitcentra, je odlišný a převážně ovlivněný současnými trendy, které působí na jejich osobnost a způsobují potřebu v tak velkém davu něčím vynikat.

V případě fitcenter, která jsem za svůj život měl možnost navštívit, lze vyzorovat, že fitness centrum, které se nachází v menším městě v mém okolí, nenavštěvuje tak vysoký počet zájemců, jako je tomu ve fitness centru v Pardubicích, které jsem měl tu možnost také navštívit. Může to být ovlivněno přístupem lidí, kteří budou raději navštěvovat fitness centra ve městech,

kde se nachází větší množství cvičebních strojů, mnohdy modernějších než v menších obcích. Hlavním důvodem ale bude také malá populace v konkrétním městě, která udává obsazenost tohoto centra. Z běžného pohledu můžeme říct, že jedinci z města budou pouze v málo případech navštěvovat fitness centra v menších městech, která nejsou tak kvalitně vybavená.

2.6 Způsoby cvičení

Cvičení jako takové se dělí na dva druhy, a to aerobní a anaerobní. „Aerobní trénink jsou různá cvičení, která stimulují činnost srdce a plic, a to po dobu, která je dostatečně dlouhá na to, aby cvičení mělo příznivé účinky na organismus. K typickým aerobním cvičením patří běh, plavání, cyklistika, běh pro zdraví (džoging), ale i mnohá další“ (Cooper 1983: 12). Anaerobní se zaměřuje na redukci tělesného tuku a následné budování svalové hmoty. Pokud se ale jedná o hubnutí, je nejlepší variantou kombinovat oba tyto druhy cvičení.

Fitness komunita je rozdělena na dvě odvětví, a to podle toho, jak jim nejvíce vyhovuje cvičit. Každý z nás má vlastní přístup, který preferuje, ne každému prospívá, pokud cvičí ve skupině. Někomu naopak vadí, pokud je sám, a potřebuje kolem sebe skupinu, která mu bude dávat motivaci a posouvat ho dále.

2.6.1 Kolektivní cvičení

Pokud se jedná o skupinová cvičení, máte prostřednictvím lektora možnost zpětné vazby a kontroly, zda cviky provádíte správně (STOB CZ, s.r.o. 2017). Výhodou cvičení ve větší skupině je právě motivace a pomoc. Začlenění se do nějaké skupiny pomáhá jedinci v jeho osobním rozvoji a sebekontrolě. Jak říká Moussová v základech sociální psychologie: „Vliv skupiny na jedince se také výrazně projevuje ve výkonové oblasti, a to dvojitým způsobem. Jde o sociální facilitaci¹ a sociální zahálení²“ (Moussová 2002).

¹ Sociální facilitace znamená, že při vykonávání činnosti posiluje jedince přítomnost druhých lidí.

² Sociální zahálení (lenivost) se projevuje, když jedinec ví, že nebude hodnocen za vlastní individuální výkon, ale že bude hodnocena celá skupina dohromady. Jeho výkon se tím snižuje.

2.6.2 Individuální cvičení

V rámci sociální integrace může být pro jedince těžké začlenit se do mnohačetné skupiny, a proto dochází k individuálnímu cvičení. V rámci jedincovy psychiky je tento způsob snazší, pokud se ale zaměříme na bezpečnost cvičení, může dojít v tomto případě k chybám. Vždy je prospěšné mít u sebe člověka, který danému odvětví rozumí a dokáže poradit. V tomto případě je zbytečné vnucovat se jedincům, kteří nemají zájem o pomoc. Nemusí to být nutně způsobeno jejich egem, které jim nedovolí nechat si poradit od někoho zkušenějšího, ale v mnoha případech hraje důležitou roli stydlivost a strach, co si o jedinci bude dotyčný myslet anebo říkat v soukromí. V mnoha případech tomu tak není, je důležité dát jedinci najevo, že mu je nabízena pomoc.

2.7 Typologie osobnosti

Při navštěvování fitcenter se setkáme s různými typy osobností. Sociální skupiny v našem okolí nás nutí začleňovat se do skupin, se kterými se ztotožňujeme. Interakce mezi těmito skupinami formuje jednotlivé typy lidí a jejich následné přístupy ve společnosti.

Sociálně silnější jedinci mají razantní vliv na jedince slabší. Zda se setkáme s vlivem pozitivním, nebo negativním, ovlivňuje jedincova osobnost. Tento případ se týká především introvertů. Prostředí fitness center nebude pro introverty příjemné, proto si tyto typy jedinců vyhledávají sporty, při nichž nedochází ke skupinovému kontaktu. Jak ale říká Špatenka ve svém článku: „Introvert chce druhým imponovat, je veden touhou prosadit se. Potom na nás může působit jako namyšlenec, egoista nebo přímo jako fanatik“ (Špatenka 2012). Z tohoto důvodu nelze introverta odlišovat podle jeho samostatnosti a odtazitosti od skupin.

Jednodušší sociální integraci mají naopak extroverti, kteří díky své povaze mohou jednodušeji navazovat kontakty a lépe se začleňovat do skupiny jedinců. Podle Junga se extrovert chová „vůči objektu pozitivně. Staví se k jeho významu kladně do té míry, že své subjektivní zaměření orientuje neustále podle objektu a na něj ho také vztahuje“ (Franče 2012).

3 Jedinec

3.1 Sebepojetí

„Důležité je tělesné sebepojetí, neboť to, jak se vnímáme a hodnotíme, ovlivňuje zásadním způsobem naše chování a prožívání. Tělesné sebepojetí je součástí celkové struktury osobnosti“ (Slepička 2009: 95).

To, jak na sebe samého nahlížíme, ovlivňuje spousta aspektů. Ve fitness odvětví je naše „já“ formováno komunitou lidí kolem nás. V historii se pojmem sebepojetí zabývalo několik vědců. Jedním z nich byl americký sociolog Charles Horton Cooley, který byl přesvědčen o tom, že formování našeho vnitřního „já“ je ovlivňováno vnějším působením interakce mezi osobami. Jinými slovy to, co si o sobě myslíme, formují domněnky o tom, co si o nás myslí druzí. Tento fenomén Cooley nazval „zrcadlovým já“ (Siljanovska 2019: 63). Ve fitness odvětví, je tento způsob sebepojetí dost častý. Mnoho jedinců utváří své představy o sobě samém skrze domněnky, co si o nás myslí druzí.

Tímto pojmem se dále také zabýval americký filozof George Herbert Mead, který byl toho názoru, že naše „já“ je formováno vzájemnou interakcí a mluveným jazykem, díky kterému můžeme na sebe převzít role jiných osob a poznávat, jak na tyto určité role jedinci reagují (Stanford Encyclopedia of Philosophy 2008).

Z výše uvedených informací lze říct, že sebepojetí jako takové je úzce spojeno s interakcí mezi jedinci. Jak je jedince schopný se vzájemné interakce účastnit, může ovlivnit následné formování jeho vnitřního já.

3.2 Kult těla

Kult těla hraje ve fitness odvětví velkou roli. Fitness centra navštěvují různé typy jedinců, kteří se snaží dosáhnout dokonalosti svého těla. Mají za to, že pokud muž nemá dost velké svaly, není to plnohodnotný chlap. Co se týče žen, pokud žena není vysportovaná a hubená, nejeví o ni muži takový zájem. Převážně v dnešní době, kdy jsou po celém světě v oblibě sociální sítě, se na tento fakt klade velký důraz, protože je internet plný modelek a sportovců s dokonalými těly.

Právě sociální sítě působí na naše sebepojetí a samotné sebevědomí ve velké míře. Dokud nedosáhneme onoho ideálu, nebudeme sami se sebou spokojeni. „Tlak médií na postavu muže se objevuje v masové šíři od 80. let 20. století. Na rozdíl od žen není muž vyobrazován

vyhublý, nýbrž téměř vždy mladý, štíhlý, svalnatý, bez jediného gramu tuku a v poslední době také hladce oholený na 90 % povrchu těla“ (LUI 2012).

Ačkoliv je v dnešní době na společnost kladem velký tlak v podobě sociálních sítí a médií, je na každém, jak s těmito informacemi naloží a co si ve skutečnosti z jednotlivých trendů odnese. Ne vždy je správné věřit všemu, co se na internetu objeví, je vhodné zamyslet se nad tím a vyvodit si závěry, které co nejvíce odpovídají realitě. Neexistuje žádný správný ideál lidského těla, jedná se pouze o trendy, které určuje společnost. „Už starší Řekové vyznávali tzv. kalokagathii neboli ideál výchovy spojující tělesnou a duševní dokonalost“ (LUI 2012). Z tohoto důvodu je důležité, aby se jedinec cítil být sám sebou a byl spokojený s tím, jak vypadá, protože pokud se bude líbit sám sobě, nemusí se přibližovat žádným ideálům, které určuje společnost, přesto může být šťastný a úspěšný.

4 Zdravý životní styl

„Obecně vzato podstatou zdravého životního stylu je dodržovat a respektovat v různých sférách života komplex určitých pravidel a norem směřujících k udržení a upevnění zdraví, při-čemž je důležité v každém případě vycházet z konkrétních podmínek exogenních (okolní pro-středí) i endogenních (organismus jedince)“ (Duffková 2008: 119).

Zdravý životní styl lze také definovat jako způsob života, ve kterém se jedinec stará o své fyzické zdraví a kondici pomocí různorodých cviků a dále pečuje také o své psychické zdraví dostatkem spánku nebo vyhýbáním se stresu. Cvičení jako takové může být doprovázeno i různými negativními důsledky, které jsou způsobeny přemírou cviků nebo špatnou informovaností o jejich provádění. „Po nezvyklé zátěži nebo špatně dávkovaném tréninku se velmi často projeví tzv. namožení svalů. To nemá nic společného se značným překyselením organismu, jak se stále znovu a znovu opakuje. Podle nejnovějších poznatků se jedná spíše i mikro traumata ve svalech, která vedou k zánětlivé reakci organismu“ (Kuhn 2005: 29). Tento jev však nelze považovat za nevýhodu, neboť dlouhodobě neovlivňuje naše tělo.

4.1 Benefity

„Hypokinetický způsob života vyznačující se nedostatkem pravidelné a přiměřené pohybové aktivity je společně s dalšími rizikovými faktory příčinou řady civilizačních onemocnění. Na základě dlouhodobých výzkumů vydala Světová zdravotnická organizace přehled faktorů, které představují hlavní rizika pro zdraví a život současného člověka“ (Slepičková 2005: 46).

Jednou ze základních výhod cvičení je lepší zdravotní stav a celkové zlepšení fyzické kondice, pokud se jedná o dlouhodobý pohyb, ale i lepší sebevědomí. Převážně jedinci, kteří začínají se zdravým životním stylem kvůli nadváze a jejich cílem je zhubnout tělesný tuk a zpevnit tělo, mají ve výsledku lepší sebevědomí a jejich prezentace na veřejnosti není doprovázena strachem, jak budou ostatní reagovat na jejich vzhled. Celkový výsledek, kterého pravidelným cvičením dosáhneme, je na konci povzbuzující, ať už se jedná o hubnutí, po kterém budeme mít lepší sebevědomí, ale i vyrýsovaná postava, která jedince motivuje k pokračování v jeho práci.

„Pohybová aktivita a tělesné cvičení optimalizují činnost endokrinního, oběhového i svalového systému a řadu mnohých dalších fyziologických aspektů. [...] Nepopiratelný

pozitivní vliv má pohybová aktivita a tělesné cvičení na kardiovaskulární ohrožení, ale i na udržování správné hmotnosti a v prevenci obezity“ (Mlčák 2005: 16).

4.2 Nevýhody

Ne vždy se daří u cvičení a návštěv fitcenter vydržet tak, jak bychom si představovali. Mnoho lidí od těchto aktivit odradí posměšné narážky od ostatních nebo i nízké sebevědomí. Ovšem tyto případy mohou mít závažný dopad na lidskou psychiku. Může to být převážně způsobeno sníženým sebevědomím, které je podkopáno právě posměšnými narážkami. Samo sebevědomí pak způsobuje nízkou sebedůvěru v to, že bychom byli schopni vůbec něčeho dosáhnout. Sejdeme se i s případy obézních lidí, kteří se rozhodli se svým tělem něco změnit, ale v důsledku posměchu a nedůvěry v ně samotné se jejich rozhodnutí změnilo a způsobilo přesný opak. Místo zdravého životního stylu a pravidelného pohybu došlo k ještě většímu přejídání a tím k následným zdravotním potížím. Převážně u žen jsou nejčastější zdravotní problémy spojené se cvičením právě poruchy příjmu potravy, které se ve zhoršené fázi musí léčit odborně.

Nejedná se pouze o proces samotného cvičení. S pravidelným cvičením souvisí zdravá výživa. „Fyzická zátěž, není-li podpořena kvalitní výživou, může vést k poškození zdraví. Extrémem je vrcholový sport, který řada autorů považuje přímo za zdravotně rizikový“ (Stackeová 2004: 67).

4.3 Zdravá výživa

„Na rozdíl od dřívější osvěty, která zakazovala určité potraviny pod hrozbou civilizačních nemocí, je dnes považováno za důležitější vyzdvihnout nutriční (= výživové) přednosti té které potraviny nebo skupiny potravin. Pokud totiž člověk do svého jídelníčku zakomponuje více potravin přínosných, na ty méně zdravé zcela automaticky nezbude tolik prostoru a výživa bude plnit svoji preventivní funkci“ (Kunová 2004: 9).

Lidem pomáhá poměřovat svůj pokrok pomocí fotek, které pořídili na začátku své cesty, a potom v jejím průběhu. Záleží jen na každém, na jakou úroveň se chce dostat a jaký je jeho ideál krásy a lidského těla. Motivace ke zdravé výživě je následně silnější a jedinci u svých plánů vydrží déle.

„Fyzická zátěž, není-li podpořena kvalitní výživou, může vést k poškození zdraví. Extrémem je vrcholový sport, který řada autorů považuje přímo za zdravotně rizikový“ (Stackeová 2004: 67).

4.4 Diety

Již dnes se můžeme setkat s velkým množstvím diet různých druhů nebo i zaměření. Základním významem diet je hubnutí. Samotná dieta musí být ovšem předem důkladně přehodnocena a v případě potřeby diskutována s jedincových lékařem, který navrhne následné kroky. Bez nich může dojít ke špatnému užívání potravin, nebo užívání potravin ve špatné kvantitě, což může vést ke zdravotním problémům.

„Přísná dieta ve smyslu počítání kalorií a výrazně omezeného příjmu určitých potravin může vést, zejména v delším časovém horizontu, místo k úbytku hmotnosti k jejímu přírůstku. Zhruba pouze dvacet procent lidí, kteří prostřednictvím nějaké diety zhubnou, jsou schopni si nižší hmotnost udržet alespoň rok“ (Chopra 2008: 76).

4.5 Doping

„K nejčastějším jmenovaným zdravotním důsledkům patří vznik rakoviny, kosmetické problémy, jako je padání vlasů či kožní vyrážky, poškození vnitřních orgánů, riziko předčasného úmrtí a rovněž blíže nespecifikované jiné důsledky. Cílené informace o negativních důsledcích užívání dopingu do prostředí posiloven ještě nepronikly, a proto návštěvníci těchto zařízení nejsou dostatečně informováni. Jejich rozhodování o používání dopingu spočívá spíše na emocionálním přístupu a vlivu okolí bez možnosti korekce uvedených vlivů vlastními znalostmi“ (Nekola 2000: 21).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Materiály a metodika

Většina mých informantů, kteří se zúčastnili mého pozorování, navštěvují fitcentrum ve Ždírci nad Doubravou, které již po dobu 7 let také navštěvují a mohl jsem zde nasbírat spoustu užitečných zkušeností. V rámci zúčastněného pozorování jsem se řídil pravidly, která popisuje Hendl v knize Kvalitativní výzkum. „Na začátku dotazování je nutné prolomit případné psychické bariéry a zajistit souhlas se záznamem. Také zakončení rozhovoru je jeho důležitou součástí. Právě na konci rozhovoru nebo při loučení můžeme ještě získat důležité informace. Kvalitativní rozhovor není pouze sběrem dat, ale může mít i intervenční charakter. Proto má tazatel nabídnout dotazovanému možnost dodatečného kontaktu“ (Hendl 2016: 171). Dále jsem uskutečnil rozhovory narativního typu s členy této komunity, ale i dalších členů, kteří nejsou její součástí, ale patří do jiné podobné komunity.

Při svém výzkumu jsem se pokoušel o zjištění negativních a pozitivních stránek spojených s cvičením a kulturou fitness. Primární pro mě byl narativní pohled na cvičení a s tím zjištění dopadu na jedince. Na toto téma byly zaměřeny mé rozhovory. Z velké části budu také čerpat z mých osobních zkušeností, které jsem za uplynulé roky nashromáždil.

5.1 Cíl výzkumu

Na základě vypracovaných rozhovorů s mými informanty provedu rozbor předem zadaných hlavních otázek. Hlavním cílem výzkumu je jednoznačně a srozumitelně přiblížit problematiku fitness komunity ostatním. Dle mého úsudku má velká část populace zkreslené představy o fungování fitness komunity, proto bude mým cílem pomoci si udělat pravdivý obrázek.

5.2 Metody výzkumu

Má bakalářská práce se týká cvičení, proto budu pracovat hlavně s lidmi, kteří mají k tomuto odvětví blízko. Informace k svojí práci budu získávat v kvalitativní rovině výzkumu. Hlavním nástrojem sběru dat budou polostrukturované rozhovory. Informanta budu v průběhu rozhovoru směřovat tam, kde to budu považovat za zajímavé. V rozhovorech mi půjde hlavně o pocitové vnímání cvičení a zdravého životního stylu. Otázky budou také hlavně o názoru na fitness a s tím spojený životní styl.

Rozhovory jsem měl původně v plánu uskutečňovat osobně, ale bohužel jsem fyzicky stihl jen jeden rozhovor. Zbytek rozhovorů byl proveden kvůli nepříznivé epidemiologické situaci skrze různé komunikační platformy (discord, messenger). Rozhovor byl zaznamenáván písemně, ale také byl pořizován záznam na diktafon. Ve výzkumu budu používat především techniky zúčastněného pozorování, které dále zahrnuje rozvinutí hlubších a pevnějších vztahů s informátory, které budu napomáhat hladšímu průběhu celého rozhovoru a k získání si jejich důvěry“ (Toušek 2018: 11).

Výběr informantů jsem zaměřil převážně z fitness komunity, oslovil jsem převážně lidi, které znám. Rozhovory se budu snažit vést spíše v přátelském stylu a pokud možno přirozeně. Samozřejmě mohu rozhovor obohatit o aktuální otázky, které vyplynou z kontextu. Rozhovory budu vést směrem, který nebude informantům nepříjemný. Získat bych chtěl hlavně názory na dané téma, které následně ve své bakalářské práci zpracuji.

Samozřejmě je zde aktuální problém, a to je možnost uskutečnit dané rozhovory kvůli covidové situaci, která způsobila to, že jsou uzavřena fitness centra. I přesto je možné provést některé rozhovory s jednotlivci, kteří jsou v mém blízkém okolí. S jinými nejspíše budu muset provést rozhovor online přes mediální platformu, což ale už není tolik osobní.

Jsem velice zainteresovaný v této problematice. Z tohoto důvodu využiji mé zkušenosti. Budu se snažit uplatnit své zkušenosti a názory na toto téma co nejobjektivněji. V konečné fázi použiji mé rozhovory a mé vlastní zkušenosti a propojím je v celek. Chtěl bych, aby práce měla komparativní obsah s mými a ostatními zkušenostmi. Práci povedu tak, aby výsledky byly hodnotné a přinášející nějaké informace o daném tématu.

5.3 Etické hledisko

Se svými informanty jsem byl před našimi rozhovory předem domluven na průběhu rozhovoru a ujistil jsem se, že následné zveřejnění odpovědí na mé otázky nebude mým informantům vadit. Základem našich rozhovorů bylo především pohodlí informantů tak, aby jim nebylo nijak nepříjemné na jednotlivé otázky odpovídat. Pokud otázka souvisela s citlivým tématem u informanta, byla mu dána možnost na ni neodpovídat. Všichni informanti následně souhlasili se zveřejněním jejich odpovědí v mé práci.

5.4 Oblast výzkumu

Součástí mého výzkumu bylo i zúčastněné pozorování mezi jedinci ve fitness centru. Konkrétně jsem ho uskutečnil ve fitness centru Ždírec nad Doubravou na Vysočině. Provozoval jsem ho 3× týdně po dobu dvou týdnů. Z důvodu vládních omezujících opatření byla doba na zúčastněné pozorování krátká. Z tohoto důvodu jsem se také uchýlil ke zkušenostem, které jsem za šest let docházení do tohoto fitness centra posbíral. Já jsem ze své podstaty zvědavý člověk a extrovert, takže bez ohledu na tuto práci jsem po celou dobu docházení do fitcentra zajímal o jedince v něm a jejich chování. S komunitou jsem také dobře seznámen, protože s nimi mám přátelský vztah a sám jsem se zúčastnil akcí pořádaných touto skupinou.

5.5 Druhy informantů

Do své práce jsem si vybral pět informantů, kteří jsou podle mého názoru lidé, zasvěcení do světa fitness a patřící do fitness kultury. Mí informanti jsou lidé, kteří patří do mého známého prostředí, a věděl jsem, že od nich mohu získat potřebné informace. Také zde budu rozebírat rozhovor s informantem, který nepatří do fitness kultury, a bude sloužit jen jako doplňkový rozhovor. Při výběru informantů jsem se nejvíce snažil o diversifikaci povah, abych mohl více rozšířit pole názorů. Hlavní otázky rozhovoru byly předem připravené, ale v průběhu rozhovoru jsem kladl i další. Informanti byli zvoleni od rekreačního amatéra až po profesionálního jedince. Kladené otázky byly narativního typu. „Úkolem kvalitativního výzkumu je odhadnout neznámé skutečnosti o sociálních a sociálně psychologických jevech“ (Surynek 2001: 26).

5.6 Výběr otázek

Otázky jsem sestavoval osobně podle mého uvážení a po konzultaci s osobami, které spadají do fitness kultury. Polostrukturovaný rozhovor zaměřený na názory na fitness obsahoval na začátku co nejjobecnější otázky. Například první otázka se ptala: „Jak jsi začal se cvičením?“ Mým záměrem bylo, aby se informanti při rozhovoru co nejvíce rozhovořili a já se následně mohl dotazovat na konkrétní věci. Hlavním prvkem byly již zmiňované doplňující otázky, které se u informantů mohly měnit jako např. poslední otázka s dopingem, která u jednoho z mých informantů vyvolala následné konkrétnější otázky. Otázky byly orientované hlavně na osobní názory informantů na fitness.

5.6.1 Hlavní otázky použité pro rozhovor

Při výběru hlavních tazatelských otázek jsem se zaměřil na obecnější témata, která dokážou přiblížit fitness komunitu co nejvěrněji, a zároveň jsou zajímavá.

Co bylo důvodem začátku cvičení?

Jak na vás působilo prostředí ve fitcentru?

Pokud došlo k přerušení pravidelného cvičení, co bylo hlavním důvodem?

Jaké výhody a nevýhody shledáváte ve cvičení ve fitcentru?

Jak tě cvičení jako takové poznamenalo? Bylo zde něco, co tvůj pohled na cvičení ovlivňovalo?

5.6.2 Vedlejší otázky použité pro rozhovor

Při výběru vedlejších otázek jsem se zaměřil více osobně na informanty, proto v jejich celkovém přehledu shledávám rozdíly, které závisely na jednotlivých odpovědích.

Kdy jsi začal cvičit?

Jaký je tvůj názor na cvičení?

Jaké jsou tvé zkušenosti?

Ovlivňují tě sociální sítě?

Jaký máš na sociální sítě názor?

Užíval jsi někdy dopingové látky?

Co si myslíš o ostatních lidech v tomto odvětví?

Jak bys své cvičení zhodnotil ve výsledku?

6 Výsledky výzkumu

V této části chci představit odpovědi na mnou vybrané hlavní otázky, které mají blíže definovat fitness komunitu v praxi. Do jednotlivých rozborů jsem zakomponoval data, která jsem nasbíral pomocí rozhovorů s mými informanty, ale zároveň jsem zde použil i zajímavé poznatky, na které jsem narazil ve vlastní praxi. Nejedná se o výčet odpovědí, které jsem získal, ale jde spíše o analýzu těchto výpovědí, kterou budu používat v porovnání s realitou.

V rámci závěrečné analýzy zakomponuji úryvky z jednotlivých rozhovorů, které jsem nasbíral.

6.1 Důvod začít cvičit...

Když jsem vedl rozhovory s informanty, zajímala mě také otázka, jaký měli důvod začít se věnovat cvičení fitness. Může se to zdát jako banalita, ale za tímto důvodem se mohou skrývat i následné neúspěchy. Například když jsem já začínal se cvičením, bylo to kvůli mým zdravotním problémům, které mi způsobovala moje nadváha. Samozřejmě řešení mohlo být i jiné, protože jsem očividně trpěl přejídáním kvůli tomu, že jsem byl tlustý. Zaměříme se ale na cvičení. Z rozhovorů, které jsem vedl, byl jenom jeden spojený s problémem, který jsem také měl. Ostatní informanti začali cvičit hlavně proto, že je k tomu někdo přivedl, ale důležité je, že měli jednu společnou myšlenku, a to lépe vypadající tělo. Tím se chtěli stát buď více maskulinní, chtěli zapůsobit na druhé pohlaví anebo obojí. Jak řekl informant č. 2: „*Všude na internetu jsem viděl namakané chlapy, a tak jsem chtěl vypadat jako oni.*“ Jednoduše řečeno chtěli něčím vybočovat nebo se normalizovat a dále zlepšovat. Záleželo na povaze jejich snah. Společnost má určitý vliv na člověka. Jak je dnešním zvykem, pokoušeli se vybočit a zaujmout, a to tímto fitness lze. Dá se určitě ještě více vystoupit z davu, když jedinec začne dělat extrémnější odvětví, jako jsou kulturistika, strongman apod. Chtěl bych do toho vnést můj pohled. Za tu dobu, co se v tomto prostředí pohybují, nejčastějším důvodem návštěv fitcentra byla snaha člověka změnit svoji fyzickou stránku. To, že se k tomu potom přidává relaxace nebo psychická očista, je také pravda.

6.2 Prostředí ve fitness centru

Mojí další otázkou bylo, jak prvně a následně vnímali fitness prostředí, když s ním přišli do styku. Při mé první návštěvě fitness centra, konkrétně menšího fitka ve Ždírci nad Doubravou, jsem měl spousty smíšených pocitů. Pociťoval jsem stud, strach cokoliv dělat, abych se neztrapnil, a velkou nervozitu. Tyto pocity byly zčásti mé vlastní, ale velkou zásluhu na mých pocitech měla fitness kultura, která na první pohled nepůsobí moc přátelsky. Tento prvek bych si dovolil aplikovat na všechna fitness centra. Lidé, kteří docházejí do fitcentra jsou vlastně dost rezervovaní vůči novým příchozím. Myslím zde hlavně jedince, kteří ještě neměli žádné zkušenosti. Jedinci ve fitness kultuře mají totiž ve zvyku vás pozorovat, jak cvičíte. Tomuto zvyku jsem se také naučil a postupně jsem pochopil, proč to dělají. Pokud lze vidět, že jste v rámci možností normální začátečník, shledají vás normálním. Když projdete tímto procesem, časem si můžete vybudovat i velice dobré vztahy a zapadnout do fitness kultury.

Tento proces začleňování jedince záleží hlavně na chování nově příchozího. „Pokoušíme-li se o určení vlastností nebo zvláštností jedince, zjistíme pojednou, že se utvářejí a projevují pouze v procesu interakce s ostatními lidmi“ (Kon 1971: 12). A toto platí i ve fitness prostředí. Pokud je na jedinci vidět, že má zájem o toto odvětví a jeho chování je standardní, je komunitou rychle přijat. Toto přijetí ale chvíli trvá vzhledem k počáteční odtažitosti k nově příchozím. Nově příchozí jedinec musí tedy počkat, než si jedinci ve fitku vytvoří na něj názor. Důvodem je to, že dost často do fitka přijdou jedinci, kteří se tam objeví jenom několikrát, takže není důvod si vytvářet s nimi silnější vazby. Takových návštěvníků je nejvíce po Novém roce, když si lidé dávají předsevzetí, nebo také před létem, kdy chtějí vypadat dobře v plavkách. Pokud jedinec ukáže, že se o cvičení opravdu zajímá, začínají se vytvářet vztahy s jedinci fitness komunity. Zapadnout do této komunity trvá nějakou dobu, ale poté lze od ní získávat hodnoty, které pomáhají zdravému životnímu stylu. Pokud také zohledníme povahové typy lidí, které rozdělil C. Jung do dvou skupin, a to na: „introvertní (obrácené do sebe, charakterizované uzavřeností) a extrovertní (zaměřené na vnějšek, charakterizované sdílností, přístupností pro vnější vlivy)“ (Kon 1971: 25), vyplývá z toho, že k rychlejšímu začlenění do skupiny tíhnou spíše extroverti.

Byla tu i výjimka, kdy člověk šel poprvé do fitcentra se svým známým, který už tam docházel, takže integrovat se do skupiny nebyl zas tak velký problém. Většina mých informantů mi potvrdila, že při prvním příchodu měli nepříjemné pocity, ostatní je ustavičně pozorovali a bavili se o nich. Také mi jeden informant řekl, že při jeho příchodu zaslechl, jak je někdo nazývá komáry (což je slangový výraz pro hubeného jedince). Informant č. 5 mi řekl: „*Když jsem přišel*

poprvé do fitka, tak jsem v průběhu cvičení zaslechl, jak se o mně ostatní baví a říkají mi, že vypadám jak komár. Pravdou je, že jsem hubený byl, ale v tu dobu jsem to bral z jiného pohledu.“ U informantů jsem i cítil, jak mi naznačují, že byly vlastně nabourány jejich představy o těle, hlavně to, jak by měli vypadat. Takže tam vznikaly i nepříjemné situace, kdy je jedinci uráželi kvůli jejich postavě. Tento případ se stal i mně, kdy jsem byl ponižován kvůli mojí nadváze. To pro mě bylo normální, ale v této skupině mě neuráželi kvůli jejich potěšení, ale aby mě „vyhecovali“ něco s tím dělat. Následně mi všichni informanti řekli, že časem se do skupiny integrovali a stali se její součástí.

6.3 Zanechání cvičení

Dalším důležitým tématem, kterým jsem se s informanty zabýval, byla jejich selhání. Vcelku jsem se snažil zjistit, z jakých důvodů měli problém pokračovat s fitness, co je vedlo k jeho opuštění. Tuto otázku jsem také vybral z mé osobní zkušenosti, kdy jako všechno na světě má své vrcholy a pády. Sám jsem během svého cvičení zažil mnohá selhání, která ale člověka poučí a posunou ho dál. Podstatná otázka je ta předchozí, a to jaké důvody vedly ke cvičení. Může se to zdát nedůležité, ale následně to může souviset s hodně věcmi. Když člověk například začne cvičit, aby se líbil více druhému pohlaví, a následně toho dosáhne, zůstane u toho? Z mých zkušeností vyplývá, že ne. Pokud si takový jedinec najde přítelkyni, s cvičením rázem skončí, ale důležité je zmínit, že to tak není vždy. Paradoxem je, že jak vztah skončí, vrátí se do fitka. Mohli bychom uvést příklad, kdy jeden účastník fitka ve Žďírce s námi chodil před 3 roky cvičit. Náhle ale přestal, vydedukovali jsme, že si našel přítelkyni, kterou také hledal. Následně po 3 letech přišel do fitka zase a na moji otázku, proč se rozešli, reagoval údivem, jak to můžu vědět. *„Je pravda, že když jsem si holku našel, tak jsem byl schopný do toho fitka nechodit. Ta holka pro mě bylo číslo jedna. Jsou takoví, kteří mají na přední příčce to cvičení, ať holku mají, nebo ne, ale to není můj případ.*“ Nemýlil jsem se, protože to byl opakující se jev. Musím ale dodat, že to hlavně platí u mladších ročníků. Čím déle člověk cvičí, tím více je mu líto toho nechat kvůli vztahu. Takže důležité je mít správný důvod a myslet v tomto ohledu hlavně na sebe.

„I když jsem bral antibiotika, tak jsem cvičil, i když to není dobře, měl jsem to jako prioritu, holky mě v tom neomezovaly,“ řekl informant č. 2.

Neméně podstatným důvodem selhání je také přemotivovanost s minimálním zájmem o to, jak se mají cviky provádět. Tento trend je velice nebezpečný, protože může způsobit úraz a s tím spojené zdravotní problémy. Nejen to, ale i různé jídelníčky, suplementy a dopingové

látky můžou způsobit velké škody, pokud člověk nebude jednat rozumně a uvážlivě. Hlavně různé diety jsou nebezpečné, protože jsou dost často špatně přizpůsobené vašim návykům, což může vést i k poruchám příjmu potravy.

Následně uvedu několik informantů, u nichž považuji jejich selhání za zajímavé.

Informant č. 5 mi pověděl, že začal s fitness jako mladý, a hlavně kvůli holkám. Což následně způsobilo, že když si slečnu našel, přestal. Bohužel můj informant se moc neponaučil a tento vzorec opakoval dlouhou dobu. Jakmile si našel přítelkyni, přestal cvičit, a když se vztah rozpadl, začal zase cvičit. Hledání vztahu a rozchody mu vlastně dávaly motivaci, aby na sobě zapracoval. „*Tím, jak pro mě byla holka číslo jedna, jsem vždycky přestal chodit do fitka, jak jsem si nějakou našel, ale když jsme se rozešli, bylo na mne vidět, že jsem nějakou dobu do fitka nechodil. Zároveň mi to ale dodávalo motivaci k tomu, abych tam zase začal chodit, protože jsem už nevypadal tak jako předtím a holky by na mě neletěly tak, jako když jsem cvičil.*“

Informant č. 5 byl také nadaný sportovec, a jak se říká, byly mu dány dobré predispozice. Problém ale byl, že můj informant neměl zájem si něco zjišťovat o tom, jak se má cvičit. „*Viděl jsem na začátku jen to cvičení a chtěl jsem mít sportovní postavu, ale nezajímal jsem se o nějakou techniku.*“ Ano, dalo by se říct, že na tom nic není, ale tento názor může říct člověk, který se tomu opravdu nevěnoval. Nejde tady totiž o běh či plavání, jde o fitness, což zahrnuje i zvedání velkého závaží a cviky s určitou technikou. Tyto názory byly ale na začátku mému informantovi cizí. Z tohoto důvodu jeho selhání spočívalo v tom, že si opakovaně způsoboval zdravotní problémy typu natažené svaly, šlachy, ba dokonce utržené svaly.

Poslední informantka, kterou zde chci zmínit, byla příkladná ve všem kolem fitness. Bohužel ale na sebe kladla vysoké požadavky, které nemohla splnit. „*Byla jsem se sebou zase po nějaké době spokojená, ale chtěla jsem víc, když jsem viděla ten pokrok, který jsem udělala. Problém byl v tom, že jsem neviděla stopku, chtěla jsem dosáhnout svých cílů co nejrychleji, a proto jsem tolik nejedla,*“ řekla informantka č. 4 v našem rozhovoru. Každý se narodí s nějakou fyzickou stavbou těla. Někdo je krásný, někdo štíhlý, nebo všechno dohromady. Typ lidí, kteří mají obojí, je nejvíce vidět, a to hlavně na sociálních sítích. Moje informantka mi řekla, že se snažila přiblížit postavě její inspirace tak moc, až si z toho způsobila psychické problémy a poruchu příjmu potravy. Dodala, že i když byla opravdu vysportovaná, hledala na sobě každý náznak tuku, a že to přehání, si uvědomila, až když jí byla vidět žebra. I ona se podělila o svůj názor: „*Člověk vidí na sociálních sítích neustále fotky vysportovaných slečen, u kterých jsou propagovány 30denní výzvy, díky nimž lze dosáhnout dokonalé postav. Nikdo už těm dívkám*

ale neřekne, že tomu tak není a že k jejich ideální postavě musí projít dlouhou cestou správného cvičení a stravování. Právě to jsou většinou důvody, kvůli kterým děvčata vzdají snahu jít si za svým ideálním tělem a pak následně trpí poruchami příjmu potravy.“ Důležité je jít do cvičení s tím, čeho je člověk schopný. Já jakožto endomorf: „Endomorf má středně vysokou postavu s krátkými končetinami a vyšším % tělesného tuku. Měl by opatrně volit zdroj energie a konzumovat především kvalitní potraviny. Tento typ se hodí na zápasy a vzpírání“ (Gattnerová 2016), nikdy nebudu vypadat jako ektomorf. „Ektomorf má vyšší štíhlou postavu s dlouhými končetinami a nízkým % tělesného tuku. Má rychlý metabolismus. Svalovou hmotu i tuk nabírá velmi těžko. Nejvíce se hodí na vytrvalostní sporty. Pokud by chtěl navštěvovat posilovnu, měl by volit krátké intenzivní tréninky s krátkými přestávkami mezi sériemi. Aerobní aktivita by měla být omezena na minimum“ (Gattnerová 2016). Moc rád poslouchám různé řeči, že člověk nemá limity, a těchto motivačních řečí je v dnešní době hodně. Člověk ale své limity má a je důležité si dvakrát rozmyslet nad tím, jestli jsem schopen tohoto fyzického ideálu dosáhnout.

6.4 Výhody a nevýhody cvičení ve fitness centru

Důležitou otázkou pro mě také bylo, aby informanti zhodnotili výhody a nevýhody cvičení. Zase ze svých zkušeností můžu k tomuto tématu něco říct. Jako každá aktivita i tato má svoje výhody a nevýhody. Začal bych výhodami, které jsou podle mého uvážení převažující. Z fyzické stránky jsou zde různé benefity jako zlepšení fyzické kondice a tím zvýšení sebevědomí, zlepšení stávající fyzické kondice anebo zlepšení životního stylu. Ruku v ruce s tím jdou i negativní vlivy, jimiž bych se zde chtěl hlavně zabývat. Moje osobně vyzorované byly – přemotivovanost, arogance až agresivita nebo nadřazování se. Tyto problémy souvisí hlavně s psychologickou stránkou věci, protože cvičení až tolik negativních vlivů na fyzickou stránku nemá, když se provozuje správně a bez dopingu. Zažil jsem jedince, kteří začali chodit do fitka, a bylo na nich vidět, že nemají žádné sebevědomí, ale odstupem času jsem potkával ty stejné jedince, jak se chovají, jako kdyby jim to fitko patřilo. Zdá se mi, že lidé, kteří takto rychle nabydou sebevědomí díky svalům, mají pocit, že si tu dobu předtím musí vynahradit. Bohužel toto svoje sebevědomí aplikují i mimo tělocvičnu a dělají různé problémy hlavně na společenských akcích, kde na to má vliv i alkohol. Když jsem se na to dotazoval informantů, nebyl tam jednotný souhlas. Informanti se spíš domnívali, že takoví byli tito lidé už v době, než začali docházet do fitka, pouze to u nich vyplulo na povrch. To je možná i zčásti pravda. Jeden informant řekl, že psychologické dopady na jedince někdy byly přes čáru a uvedl případ, kdy ve fitness centru měl ručník na stroji (způsob, jak ukázat, že je posilovací stroj obsazený) a

nováček mu dal ručník pryč a šel bez optání cvičit místo něj. „*Ve fitku jsou nějaká pravidla, a když jsem byl jednou ve fitku a dal jsem si ručník na stroj a na chvíli si odskočil, přišel jsem zpět s tím, že ten stroj byl již zabraný, i když jsem tam měl jasně daný můj ručník.*“ Jen bych zde rád vysvětlil, že ve fitku jsou nějaká pravidla kvůli tomu, aby se lidé zbytečně nedohadovali, a toto bylo překročení mezí. Dále mi také informantka řekla, že mají sexistické nářky, které nejsou úplně příjemné. „*Samozřejmě jsem byla nadšená, že jsem měla dobrou postavu, ale i s mou postavou se změnil pohled lidí na mě. Setkávala jsem se s nepříjemnými nářkami, protože jsem byla v očích mužů jako sexuální objekt.*“

6.5 Důsledky a vliv cvičení

Tuto otázku jsem položil hlavně z toho důvodu, že „sportovní výkon nelze redukovat v sociologickém slova smyslu jen na dosažený výsledek. Musíme zvažovat nejen samotný způsob, jakým je výkonu dosahováno, ale také výsledek určitého specializovaného sportovního výkonu včetně jeho sportovních i mimopracovních kontextů a jeho sociální a ekonomické důsledky i psychologické souvislosti“ (Čechák 1986: 156).

Cvičení anebo docházení do fitness centra člověka ovlivňuje hlavně tehdy, když je jedinec součástí fitness kultury. Mění se zde pohledy na sebe sama, ale i na ostatní, což na jedincovi zanechává stopu. Jedinec na sebe začne nahlížet skrze jiná měřítka, než jaká měl před příchodem do fitness centra. Skrze ně potom začne porovnávat i lidi. Tato měřítka vytváří fitness kultura a mohou to být například tělesné proporce nebo určité chování. Jedinec si je potom odstupem času osvojí. Mohu uvést příklad: při výběru partnera může být kladen větší důraz na tělesné proporce nebo také může být protějšek směřován k tomu, aby se také zabýval cvičením. Z toho vyplývá, že to má velký vliv na výběr partnera. Informant č. 2 řekl: „*Když chodíš do fitka a jsou tam holky s pěknými zadky, tak se ti hodně líbí tenhle typ holek.*“ Z toho také vyplývá, že dotyčný zvýšil svoje nároky na druhé pohlaví.

Dalším důležitým projevem je, že čím déle člověk cvičí, tím více je soustředěný na svoje tělo, hlavně na nějaké nežádoucí změny. To se týká hlavně zvyšování podkožního tuku nebo zmenšování svalů. Před začátkem cvičení si lidé neuvědomují, do jaké formy se jejich tělo dá formovat, a po zásahu fitness a jídelníčků se jejich tělo začne měnit. Toto je důvod, proč pak následovně na své „staré“ tělo nahlízejí jako na nedokonalé a jakýkoliv krok zpátky je pro ně potíží. Pozitivní je, že cvičení vede člověka ke zdravému a vyváženému životu, naopak negativem je, že může také razantně ovlivnit psychiku daného člověka.

Při rychlých kladných výsledcích, ať už jsou podpořeny genetikou, nebo podpůrnými látkami, se setkáme i s velkým nárůstem lidského ega. Právě úspěchy mohou lidem stoupnout do hlavy a způsobit změnu povahy. Bývá časté, že mladí sportovci si o sobě myslí, že dosahují svých cílů v porovnání s ostatními mnohem rychleji. Jak řekl informant č. 2: „*Egoismus by sem patřit neměl. Bohužel se takovým lidem ve fitku nevyhneš.*“ Výrazně tito lidé ovlivňují nováčky, kteří nemají zdaleka takové sebevědomí a je pro ně výrazně těžší snášet narážky od těchto typů. Většinou to končí tím, že nováčci se již do fitcentra nevrátí, nenajdou v sobě tu odvahu.

Jedním ze zásadních pozitivních vlivů cvičení je disciplína. Informant č. 2 řekl: „*Naučilo mě to disciplíně, donutí to člověka do práce, pokud nemá přísun k penězům, které potřebují k tomu.*“ Můj informant č. 3 se s ním odpověděl shodoval: „*Díky cvičení jsem začal více brát ohled na stravu, chtěl jsem se začít více věnovat sportu, pro lepší kondici a naučilo mě to disciplíně.*“ Pokud chce člověk něčeho dosáhnout, musí se naučit pravidelnosti a disciplíně, jinak nebude schopný dosáhnout něčeho zásadního. Přístup každého jedince je ale výrazně jiný a setkáme se i s případy, kdy má člověk problém se naučit této pravidelnosti, bez níž se neobejdou, ale jsou tu i tací, kteří již od začátku mají v sobě zafixováno, že právě disciplína je hlavní cestou.

Ti, kteří navštěvují pravidelně fitcentra, dokážou potvrdit, že když už jste začlenění do nějakého cyklu a společnosti, na kterou jste zvyklí, je to pro vás samozřejmé. V souvislosti s cvičením samotným je i strava, která hraje důležitou roli.

7 Zúčastněné pozorování

7.1 Místo prováděného pozorování

Pro své zúčastněné pozorování jsem si vybral fitness centrum, a to Fitness centrum Ždírec nad Doubravou.

Zúčastněné pozorování jsem prováděl ve fitness centru ve Ždírci nad Doubravou pod dobu 3 měsíců. Tato krátký výzkumu byl způsoben omezeními kvůli pandemii covidu. Při svém výzkumu jsem se snažil získat poznatky nebo si potvrdit moje domněnky o fitness kultuře, tedy spíše jak se projevuje ve fitness prostorech. Zaměřoval jsem se na chování celé komunity, ale také na chování jedinců v tomto prostředí. Pozoroval jsem také chování této subkultury v jejím přirozeném prostředí, ale také i mimo něj.

Při vstupu do fitka můžete vidět dobře zařízenou posilovnu, až možná neobvykle na tyto poměry. Prostor je velký a vzdušný a dává jedinci dostatek prostoru pro cvičení. Je zde také vybavení pro kondiční cvičení, které se zde také provádí. Barvy fitness centra jsou laděné do šedé a zelené, což vytváří příjemnou atmosféru. Cvičební stroje jsou zde ale jednoduššího fungování a nižší kvality. Když jsem se ptal majitele, proč tomu tak je, řekl mi: *„Rád bych to tady vybavil dražším náčiním, ale počet lidí, co sem chodí, není zas tak veliký, takže by se mi ta investice moc nevrátila, takhle jsou lidé alespoň kreativní při cvičení s činkami.“*

Do tohoto zařízení jsem docházel v čase mezi 14:00 až 18:00, a to 3× týdně. Tento čas jsem si vybral, protože je to otevírací doba fitka. V čase od 14:00 do 15:00 zde byli pouze dva lidé, a to většinou ti stejní. Zeptal jsem se jich, proč dochází v tento čas, a dostalo se mi odpovědi: *„Je to čas, kdy je tady nejmiň lidí, takže si člověk může cvičit kde chce, moc místa tu později není.“* Dále bylo nejvíce lidí od 15:00 až do zavírací doby. Ptal jsem se majitele, proč má takto otevřeno, na to mi řekl: *„Dřív jsem měl otevřeno i dopoledne, ale lidi moc nechodili a mě to stálo akorát čas a peníze, ale není se čemu divit, je to malé město“*. Od majitele jsem se dozvěděl, že dochází do fitka za den něco kolem 30–60 lidí. Ptal jsem jednoho aktéra, kolik lidí je tady optimálně, aby se dalo cvičit. Řekl mi: *„člověk si zde ale zacvičí, když je tu maximálně 30 lidí, pak si tu už vadíme“*

Při svém pozorování jsem se zaměřoval na to, jací jedinci docházejí do prostor tělocvičny. Zjistil jsem, že do fitness centra dochází převážně muži, ženy jsou zde zastoupeny v menším počtu. Vzniká zde tedy genderová nerovnost. Když jsem se dotázal jedné slečny, proč by to tak mohlo být, řekla: *„nevím, mně to ani nevadí, ale možná je to tím, že je zde chlapi pozorují a furt na ně koukají a občas mají blbý kecy, taky se nejspíš stydí před chlapama cvičit.“* Zeptal

jsem se také majitele, který mi řekl: „*mně to přijde normální, že sem chodí víc mužů než žen, tak přece jenom je to více mužský sport, ale rád bych tady měl víc žen, muži se potom chovají lépe.*“

Dále jsem pozoroval, jaký typ jedinců sem dochází. Při tomto pozorování jsem zjistil, že do fitka dochází různí lidé. Není zde tedy nějaká možnost specifikovat jedince, kteří cvičí. Jsou zde extroverti, introverti, studenti, podnikatelé, dělníci, celá škála lidí. Majitel mi řekl: „*chodí sem lidé, co si chtějí prostě zacvičit, a je jedno, kdo to je, hlavně když ho to baví.*“ Zajímavé se mi zdálo, že zde neexistuje nějaké nadřazování. Jsou zde schopni se spolu bavit sociálně slabší s bohatými, je to způsobeno tím, že lidé zde spolu mají jedno společné téma, a to je právě cvičení. Jeden bohatý docházející mi řekl: „*tady si člověk nějak neuvědomuje, že je bohatší než ostatní, hlavně sem chodí v pohodě lidi, kteří si chtějí taky pokecat.*“ Hodnotné zde jsou hlavně zkušenosti s cvičením.

Důležité také pro mě bylo, kolik jedinců s tělesnou nadváhou dochází do fitness centra. Zjistil jsem, že jedinců s nadváhou je v tomto prostředí méně než lidí s váhou normální, což by mohlo evokovat dojem, že lidi s nadváhou tato místa nenavštěvují. Není to ale pravda, protože zde byla spousta jedinců, kteří už snížili svou váhu a pokračovali ve cvičení. Zeptal jsme se dvou mužů s nadváhou, jestli vnímají nějaké poznámky od ostatních týkající se jejich nadváhy. Odpověď byla: „*no, jako je to vcelku v pohodě, chodíme sem už delší dobu a lidi se nám tady nesmějí, spíš jsou rádi, že mám snahu zhubnout, a když je ta snaha na nás vidět, tak nás pochválí*“. Také jsem se zeptal jednoho kulturisty, co si o tom myslí, a jeho odpověď zněla: „*vůbec mi nevadí, že sem takoví lidi chodí, právě naopak mělo by jich tady být víc, furt vidím podobné lidi, jak s tím nic nedělají, sám jsem sem také přišel kvůli problému s váhou.*“

7.2 Chování jedinců

U jedinců jsem pozoroval také jejich behaviorální projevy. Zaměřoval jsem se hlavně na projevy, které by mohly souviset se cvičením, jako jsou nadřazenost, posmívání se nebo urážení mezi jedinci, ale také samozřejmě kladné stránky jako vypomáhání, rady a komunikace s ostatními. Zjistil jsem, že zde existují určité typy lidí, kteří vykazují určité chování. Začal bych jedinci, kteří měli znaky extrovertní povahy. Tito jedinci byli velice komunikativní, spíše více mluvili, než cvičili. Neměli problém být v přeplněné tělocvičně, možná jim to dokonce více vyhovovalo, protože si mohli povídat. Tito jedinci také více provokovali nebo se posmívali ostatním ve fitku, na druhou stranu nebyl problém se jich zeptat na věci kolem cvičení. Zeptal

jsem se dvou takových lidí, proč se takhle chovají, a ti mi řekli: „*my si rádi pokecáme u toho cvičení, rychleji nám to uteče a cvičíme hlavně kvůli odreagování, že si občas děláme z někoho srandu, to snad nevadí, ne, však to myslíme jenom ze srandy, no, je ale pravda, že někdy se rozvášníme a někoho nasereme.*“ Potom zde byli introvertní jedinci, kteří většinu času mají sluchátka na uších a s ostatními moc nekomunikovali. Cvičili sami a nikoho nerušili. Zdálo se, že také nechtějí být moc vtahováni do fungování fitka a jeho komunity, což mi jeden i potvrdil. Když jsem se introvertního jedince zeptal, dozvěděl jsem se: „*já si sem hlavně přijdu zacvičit, normálně jsem od lidí odtažitý, takže si zde vezmu sluchátka a cvičím si to svoje*“. Zajímavé je, že extroverti strávili ve fitku většinou více času než introverti, což bylo způsobeno jejich většími interakcemi s ostatními jedinci ve fitku.

Chování jedinců v prostorách bylo vcelku v souladu se společenskými normami, až na občasně afekty jako řvaní nebo mlácení s věcmi. Když jsem toto zahlédl, zeptal jsem se dotyčného, proč to dělá. Odpověděl mi: „*vždycky když zvedám velké závaží, tak si potřebuju u toho zařvat, aby se mi lépe zvedalo, však tenisti taky řvou, tak co.*“ Také jsem postřehl, že když blízko jedince cvičí také žena, jedinec si dává nebo bere větší závaží, nejspíš je to z důvodu, že se snaží ženu zaujmout. Byl tam také jedinec, který měl sexuální narážky na jednu slečnu, zeptal jsem se, proč to dělá: „*no, chodí sem opravdu pěkný holky a byla by škoda jim nepochválit postavu a víš co, jak se vyplavuje testosteron, tak mě to taky nabudí.*“ Také jsem si všiml, že když jedinci chodí kolem zrcadel, mají tendence pokaždé kontrolovat svoje svaly a prohlížet se v zrcadle, jak vypadá jejich tělo. Dotázal jsem se tedy majitele na tuto věc: „*ve fitku máme zrcadla skoro všude, lidé si rádi pozorují svoji formu, někteří si dokonce myslí, že některá zrcadla zvětšují a jiná zmenšují postavu, i když jsou všechny stejné*“. Zeptal jsem tedy ještě jednoho kulturisty, jak na to nahlíží on: „*když cvičím, je pro mě hrozně důležité vidět, jak cvičím a jak vypadají moje svaly, za prvé mě to motivuje a za druhé je důležité se vidět, když cvičíš, abys věděl, jestli to děláš správně.*“ Když mi odpovídal kulturista, přišel jiný jedinec (strongman), který řekl: „*já ty zrcadla mám hlavně na to, abych pozoroval nenápadně lidi, jak cvičí.*“

7.3 Fungování fitness komunity

Tato komunita se zde sdružuje za účelem cvičení, komunikace a pomáhání si navzájem. Má velký vliv na chování jedinců v prostorách fitness i na jeho výkony při cvičení. Komunita je tvořena pravidelně docházejícími jedinci, kteří se i částečně podílejí na chodu centra. Také vypomáhá při různých soutěžích, které fitko pořádá, a účastní se závodů, ve kterých soutěží. Zeptal jsem se dvou jedinců, jestli si myslí to stejné: *„ano my už sem chodíme 8 let a máme to rádi, je to místo pro relax a také občas vypomáháme, zrovna nedávno jsem do tohoto fitka vyrobil zadarmo posilovací stroj.“* Hlavním společným prvkem je samozřejmě cvičení, ale také jsem vyzoroval, že majitel fitka sdružuje tyto lidi a řídí tuto komunitu. Sám jsem se také účastnil soutěže v dračích lodích, kdy jsem jel za tuto komunitu. Samotná komunita pak také jezdí na různé závody, které nemají už tolik společného s posilováním. Majitel mi k tomu řekl: *„mám rád sport a jsem rád, když lidi sportují, proto se sem snažím přilákat nové jedince, a to i skrze náš fitness team.“*

Vyzoroval jsem, že komunitu tvoří různí jedinci. Hlavní jádro komunity jsou dlouhodobě docházející jedinci, kteří jsou i přátelé majitele fitka. Dále jsou to jedinci náhodně docházející až po jedince, kteří nejsou zainteresováni v této komunitě. Jádro tedy vytváří všechny akce pro tuto komunitu. Vedl jsem tedy rozhovor s jedním z aktivních členů: *„jo souhlasím, že jsme asi takový jádro komunity, ale to jsme hlavně kvůli Alešovi (majitel), který je hrozně akční, my se mu snažíme jenom pomoci a rádi uděláme něco dobrého pro společnost, protože se lidi hýbou čím dál míň.“*

7.4 Pravidla ve fitness prostorách

Zaměřoval jsem se také na psaná i nepsaná pravidla v prostorách fitness. Všiml jsem si pár věcí jako dávání si ručníku na místo, stroj nebo náradí, se kterým se cvičí. Při jedné události jsem byl svědkem i konfrontace mezi účastníky A – kulturista a B – starší člen, kdy jsem zachytil jejich debatu:

A: *„Proč cvičíš na mém místě?“*

B: *„Jak na tvém, nebyl tady žádný ručník a ty jsi tady taky nebyl.“*

A: *„Je hozenej tady bokem.“*

B: *„Tak si ho máš dát na to místo, kde cvičíš, vole, dobře to víš, ale tak si sem teda pojd’.“*

Hlavním pravidlem ale je nevytvářet nepříjemné prostředí při cvičení, pokud vznikne nějaký problém mezi jedinci, snaží se ho vyřešit domluvou nebo mimo fitness centrum. Pokud jedinci tuto situaci nezvládnou, přijde na řadu správce fitka a oba vyhodí. Toto pravidlo je zavedené z důvodu, aby nedošlo k újmě na zdraví, protože fitko je plné železných předmětů. Tato situace může nastat jednoduše, protože při cvičení se mužům vyplavuje testosteron.

7.5 Slang používaný fitness komunitou

Většina skupin si vytváří vlastní slang a není tomu jinak ani u fitness. Při tomto pozorování jsem zachytil jednotlivá slova, která zněla atypicky pro normální mluvu. Většina slov byla spojena hlavně s fitness, tedy s tělesnou stránkou sportu. Zachytil jsem tedy následující rozhovor dvou kulturistů.

A: „*Co dneska pudeme? Kozy nebo nohy?*“

B: „*Já bych šel dneska záda, poslal jsem tam pumpu a do diety беру clena, tak bych si dal něco svižnějšího.*“

A: „*Jo taky jsem ted' dal novou sypku, ale беру to jenom přes orály, i když se dojebávají játra. Až budou závody taky tam pošlu clena, abych to vyrýsoval.*“

V tomto případě sypka znamená steroidy, tedy spíše kombinaci steroidů, a orály jsou způsob podání těchto látek, v tomto případě skrze ústa.

V tomto rozhovoru se objevily slangová slova hlavně související s dopingem. Například slova „sypka“ nebo „orály“ jsou významově chápány jako požívání nebo vpichování různých dopingových látek jakožto steroidů. Jedinci, co provozují doping, moc nepoužívají přesné názvy, ale spíš se baví v tomto slangu, častým důvodem bývá, že jedinci moc nechtějí, aby lidé věděli, že tyto látky berou. Často se také v této komunitě používají slova, která popisují určitou část těla, na kterou se jedinci zrovna zaměřují v textu je uveden příklad „kozy“, čímž jsou myšleny svaly hrudníku. Dále se v často objevují anglická slova, kterými se často označují stroje nebo náčiní na cvičení, příkladem je bench-press, ve fitness se říká jenom „bench“, což je nástroj na cvičení. Celkově žádná opravdu slangová mluva ve fitness není, většina slov bývají pouze hovorové výrazy nebo slova zkomolená z angličtiny. Nejvíce slangových výrazů se vztahuje k dopingem.

7.6 Struktura komunity

Zaměřoval jsem se také na to, jestli má komunita nějakou strukturu. Při svém výzkumu jsem vyzpovíval, že jedinci v komunitě by se dali rozřadit do určitých kategorií. První kategorie jsou jedinci, kteří cvičí s majitelem fitka a tím pádem mají výrazné zvýhodnění. Ostatní jedinci je pouštějí místo sebe na stroje a není zde problém, když zabírají velký prostor. Jejich chování se někdy projevuje tendencí k povyšování. Také tu jsou jedinci, kteří vymýšlí nejvíce akcí pro tuto komunitu. Zeptal jsem se jich, jestli by se mnou souhlasili. Druhá kategorie jsou jedinci, kteří už do fitka docházejí delší dobu, většinou jde o lidi ve věku kolem 30, kterým se projevuje respekt, protože jsou zkušenější. Také mají přednostní právo na stroj a lidé jim rádi pomůžou. Tato kategorie má také velký vliv na fungování komunity, protože radí majiteli, co by měl udělat pro lepší chod tělocvičny. K těmto starším jedincům lidé hodně chodí pro rady, jak cvičit, ale oni už se moc o ostatní jedince ve fitku nezajímají. Třetí a poslední kategorie jsou ostatní účastníci, kteří zde jenom cvičí a nepodílí se na fungování fitka a nepřispívají do komunity. Jeden dotázaný mi řekl: „jo někdy je tady ta hierarchie vidět, ale tak co se dá dělat, takhle to je všude, já sem hlavně ten, co se do toho neplete, protože tady pak vznikají problémy a ty s majitelem nechcete mít.“ Ještě jsem se ho dotázal, jaké problémy: „*no, třeba tady byli lidi, kterým se ta jeho skupina nelíbila, a to, jak se chovali, tak se pohádali a už jsem je tady potom neviděl.*“

Z výše uvedeného vyplývá, že hlavní osobou ve fitness centru ve Žďirci nad Doubravou je jeho majitel a lidé jemu blízcí. Samozřejmě nepanuje v prostorách fitka nějaká svrchovanost vůči první skupině, ale jedinci, kteří jsou zde nejvíce aktivní v dění fitness, jsou právě ti kolem majitele. Tím pádem jedinec nechce mít s nimi problémy, protože by mu mohli jeho pobyt ve fitness centru znepříjemnit. Naopak ale při zapojování se do jejich aktivit je skupina přívětivá a nadšená z vašeho zájmu. Dalo by se tedy říct, že první skupina má funkci řídicí, aktivní a rozhodující, druhá skupina pomocnou a poradní a třetí doplňující a pasivní. Nechci zde tvrdit, že třetí skupina není ve fitness tak aktivní, ale spíše se nezapojuje do fungování komunity jako takové.

8 Závěr

V úvodu mé bakalářské práce jsem stanovil několik cílů, kterých jsem chtěl v průběhu mé práce dosáhnout. Jedním z nich bylo přiblížit čtenářům fitness komunitu jako takovou. Tomuto bodu se v teoretickém pohledu zabývá první část bakalářské práce, kde jsem se zabýval obecnými poznatky komunity a jednotlivého začleňování jedince do skupiny, neboť tyto aspekty hrají ve vytváření komunity důležitou roli. Zároveň jsem se snažil v teoretické části přiblížit nejen obecná fakta, ale i zčásti přirovnat tyto aspekty k samotné fitness kultuře.

Druhá část mé bakalářské práce je věnována praktickým poznatkům, které jsou propojeny s mými zkušenostmi. V první části práce jsem sbíral data pomocí rozhovorů, které jsem vedl s několika informanty ve sledovaném fitcentru. Tyto rozhovory mají prezentovat pohledy na fitness skupinu jako takovou, protože jsem si jako jeden z mých cílů stanovil právě pohledy jednotlivců na komunitu. Rozhovory jsou zajímavé tím, že poukazují na rozdílné pohledy jedinců tak, jak je sami vnímají. Je pravdou, že z tohoto důvodu si čtenáři nemusí zcela přesně vytvořit jednotný pohled na tuto komunitu, ale je důležité zmínit, že každý z těchto rozhovorů byl přínosný, protože definuje reálný pohled na ni.

Bakalářská práce jako taková je co nejvíce proložena mými zkušenostmi, které jsem zakomponoval do praktické části, ke které jsem měl, co se týče mých zkušeností, blíže. Mimo mé zkušenosti jsem se zabýval ideálem lidského těla a celkovým pohledem na něj, protože dnešní společnost ovlivňovaná sociálními sítěmi formuje pohled na lidské tělo. Snažil jsem se poukázat na důvody těchto přístupů a definovat problémy, které z toho vznikají.

V bakalářské práci jsem se pokusil přiblížit fitness komunitu a její jedince. Lze vidět, že fitness kultura má svoje klady a zápory. Fitness je tedy velkým přínosem člověka jak z fyzické, tak psychické stránky, je ale důležité udržet se nohama na zemi a nepřehánět to. Velké plus fitness také patří za rozšiřování sportovní činnosti mezi společnost a tím za zlepšení celkového zdraví společnosti. Kultura fitness jako taková je hybným motorem ideálního zevnějšku pro fitness odvětví, ale také pro veřejnost. Jelikož žijeme v 21. století a máme tu množství sociálních sítí, tak i zde má fitness velký dopad. Různí influenceři propagují tento sport a prezentují tak ideální postavu. Je to také hlavně tím, že přes fotky nevidíte to, co člověk dokáže udělat, ale ukázat vaše těla je jednoduché. Podle mého závěru má tedy fitness kultura rozsáhlý dopad i na jedince skrze internet, a to jak v kladném, tak i negativním smyslu. Negativnější stránky jsou arogantní chování, nadřazování a doping. Konkrétně steroidy dokážou velice povzbudit do života, ale také se tím život zkrátí kvůli jejich účinkům na

organismus, což už není tak zdravé cvičení. Celkově bych ale kulturu fitness hodnotil dobře, už jen z toho důvodu, že spouště lidí pomohla dosáhnout jejich cílů, dodala jim sebevědomí pokračovat v úspěšnějším životě.

Dalším z důležitých bodů, kterými jsem se zabýval, byl psychický dopad na jedince jak z pohledu obecně známého, nebo i pomocí rozhovorů, díky kterým jsem byl schopný shromáždit informace o dopadech na tělo, a to jak fyzických, tak těch psychických. V tomto ohledu jsem chtěl poukázat na problémy, které nejsou společností vnímány, neboť na ně není tak poukazováno, převážně z pohledu negativního. Jak bylo již řečeno, společnost vidí pouze finální výsledek cvičení, ale nevidí samotnou cestu, která nemusí být vždy lehká a může být doprovázena mnoha problémy. Jedinci, kteří se této fitness kultury zúčastňují, jsou také velice důležití, protože bez nich by tento sport nevznikl, nebo se neprosadil. Tito jedinci stojí za pořádáním sportovních akcí, které s fitness souvisí. Každý jedinec se může podílet na fungování této kultury a může do ní přispívat svými poznatky. To, jak působí na něj, už je jiná věc. Ve fitness prostředí se formují úspěšní i neúspěšní lidé, ale podle mého názoru převládá skupina úspěšnějších lidí, protože abyste v tomto odvětví byli úspěšní, musíte být cílevědomí, trpěliví a disciplinovaní. Na výsledky vaší snahy můžete čekat roky. Tyto prvky pak jedinci přenášejí do naší společnosti a přivádí do fitness další jedince. Bohužel jsou tu i jedinci, kteří na tuto kulturu vytváří špatný pohled, ale jaký si udělá názor společnost, to už je na ní.

Při výzkumu ve fitness centru ve Ždírci nad Doubravou jsem dospěl k několika závěrům, které jsem vyzozoroval v průběhu mých návštěv. Zabýval jsem se jak strukturou, tak i charakteristikou komunity, která se v tomto fitness centru schází. Já osobně bych toto prostředí hodnotil velice kladně, protože mi v životě velice pomohlo od spousty problému. Bylo a je to pro mě místo relaxace a duševní očisty. Pomohlo mi zvládat v životě těžké situace, a hlavně jsem se mohl identifikovat s určitou skupinou, jejíž součástí jsem se stal. Dnes můžu říct, že fitness ze mě udělalo lepšího člověka v hodně směrech. Naučilo mě důležitým hodnotám, které jsem potom mohl také šířit.

Na závěr bych chtěl dodat, že při výzkumu jsem zjistil, že jsem si vybral příliš obecné téma. Určitě by bylo lepší zkoumat více specifické prvky, to jsem ale zjistil až během svého výzkumu. Když jsem začal přemýšlet nad touto kulturou, objevoval jsem věci, které jsem předtím nepostřehl. Kultura je velice obsáhlá a z velké části propojená s dnešní mladou společností, tudíž může být výzkum provedený na této kultuře o to zajímavější. Z důvodu koronavirové situace nebylo možno kvalitně provádět zúčastněné pozorování. I když jsem se o to pokusil,

nebyl jsem úplně spokojený. Celkově však hodnotím výzkum i přes všechny obtíže jako zajímavý a přínosný.

9 Použitá literatura

- Braun, R., D. Marková, J. Nováčková 2014. *Praktikum školní psychologie*. Praha: Portál
- Brázda, M. 2006. *Psychologie*. Kunovice: Evropský polytechnický institut
- Cooper, K. H. 1983. *Aerobní cvičení*. Praha: Olympia
- Čechák, V. 1986. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia
- Dosedlová, J. 2006. *Lidské tělo v dějinách evropského myšlení a současné psychologii*.
Dostupné z:
https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/114205/P_Psychologica_10-2006-1_6.pdf [08. 07. 2021]
- Duffková, J., L. Urban, J. Dubský 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk
- Durando, F., Z. Semínová 2018. *Starověké Řecko*. Čestlice: Rebo
- Flemingová, I. 2005. *Koučování*. Praha: Portál
- Franče, V. 2012. *Extraverze – introverze*. Dostupné z:
<http://ografologii.blogspot.com/2007/10/extraverze-introverze.html> [08. 07. 2021]
- Gattnerová, L. 2016. *Somatotypy*. Dostupné z:
<https://www.myprotein.cz/blog/strava/somatotypy/> [21. 07. 2021]
- Hendl, J. 2016. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál
- Honzák, R. 2017. *Konformita*. Dostupné z: <https://www.psychosom.cz/blog/175-konformita> [08. 07. 2021]
- Chopra, D. 2008. *Jak získat ideální váhu*. Hodkovičky (Praha): Pragma
- Kon, I. S. 1971. *Sociologie osobnosti*. Praha: Orbis
- Kravitz, L., The university of New Mexico 2001. *The History of Fitness*. Dostupné z:
<https://www.unm.edu/~lkravitz/Article%20folder/history.html> [21. 04. 2021]
- Kuhn, K. 2005. *Vytrvalostní trénink*. České Budějovice: Kopp
- Kunová, V. 2004. *Zdravá výživa*. Praha: Grada

- Lui 2012. *Kult těla*. Dostupné z: <https://www.lui.cz/kultura/item/783-kult-tela> [08. 07. 2021]
- Ministerstvo zahraničí ČR 2010. *Historie sportu v ČR*. Dostupné z: <http://www.czech.cz/cz/Objevte-CR/Zivotni-styl-v-CR/Historie-sportu-v-CR-a-dulezite-sportovni-organiza> [14. 07. 2021]
- Mlčák, Z. 2005. *Psychologie zdraví a nemoci*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta
- Mousová, H. *Doplňující text ze sociální psychologie*. Dostupné z: <https://turbo.cdv.tul.cz/mod/book/view.php?id=5970&chapterid=6298> [08. 07. 2021]
- Nekola, J. 2000. *Doping a sport*. Praha: Olympia
- Poháry Bauer. *Historie sportu v ČR*. Dostupné z: <https://www.pohary-bauer.cz/clanky/historie-sportu-v-cr> [08. 07. 2021]
- Sekot, A. 2003. *Sport a společnost*. Brno: Paido
- Siljanovska, L. 2019. *A Critical Analysis of Interpersonal Communication in Modern Times of the Concept „Looking Glass Self (1902)“ By Charles Horton Cooley*. Dostupné z: <https://sciendo.com/article/10.2478/seeur-2018-0007> [25. 07. 2021]
- Slepička, P., V. Hošek, B. Hátlová, Univerzita Karlova 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum
- Slepičková, I. 2005. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum
- Slowík, J. 2012. *Speciální pedagogika: Integrace a inkluze*. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/S/16169/SPECIALNI-PEDAGOGIKA-INTEGRACE-A-INKLUZE.html/> [08. 07. 2021]
- Stackeová, D., Univerzita Karlova 2004. *Fitness*. Praha: Karolinum
- Stanfordská encyklopedie filozofie 2016. *George Herbert Mead*. Dostupné z: <https://plato.stanford.edu/entries/mead/#RolSelGenOth> [08. 07. 2021]
- STOB CZ s.r.o. 2017. *Druhy skupinových cvičení*. Dostupné z: <https://www.stobklub.cz/clanek/druhy-skupinovych-cviceni/> [08. 07. 2021]
- Surynek, A., R, Komárková, E. Kašparová 2001. *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press

Špatenka, P. 2012. *Introvert vs. Extrovert*. Dostupné z: <https://psychologie.cz/introvert-vs-extrovert/> [08. 07. 2021]

Štěpař, V. 2014. *Sociální interakce*. Dostupné z: <https://www.szs-pardubice.cz/file-download/555/> [08. 07. 2021]

Toušek, L., L. J. Budilová, G. Fatková, O. Hejnal, L. Lupták, M. Růžička, J. Šimek 2015. *Kapitoly z kvalitativního výzkumu*. Plzeň

Vlček, B. 2004. *Komunikace a interakce ve výchově vzdělávacím procesu*. Ostrava: Ostravská univerzita

Wolf, N. 2000. *Mýtus krásy: jako sú obrazy krásy zneužívané proti ženám*. 1. vyd. Bratislava: Aspekt

10 Přílohy

Příloha A – <i>Rozhovor s informantem č. 1</i>	49
Příloha B – <i>Rozhovor s informantem č. 2</i>	52
Příloha C – <i>Rozhovor s informantem č. 3</i>	57
Příloha D – <i>Rozhovor s informantem č. 4</i>	59
Příloha E – <i>Rozhovor s informantem č. 5</i>	62

Příloha A – *Rozhovor s informantem č. 1*

1. Kdy jsi začal cvičit?

Cvičit jsem začal asi ve 14 v 9 třídě, bylo to tak dva měsíce před mými 15, kdy jsem začínal lehce, s kamarádem Danem Kučerou jsme chodili do Ždírcce do fitcentra. Začali jsme tam chodit hned jak to bylo vybudované.

2. Co bylo důvodem proč jsi začal cvičit?

Jako každý jiný jsem začal kvůli holkám. Pokud bych to měl vzít od samého začátku tak od mala jsem k tomu byl vedený, v 7-8 letech jsem cvičil s malými činkami na aerobik, začal jsem cvičit taky kvůli hasičům a zpočátku jsem chtěl dělat modela.

3. Jaký je tvůj názor na cvičení?

Každý by měl nějakou aktivitu dělat ať profesně nebo rekreačně, protože to lidi dělají pro svoje zdraví, já každý den sedím za volantem a pak se musím jít projít abych rozhýbal kolena.

4. Jaké jsou tvé zkušenosti?

Když jsem začínal tak jsem rok necvičil nohy, protože jsem všude viděl namakané chlapy se svaly na rukách a vršku těla a chtěl jsem být jako oni a doteď toho lituju, protože jsem mohl být někde jinde. Na střední jsem pak potkal kamaráda, kterej byl namakanej a ten mě donutil začít cvičit nohy a tím jsem se hodně. Se střední jsme také jezdili na silové soutěže jako je Sportovec roku do Žďáru nebo do Jihlavy a byli jsme i na republice. Zlomovým okamžikem pro měl byly roky 17-18 kdy jsem podpořil kamaráda, kterému jsem ukázal silový trojboj, na který se pak zaměřil, a tak jsem začal jezdit s ním do fitka do Žďáru čímž jsem se začal zase posouvat dál. Začal jsem se více věnovat silovým tréninkům hlavně proto abych více zvedl a né abych se líbil holkám. S tím jsem začal brát i tribulus, který má navýšit testosteron v těle a tím zvýšit výkonnost právě při cvičení což ve finále nebyla až tak pravda. Na druhou stranu se mi ale zvýšilo i libido, což mělo negativní vliv na můj vztah a následně také skončil. Od roku 2018 do roku 2020 jsem cvičil podle sebe ale od roku 2020 mám svého osobního trenéra Lukáše, kterého jsem našel na instagramu. Jeho tréninky mi vyhovují a baví mě. Platím mu 2500,- měsíčně s tím, že mi v průběhu mění moje plány tak aby mi vyhovovaly.

Tomuhle všemu vlastně předcházelo to, když jsem byl ve fitku v Budějovicích, kde jsem chytl druhou mízu a novou motivaci a začal na sobě pořádně makat.

Celkově cvičím 7 let s přestávkami, od mala jsem chodil na hasiče, toho jsem pak nechal, na základce jsem hrál americké fotbal, pak jsem si ale zlomil klíční kost, takže jsem skončil. Na střední jsem hrál ragby, kdy mi po půl roce trenér nabídl, že bych mohl jít do repre, ale odmítl jsem to. Jednoduše řečeno jsem všechno vyměnil kvůli silovému cvičení.

5. Jaký je tvůj názor na fitcentra?

Pořádných fitek je málo, ale každý má jiný vkus. Mě se nelíbí ten nový styl fitek, kdy je už málo starých, kde se mohlo s činkami mlátit, vadí jim, když pustím těžkou činku na zem a dělá to hluk. Nemohu si ani donést vlastní vybavení, což vzhledem k mému zaměření je problém. V dnešní době jsou spíš víc zaměřeny na fitness než samotný posilování. Ve Žďírce toho moc není, málo si tam zacvičím. O dost líp si zacvičím v Hlinsku, kde mají lepší vybavení a jsou i levnější. Do Žďírce většinou chodím proto abych si pokecal s kámošema.

6. Jaký je tvůj názor na majitele fitcenter?

Alda je časovaná bomba, Sodomka v Hlinsku není lepší. Většinou jsem potkal agresivní, málo jsem potkal takové, kteří na mě nechtěli rejžovat prachy.

7. Co si myslíš o současné situaci fitcenter?

Mrzí mě to, ale dalo mi to impuls postavit se na vlastní nohy a pořídit si vlastní stroje, kdy o nich víš že jsou vážně dobré a kvalitní.

8. Jak tě to poznamenalo?

Myslím si, že jsem kvůli tomu docela uzavřenej a tichej. Dřív jsem byl více komunikativní, ale teď si většinou svůj názor řeknu v hlavě. Je to i kvůli lidem ve fitku, částečně i kvůli vztahům. Dřív to bylo, kdyby nebyly svaly tak by nebyly holky. Na druhou stranu mě to naučilo disciplínu, sociální kontakt je pro mě teď ztracenej, bavím se jen s lidma, který mi jsou nejbližší a mám si s nima co říct, nebo mají stejný cíl. Od té doby se mi také více líbí holky s plnějšími tvary, ne ty vyhublé.

9. Ovlivňují tě sociální sítě?

Neovlivňují.

Mezi 16-17 roky jsem po tréninku pil nebo si dal pivo, ale nepiju po něm teď protože chci aby to mělo nějaké výsledky

10. Jak bys své cvičení zhodnotil?

Na jedničku určitě ne, ale určitě kladně. Někdy jsou tréninky brutální, že v práci pomalu nemohu chodit, ale určitě to má význam, Hlavně teď když se na to více soustředím a plně se tomu věnuji.

11. Co si myslíš o lidech ve fitness?

Česká scéna se mi zdá rozhádaná, na videích jsou v pohodě, ale když jsem je viděl na živo jsou spíše namyšlení. V Hlinsku je fitko plný nasypných pumpiček. Lidi čím dál více používají anabolika, který neumí používat. Ondra Dostál taky něco používal, ale teď je zase jako tyčka. Kdo chce dobrý lidi, tak si je v tom odvětví najde. Kdo chce udělat si v dnešní době kurz, takže kvalitních lidí je málo.

12. Setkal jsi se někdy s konfliktem ve fitcentru?

Nikdy jsem se s ničím takovým nepotkal, vždy jsem se zeptal kolik člověku zbývá a pak jsem řekl, že půjdu po něm.

13. Užíval jsi někdy dopingové látky?

Ještě jsem nic neužíval jen pouze tribulus

14. Myslíš, že ve fitcentru existují role lidí?

Modelové, ty tichý, ty silný

15. Jaká jsou rizika cvičení, kdybych něco bral a nebyl bych zkušený?

Ondra Dostál, Dominik ze Žďáru sypal, měl strie a pak to vysadil a byl tenký jak malíček

16. Proč myslíš, že lidé teď berou nějaké dopingové látky?

Protože Grznár rozšířil povědomí o steroidech

17. Co si myslíš o jídelníčkách?

Já jsem dodržoval stravu na intru, a za tu dobu jsem nabral asi nejvíc za celou dobu, ketodieta to by člověk asi měl umět a znát jak na to

Příloha B – *Rozhovor s informantem č. 2*

1. Kdy jsi začal se cvičením?

8 let zpátky, začal jsem ve 20, začínal jsem dřív cvičil jsem asi rok, ale pak jsem měl dva roky pauzu.

2. Z jakého důvodu jsi začal cvičit?

Líbilo se mi to, bavilo mě to. Všude na internetu jsem viděl namakané chlapy, a tak jsem chtěl vypadat jako oni. Hodně jsem sledoval Koritenského, v tu dobu jsem nevěděl, že v tom jeho cvičení jsou steroidy. Nezačal jsem kvůli váze, do té doby jsem hrál fotbal, takže jsem s váhou problém neměl. Chtěl jsem se samozřejmě líbit holkám.

Jak jsem se od 20 vrátil ke cvičení, tak jsem se tomu věnoval. Jen když jsem měl zlomený prst a ležel v nemocnici (infekční viróza) – klepaly se mi nohy, holeně, neřešil jsem to, byl jsem normálně ve fitku, ale pak mi bylo zle, a tak mě vezli do nemocnice, kde si mě nechali, tak jsem nevynechával. I když jsem bral antibiotika tak jsem cvičil i když to není dobře, měl jsem to jako prioritu, holky mě v tom neomezovaly.

3. Jaký je tvůj názor na cvičení?

Pozitivní názor, pokud je to cvičení s rozumem, nejlepší je si něco nejdřív zjistit nebo si zaplatit trenéra, aby si člověk něco neudělal, hodně se nejdřív rozcvičovat, protože to pak bez toho napáchá velké škody, pokud člověk nebude připravený. Nikdy jsem si nepochvíčoval kyčle a teď už vím proč se mi těžko dřepuje. Myslím si, že to dělá takhle většina, že podceňují tu přípravu. Určitě je to kvůli sociálním sítím, že je tam více lidí teďka, kvůli sledovanosti, koho sledují. Odvíjí se od toho, jak k tomu přistupují, ale bez pomoci si mohou spíše ublížit. Mám takového kámoše, co dělá takový kraviny, záleží na mentalitě člověka, mladí nemají techniku a pak si tím způsobují zdravotní problémy.

4. Jaké jsou tvé zkušenosti se cvičením?

Před pauzou, úplně na začátku, když jsem byl v prváku tak jsem začal trénovat ve Ždírci, první rok a půl cvičení jsem začal úplně sám, asi i podle cviků z časopisu. Víceméně jsem věděl, co mám cvičit, jaký cvik se zaměřuje na co a dělal jsem pořád ty samé cviky dokola. Pomohl mi Máza, s ním jsem trénoval. Celou dobu jsem jídlo neřešil, protože na střední na jídlo nebyly peníze a ani jsem nevěděl, že je strava tak důležitá. Pak jsem se na to vykašlal, a pak od těch 20 jsem začal trénovat podle Youtube i co se týče jídla. Pak jsem se vzdělával

víceméně sám podle těch videí, nemám ani žádné kurzy. I dneska si říkám, že před rokem jsem dělal nějakou kravinu, víceméně se ve fitness učíš furt, protože jsou pořád nové systémy, jak ve stravě, tak i v tréninku. Uštípl jsem si prst při cvičení, protože jsem měl jiný náčiní, ve Zlíně jsem si zničil záda a musel jsem jít na injekci, při dřepch jsem to přehnal.

5. Jak tě cvičení poznamenalo?

Naučilo mě to disciplíně, donutí to člověka do práce, pokud nemá přísun k penězům, které potřebují k tomu. Třičtvrtě té výplaty jde na ty fitka, tak je lepší si najít jinou práci, je to nejdražší sport, co znám, musel jsem kvůli tomu pracovat, ale donutí tě to být úspěšnější a odkládat jiné věci, nebo je vynechat. Měl jsem svoje priority nechtěl jsem být do rána na diskotékách.

Priorita toho fitka byla někdy až moc, moc jsem to přeháněl, holky měly taky trochu vliv, když zjistíš, že se pak víc líbíš holkám.

6. Myslíš si, že jsi měl úspěch u žen díky svému cvičení a mohla to být další motivace k pokračování v tom?

Ano měl hodně velký. Jsem hodně sexuálně aktivní. Máš vysoké sebevědomí, takže jsi víc sexuálně aktivní. Tím máš víc holek, a to ti zase zvyšuje sebevědomí. Holky to zajímá, protože máš úplně nezvyklou představu. Když má holka 60 kg a ze začátku holky jsou zvědavé a rády se s takovým chlapem vyspí.

7. Co se slečnám nejvíce na tobě líbilo a proč si myslíš, že zrovna to?

Myslíš že fyzičkou? Ano. Myslím, že jsem nejvíce líbilo, že to je neobvyklé, ale nesmíte to být přehnaný. Když seš vysportovaný dneska je každý, ale když jsem opravdu namakaný takový každý není. Když máš skoro 120 kg ve svalech tak to druhé pohlaví. Celkově se jim líbilo všechno a každý jiný něco.

8. Domníváš se, že cvičení ovlivnilo tvůj pohled na ženy?

Ano. Čím líp vypadáš ty, tím máš větší nároky na holky a tím hlavně vztahové věci. A když chodíš do fitka a jsou tam holky s pěknými zadky tak se ti hodně líbí tenhle typ holek. A líbí se to všem klukům. Ve fitkách poznávám spousty pěkných holek. Typ bikin. Pokud se tomu věnujete oba dva tak se vzájemně motivujete. Hlavně musí mít stejný přístup k fitku nebo k jídlu.

9. Myslíš, že cvičení může negativně ovlivnit jedince?

Určitě ano. Ku příkladu tím že to začne brát strašně vážně a odřízne se od okolního světa. Taky mu to může vlézt do hlavy, stoupne mu ego a začne být egocentrický. Může zanedbávat věci okolo.

9.1. Nějaký fyzický?

Určitě na celkovou kostru těla, protože si člověk nezjistí, jak má cvičit.

10. Myslíš, že je komunita brána pozitivně nebo negativně?

Zaleží na skupině, na kterou nahlížíš. Moje mama mě podporovala, ale otec ne. Nese se nad tím závist nad touto komunitou. Mají různé stereotypy. Kvůli závisti jsou potom lidé nepříjemní.

11. Jaké jsi měl dojmy poprvé z fitness prostředí, když jsi do něj přišel?

Měl jsem pozitivní dojmy. Protože jsem přišel do fitka, kde jsem už někoho znal, tak jsem byl v pohodě. Bylo to prostředí, kde jsem ty lidi předem znal.

11.1. Myslíš, že je to pro nováčka příjemné nebo nepříjemné?

Pokud je to člověk, který vůbec necvičil, vždycky je lepší, když přijdou spolu aspoň dva. Kvůli tomu že ho lidi hodnotí se mu může zdát, že to prostředí je pro něj nepříjemné.

11.2. Myslíš si, že za to může komunita?

Ano a také je to tím, jak ten člověk cvičí. Když cvičí špatně, strhá na sebe negativní pozornost. Takže když přijde někdo normální, lidi si všimnout nebudou.

11.3. Myslíš že, bys měl ukazovat svoje ego?

Egoismus by sem patřit neměl. Bohužel se takovým lidem ve fitku nevyhneš. Zaleží taky na velikosti fitka a jeho vytížení.

11.4. Dalo by se nějak zpříjemnit to prostředí?

Nejspíš ne. Muselo by to být v každém fitku. Zdarma poradenství pro nováčky, aby lidi věděli, jak mají začít.

12. Jaký máš názor na lidi ve fitcentru?

Se mnou si pokecáš i jinde než ve fitku, záleží na mentalitě člověka, jak k tomu přistupuje, když je namyšlenej a bude chodit do fitka, ale bude potřebovat pomoct, tak se bude chovat jinak aby si mu pomohl, ve Zlíně je to mnohem častější než ve Ždírci těchto druhů. Čím menší fitko, tím více je to tvorba takový komunity stálý než ve velkým, kde se ty lidi nebudou tak dobře znát, nebo tam budou chodit jen chvíli. Chodil tam jeden, co pořád smrděl, a tak mu musel trenér říci ať se převléká, a to bylo nepříjemné. Člověk, se kterým se bavím, tak jsem na Instagramu zjistil že, je to úplný blbec.

13. Jaký máš názor na sociální sítě?

Spíše negativní než pozitivní, v osobním životě ty lidi poznáš ale na Instagramu ne. Na Instagramu se lidi prezentují jinak než v tom reálném životě, protože tam většinou nejsou lidi tak upřímný, jako v reálu, v reálu se dají lépe poznat. Jsou zde taky kanály, které lidí baví, ale nemají žádnou hodnotu (Filip Grznár). Na Instagramu se nedá věřit lidem. Jsou prodejny, dostanou dobře zapláceno za produkty, které nefungují. Hlavně nabízejí věci na hubnutí, kde je největší faleš (za jejich úspěchem stojí tablety). Práškové diety jsou největší kravina, která sice funguje, ale ne pro každého. Většinou za to chtějí velké peníze, výhodnější je normální dieta.

14. Bral jsi někdy doping?

Ano bral.

15. Proč jsi bral ten doping?

Bral jsem ho kvůli přípravě na soutěž, protože bez toho je to těžší. Většinu času jsem cvičil naturálně – bez doping. Pak jsem se rozhodl soutěžit a pomoct si dopingem, protože většina soutěžících je na dopingu. Hlavně co se týče kulturistiky. Takže jsem se pokusil obstát oproti konkurenci. Chtěl jsem, aby si mě všimla konkurence a měl jsem šanci se prosadit. Absolvoval jsem různé dopingové kúry. Bohužel se nepovedlo.

16. Doporučil bys někomu brát to?

Ano, ale jenom pokud se tomu člověk chce věnovat na profesionální úrovni, a aby to bylo hlavní povolání. Je zbytečné to dělat jenom abys vypadal pěkně. Je to velký zásah do zdraví, a hlavně, když to člověk dělá bez dohledu.

17. Jaký máš názor na dopingové látky?

Takový polovičatý. Hlavní problém jsou vedlejší účinky (porucha erekce, akné). Steroidy jsou špatná věc, ale bez kterých to nejde na vrcholové úrovni. Mám na ně celkově špatný názor, ale jsou zapotřebí na profesionální kariéru, a proto člověk musí zvážit, jestli se do toho pustit.

Příloha C – *Rozhovor s informantem č. 3*

1. Kdy jsi začal se cvičením?

Se cvičením jsem začal, když mi bylo 12 let. Cvičil jsem převážně doma, nebo jsem chodil na workoutové hřiště. Od 15 let jsem začal chodit do fitka, ovšem nelegálně, ale trenérka byla moc hodná, proto to bylo možné.

2. Z jakého důvodu jsi začal cvičit?

Začal jsem cvičit, protože mě začaly zajímat bojové sporty a sport všeobecně a samozřejmě jsem se chtěl líbit holkám. Na druhou stranu jsem ale chtěl být zdravý a mít dobrou kondici.

3. Jaký máš názor na cvičení?

Na cvičení mám kladný názor, baví mě se tomu věnovat, i když v této době to není moc možné, a tudíž to nevede k úspěchu, ke kterému bych chtěl.

4. Tvé zkušenosti se cvičením. Jaká byla tvoje cesta zkušenostmi?

Ze začátku jsem začal jezdit na horském kole se svým kamarádem, ale později jsem přešel na workout, protože jsem se o tom na internetu dozvěděl víc a chtěl jsem pomocí cvičení zpevnit své tělo, mít nějaké svaly a z části mě začala bavit ta gymnastika a samozřejmě jsem chtěl nějak vypadat.

Po nějaké době jsem toho nechal a v 15 se mě kamarád zeptal, jestli s ním nepůjdu do fitka a tak jsem začal chodit do fitka. Chtěl jsem hlavně nabrat svaly. Chodili jsme tam ale jen rekreačně, takže to pro mě byla spíš jen zábava. Všechny své zkušenosti jsem získával na internetu, kde jsem sledoval různá videa, na které mě navedl můj kamarád.

4.1. Jak dlouho jsi takhle cvičil?

Ve fitku jsem cvičil asi rok a půl, ale nebylo to nijak pravidelné, jak už jsem řekl, cvičili jsme spíše rekreačně. Když jsem se cvičením skončil, bylo na mě vidět, že jsem nabral nějaké svaly a tělo se mi zpevnilo. Skončil jsem s tím ve chvíli, kdy jsem jeden den šel ve škole do kabinetu našeho profesora a viděl tam, jak se dívá na box, což mě velice zaujalo. Proto jsem změnil zájmy a začal se o box více zajímat.

Mimo boxu jsem ještě chodil běhat, nebo jsem jezdil na kole, abych si udržel dobrou kondici.

4.2. V čem byl lepší box než fitcentrum?

Líbilo se mi, že box byl komplexnější sport a zahrnoval větší množství cviků. Box byl to, co mě více bavilo a chtěl jsem se tomu dále věnovat a posunout se dál.

Fitko mě nenaplňovalo tak, jak bych chtěl a nemělo proto pro mě takový význam. Asi po 3 měsících jsem na internetu pomocí videí objevil MMA, což mě hodně zaujalo, protože se tam kombinovaly jednotlivé bojové sporty dohromady. Pak jsem s tím ale skončil a asi rok jsem nedělal žádný konkrétní sport. Většinu svého času jsem byl někde venku a popíjel s kamarády.

Po tomto roce se u mě ale objevili zdravotní problémy a následně mi bylo zjištěno astma. Jelikož jsem se toho astma chtěl zbavit, tak jsem začal zase cvičit a chodit do fitka. Díky tomu jsem vlastně i přestal kouřit, abych si zlepšil kondici.

5. Jak tě to poznamenalo?

Díky cvičení jsem začal více brát ohled na stravu, chtěl jsem se začít více věnovat sportu, pro lepší kondici a naučilo mě to disciplíně.

6. Jak bys cvičení celkově ohodnotil?

Fitko mi v celku moc nedalo, protože jsem se tím zabýval předtím a skončil jsem, tak teď jsem musel začínat úplně od začátku – (klasický problém disciplíny a pomalého progresu).

Ale k něčemu to určitě dobré bylo.

7. Co si myslíš o ostatních lidech v toto odvětví?

Respektuji jejich výdrž a odhodlání do toho, které jsem já doposud v sobě nenalezl.

7.1. Setkal jsi se někdy s někým, kdo ti byl ve fitcentru nepříjemný? Co si o takových lidech myslíš?

Setkal a nebylo mi to příjemné.

8. Užíval jsi někdy dopingové látky? Přemýšlel si někdy o nich? Pokud ano tak o jakých?

Nepoužíval jsem a nikdy jsem nechtěl.

Příloha D – *Rozhovor s informantem č. 4*

1. Kdy jsi začala se cvičením?

Se cvičením jsem začala někdy kolem mých 15 let.

2. Z jakého důvodu jsi začal cvičit?

Začala jsem cvičit, protože jsem byla trochu při těle. Do té doby jsem si to nebrala tolik k srdci, protože jsem nechodila tolik mezi lidi, kteří by na moji váhu mohli negativně reagovat.

3. Jaký je tvůj názor na cvičení?

Můj názor je jednoznačně pozitivní. Každý z nás by si měl najít nějaký sport, nebo pohyb, který ho baví, aby se držel v kondici a udržoval si svoje fyzické i psychické zdraví. Já sama jsem si pak zpětně říkala, že kdybych tenkrát měl aspoň trochu víc tělesného pohybu, tak by to pro mě pak nebylo tak těžké.

4. Jaké jsou tvé zkušenosti se cvičením?

Když jsem začínala cvičit, bylo to právě kvůli mé postavě, na kterou začínali více reagovat lidi kolem mě, protože jsem v tom věku začala více chodit mezi lidi a více si uvědomovat, jak vypadám, a to nebylo tak příjemné, když jsem se setkávala s těmi pohledy, které na mě lidi vrhali.

Neměla jsem ale tu odvahu začít hned navštěvovat fitko, protože mi bylo jasné, že by se na mě všichni okamžitě dívali jako na blázna. Začínala jsem tedy doma, podle videí na Youtube, ale nikdy mi to nevydrželo moc dlouho, nedokázala jsem se k tomu sama dokopat, protože nade mnou nikdo nestál a nenutil mě do toho. Jezdila jsem s tátou v zimě na lyže a na brusle a sem tam jsem se projela na kole, ale to nebyl dostatek pohybu k tomu abych začala hubnout. Někdy kolem mých 18 jsem začala cvičit s kamarádkou, která mě do toho vždycky dokopala, což bylo pro mě super, ale po nějakém čase mě i tohle přestalo bavit, protože z hodinového cvičení, bylo cvičení na dvě hodiny, protože polovinu času jsme strávili povídáním, a to nebyl právě cíl, kterého bych chtěla dosáhnout.

Proto jsem zase začala sem tam cvičit doma, ale když už to došlo do fáze, kdy jsem měla opravdu špatné nálady z toho jsem si řekla, že zajdu do fitka. Nebylo to jednoduché překonat ten pocit, že tam budu ten nováček, na kterého budou všichni koukat, jako na amatéra a posmívat se mu.

Jak se pak ale ukázalo, nebylo to až tak hrozné. Když jsme vždy přišla nasadila jsem si sluchátka a nevnímala co se okolo mě děje. Našla jsem si tam samozřejmě přátele, kteří mi dost pomáhali.

Byla jsem se sebou zase po nějaké době spokojená, ale chtěla jsem víc, když jsem viděla ten pokrok, který jsem udělala. Problém byl v tom, že jsem neviděla stopku, chtěla jsem dosáhnou svých cílů co nejrychleji, a proto jsem tolik nejedla. Chodila jsem sice do fitka, ale vzhledem k tomu, že moje tělo nemělo z čeho brát živiny, začala jsem hubnout, ale až příliš moc. Došlo to do fáze, kdy už mi začaly být vidět žebra a v tu dobu jsem si uvědomila, že celou dobu dělám pomalu všechno dobře.

Našla jsem si kamarády, kteří mi pomáhali, i s jídlem a cvičením a já se pomalu začínala dostávat ke své vysněné postavě. Není ale všechno tak krásné, jak vypadá. Samozřejmě jsem byla nadšená, že jsem měla dobrou postavu, ale i s mou postavou se změnil pohled lidí na mě. Setkávala jsem se s nepříjemnými narážkami, protože jsem byla v očích mužů jako sexuální objekt. Ale i s tím jsem se nakonec vyrovnala a teď jsem spokojená

5. Jak tě cvičení poznamenalo?

Určitě se už nebudu do ničeho pouštět bez přípravy a nějakých základních znalostí, hlavně co se týče důsledků a mého zdraví. Vystoupila jsem konečně ze svojí komfortní zóny, což pro mě bylo neskutečně těžké, ale tady jsem a jsem ráda, že to dopadlo takhle.

6. Jaký máš názor na lidi ve fitcentru?

Nemám ráda takové ty typy lidí, kteří si hrají na to, jak znají všechno a snaží se naučit nováčky správně cvičit, ale ve skutečnosti nedělají všechno až tak správně. Člověk přišel do fitka s nějakým svým cílem, kterého chtěl dospět, ale i přesto se našli tací, pro který to nebylo dost a hledali si vady. Shazovali ostatní i přesto, že jejich pokroky byly úžasné.

Jsou tu samozřejmě i úžasní lidé, kteří se dokáží normálně bavit a pomůžou.

7. Jaký máš názor na sociální sítě?

Negativní. Člověk vidí na sociálních sítích neustále fotky vysportovaných slečen, u kterých jsou propagovány 30 - denní výzvy díky kterým dosáhnete dokonalé postav. Nikdo už těm dívkám ale neřekne, že tomu tak není a že k jejich ideální postavě musí projít dlouhou cestou správného cvičení a stravování. Právě to jsou většinou důvody, kvůli kterým děvčata vzdají snahu jít si za svým ideálním tělem a pak následně trpí poruchami příjmu potravy. Já byla

taky ovlivňována těmito fotkami, protože jsem v nich viděla něco, čeho nemohu já nikdy dosáhnout, a to mi na sebevědomí nepřidávalo.

Myslím si, že dnešní děvčata si nedokážou v tomhle najít tu skutečnost, a proto to dopadá dost často špatně.

8. Bral jsi někdy doping?

Nikdy jsem nic nebrala a ani bych to neudělala. Nejsem zastánce těchto látek.

Příloha E – *Rozhovor s informantem č. 5*

1. Kdy jsi začal cvičit?

No začal jsem cvičit, když mi bylo 15.

2. Co bylo důvodem proč jsi začal cvičit?

Myslím, že to bylo kvůli jedné holce, která se mi líbila a jelikož sem tou dobou byl vyžle tak sem se jí chtěl zalíbit, ale každopádně rád sportuju, takže jsem chtěl mít taky sílu. Je pravda, že když jsem si holku našel, tak jsem byl schopný do toho fitka nechodit. Ta holka pro mě bylo číslo jedna. Jsou takový, kteří mají na přední příčce to cvičení ať holka mají nebo ne, ale to není můj případ. Když jsme se ale rozešli, bylo na mě vidět, že jsem nějakou dobu do fitka nechodil. Zároveň mi to ale dodávalo motivaci k tomu, abych tam zase začal chodit, protože jsem už nevypadal tak jako předtím a holky by na mě neletěly tak jako když jsem cvičil.

3. Jaký je tvůj názor na cvičení?

Podle mě je to velice dobrá věc hlavně když vidím, jak jsou dneska lidé líný vůbec jít ven nebo si jít zahrát jenom fotbal. Každopádně cvičení ve jako ve fitku je taky dost dobrý, ale problém je že sem chodí lidi, co tomu moc nerozumí. Cvičení je přece dobrá věc a já to tak taky беру hlavně když chce člověk na někoho zapůsobit.

4. Jaké jsou tvé zkušenosti?

Celkově dobrý. Hromadu zkušeností jsem sbíral v průběhu fitka to byly hlavně zkušenosti spojený s cvičením, ale kdyby to měl brát jako jaký mám zkušenosti s fitkem tak taky dobrý hlavně protože jsme tam chodili s kamarádama takže to nebylo jenom cvičení, ale dobře jsme i pokecali. Viděl jsem na začátku jen to cvičení a chtěl jsem mít sportovní postavu, ale nezajímá jsem se o nějakou techniku. Když jsem přišel poprvé do fitka, tak jsem v průběhu cvičení zaslechl, jak se o mě ostatní baví a říkají mi, že vypadám jak komár. Pravdou je, že jsem hubený byl, ale v tu dobu jsem to bral z jiného pohledu.

5. Jaký je tvůj názor na fitcentra?

Byl jsem docela v dost fitkách, ale to, kam teď chodím je nejlepší, mám rád menší fitka, protože je to takový víc rodinný. Myslím si, ale že většina fitek a to hlavně těch menších nejsou tak vybavené, ale jak říkám nahrazují to prostředím.

6. Jaký je tvůj názor na majitele fitcenter?

Asi žádný, tak jako jsou to podnikatelé, který to dělají, aby vydělali prachy. Každopádně je dobrý, když tomu majitel rozumí a nechce na lidech jenom vydělat. Hodně se mi líbí, když fitko vlastní nějaká veřejně známá osoba z fitness komunity, jako třeba Vojta Koritenský.

7. Co si myslíš o současné situaci fitcenter?

Jak už sem říkal, nejsou tak vybavené, a když už jsou vybavený tak jsou drahý, což pro mě jako studenta je důležitý, aby to nejlepší cena/výkon. Jinak fitek je v republice hodně, takže to je v pohodě.

8. Jak tě to poznamenalo docházení do fitka?

No, když jsem přišel poprvý do fitka tak sem cítil docela nejistý, protože jsem byl vychrtlej a okolo byly samý korby. Potom jsem už taky nějak vypadal, takže se mi docela zvedlo ego a sebedůvěra, což bylo super, protože sem potom zbalil svojí holku, na co bych předtím neměl kuráž. Celkově jsem se hlavně rozpovídal a přestal jsem být tolik závislý na počítači. Hlavně jsem se do toho fakt ponořil, ale to bylo možná až moc, protože jsem kvůli tomu zanedbával školu. Ted už to mám jako koníček, kterej dokážu udržet na uzdě.

9. Ovlivňují tě sociální sítě?

No jako jo a ne. Když vidím někoho, jak je svalnatej motivujeme mě to taky abych byl takovej. Já jsem docela citlivej a jako celkově mě ty sociální sítě ovlivňují. Podle mýho názoru mě to hlavně motivuje, abych se zdokonaloval, což je pro mě už lepší motivace než kvůli holkám.

10. Jak bys své cvičení zhodnotil?

Ted je to celkem v pohodě, ale musím opravovat věci který jsem si způsobil sám vlastní neznalostí. Na začátku by to člověk měl dělat s někým kdo o tom něco ví, ale klasticky nemám nikdo radit nemusel, takže ted' mě bolí záda a ramena, a to nejsem jedinej skoro každej ve fitku mám problémy s nějakou částí těla kvůli tomu, že špatně cvičil. Jako dneska mi to přijde s nováčkama už lepší, ale za nás jsme si vzaly trénink nějakýho kulturisty na steroidech a jeli jsme to stejný, což nebyl úplně dobrej nápad. Takže bych tak jako řekl, že jsme byly docela blbci.

11. Co si myslíš o lidech ve fitness?

Já sem se hlavně potkával s pohodovými jedinci. Mě hlavně vadí lidi, který dělají bordel ve fitku a neváží si vybavení, který taky přece něco stálo. Nejlepší jsou typy, který se u toho ještě rozčilují, že jim někdo říká ať to nedělají. Taky nemám rád týpky, který, jsou namachrovaný, dělají ramena a mají problém člověku vůbec uhnout. Celkově tam je ale plno lidí, kteří jsou fakt super a mají spousty dobrých rad a jsou přátelský.

12. Setkal jsi se někdy s konfliktem ve fitcentru?

No já osobně sem žádný nikdy nevyvolal, ale zažil jsem tam, že se tam majitel pohádal s jedním vocasem až sem si myslel že se porvou. Každopádně tak nějaký velký konflikty nevznikají, protože si tam jdou lidé hlavně zacvičit. Ve fitku jsou nějaká pravidla a když jsem byl jednou ve fitku a dal jsem si ručník na stroj a na chvíli si odskočil, přišel jsem zpět s tím, že ten stroj byl již zabraný i když jsem tam měl jasně daný můj ručník.

13. Užíval jsi někdy dopingové látky?

Ne užíval ani bych nechtěl způsobujete velké zdravotní komplikace a za to mi to nestojí. Cvičím hlavně pro sebe, a ne pro ostatní.

14. Myslíš, že ve fitcentru existují role lidí?

Jo to určitě jo. Zrovna ty seš typ, který víc mluví, než cvičí, ale asi by se to nějak rozdělit dalo. Já osobně bych byl takový tichý typ, ale určitě se tam dají typy lidí, co si myslí že jsou trenéři atd.

15. Jaká jsou rizika cvičení, kdybych něco bral a nebyl bych zkušený?

Rizika jsou docela velký, ale hlavně to je vidět až v budoucnu, když si člověk udělá nějaké disbalance a musí to potom napravovat. Jestli tohle spojit ještě s dopingem to si nedokážu ani představit co by si všechno mohl způsobit.

16. Proč myslíš, že lidé teď berou nějaké dopingové látky?

Tak oni vidí jenom ten výsledek, a ne tu práci, která zatím byla. Podle mého si to chtějí usnadnit, ale brát steroidy jenom kvůli tomu abych vypadal dobře na fotkách je kravina. Když už se do toho pouštět tak aspoň kvůli závodění v kulturistice. Hlavní důvod je že to lehce přístupný a zaleží jen na tom prodejci, jestli mu to prodá.

17. Co si myslíš o jídelníčkách?

To je ta nejdůležitější věc. Lidi si myslí, že hlavní je cvičení, ale tomu tělu nedáš stavební materiál tak z toho nic nebude. U nabíracích jídelníčků to je v pohodě, protože tam jde o to, že člověk hlavně jí. U diet je to ale problém, protože lidi chtějí hubnout rychle a vymýšlí hovadiny, který mají žádný výsledek. Každý by si měl jídelníček udělat sám až když si o tom něco zjistí, lepší než platit nějaký velký prachy za nesmysly.