

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Do hloubky – život plavce s časomírou
Daniela Mourková

Bakalářská práce

2023

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Daniela Mourková**
Osobní číslo: **H20072**
Studijní program: **B0314A250013 Sociální a kulturní antropologie**
Téma práce: **Do hloubky – život plavce s časomírou**
Zadávající katedra: **Katedra sociální a kulturní antropologie**

Zásady pro vypracování

Bakalářská práce se bude zabývat rolí času a jeho plánováním a poměřováním v životě vrcholového sportovce – plavce v České republice. Výzkum se zaměří na časovou náročnost vrcholového sportu, fyzické predispozice sportovce a na strategie zdokonalování výkonu ve vztahu k času. Studentka bude zkoumat běžný denní harmonogram plavců, předzávodní přípravu a samotný průběh závodu. Účastníky výzkumu budou současní a bývalí vrcholoví plavci a trenéři. Bude využita především kvalitativní metodologie – zúčastněné pozorování, polostrukturované rozhovory, focus group, biografická a autobiografická metoda. Součástí bakalářské práce bude i audiovizuální tvorba, a to v podobě etnografického filmu.

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

Seznam doporučené literatury:

- Cock, S. 2012. *The sportization of swimming: A sociological examination of the development of swimming as a modern competitive sport*. United Kingdom: University of Chester.
- Novotná, H., O. Špaček, M. Štovičková. 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK.
- Petráň, T. 2011. *Ecce homo: (esej o vizuální antropologii)*. Pardubice: Univerzita Pardubice.
- Sekot, A. 2008. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada.
- Soukup, M. 2014. *Tělo: čichat, česat, hmatat, propichovat, řezat*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Spaaij, R.F.J. ed., 2011. *The social impact of sport: cross-cultural perspectives*. London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Šubrt, J. 2002. *Čas a společnost: k otázce temporalizované sociologie*. Praha: ISV.
- Wacquant, L. 2015. For a Sociology of Flesh and Blood, *Qualitative Sociology*. 38: 1-11.

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

Datum zadání bakalářské práce: **30. března 2022**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2023**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

PhDr. Tomáš Boukal, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2022

Prohlášení autorky

Práci s názvem *Do hloubky – život plavce s časomírou* jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena 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.

Tato práce se skládá z textové a audiovizuální části.

Poděkování

V první řadě chci poděkovat své vedoucí bakalářské práce PhDr. Lívii Šavelkové, Ph.D. za veškerou pomoc, trpělivost a ochotu, která mi v průběhu zpracování práce věnovala. Rovněž děkuji i Mgr. Milanu Durňakovi, Ph.D. za cenné rady a ochotu při tvorbě dokumentárního filmu.

V neposlední řadě chci poděkovat mým informantům, kteří mi byli ochotni poskytnout informace a provést se mnou rozhovory. Obzvláště děkuji Klárce a Pavlovi, kteří se mnou s radostí šli do natáčení filmu.

Název

Do hloubky – život plavce s časomírou

Anotace

Bakalářská práce s názvem *Do hloubky – život plavce s časomírou* zkoumá problematiku času u vrcholového sportovce – plavce. Tato bakalářská práce se zabývá životem plavce, na který se nahlíží skrz antropologickou perspektivu. Pojednává o vlivu času na sport samotný, časové rozdělení sezóny, jak ovlivňuje čas vrcholového plavce, dále se věnuje tělesnosti, psychické náročnosti, motivaci a jaké má sport pro člověka výhody i nevýhody. Součástí bakalářské práce je audiovizuální výstup.

Klíčová slova

Antropologie sportu, plavání, čas, vodní sporty, bazén, pohyb, voda

Title

Into the Deep – Life of the Swimmer with a Timer

Annotation

The bachelor's thesis entitled *In depth – the life of a swimmer with a timer* examines the issue of time of a top athlete – a swimmer. This bachelor's thesis deals with the life of a swimmer, which is viewed through an anthropological perspective. It discusses the influence of time on the sport itself, the time division of the season, how it affects the time of a top swimmer, it also deals with physicality, mental demands, motivation and the advantages and disadvantages of the sport. An audiovisual output is part of the bachelor thesis.

Key words

Anthropology of sport, swimming, time, water sports, pool, movement, water

Obsah

1	Metodologie	10
1.1	Cíl výzkumu.....	10
1.2	Výzkumné otázky	10
1.3	Popis terénu a prostředí.....	10
1.4	Představení informantů	12
1.5	Etnografický výzkum.....	14
1.6	Reflexe výzkumu	14
1.7	Audiovizuální část: etnografický film	15
1.8	Etika výzkumu	16
2	Teoreticko-výzkumná část	17
2.1	Historie plavání.....	17
2.2	Význam plavání	17
2.3	Antropologie sportu	19
2.4	Individuální versus skupinový sport	21
2.5	Struktura plavecké komunity	22
2.5.1	<i>Doping</i>	24
2.6	Kontrola těla a disciplína	25
2.7	Tělesnost jako předpoklad sportovního úspěchu	26
2.8	Čas – denní přehled plavce	27
2.8.1	<i>Denní harmonogram plavce</i>	28
2.9	Časů běží několik.....	30
2.9.1	<i>Menstruace</i>	31
2.10	Měření časů v ČR.....	32
2.11	Trénink a výkonnost	33
2.12	Zdraví.....	34
2.13	Výkon fyzický, motivace psychická	36
3	Závěr	37
3.1	Seznam použité literatury a zdrojů	38
3.3	Seznam příloh	40

Úvod

Výběr tématu mojí bakalářské práce ovlivnily tři následující skutečnosti. Plavání se věnuji již od dětství – plavala jsem závodně, v dnešní době se plavání věnuji rekreačně a příležitostně trénuji malé děti. Dalším důvodem bylo to, že mě nadchla vize, kterou jsem měla pro filmové zpracování tohoto tématu. Posledním faktorem výběru bylo to, že mě vždy fascinovala individualita a náročnost tohoto sportu.

Plavání a čas jsou dvě témata, která mohou být zkoumána z různých perspektiv. Plavání samotné je časově orientovanou aktivitou, která zahrnuje pohyb ve vodě s určitým rytmem a rychlostí. Čas hraje důležitou roli při plavání, protože plavci se snaží zlepšovat své časy a dosahovat lepších výsledků.

"Sport má univerzální moc překračovat hranice a spojovat lidi napříč kulturami. Přes své rozdíly a jazykové bariéry dokáže sport vytvářet společné zážitky, podporovat spolupráci a vytvářet sociální soudržnost. Je prostředkem, skrze který se můžeme učit a porozumět různým kulturám, budovat mosty a překonávat předsudky" (Spaaij, R.F.J 2011: 128). Zkoumání vztahu mezi plaváním a časem otevírá zajímavé možnosti pro zkoumání různých aspektů tohoto sportu a jeho dopadu na jedince i společnost.

Každý si pod pojmem plavání představíme něco jiného. Z pohledu bývalé plavkyně v plavání vidím kamarády, cestování, soustředění, zážitky, disciplínu, čas strávený na bazéně, ale také fyzickou bolest.

Plavání je obecně jeden z nejnáročnějších sportů, co se týče tréninkového rozložení. Je potřeba zkoordinovat téměř všechny typy tréninkových pohybových schopností – techniku, výbušnost, vytrvalost. Pro trénink všech těchto schopností se musí zvolit správné načasování objemu a frekvence, který se odvíjí podle načasování sezóny.

Do práce zařazuji i svůj nahléd jako bývalá plavkyně, toto téma je mi tedy velmi blízké. Vlastně to máme tak trochu v rodině, protože už moje maminka závodně plavala, poté můj bratr, a tak jsem se k plavání dostala i já. Trávení víkendů na bazéně jsme tedy brali jako rodinou sešlost, jelikož nám rodiče jezdili fandit. Sport nebere čas pouze sportovci, ale celé rodině, když se rozhodne danou osobu plně podporovat.

1 Metodologie

Moje bakalářská práce se snaží zachytit život plavců. Jejich časové rozložení dne, jak trénují, co při sportu studují, na co jiného jim zbývá čas. Zaměřila jsem se především na kvalitativní metodologii výzkumu – zúčastněné pozorování, biografickou a autobiografickou metodu, v níž jsem uplatňovala své znalosti a osobní zkušenosti. Sběr dat jsem využívala skrz polostrukturované a nestrukturované rozhovory. Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, a to z textové a vizuální.

L. Wacquant ve své knize *Body and Soul* píše, že k pochopení „vesmíru boxu“ je nutné ponořit se do něj na vlastní kůži, abychom dokázali rozumět konstitučním momentům přímo zevnitř. (Wacquant 2004: 59). Stejně jako sociolog Wacquant jsem se stala též zkoumaným objektem svého výzkumu.

Poznámky jsem sbírala aktivní účastí v průběhu několika let své plavecké kariéry, oficiální výzkum však trval od října 2022 do března 2023. Odpovědi jsem získávala od současných i bývalých plavců, kteří byli v České republice na vrcholové úrovni a účastnili se několika mezinárodních soutěží.

1.1 Cíl výzkumu

Výzkumem chci poukázat na to, jak náročný – časově je sport. Cílem je poukázat na všechny aspekty týkající se plavání, co vše stojí za (ne)úspěchem, kdo a co vše stojí za nejlepším výkonem.

1.2 Výzkumné otázky

- 1) Jakou roli hraje v životě vrcholového plavce čas?
- 2) Jaké je nejlepší rozpoložení tělesnosti pro úspěch plavce?
- 3) Co vše je potřeba udělat ke zlepšení výkonu a dosažení rychlejšího času plavce?

1.3 Popis terénu a prostředí

Jelikož jsem několik let plavala a dodnes na plaveckém bazéně nějakým způsobem působím, měla jsem v terénu velkou výhodu v tom, že jsem ho již znala. Hlavní metodou tedy bylo zúčastněné pozorování a působení v komunitě, jak ve své knize *Terénní výzkum v sociální a kulturní antropologii* uvádí autor Soukup „Zúčastněné pozorování (ang. participant observation) se považuje za klíčovou antropologickou techniku. Spočívá v přímé nezprostředkované účasti antropologa na životě studované komunity, kdy probíhá informální sběr etnografických dat při osobní účasti na přirozeně probíhajících kulturních jevech a sociálních situacích a procesech“ (Soukup 2014: 93).

Všechny své respondenty znám osobně, což je pro obě strany výhodou, protože před sebou nemáme žádný stud, tím pádem jsme o všem hovořili otevřeně. Stejně jako sociolog Loïc Wacquant v knize *Body and Soul* zaujímám pozici insidera (Wacquant 2004: 35). Jako insider měl přístup k tréninkům, zápasům, sociálním interakcím a emocionálním prožitkům boxerské komunity. Tímto způsobem získal detailní a intenzivní zkušenosti, které mu umožnily zachytit a popsat různé aspekty boxerského života, včetně fyzické přípravy, soutěžního prostředí, genderových rolí a emocionálních výzev.

Rozhovory jsem vedla se sedmi plavci, čtyři stále plavou a tři svou kariéru již ukončili. Rozhovory s jedinci i skupinové jsem vedla polostrukturovaně a odvíjely se z předchozího pozorování. Zaměřeny byly hlavně na to, jak se jedinci k plavání dostali, jak dlouho již plavou závodně, jak jejich plavecký život ovlivňuje čas atd. Do rozhovorů jsem mohla vložit svůj vhled a poznatky, jelikož jsem sama několik let závodně plavala. Často jsme debatovali a vzpomínali na to, co bylo „kdysi“ a jak je to teď.

Využívala jsem metodu biografickou a autobiografickou k rekonstrukci sportovní kariéry, identifikace časového harmonogramu – jak se denní harmonogram mění v závislosti na věku sportovce či jeho výkonnosti, podrobného sledování a propojení plavce s plaveckým prostředím.

Součástí bakalářské práce je i audiovizuální tvorba, a to v podobě etnografického filmu. Cílem etnografického filmu je poskytnout detailní, hloubkový popis každodenního života plavce.

1.4 Představení informantů

Všech mých sedm informantů se věnovalo plavání na vrcholové úrovni několik let a závodnímu plavání se věnují od dětství, cca od 6 let. Několikrát obhájili titul mistra nebo mistryně České republiky, což je největší plavecká soutěž v České republice. Většina z nich splnila limity pro účast na Mistrovství Evropy, světa či olympijských her. Každý z mých informantů se věnuje jiné disciplíně, ve svém kategorii jsou/byli jedni z nejlepších v ČR.

Barbora (23 let)

Jedna z nejlepších plavkyní v České republice, ale také má dlouholetá soupeřka ve vodě. S Klárou jsou jedny z klíčových informantů celého výzkumu a etnografického filmu. Bára se již ve svých šestnácti letech dostala na olympijské hry do Ria de Janeiro (2016), kde byla nejmladší účastnicí výpravy. Na celou zkušenost ráda vzpomíná, byla to obrovská pocta reprezentovat Českou republiku na takto významné soutěži, a hlavně nevyčísitelná zkušenost v takovém věku. O pět roků později se účastnila olympijských her v Tokiu (2021). Jako jedna z mála našich úspěšných plavců má Bára zahraničního trenéra a v ČR z toho důvodu moc času netráví. Hodně cestuje (obzvláště po bazénech) a sportu věnuje veškerý svůj čas. Mimo plavání ráda zkusí nová jídla a tráví čas se svou rodinou.

Klára (23 let)

Těž má dlouholetá soupeřka ve vodě, klíčová postava obzvláště v mé audiovizuální části bakalářské práce. Plavání se začala věnovat díky své sestře a ze začátku jí to vůbec nebavilo. V roce 2016 se účastnila Mistrovství Evropy juniorů. Reprezentovala Českou republiku na řadě mezinárodních závodů, teď se o své kariéře rozhoduje z důvodů neshod v pardubickém klubu.

Pavel (28 let)

Plavání zasvětil sedmnáct let, účastnil se několika Mistrovství Evropy, světa a olympijských her v Rio de Janeiro (2016). Vybíral si vysokou školu na základě toho, aby dokázal skloubit vzdělání i sport. Je vděčný sportu za disciplínu, kterou se naučil, a využívá jí i mimo sport. Teď už má pár let svou tréninkovou skupinu, které předává své zkušenosti.

Kristián (22 let)

Po dvanácti letech svou plaveckou kariéru ukončil z důvodu karantény v covidu, kdy byly bazény zavřené. Dlouholetý český reprezentant, který většinu své kariéry plaval sám se sebou,

málokdy s trenérem nebo tréninkovou skupinou. Tato zkušenost ho naučila vytrvalosti a toho, že když člověk něco chce, dokáže to zvládnout sám, bez pomoci ostatních.

Eliška (25 let)

Do 7.třídy základní školy nastupovala na sportovně zaměřenou školu, kde jí umožňovali individuální plán na předměty, které zameškala kvůli tréninkům. Ve třinácti letech přestoupila do plaveckého klubu v Praze a po půl roce se začaly projevovat výsledky, první medaile na Mistrovství České republiky, první velké úspěchy, první rok v české reprezentaci. Jak rychle to začalo, tak to po čtyřech letech skončilo, fyzická náročnost tréninku nezvládlo zdraví a Eliška musela v roce 2017 podstoupit operaci obou ramen, po které se již nedokázala vrátit na takovou úroveň, v níž plavala dříve. Teď se plavání věnuje pouze rekreačně.

Ondřej (24 let)

Jeho cíl jsou olympijské hry. Účastník Mistrovství Evropy, světa, držitel českých rekordů. Ve spolupráci s jednou značkou vytvořil kolekci svých plavek a plaveckých pomůcek.

Anna-Marie (24 let)

Jedna z informantek, která svou plaveckou kariéru na chvíli pozastavila z důvodů neshod s trenérkou, ale poté se k ní opět vrátila. Když se jí nepodařilo stihnout splnění limitu na Mistrovství Evropy juniorů, neztrácela čas a splnila limit na Mistrovství Evropy dospělých, kde bylo splnění limitu o dost složitější. Věděla, že na to má fyzický výkon, ale dost se trápila s psychickou stránkou. Když zapracovala na této stránce, už jí nic nestálo k cestě splnění limitu.

1.5 Etnografický výzkum

„Etnografický výzkum je založen na dlouhodobém intenzivním pobytu v terénu [...], během něhož výzkumník ,na vlastní kůži zakouší povahu studovaného prostředí, stává se po dobu výzkumu de facto jeho součástí. Nezbytnou technikou tvorby dat v etnografickém výzkumu je zúčastněné pozorování [...]“ (Novotná 2019: 273).

Zkoumané prostředí jsem dobře znala, což mi dost usnadnilo předvýzkum. Výzkum jsem prováděla na bazénech v Plzni a v Pardubicích v období od listopadu 2022 do března 2023, kdy jsem se účastnila tréninků a závodů, abych získala hlubší porozumění a zkušenost účastníků. Bylo příjemné se znovu ponořit do tréninkových metod, interakcí mezi plavci a trenéry a nasát celkovou atmosféru, která panuje během závodů.

Sport jako takový je mi stále velmi blízký, proto jsem se snažila při výzkumu držet odstup. Svou pozicí insidera jsem chtěla umožnit přiblížení plavání zevnitř a poskytnout tak detailní a autentický pohled na plavecký svět. „Insider musí k získání odstupů užít odlišnou strategii, odcizení se. Ta spočívá ve vědomém, nestálém a opakovaném potlačení našich znalostí dané kultury s cílem objevit skryté v nám již známém prostředí“ (Heřmanský 2019: 370).

1.6 Reflexe výzkumu

K plavání jsem se dostala jako malá a dnes již tvoří neodmyslitelnou část mého života. Proto jsem se rozhodla zmínit své pocity a zkušenosti, jak v psané, tak i filmové části, a poukázat tak na velkou část mě. Bylo mi velkou ctí dělat rozhovory s lidmi, kteří se účastnili jakýchkoliv světových závodů, slyšet jejich zážitky o začátcích, které nejsou vždy tak růžové.

Díky tématu, jaké jsem si vybrala, jsme mohla se svými informanty zavzpomínat na staré časy, kdy jsme spolu plavali. Mohla jsem vytvořit autentický film o tom, jak jsme se poznali, o našich plaveckých začátcích, o společném soustředění a poukázat tak na čas, který jsme spolu nejen ve vodě strávili.

Oboustrannou výhodou bylo při rozhovorech to, že se s tázanými osobami již znám. Tím jsem se vyhnula určitému studu, o tématech se dalo mluvit otevřeně.

Při výzkumu jsem získala i cenné informace, které mě i po těch letech zainteresování v tomto odvětví dokázaly překvapit. O to mě práce na bakalářské práci bavila ještě více.

1.7 Audiovizuální část: etnografický film

Krátkometrážní audiovizuální dílo, které je součástí mé bakalářské práce a které navazuje na psanou část, se jmenuje *Plavu v tom! (15 minut.)*. Hlavní roli tu stále hraje čas a jeho využití. Natáčení proběhlo od prosince 2022 do února března 2023 a proběhlo na 2 různých místech (Pardubice a Plzeň).

Film se soustředí na osudy lidí, kteří plavali ve stejné době. Kde byly jejich začátky, jak se ke sportu dostali, co jim sport dal a vzal. Zahrnuje prvky autentického tréninku, vzpomínek a vyprávění. Ve filmu i sama účinkuji, s mou hlavní účinkující Klárou jsem 5 let závodila. Plavaly jsme stejné disciplíny, takže náš vztah byl – kamarádky na souši, ve vodě soupeřky. Přesto jsme si po doplávání gratulovaly a výhru si přály.

Dalším důležitým aspektem v eseji od T. Petráně je obraz-čas, který je klíčen k zobrazení společenského, duchovního, kulturního pohybu, naplněného emocemi, nevyslovitelnými a jinak nepopsatelnými jevy a vztahy. Obraz-čas a obraz-pohyb jsou klíčovými nástroji vizuální antropologie (Petráň 2011: 70).

Filmovou i psanou část se snažím ve své práci propojit, ale každá část by měla dávat smysl i separátně. „Prostředky textuální a vizuální antropologie se v rámci terénního výzkumu a publikace výsledků běžně kombinují“ (Soukup 2010: 22).

Pro přiblížení perspektivy plavce jsem využila kamery Gopro, díky které vznikly snímky pod vodou. Za její využití jsem ráda, protože snímku to dodalo i po zvukové stránce jiné rozměry, které přibližují určitý klid, který mám ráda pod vodou.

Původním plánem natáčení bylo vytvoření biografického snímku naší nejlepší české plavkyně – Barbory Seemanové. S Bárou jsme společně plavaly, vyrůstaly a já k ní vždycky vzhlížela. Na její dosavadní výkony jsem pyšná a ráda jí jedu fandit na závody i v dnešní době. Kvůli náročnému tréninkovému plánu a spousty soustředění, které se dějí mimo Českou republiku, Bára se nebyla schopná natáčení zúčastnit. I tak jsem chtěla, aby byla součástí filmu, proto ji tam několikrát zmiňujeme.

Při natáčení jsem využila kombinaci observačního a participačního modu. „Snaha zachytit skutečnost, realitu bez inscenací, avšak i v některých chvílích participovat na ději“ (Nichols 2010: 192). Rozhovory, které tvoří část mého filmu, jsou typickým rysem participačního filmu. „Observačním modem na život nahlížíme tak, jak se žije, tím pádem výjevy reprezentují prožité zkušenosti konkrétních lidí (Nichols 2010: 159). Mým osobním cílem bylo zachytit zkušenost aktérů s plaváním a ukázat tak divákovi časovou náročnost tohoto sportu – jeho krásu, ale i bolest, kterou tento sport přináší.

1.8 Etika výzkumu

U svého výzkumu jsem se snažila dodržet všechny etické aspekty. Všechny informantů jsem se ptala, zda může být jejich identita ve výzkumu zveřejněna. Účastníky jsem plně informovala o účelu výzkumu, postupech, přínosech a své účasti. Vzhledem k tomu, že filmové zpracování probíhalo na bazéně, musela jsem se ujistit, zda nebude mým aktérům vadit vystupovat ve filmu. Tělo hraje v plavání velkou roli, proto jsem se snažila během natáčení soustředit i na jeho koordinaci. Záběry pod vodou mi toto umožnily, snažila jsem se zachytit, jakých pohybů je člověk ve vodě schopný a jak při tom tělo vypadá.

Pro mě osobně bylo poměrně těžké mluvit o osobních věcech během výzkumu. Zmiňuji ve své práci některé neshody s trenérkou, o kterých jsem nikdy předtím nemluvila. Toto téma mi je velmi osobní, ale myslím, že by to tady mělo zaznít, protože i to ke sportu patří. Začít nahlížet na plavání z pozice úplného laika pro mě bylo občas náročné, některé věci a informace беру již jako samozřejmost a automaticky počítám s tím, že to tak chápou i ostatní. Snažila jsem se tedy hledat co nejvíce informací a předávat zkušenosti nejen své, ale i ostatních informantů.

Finální verzi dokumentárního filmu jsem svým aktérům poslala, aby mohli vidět, na čem se se mnou podíleli. Zpětná vazba byla pozitivní, tak třeba spolu v budoucnosti ještě něco připravíme.

2 Teoreticko-výzkumná část

2.1 Historie plavání

Plavání má bohatou historii, která sahá až do pravěku. Lidé pravděpodobně začali plavat přirozeně, buď z nutnosti překonat vodní překážky nebo z potřeby lovit vodní živočichy. Od té doby se plavání vyvinulo v důležitý sport, rekreační aktivitu a dovednost, kterou se lidé učí po celém světě.

Historicky bylo plavání významné zejména pro námořníky, rybáře a vojáky, kteří potřebovali dobře zvládnout plavání kvůli svým povoláním. V antickém Řecku a Římě bylo plavání součástí vojenského výcviku a také se provozovalo pro rekreační účely. V některých kulturách mělo plavání také náboženský význam, například v antickém Egyptě bylo spojováno s kultem boha Nilu. Ve středověku zájem opadl, a to z důvodu církve, která v plavání viděla ďáblův působení a nahota se stala nepřipustnou (Hoch 1983: 27).

Až v kapitalistické společnosti nastal zvrat a pokračování historie plavání. Zakládaly se pedagogické ústavy, kam patřilo i Bessedowovo Filantropium v Dassave, kde se v nejrozmanitějších formách vyučovala tělesná výchova, kam patřilo i plavání (Hoch 1983: 32).

V moderní době se plavání stalo populárním sportem a součástí olympijských her. V roce 1896 bylo plavání jedním z původních sportů na prvních moderních olympijských hrách v Athénách. Od té doby se plavání stalo jedním z hlavních sportů na olympiádě a je rozděleno do různých disciplín, včetně volného stylu, prsou, motýlka a znaku.

2.2 Význam plavání

Plavání je specifické hlavně pro své mnohostranné benefity na lidský organismus, proto se považuje za jednu z nejúčinnějších sportovních aktivit. Důležité postavení má i v rámci rekreační pohybové činnosti člověka.

Je to celkově zdravá aktivita, která posiluje svaly, zlepšuje kondici, podporuje správnou funkci srdce a plic a zlepšuje celkovou pohyblivost těla. Plavání je také nízko-impaktní sport, který šetří klouby a je vhodný pro lidi všech věkových skupin, včetně těhotných žen a jedinců s omezenou pohyblivostí. Často se využívá jako rehabilitační prostředek lidí po operaci nebo pro lidi, kteří mají s pohybem „na souši“ problém. Pravidelné plavání nepřispívá pouze k posílení zdraví a tělesné kondice, ale k i duševnímu zdraví (Motyčka 2001: 56).

Význam plavání bych neusuzovala pouze ze zdravotní stránky, ale také z výchovné. Dítě se díky plavání naučí disciplínu a řád, pravidelnému pohybu, zapojení do kolektivu a získá

první znalosti o tom, že úspěch nepřijde jen tak. Dále je při plavání dobré, že když se ho jednou naučíte, nikdy ho nezapomenete, i když se bude vaše kondice zhoršovat.

„Už Komenský ve své tézi „fabricando fabricamur“ zdůraznil formativní význam pohybů a je nutno chápat nejen ve smyslu tělesném, ale i duchovním“ (Hošek, Hogenová 1998: 32).

2.3 Antropologie sportu

„Sport je součástí kultury. Sledujeme-li studenty při basketbalu či atletickém utkání, můžeme si být jisti, že jejich sportovní aktivity mají dopad na jejich prestiž v daném okolí, na jejich míru sebevědomí, možnosti sociálních kontaktů, příležitosti na půdě vzdělání a budoucího profesního uplatnění.“ (Sekot 2003: 8).

Pavel v rozhovoru mluví o podobné věci jako tato citace od Sekota. „*Sport člověka naučí mít píli a nastavit si denní harmonogram v daném dni. Ví, že musí pracovat tvrdě, aby vůbec něčeho dosáhnul [...]. Člověka to hodně podpoří a motivuje potom i v osobním životě, protože teď, když jsem začal pracovat, tak jsem hrozně pracovitý. Od rána chci něco dělat, dávám si práci navíc, než by si člověk normálně dal, protože jsem zvyklý dělat od rána do večera. Člověku to přijde normální, už se do toho ani nemusí nutit*“ (Pavel).

Sociolog Sekot dále porovnává vztahovou bilanci mezi psychickou a fyzickou stránkou sportovce. Říká, že sportovní výstup není pouze vítězství či výkon, ale (a to zejména) radost z pohybu, posílení zdraví a fyzické a psychické odolnosti (Sekot 2008: 28). Podobnou teorii sdílí i socioložka Slepíčková. „Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepíčková 2000: 22).

Plavání na vrcholové úrovni má na fyzické i psychické zdraví úplně jiný vliv jako na úrovni amatérské či rekreační. *Je to hodně těžký na hlavu, protože člověk plave ode zdi ke zdi, je tam sám. To zprvė nechá psychické následky, když to takhle člověk dělá na vrcholové úrovni, ale i fyzické. Člověk pak má hypermobilitu v ramen a vyčvachatné kotníky z vody, takže nemůžu pořádně běhat*“ (Pavel).

Proto neodmyslitelnou součástí sportu je regenerace. Na reprezentačních soustředěních jsme měli možnost každý večer využít například vířivku na uvolnění svalů, saunu či sportovního maséra. K tomu se ale během všedního školního dne nedostane, proto mě zaujala informace, kterou mi Klára během rozhovoru zmiňovala „[...] na vysoké, tak tam vlastně už ty sportovce berou jinak. Byla jsem zařazena do systému UNIS, který mi přispívá například na doplňky, můžu mít individuální rozvrh, mám zadarmo vstupy do posiloven, na wellness atd.“ (Klára).

A. Guttman ve své knize *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports* popisuje, jak se čas ve sportu stal měřítkem nejen fyzického výkonu, ale také společenského pokroku. Posun od jednoduchých rituálů – kde byl čas určován přirozenými cykly, do fáze hodin a stopek, které zpřesnily měření – čas je v moderním sportu pevně spojen s komerčním využitím a sledováním

výsledků, kde každá setinová vteřina a milisekunda má zásadní význam pro sportovce i diváky (Guttmann 1978: 34-82). Každá vteřina plavání hraje roli, v roce 2013 se mi nepovedlo splnit limit do české reprezentace o pouhé tři setiny sekundy a nikdo na to nebral ohled, jednoduše jsem limit nesplnila a nezáleželo na tom, jak blízko jsem ke splnění měla. Limity jsou dané, je to čas, který se nedá měnit podle toho, jak kdo svůj závod zaplave.

2.4 Individuální versus skupinový sport

Individuální a skupinové sporty představují dva základní typy sportovních aktivit, které se liší v mnoha aspektech. Hlavními rozdíly jsou:

- **Počet účastníků:** Jak název napovídá, individuální sporty jsou zaměřeny na jednotlivce, zatímco skupinové sporty vyžadují účast a spolupráci více lidí.
- **Zodpovědnost:** V individuálním sportu je sportovec sám zodpovědný za svůj výkon a výsledek. Ve skupinovém sportu jsou výsledky týmu závislé na spolupráci a výkonech všech členů.
- **Taktika a strategie:** Individuální sporty, jako je atletika nebo plavání, se často soustředí na individuální výkonnost a strategii. Skupinové sporty, jako fotbal nebo basketbal, vyžadují týmovou strategii, spolupráci a koordinaci.
- **Komunikace a sociální interakce:** Skupinové sporty umožňují intenzivní sociální interakci a komunikaci mezi hráči, kteří spolu musí spolupracovat, komunikovat a sdílet informace. V individuálních sportech je sociální interakce obvykle omezenější, ačkoli stále může existovat soutěžní prostředí.
- **Zátěž a odpovědnost:** Individuální sporty umožňují sportovcům plně kontrolovat tempo, úsilí a rozhodnutí během soutěže. Ve skupinovém sportu je zátěž rozdělena mezi hráče a odpovědnost za rozhodování může být rozdělena na více jedinců.
- **Motivace:** Motivační faktory se mohou lišit mezi individuálními a skupinovými sporty. V individuálních sportech mohou být důležité osobní cíle, zlepšování výkonu a sebeuspokojení. Ve skupinových sportech se motivace často odvíjí od týmových cílů, soutěžení s ostatními týmy a pocitu příslušnosti k týmu (Teorie tělesné výchovy a sportu 2023).

I když se plavání řadí mezi individuální sporty, trénink plavání se zpravidla provádí v menším kolektivu, kde se mezi plavci stávají přátelé a navzájem si pomáhají a povzbuzují se (Motyčka 2001: 72). Plavání je tedy kombinací individuálního a kolektivního sportu. Jedinci závodí individuálně, ale jejich trénink jsou v menším kolektivu (okolo deseti lidí), kde se společně připravují podle tréninkového plánu.

2.5 Struktura plavecké komunity

„Klubový sport, organizačně vázaný na sportovní kluby a federace, je charakteristický růzností motivů počínaje soutěžním vzrušením, úsilím o maximální výkon, touhou po relaxaci a potřebou společenských kontaktů“ (Sekot 2003: 66).

Plavecká komunita se dělí na oddíly (týmy), kterých je v České republice nespočet. V menších městech bývá jeden tým, ve větších městech, jako jsou například Pardubice, jsou týmy čtyři. V České republice existuje mnoho plaveckých klubů, které nabízejí trénink a soutěže pro plavecké sportovce různých věkových kategorií a úrovní dovedností.

Když je plavec zapsán v jednom týmu, nemůže pak závodit za jiný oddíl. Když chce plavec oddíl změnit z jakéhokoliv důvodu, jedná se pak o přestup, který se musí řešit skrze Český svaz plaveckých sportů (ČSPS).

ČSPS je národní sportovní organizace, která sdružuje a spravuje plavecký sport v České republice. Je členem Mezinárodní plavecké federace (FINA) a Českého olympijského výboru. Má za úkol rozvoj a podporu plaveckého sportu v Česku a mezi jeho hlavní činnosti patří organizace soutěží a šampionátů v plavání, synchronizovaném plavání, skocích do vody a vodním pólu na národní i mezinárodní úrovni. Svaz také poskytuje podporu a tréninkové programy pro plavecké kluby a sportovce v různých věkových kategoriích (Český svaz Plaveckých sportů 2023).

Každý plavecký klub má alespoň jednoho trenéra. Každý trenér má svou tréninkovou skupinu, která se většinou skládá z 8-12 svěřenců. Trenéři jsou klíčovými osobami v rozvoji a tréninku plavců. Připravují plavce technicky, fyzicky a mentálně, aby dosáhli svého maximálního potenciálu. Trenér a jeho svěřenci spolu tráví většinu svého času, proto záleží na tom, aby oběma jejich spolupráce vyhovovala. Pokud jejich vztah nefunguje, dřív nebo později se to na výkonu plavce projeví.

K tomu, abyste se stali trenérem, musíte mít trenéra buď vystudovaného nebo mít složené trenérské zkoušky.

Plavecké soutěže jsou důležitou součástí plaveckého sportu a poskytují plavcům příležitost měřit své schopnosti a dosahovat výsledků. V České republice se konají různé druhy plaveckých soutěží na různých úrovních od lokálních až po mezinárodní.

Druhy plaveckých soutěží:

- 1) Místní soutěže: Tyto soutěže jsou obvykle organizovány na místní úrovni a slouží jako první zkušenost pro začínající plavce. Mohou se konat v bazénech ve vašem okolí a účastní se jich převážně plavci z daného regionu.
- 2) Krajské soutěže: Jsou to soutěže, které se konají na úrovni kraje a přitahují plavce z různých klubů v krajském měřítku. Může se jednat o krajské mistrovství či jiné krajské soutěže.
- 3) Národní soutěže: Tyto soutěže jsou vyšší úrovní soutěží v České republice a zahrnují plavce ze všech regionů země. Mezi ně patří například České mistrovství v plavání, kde se utkávají nejlepší plavci z celého Česka.
- 4) Mezinárodní soutěže: Jsou to soutěže na mezinárodní úrovni, které přitahují plavce z různých zemí. Mezi tyto soutěže patří například evropská nebo světová mistrovství v plavání, kde se setkávají nejlepší plavci z celého světa.

Pro účast v plaveckých soutěžích je běžně potřeba být členem plaveckého klubu a mít platnou licenci od ČSPS. Je důležité sledovat informace od svého klubu a taktéž od svazu ohledně nadcházejících soutěží, termínů, kvalifikací a dalších podrobností, abyste se mohli přihlásit a účastnit se soutěží.

Plavecká reprezentace je skupina nejlepších plavců, kteří reprezentují svou zemi na mezinárodních soutěžích, jako jsou olympijské hry, mistrovství světa, evropská mistrovství a další mezinárodní akce. Složení reprezentace je vybíráno na základě výkonnosti plavců během kvalifikačního období. Často se pořádají speciální kvalifikační soutěže, na kterých plavci musí dosáhnout předem stanovených časových limitů, aby se tak stali členy reprezentačního týmu. Kritéria pro výběr plavců se obvykle stanovují ČSPS ve spolupráci s trenéry a realizačním týmem.

Plavecká reprezentace České republiky může mít různé věkové kategorie, jako je seniorská reprezentace (pro dospělé plavce) nebo juniorská reprezentace (pro plavce do 18 let). Účast v plavecké reprezentaci je často vrcholným cílem pro mnoho plavců, a to představuje jejich největší úspěch a čest v jejich plavecké kariéře.

2.5.1 Doping

Doping v plavání, stejně jako v jakémkoli jiném sportu, je nelegální a porušuje pravidla fair play. Doping je používání zakázaných látek nebo metod s cílem zlepšit sportovní výkon nebo získat nekalou výhodu ve sportovní soutěži. Mezi zakázané produkty patří například inzulín (bez předepsání a v souladu s lékařským doporučením). Inzulín obsahuje látky, které jsou v plaveckém světě zakázané, což si ani mnoho nespportovců neuvědomuje (Polák 2017).

Když jste vrcholový plavec, musíte uvádět kontrole dopingů tři měsíce dopředu, kde, v který den budete. Týden dopředu musí být denní harmonogram oficiální, ale nějaké drobnosti se dají změnit i den dopředu. „Dopingovka“ si totiž může vybrat jakýkoliv den, kdy vás překvapí, a vy jim na místě musíte poskytnout vzorky moči. Kontroly nejsou tedy prováděny pouze na závodech, ale i v běžných tréninkových dnech. Pokud se na místě, které jste kontrole dopingů uvedli, nenacházíte, dostanete černý puntík. Za tři černé puntíky vám hrozí měsíc až tři měsíce „stopky“ na plaveckých soutěžích.

To se na jaře tohoto roku stalo Báře Seemanové, která dostala tři černé puntíky od dopingů, nemohla tak dva měsíce závodit. Báru to nijak nezasáhlo, protože do toho řešila zdravotní problémy. Kdyby se toto stalo před důležitou soutěží (například Mistrovství České republiky), mohl by nastat závažný problém, který by mohl překazit její cíle.

V plaveckém světě si plavci na doping dávají velký pozor, nestává se, že by měl někdo pozitivní test na jakékoli drogy. Jedním z případů, kdy to bylo naopak, je rok 2017, kdy měla Jan Šefl test pozitivní, konkrétně na kokain. To přerušilo vrchol zimní sezóny a na rok to celkově pozastavilo jeho plaveckou kariéru, v které po uplynutí trestu dále pokračuje. Mezi návykové látky, které se v plaveckém světě legálně užívají, patří žvýkací tabáky. Nikotin je hlavní účinnou látkou obsaženou v tabáku, která má stimulační účinky na centrální nervový systém.

Plavci ho užívají většinou po náročném tréninku nebo před závody, proto, aby odbourali stres, uklidnili se a lépe regenerovali. Jak často ho berou závisí na každém plavci zvlášť, jelikož jsou tabákové výrobky obsahující nikotin stále v profesionálním sportu povoleny, (na rozdíl třeba od marihuany) nemusí se nijak omezovat. Žvýkací tabák je dostupný od 18 let, v tom věku ho spousta plavců vyzkouší, některým se to zalíbí, jiní v tom nevidí smysl

2.6 Kontrola těla a disciplína

„Tělo je první a nejpřirozenější technický objekt a zároveň technický prostředek člověka“ (Wacquant 2004: 59). Je to naše fyzická entita, která nám umožňuje interakci se světem a vykonávání různých činností. Tělo je složeno z různých systémů, orgánů, svalů a tkání, které spolupracují a umožňují nám pohyb, vnímání, myšlení a další funkce.

Antropolog M. Soukup mluví o tělu jako symbolu sociálního statusu jedince i jeho postoje k sobě a ke světu (Soukup 2014: 194). V kontextu sportu, jako je plavání, je tělo klíčovým nástrojem a prostředkem, který umožňuje plavcům dosáhnout svých cílů. Správná technika, síla, vytrvalost a další fyzické a mentální atributy jsou závislé na kvalitě a schopnosti našeho těla.

Plavání vyžaduje správnou techniku a koordinaci těla. Důkladné porozumění správnému pohybu těla ve vodě je nezbytné pro efektivitu a rychlost. Silovým a kondičním tréninkem trénujeme fyzickou sílu, vytrvalost a flexibilitu, díky které se zlepšuje náš výkonnostní čas. Kontrola těla a disciplína v plavání zahrnují také mentální sílu. Schopnost soustředit se, překonávat nepohodlí a udržovat motivaci jsou klíčové k dosažení vysokých výkonů.

Je důležité pamatovat na to, že tělo není pouze technický objekt, ale také součást naší osobnosti, identity a celkového blaha. Měli bychom ho vnímat s úctou a péčí, a nejen jako prostředek k dosažení cílů, ale také jako zdroj radosti, vitality a samotného projevu našeho bytí.

Jedna z věcí, co vás plavání naučí, je mít řád – disciplínu. Je to sport, který vyžaduje pravidelný trénink, zodpovědnost a odhodlání. Cílů, které máte, nikdy nedosáhnete hned, občas je ta cesta trnitá. Pro mě je tímhle velkým příkladem česká plavkyně Kristýna Horská. V roce 2015 splnila limit na Olympijské hry do Ria de Janeiro (OH 2016). V plavání plnění limitů na olympijské hry funguje tak, že jeden limit mohou splnit pouze dva plavci. Limit, který splnila Kristýna, byl na 400 metrů polohový styl (kombinace stylů motýl, znak, prsa, kraul). V tu dobu již měla splněný limit Barbora Zavadová a Simona Kubová, obě měly čas rychlejší, a tím pádem i přes splněný limit Kristýna na olympijské hry nemohla jet. Bolelo jí to, byl to její cíl, kterého dosáhla, ale vlastně nedosáhla. Tato zkušenost jí srazila na kolena, ale nijak na dlouho. Obdivovala jsem, s jakou chutí šla do dalších tréninků, závodů, jaké má stále odhodlání. I potom, co to nevyšlo, ta průbojnost a disciplína, kterou měla. Všechno má svůj čas, Kristýna se díky své disciplíně zúčastnila Olympijských her v Tokiu (2021).

2.7 Tělesnost jako předpoklad sportovního úspěchu

„V podstatě každá společnost a každá kultura si vytváří svou hodnotově zabarvenou představu – image těla, která rozličně ovlivňuje sebekoncepci každého z jejich příslušníků“ (Hohler, Hogenová 1998: 67).

Jeden příklad z mé zkušenosti – bylo mi patnáct, holka v pubertě, která se tělesně mění. V našich letech se úplně neřešilo, co máme nebo nemáme jíst, ale vždy se řešila váha. Trenérka nás každé dva týdny vážila, aby měla přehled. Na tom mi nepřijde nic špatného, kdyby mi trenérka skoro pokaždé nevtloukávala do hlavy pocit, že nejsem dost hubená. Jednou to vyústilo do situace, kdy jsme spolu stály obě před zrcadlem a ona se mě ptala, zda si myslím, jestli jsem hubená. V ten moment se mi celé plavání zhnusilo, z tréninků jsem odcházela s pláčem, jelikož jsem se necítila dostatečně hubená, dostatečně dobrá a bála jsem se dalšího vážení a dalších slov (negativní kritiky) od trenérky.

Toto byl jeden z důvodů, proč jsem s plaváním skončila. Další důvodem bylo zdraví. Šla jsem na operaci lokte a záhy na operaci ramene, z tréninku dvanáctkrát týdně se stalo nula tréninků, a to na několik měsíců. To mě psychicky poznamenalo ještě víc. Začala jsem se záchvatovitě přejídat a veškeré problémy řešit jídlem. V hlavě pořád slova trenérky, že nejsem dost hubená, a tím, že jsem skončila s plaváním, už vlastně nikdy nebudu. Čas běžel, já dospívala a došlo mi, že nezáleží jen na pár slovech jedné paní, že se nemůžu pouze litovat. Byla karanténa, já se pustila do cvičení doma a začala jsem o svých problémech víc mluvit a řešit je.

Do teď nějakým způsobem cítím, že mě její slova a činy poznamenaly, protože trenér by měl být autoritou a vzorem. Rozhodně už jí nemám nic za zlé, nebolí mě to. Jen vím, že takovou zkušenost má více lidí. Lucka, se kterou jsem plavala a která přeplavala Gibraltar, mluví o bodyshamingu v plaveckém světě v podcastu Sádlo (Ahmedová 2021).

„Tělo a tělesnost bylo dlouho řazeno pouze do biologických věd. V dnešní době je tomu jinak, řeší se i z antropologického hlediska, kde se mu přikládá mnoho významů a v každé kultuře se zkoumá jeho sociální konstrukt“ (Šanderová 2011: 16).

2.8 Čas – denní přehled plavce

Život plavce se v podstatě celý točí kolem času a hraje v něm důležitou roli. V průběhu zkoumání jsem došla k čtyřem způsobům času, kterým se sportovec musí řídit:

- Čas tréninku – plavání vyžaduje pravidelný trénink a strukturovaný čas na dosažení pokroku a zlepšení. Doba tréninku trvá většinou od 90–120 minut.
- Čas měření – plavecké výkony se měří časem, podle toho se pozná, zda se v tréninku nebo na závodech zlepšujete. Je to důležitý nástroj pro sledování pokroku, plnění limitů a dosahování osobních rekordů.
- Čas závodu – plavání se dělí na letní a zimní sezónu, na základě toho se rozdělují závody a k tomu se přikládá tréninkový plán. Na začátku sezóny se „naplavávají“ kilometry a čím víc se blíží důležité závody, které jsou většinou na konci sezóny, tím se ubírá na kilometrech a přibývá na výbušnosti, zdokonalování startů, obrátek a dalších detailů, které v závodě hrají důležitou roli.
- Rychlost a tempo – rychlost a tempo závisí na disciplíně, kterou plavec plave. Při kratších tratích bývá rychlost i tempo o dost rychlejší a výbušnější, naopak u delších tratí se hraje na vytrvalost a udržení tempa (Čechovská 2008: 102).

„Vcelku tedy můžeme konstatovat, že soudobý výkonnostní vrcholový sport je charakterizován důrazem na klasifikaci: Vše, co může být definováno v dimenzích času, vzdálenosti, výsledku či skóre, je měřeno a zaznamenáváno. Stopky hrají ve sportu klíčovou roli“ (Sekot 2003: 48).

Čas je tedy klíčovým aspektem plavání, ať už jde o trénink, soutěže, dosažení výkonů nebo jeho využití. Plavání vyžaduje časovou disciplínu a schopnost efektivně využít čas ve vodě pro dosažení výsledků.

2.8.1 Denní harmonogram plavce

Ráno

Vstávání: Plavci vstávají brzy ráno kvůli rannímu tréninku, budík bývá většinou okolo páté hodiny ráno.

Tréninková část

Rozehřátí: Plavci by měli provést rozeřtátí s dynamickými cviky a rozcvičkou, která připraví tělo na plavecký trénink.

Plavecký trénink: Plavci stráví v bazénu čas s ohledem na jejich tréninkový program (většina plaveckých tréninků trvá dvě hodiny). Tento trénink může zahrnovat technické cvičení, intervalový trénink, zlepšování kondice a jiné plavecké aktivity podle cílů a fáze tréninku.

Snídaně: Důležitá je vyvážená a zdravá snídaně, která poskytne dostatek energie pro trénink.

Hydratace: Je důležité pít dostatek vody před, během a po tréninku, aby se udržela optimální hydratace.

Po tréninku: Posilovna nebo suchý trénink: Plavci mohou provést posilovací trénink nebo suchý trénink, který se zaměřuje na posílení svalů, flexibility a celkové kondice.

Protahování: Důležité je protáhnout svaly po tréninku, aby se minimalizovala ztuhlost a riziko svalových poranění.

Zbytek dne

Oběd: Plavci by měli jíst vyvážený oběd s dostatečným množstvím živin a energie.

Odpočinek: Důležité je poskytnout tělu čas na regeneraci a odpočinek mezi tréninkovými bloky.

Další tréninková část: Posilovna a odpolední plavecký trénink.

Studium nebo práce: Pokud plavec chodí do školy nebo pracuje, je třeba věnovat dostatečný čas studiu nebo profesním povinnostem.

Večer

Na večer se dohání to, co se přes den nestihlo. Plavci jsou po celém dni a trénincích hladoví, proto večere bývají větší než jakékoliv jídlo během dne. Tělo má čas zpracovat těžší jídlo, což během dne nestíhá kvůli nedostatku času na odpočinek mezi tréninky.

Odpočinek a spánek: Důležité je poskytnout tělu dostatek času na odpočinek a spánek, aby se zabezpečila optimální regenerace a příprava na další den.

Tento harmonogram je pouze obecným příkladem a může se lišit v závislosti na individuálních faktorech, jako je věk, úroveň plavecké dovednosti, tréninkový program a další faktory.

Jeden běžný den Klárky uprostřed sezóny

5:15 budík

6:00 – 8:00 plavecký trénink

9:30 – 14:00 přednáška a seminář ve škole

15:00 – 16:00 posilovna

16:30 – 18:30 plavecký trénink

19:00 – 21:30 regenerace, čas na sebe, školu

21:30 spánek

2.9 Časů běží několik

Šubrt ve své knize *Čas a společnost* píše o každodenním rutinním jednání. Toto jednání se odehrává v určitých zónách. „Lidské aktivity jsou rozděleny do zón také během jednotlivých měsíců, týdnů, dnů. Pracující např. tráví jistou zónu svého času v zaměstnání; od pondělí do pátku chodí do práce, zatímco o víkendech jsou doma a jejich aktivity se mění“ (Šubrt 2003: 71). Tuto teorii jsem využila na čas, který plavec má a který ovlivňuje úplně všechno.

Plavecký čas

Plavecký čas je měření času, který plavec potřebuje k překonání určité vzdálenosti ve vodě. Plavecké časy jsou zaznamenávány a používány pro srovnání výkonů plavců, hodnocení jejich pokroků a určení umístění v soutěžích.

Klíčové pojmy, které se týkají plaveckých časů

- Osobní rekord je nejrychlejší čas, který plavec dosáhl při plavání určité vzdálenosti. Je to referenční bod, který se plavec snaží překonat a zlepšit.
- Oficiální čas je čas naměřený během soutěže nebo oficiálního plaveckého setkání, který je potvrzen rozhodčími.
- Kvalifikační čas je minimální čas, který musí plavec dosáhnout, aby se kvalifikoval pro určitou soutěž. Tyto časy se často liší podle úrovně soutěže.
- Finálový čas je čas dosažený plavcem během finále soutěže. Obvykle se finálové časy používají k určení umístění a udělení medailí.

Čas školy

Čas strávený ve škole patří do našeho každodenního života. V rámci sportovní vytíženosti si plavec po základní škole vybírá střední školu, která ho v plavání bude podporovat, například tím, že mu umožní individuální plán. Ve větších městech jako je Plzeň, Brno, Praha, Pardubice jsou sportovní gymnázia, které by sportovci měly studium usnadňovat a trochu se sportovci přizpůsobovat. Na vysoké škole už si jednotlivec rozvrh určuje sám, a tím si ho dokáže přizpůsobit ke svým denním aktivitám.

Osobní čas

Osobní čas je čas, který si věnujeme sami sobě a svým individuálním potřebám, zájmům a relaxaci. Je to čas, který strávíme mimo povinnosti ve škole, práci nebo jiné závazky.

Partnerský čas

Nalézt čas na partnera při vrcholovém sportu může být náročné, protože sportovci tráví mnoho času a energie věnované svému tréninku a soutěžím. Proto se stává, že plavci si nacházejí svůj druhý protějšek na bazéně. Nelze říct, že by ho úplně vyhledávali, ale jelikož se příliš

nepohybují jinde, nalézt si někoho jiného mimo plaveckou komunitu je složité. Rozchod páru může poté vést ke komplikacím v tréninkové skupině či nechuti chodit na trénink, aby jeden druhého nemuseli potkávat.

Biologický čas

„Biologický čas je fyziologický rytmus, který ovlivňuje funkce organismu a jeho chování v průběhu 24hodinového cyklu. Tento cyklus se nazývá cirkadiánní rytmus a je regulován interními biologickými hodinami, které se nacházejí v mozku“ (Frej 2022).

Biologický čas má významný dopad na naše tělo a chování. Při plánování tréninkových programů a soutěží je důležité zohlednit biologický čas a individuální preference plavců. Respektování jejich přirozených biologických rytmů a preferovaného času plavání může pomoci optimalizovat výkon a zlepšit výkon na trénincích i soutěžích.

2.9.1 Menstruace

Menstruace je přirozený proces ženského těla a neměla by být ve sportu překážkou. Co se plavání a první menstruace týče, je to hodně diskutované téma. Dívky okolo 12-15 let se tamponů a kalíšků často bojí nebo jim nevyhovují. Bohužel plavat nelze bez vhodných ochranných prostředků, jako jsou tampony nebo menstruační kalíšky. Mou zkušeností je, že při první menstruaci mi mamka první den řekla, že si musím vzít tampon a druhý den ráno jsem jela na plavecký trénink. Tím, že jsem do tohoto „procesu“ byla rovnou vhozená, tak jsem ani nepřemýšlela nad tím, že bych si tampon nevzala a už vůbec ne nad tím, že bych kvůli menstruaci vynechala tréninky.

Na tréninky jsme všechny dívky v naší tréninkové skupině chodily i v době menstruace. Často náš plavecký trénink trval 2,5 až 3 hodiny. Můžeme si říct upřímně, že takto dlouho tampon ve vodě nevydrží. Proto jsme kolikrát z tréninku odcházely a musely jsme po sobě navzájem roztírat prezuvkami krev, která nám po té době už tekla po nohou. Nebylo to nic příjemného, pokaždé jsem si přes sebe dávala ručník, aby si ničeho nevšimli kluci. Byla to věc, za kterou jsem se styděla, a přitom jsem za ní vlastně vůbec nemohla.

Trenér by měl respektovat k jakémukoliv rozhodnutí dívka dospěje – nebude celý týden plavat, vynechá trénink první dva dny menstruace, nevynechá vůbec. Každá žena je individuální, a proto je důležité poslouchat své tělo a respektovat vlastní pohodlí. Na vrcholové úrovni si musí plavkyně uvědomit, že být každý měsíc jeden týden bez tréninku ve vodě opravdu nelze.

2.10 Měření časů v ČR

„Měření času a používání hodin ovlivňuje vědomí i chování lidí“ (Sombart Šubrt 2003: 70)

Ruční měření

V minulosti se čas měřil ručně pomocí stopky. Osoba se stopkou startovala a zastavila čas při průchodu plavce cílem. Ruční měření bylo časově náročné a mohlo docházet k menším chybám.

Elektronické časomíry

V současné době se na většině plaveckých závodů používají elektronické časomíry. Tyto systémy zahrnují dotykové časomíry na startovních plošinách a dotykové časomíry nebo časové brány na koncových plošinách. Plavec se dotkne plošiny, která registruje jeho čas.

Elektronické čipy

Některé závody používají také elektronické čipy, které jsou dané plavci jako náramek na ruku. Tyto čipy automaticky zaznamenávají čas při průchodu plavce cílovou čarou. Tento systém umožňuje přesnější měření času a minimalizuje chyby.

Po skončení závodu se čas zaznamenává a zobrazuje na tabuli nebo monitoru, aby byl plavcům a divákům přístupný. Zaznamenané časy se používají pro určení pořadí v závodě a pro srovnání s rekordy daného závodu nebo kategorie.

Měření času je důležitým prvkem plaveckých závodů, protože poskytuje informace o výkonech plavců a umožňuje porovnání jejich schopností. Přesnost a spolehlivost měření času jsou klíčové pro spravedlivý průběh závodů.

2.11 Trénink a výkonnost

Trénink a výsledná výkonnost se odvíjí podle sezóny. Každá sezóna je mimořádná, každý rok má plavec jiné cíle, kterého chce dosáhnout (Olympijské hry, Mistrovství světa, Mistrovství Evropy anebo Mistrovství České republiky). Plavecká sezóna se dělí následovně:

- 1) Přípravné období – Patří mezi nejnáročnější. Plavec má tréninky, které jsou na kilometry velmi dlouhé. V podstatě se snaží naplavat co nejvíce kilometrů a dosáhnout co největšího objemu.
- 2) Předsoutěžní období – „V tomto období se využívá metoda „fartlek“, kdy se plavou delší vzdálenosti, ale jsou prokládané rychlejšími úseky, kdy intenzita zatížení je mírná až submaximální“ (Neuls 2013: 39).
- 3) Soutěžní období – To začíná již pár týdnů před danou soutěží. Tratě se začnou zkracovat, začíná se řešit více technika a výbušnost– starty, obrátky vyplnění ve vodě. Tréninky se můžou zkrátit až o polovinu oproti přípravnému období.
- 4) Přejídné období – Přejídné období je období po dosažení cílů v sezóně. Tréninky jsou minimální až nulové, záleží na tom, kdy začíná další sezóna a jaké jsou další cíle.

Do tréninku jednotky neřadíme pouze plavecký trénink, ale zahrnuje to i suchou přípravu (většinou silové, posilovací tréninky), výživu a pitný režim a regeneraci. Všechny tyto části mají podíl na výkonu, jestliže se vynechá jedna, nikdy nebude výkon maximální.

„Příprava na olympiádu byla těžká. Obnášelo to hrozně moc tréninku a času. Pamatuji si rok 2015, kdy jsem měl jenom 7 dní v roce bez vody – to jsem třeba cestoval, Vánoce, pár dní jsem byl nemocný“ (Pavel).

Plavání je sport, u kterého, když vynecháte dva dny, tak to pocítíte. Voda vám najednou proklouzává mezi prsty, nemáte takový záběr ve vodě, horší se vám fyzická. Proto pokud chcete podat co nejlepší výkon, je důležité tréninky nevynechávat.

„Ještě, když jsem plavala v Trutnově, tak mi trenér říkal, ne, nepůjdeš do tanečních, nepojedeš na adapták, nepojedeš na lyžák, nepojedeš na vodák [...]. I když to bylo povinný, říkala jsem, že nemůžu kvůli tréninku jet. Moji vrstevníci to nechápali, ale mně to dalo to, že jsem v patnácti letech byla hrozně cílevědomá, věděla jsem, proč a pro co to dělám“ (Klárka).

2.12 Zdraví

Plavání je velmi prospěšný sport pro naše zdraví, nese s sebou řadu pozitivních dopadů – dobrá fyzická kondice, zlepšení dýchacího systému, relaxační účinky atd. Plavci na vrcholové úrovni tráví spoustu času ve vodě, až nadbytek. Strávení velkého množství času ve vodě může mít několik negativních dopadů na zdraví.

Atopický ekzém

Dlouhodobý kontakt s chlorovanou vodou může vysušovat pokožku a způsobovat podráždění. To může vést k suché pokožce, svědění, zarudnutí a podráždění. Já sama mám atopický ekzém už od narození, takže nemohu říct, že by se mi udělal jenom kvůli plavání. Rozhodně ale tolik času, který jsem trávila v chlorované vodě, mému ekzému nepomáhalo. Často jsem musela navštěvovat kožní lékařku. Stav, kdy jsem měla ruce suché a popraskané do krve, jsem musela řešit předepsanými kortikoidy, které nikdy nejsou dlouhodobým řešením. Až potom, co jsem přestala plavat, jsem si uvědomila, že není důležité napatlat něco zvenku na kůži, ale důležitý je i vnitřek. Ekzém je většinou spojený s psychikou, stravou a prostředím. Když jsem si zjistila, na jaké věci mám alergii a intoleranci, začalo se mi s ekzémem lépe žít. Chlor mi vadí dodnes, jednoduše mi pokožku vysušuje, ale je to lepší než kdysi.

Zánět močových cest

Plavecké závody fungují tak, že plavec může plavat okolo šesti disciplín za den. Máme čtyři plavecké styly – motýl, znak, prsa, volný způsob + polohový závod (kombinace všech čtyř stylů). Motýl, znak, prsa jsou plavecké styly, u kterých můžete plavat tratě dlouhé 50, 100 a 200 metrů. Volný způsob je jediný, který má navíc ještě tyto tratě - 400, 800 a 1500 metrů. Na závodech si můžete přihlásit jakoukoliv disciplínu, většinou se plavec zaměřuje na dva styly (hlavní a doplňkový). Na příkladu informantky Elišky, která měla problémy s ledvinami. Plavala disciplíny prsa a volný způsob, tedy nějakých šest disciplín každé závody. Když odplavala disciplínu 50 metrů prsa, musela se jít z plavek okamžitě převléknout do něčeho suchého. Když vylezete z vody, jste logicky mokří, když si Eliška na sobě nechávala ty mokré plavky, ve kterých právě doplavala, foukal na ní studený vzduch z ventilace, která většinou na bazénech bývá z důvodu lepší cirkulace vzduchu. To způsobovalo, že po každých závodech trpěla zánětem močových cest. Znamená to tedy, že Eliška se musela šestkrát převlékat do jiných plavek (pokud jí nestihly uschnout ty přechozí) a to je docela finančně náročné, protože dámské závodní plavky jsou poměrně drahé. Nic se ale nevyrovná ceně zdraví, a tak kombinovala závodní a tréninkové plavky, což se dalo zvládnout i finančně.

Dýchací problémy

Plavání ve vodě může mít vliv na dýchací systém, zejména u lidí s respiračními problémy, jako je astma. Chlor a další chemikálie ve vodě mohou dráždit dýchací cesty a zhoršovat příznaky astmatu. Je důležité monitorovat své příznaky a případně konzultovat s lékařem.

Vlasy

Trávení několik hodin týdně v chlorovaném bazéně má dopad i na vlasy. Chlor může vlasy stejně jako kůži vysušovat. Co jsem brala tehdy s vtipem bylo, když se blondatějším lidem začaly vlasy zbarvovat do zelena. S odstupem času mi došlo, že mít z blond vlasů najednou vlasy zelené asi děvčatům sebevědomí úplně nepřidalo. V naší tréninkové skupině si s tím nikdo hlavu nedělal, bralo se to tak, že to k plavání patří. Naštěstí se to pomocí kadeřnice dalo vždy zachránit a nazelenalou barvu stáhnout.

Gynekologické problémy

Při vrcholovém sportu, včetně plavání, se mohou u žen vyskytnout gynekologické problémy, například:

- Porucha menstruačního cyklu – intenzivní trénink a vysoká fyzická aktivita mohou ovlivnit menstruační cyklus u některých žen. Mohou se objevit nepravidelná období, ztráta nebo dokonce poruchy hormonálního systému (Klein 2021).
- Infekce – vysoká vlhkost a teplota v oblasti pohlavních orgánů při dlouhodobém plavání mohou zvýšit riziko vzniku infekcí, jako jsou například plísňové infekce nebo bakteriální vaginóza.
- Stresová inkontinence – u žen, které provádějí intenzivní fyzickou aktivitu, může dojít ke slabosti svalů pánevního dna, to může způsobit únik moči při fyzickém namáhání, jako je skákání nebo běhání (Balcarová 2010).

2.13 Výkon fyzický, motivace psychická

Nejlepší fyzický výkon lze získat dodržováním tréninkového plánu, pravidelným trénováním a posouváním svých limitů. Pokud tréninky fyzicky nebolí, nikam vás to neposune. Každý trénink překonáváte sami sebe.

Fyzický výkon jako takový je jeden ze součástí úspěchu, druhou stranou mince je psychické zdraví. Ve věku okolo patnácti let již můžete plnit limity na mistrovství Evropy a světa juniorů. Spousta plavců od nás na to fyzicky má natrénováno, limity splní a podají jeden ze svých nejlepších výkonů. Když poté přijdou na závody, ať už v Evropě nebo ve světě, jejich výkony jsou častokrát horší. Ano, nemuselo jim tentokrát dobře plavat nebo mohl nastat jiný problém, ale v 90% problém tkví v hlavě. Je náročné si v tak mladém věku umět uspořádat myšlenky a zvládat tlak, který se na vás v tu dobu vyvíjí. Ať už ze strany rodičů, trenéra nebo vás samotných. Vy chcete uspět, víte, že na to máte – natrénováno. Najednou jste v situaci, kde jste na bazéně, na kterém jste v životě nebyli, proti lidem, které neznáte – nebo znáte a víte, jak dobří a rychlí jsou. Všechny tyto aspekty vás najednou začnou ovlivňovat a spousta sportovců v jakémkoliv věku o sobě začne pochybovat. Oproti jiným zemím v České republice v plavání nemáme trenéra na mentální koučink. Bylo mi tou ctí se zúčastnit přednášky od Mariána Jelínka, který je bývalý hokejový trenér a mentální kouč. Přednáška byla o tom, jak se vyrovnat s úspěchem, že nestačí mít pouze touhu, ale musíte ten sport milovat, a to i v době, kdy se vám nedaří. Skvělým příkladem je Jaromír Jágr, kterému dělal mentálního kouče. Vyprávěl o tom, že Jaromírovi nedalo spát, když odjel špatně trénink, volal mu klidně o půlnoci a šli trénovat a popovídat si o tom na led.

„Mentální trénink, včetně vizualizace, meditace nebo jiných technik pro zlepšení mentálního přístupu, může pomoci posílit disciplínu a odolnost“ (Jelínek 2019: 63).

Spousta sportovců se tedy před svým výkonem uzavírá do své „bubliny“, berou si sluchátka, poslouchají energetické písničky, přemýšlí nad něčím, co je povzbudí. Bára Seemanová čelila úspěchům od mladého věku, ve svých šestnácti byla na olympijských hrách, kde přesně nastala ta situace, kdy hlava ovlivnila její výkon. Bere to jako zkušenost, je vděčná, že se v tomhle věku mohla na olympiádu podívat a ví, že jí to celé posunulo zas o kus dál. Bára se mi zmínila, že se před startem vždy snaží naštvat, je pak výbušnější a dokáže do svého výkonu dát víc, a tím podat lepší výkon.

Za úspěchem se skrývá mnohem víc než jen pár dobře odtrénovaných tréninků, proto si myslím, že by se na mentální koučink mělo dávat větší zřetel, více o tom mluvit a čerpat inspiraci z jiných zemí.

3 Závěr

Plavání jako činnost vyžaduje zvládnutí času a rytmu. „Plavci musí správně načasovat své pohyby, dechové cykly a zotavení, aby dosáhli nejlepšího výkonu“ (Čechovská 2008:24). Čas je klíčovým prvkem v plavání, ať už se jedná o tréninkový režim, soutěžní čas nebo celkovou organizaci plaveckého programu.

Stejně jako v antropologickém výzkumu, i při plavání je důležité si uvědomit, jaký vliv může mít naše vlastní kulturní perspektiva na vnímání času. Plavání je rozšířené po celém světě, ale různé kultury a země mohou mít odlišné přístupy k plaveckému tréninku, soutěžím a časovým limitům. Některé kultury mohou klást větší důraz na přesnost a efektivitu časových harmonogramů, zatímco jiné mohou zastávat volnější přístup – role času v plavání a antropologii je tak nepochybně spjata. Znalost ohledně porozumění a citlivosti k různým kulturním kontextům a jejich vnímání času můžeme rozšířit pomocí knihy *Time and the Other*, která nás povzbuzuje k zamyšlení nad tím, jaké kultury a perspektivy ovlivňují naše vnímání času, a jak se toto následně projevuje i ve specifických činnostech, jako je plavání.

T. Fabian v knize analyzuje, jak antropologové studují a popisují jiné kultury, a jaký vliv má jejich vlastní kulturní perspektiva na vnímání času ve výzkumu (Fabian 2014: 37–105).

Obětovaný čas se týká dalších aspektů života plavců. Vzhledem k intenzitě tréninku a soutěží se často musí vzdát nespočtu sociálních a rodinných aktivit, které mohou být omezené nebo přizpůsobené jejich plaveckému rozvrhu. Plavec přichází o čas strávený s rodinou, příbuznými a kamarády.

Vrcholové plavání je náročný sport, který vyžaduje značné obětování času, který jsme mu spolu s mými informanty obětovali. Nicméně to pro nás – plavce, kteří jsme do tohoto sportu byli zcela zainteresováni, přinášelo nejen sportovní úspěch, ale také osobní růst, radost a naplnění. Bylo to rozhodnutí, které jsme udělali každý individuálně na základě svých cílů, motivace, fyzických a zdravotních schopností.

3.1 Seznam použité literatury a zdrojů

- Ahmedová, R. 2021. Cvičit i se zlomeninami a ládovat se, dokud nezvracíš. Touha po dokonalém těle může zatemnit mozek a přerůst v nemoc, *podcast Sádlo*. Dostupné z: <https://www.mujirozhlas.cz/sadlo/cvicit-i-se-zlomeninami-ladovat-se-dokud-nezvracis-touha-po-dokonalem-tele-muze-zatemnit> [12. 6. 2023].
- Balcarová, Š. 2010. Morké plavky mohou způsobit nepříjemné problémy, *zdravě.cz*. Dostupné z: <https://www.zdrave.cz/plavani-a-potapeni/mokre-plavky-zpusobuji-neprijemne-problemy/> [15. 6. 2023].
- Český svaz plaveckých sportů 2023. *Plavání*. Dostupné z: <https://www.czechswimming.cz/index.php/aktuality?jij=1686635601579> [13. 6. 2023].
- Čechovská, I. T. Miller. 2008. *Plavání*. Praha: Grada.
- Fabian, J. 2014. *Time and the Other*. Columbia University Press.
- Frej, D. 2022. Biologické hodiny – tajemství dlouhověkosti, *dr.Frej*. Dostupné z: <https://dr.frej.cz/magazin/clanky/zdravi/biologicke-hodiny-tajemstvi-dlouhovekosti> [13. 6. 2023].
- Guttman, A. 1978. *From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports*. Columbia University Press.
- Heřmanský, M. 2019. Zúčastněné pozorování, in H. Novotná, O. Špaček, M. Šťovíčková Jantulová (eds.), *Metody výzkumu v sociálních vědách*, 353–389. Praha: FHS UK.
- Hohler V. 1998. Několik myšlenek o pohybu z hlediska kulturní antropologie, in A. Hogenová. *Pohyb a tělo*, 42-49. Praha: Karolinum.
- Hoch, M. 1983. *Plavání teorie a didaktika*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Hošek, V. 1998. Smysl pohybu, in A. Hogenová. *Pohyb a tělo*, 32-35. Praha: Karolinum.
- Jelínek, M. 2019. *Vnitřní svět vítězů*. Praha: Grada.
- Klein, O. 2021. Ztráta menstruace kvůli sportu není samozřejmost! Jak ji vrátit zpět? *aktin*. Dostupné z: <https://aktin.cz/ztrata-menstruace-kvuli-sportu-neni-samozrejmost-jak-ji-vratit-zpet> [15. 6. 2023].
- Motyčka, J. 2001. *Teorie plaveckých sportů*. Brno: Masarykova univerzita.
- Neuls, F. 2013. *Technická příprava v plavání*. Praha: Český svaz plaveckých sportů.

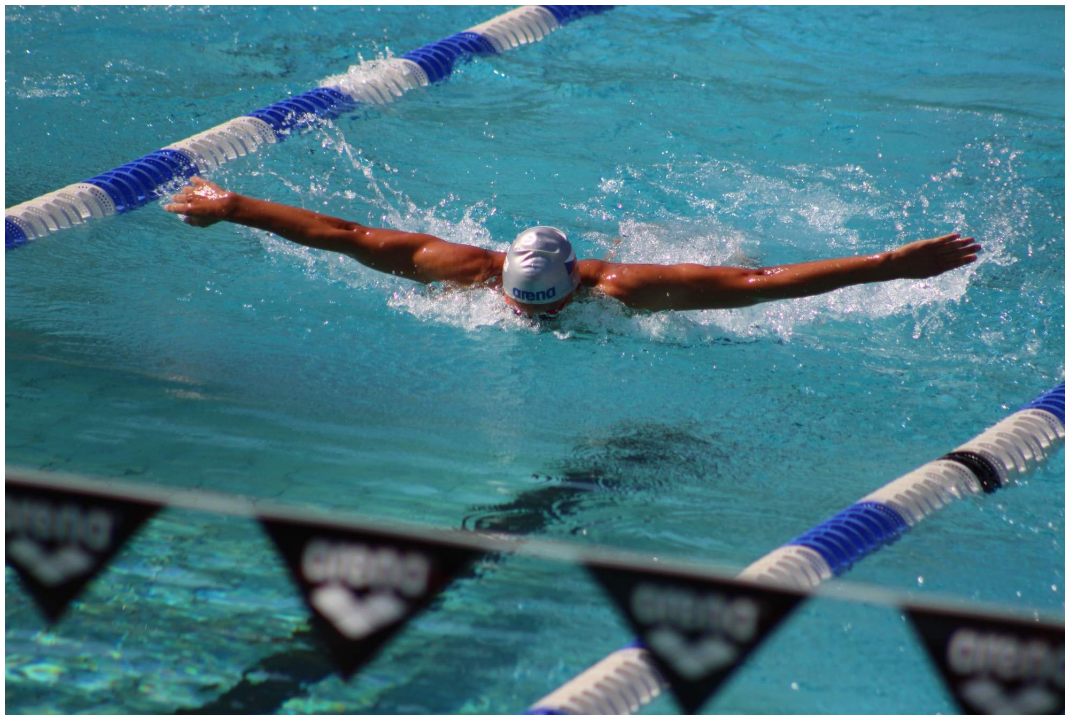
- Nichols, B. 2010. *Úvod do dokumentárního filmu*. Praha: Akademie múzických umění.
- Novotná, H., O. Špaček, M. Šťovíčková. 2019. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: FHS UK.
- Petráň, T. 2011. *Ecce homo: (esej o vizuální antropologii)*. Pardubice: Univerzita Pardubice.
- Polák, M. 2017. Sport bez dopingu, *Nutrend*. Dostupné z:
https://www.antidoping.cz/documents/prirucka_do_kapsy.pdf [15. 6. 2023].
- Sekot, A. 2003. *Sport a společnost*. Praha: Paido.
- Sekot, A. 2008. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Slepičková, I. 2000. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.
- Soukup, M. 2010. Vizuální antropologie: vznik, vývoj, milníky v Porybné, T., D. Čeněk (eds.), *Vizuální antropologie – kultura žitá a viděná*, 15.-23. Praha: Pavel Mervart. Soukup, M. 2014. *Terénní výzkum v sociální a kulturní antropologii*. Praha: Karolinum.
- Soukup, M. 2014. *Tělo: čichat, česat, hmatat, propichovat, řezat*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Spaaij, R.F.J. ed., 2011. *The social impact of sport: cross-cultural perspectives*. London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Šanderová, P. 2011. *Tělesnost jako významný faktor procesu adopce: kulturně antropologický problém*. Praha: Slon.
- Šubrt, J. 2002. *Čas a společnost: k otázce temporalizované sociologie*. Praha: ISV.
- Teorie tělesné výchovy a sportu 2023. *Výkonová motivace, individuální a kolektivní sport*. Dostupné z: <https://telesna-vychova.studentske.eu/2007/11/vkonov-motivace-individuln-kolektivn.html> [13. 6. 2023].
- Wacquant, L. 2004. *Body and Soul*. Oxford University Press Inc.

3.3 Seznam příloh

Příloha č. 1 – Ukázka fotografií z plaveckých závodů z vlastního archivu.

Příloha č. 1 – Ukázka fotografií z plaveckých závodů z vlastního archivu

Obrázek 1: fotografa D. Mourková 2015



Obrázek 2: fotografa D. Mourková 2015



Obrázek 3: fotografka A.-M. Benešová 2015



Obrázek 4: Fotografka A.-M. Benešová 2015

