

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Proměna vztahu k vlastnímu tělu u profesionálních  
sportovců**

Dominika Kostovová

**Bakalářská práce**

Studijní program: Psychologie (Bc.)

vedoucí práce: Mgr. Jan Kulháněk

**Praha 2018**

# **Prague Collage of Psychosocial Studies**



## **Professional athletes and transformation of their own body perception**

Dominika Kostovová

### **The Bachelor Thesis**

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Jan Kulhánek

**Praha 2018**

### **Prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne .....

Podpis .....

## **Anotace:**

Bakalářská práce se zabývá tématem tělesného prožívání profesionálních a poloprofesionálních sportovců v rámci tréninkové jednotky a dlouhodobějšího horizontu. Na danou problematiku je nahlíženo z teoretické a praktické perspektivy. Teoretická část se zabývá tématem sportovního tréninku, konkrétně jeho vrcholovou podobou, dále komplexní adaptací sportovce na tréninkovou jednotku, zahrnující adaptace fyziologické, psychologické a sociální. Teoretickou část uzavírá téma tělesné sebepojetí a tematické dosavadní výzkumy. Výzkumná část je realizována metodou kvalitativního výzkumu, konkrétně polostrukturovaným interview. Výzkumná část se zaměřuje na zkušenosti sportovců s tělesným prožíváním a hledá charakter odlišností v prožívání u profesionálních a poloprofesionálních sportovců.

## **Klíčová slova:**

sport, profesionální sport, body image, tělesné sebepojetí, stres, poruchy příjmu potravy

## **Abstract:**

The bachelor thesis is concerned with the topic of body experience of professional and semi-professional athletes during the training unit and long term horizon. The issue is viewed from a theoretical and practical perspective. The theoretical part consists of topics like sport training, specifically its elite form, complex adaptation of the athletes to the training unit, including the physiological, psychological and social adaptations, body image and thematic researches done so far. The research part is realized by the method of qualitative research, namely semi-structured interview. The research part focused on the body experience of athletes and looks for the character of differences in the experience of professional and semi-professional athletes.

## **Key words:**

sport, professional sports, body image, stress, eating disorders

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>7</b>
<b>1 SPORTOVNÍ TRÉNINK .....</b>	<b>9</b>
1.1 Vymezení pojmu sportovní trénink .....	9
1.2 Vrcholový trénink .....	10
<b>2 FYZIOLOGICKÁ ADAPTACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU.....</b>	<b>11</b>
2.1 Fyziologická adaptace sportovce na tréninkovou zátěž.....	11
2.2 Pozitivní vliv fyziologické tréninkové adaptace na sportovce .....	12
2.3 Negativní vliv fyziologické tréninkové adaptace na sportovce .....	13
<b>3 PSYCHOLOGICKÁ ADAPTACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU. 15</b>	
3.1 Psychologická adaptace sportovce na tréninkovou zátěž .....	15
3.2 Pozitivní vliv psychologické tréninkové adaptace na sportovce .....	16
3.2 Negativní vliv psychologické tréninkové adaptace na sportovce .....	18
3.2.1 Stres, úzkost, strach, GAD, deprese .....	19
3.2.2 Poruchy příjmu potravy, dysmorfofobie, závislost na cvičení .....	20
<b>4 SOCIÁLNÍ ADAPTACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....</b>	<b>23</b>
4.3 Negativní vliv sociální tréninkové adaptace na sportovce.....	25
<b>5 TĚLO A TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ.....</b>	<b>27</b>
5.1. Tělo v jednadvacátém století .....	28
<b>6 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ SPORTOVců .....</b>	<b>30</b>
6.1 Pozitivní vliv sportovní aktivity na tělesné sebepojetí sportovců.....	30
6.2 Negativní vliv sportovní aktivity na tělesné sebepojetí sportovců .....	31
<b>7 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....</b>	<b>33</b>
7.1 Cíle výzkumu .....	33
7.2 Výzkumný soubor.....	34
7.3 Etika výzkumu .....	35
7.4 Metodika výzkumu .....	35
7.4.1 Polostrukturované interview.....	36
7.5 Sběr dat a jejich zpracování .....	36
7.6. Výsledky výzkumného šetření.....	39
7.7 <b>Zkušenost profesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky .....</b>	<b>39</b>

7.7.1. Vztah ke svému tělu .....	40
7.7.2. Zobjektivizované, onálepkované tělo.....	41
7.7.3. Vnější tlak na štíhlost .....	42
7.7.4. Stres a jeho zvládnání.....	45
7.7.5. Alchymie, výživa, stravování a jiné suplementy.....	47
7.7.6. Průběh tréninkové jednotky .....	50
<b>7.8 Zkušenost poloprofesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky .....</b>	<b>51</b>
7.8.1 Sportem ovlivněné tělo.....	51
7.8.2 Tělo v kontextu života.....	53
7.8.3 Dynamika pojmání svého těla během tréninkové jednotky .....	54
7.8.4 Absence kontroly.....	56
7.8.5 Praktický a výkonový pohled na sport .....	56
7.9 Závěr a shrnutí výzkumného šetření .....	57
<b>8 DISKUZE .....</b>	<b>61</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>63</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>65</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>67</b>

# ÚVOD

Ve své práci se zabývám problematikou, která je i přes svůj aktuální charakter a značně závažné dopady dlouhodobě přehlížena. Mezi klíčové motivy předložené bakalářské práce patří - postoj profesionálních a poloprofesionálních sportovců ke svému tělu, téma body image, průběh tréninku v kontextu tělesných a psychických změn a celková spokojenost v souvislosti s vykonáváním sportovní aktivity.

Tématiku profesionálního sportu jsem si vybrala z důvodu mého každodenního bytí mezi profesionálními sportovci. Díky této skutečnosti jsem získala náhled do různých problematických aspektů vrcholového sportu, v kontextu psychologických nároků na sportovce. Častá neerudovanost trenérů a vysoké nároky, jež se na sportovce kladou, s redukováním pohledem na sportovce, jako na výkonné tělo, mi byly motivací k odkrytí těch aspektů, které jsou pro sportovce během sportovního tréninku a celého profesionálního života stěžejní. Motivuje mne i možný přínos rozšíření poznání o narušeném vnímání tělesna u vrcholových sportovců, jež není v českém prostředí podrobně probádané. Dalším důvodem pro zvolení této tematiky, mi byl široce rozšířený fenomén body image, který má, dle mého názoru, výrazný vliv na sebepojetí ve mnou zvolené cílové skupině. Dopady a následky tohoto fenoménu přináší celospolečenský problém, před kterým nelze zavírat nadále oči. Přesycenost této tematiky právě na poli sportu, kde je tlak na postavu sportovce nadměrný a sportovci jsou tak s tematikou ideální postavy v každodenním kontaktu, mi dopomohla k přesnější identifikaci zaměření mého výzkumu.

Svou bakalářskou práci jsem rozdělila do dvou částí, do části teoretické a části výzkumné. Teoretická část, je tvořena šesti kapitolami, v první kapitole se zabývám sportovním tréninkem, konkrétněji jeho vrcholovou podobou, která je charakteristická svými obrovskými nároky a celkovým upevňováním odolnosti sportovce. V následujících třech kapitolách přistupuji k problematice sportovního tréninku a k jeho adaptaci komplexně, tato celistvost je v souvislosti s pojmáním sportovce - jako člověka, často zanedbávána, proto pro mne bylo motivací v dalších kapitolách uvést problematiku adaptace sportovce, na tréninkovou zátěž, v souvislosti všech vzájemně ovlivňujících aspektů - fyziologických, psychologických a sociálních. V podkapitolách jsou představovány pozitivní vlivy těchto adaptací v dlouhodobějším horizontu působení daného sportu a taktéž vlivy negativní, které se ve sportu často

vyskytují. V páté kapitole se věnuji tématice těla a tělesného sebepojetí, v kontextu jednadvacátého století, který má velice barvitý, pluralitní charakter, s jedním výrazným spojujícím prvkem, kulturně-sociálním tlakem na dosažení hubené a vypracované postavy. Do poslední kapitoly jsou zahrnuty související teorie, poznatky z praxe a dosavadních výzkumů. Výzkumy jsou charakteristické svou výsledkovou růzností.

Druhá, výzkumná část, je věnována výzkumu. Na základě kvalitativní tematické analýzy osmi rozhovorů, získávaných skrze polostrukturované interview, s profesionálními a poloprofesionálními sportovci, identifikuji opakující se témata ve sdílených zkušenostech respondentů se svým tělem a s pojmáním tělesných proměn v průběhu tréninkové jednotky v horizontu tělesné i celkové spokojenosti a nespokojenosti. Záměrem výzkumu bylo zjistit, jak se sportovci staví ke svému tělu, jestli se tělesné prožívání u sportovců mění během sportovní jednotky a co případně charakterizuje odlišnost v prožívání mezi profesionálními a poloprofesionálními sportovci.

V závěrečné části práce diskutuji výsledky a zmiňuji některé limity, které se týkají výzkumného šetření a nepříjemnosti se kterými jsem se během sběru a analýzy dat potýkala.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 SPORTOVNÍ TRÉNINK

### 1.1 Vymezení pojmu sportovní trénink

Sportovní trénink je dlouhodobý proces, zaměřený na rozvoj specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Je to oblast cvičení, opakování, zdokonalování pohybových činností, v nichž se usiluje o dosažení co nejlepšího výkonu (Perič & Dovalil, 2010).

Kromě osvojování dovedností, stojí v tomto dlouhodobém, účelně organizovaném procesu, další důležité jevy, jako celkový rozvoj jedince, tělesný, psychický a sociální rozvoj, formování osobnosti a rozvíjení kondice. Sportovní trénink tedy komplexně postihuje všechny stránky vývoje jedince, nejen fyzické.

Sportovec se musí naučit soustředit, překonat porážku či neúspěch, dodržovat řád, umět si odřeknout věci, vstupovat do různých vztahů, osvojit si řadu nových pohybů, vytvořit si taktiku, respektovat pravidla – i tyto témata určují obsah i proces tréninkové jednotky (Perič & Dovalil, 2010).

Díky pestrým požadavkům, můžeme sportovní trénink vnímat jako proces, který je přesycený různými specifickými adaptačními podněty, jimž se díky opakovanému vyvolávání během tréninku, učí sportovec přizpůsobit. „V nejširším smyslu lze trénink chápat jako proces složité bio-psycho-sociální adaptace, tedy přizpůsobení sportovce požadavkům tréninku a výkonu.“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 21).

Jedním z nejdůležitějších článků tréninku je zatěžování. Zatěžování řídí objem a intenzitu tréninkové jednotky, dynamizuje její proces, je zdrojem růstu trénovanosti, a tím i výkonnosti sportovců. Cílevědomým, dlouhodobým a systematickým působením vyvolává zatížení v organismu sportovce odpovídající změny, které se projevují růstem specializované sportovní výkonnosti (Perič & Dovalil, 2010).

Mimořádný nárůst tréninkového zatěžování v posledních desetiletích vyvolal zájem o novou oblast - o oblast zotavení. Každý druh zátěže klade na sportovce specifické požadavky, které se odráží jak na tělesné rovině tak i na psychické. Zotavení je třeba chápat jako součást celkového režimu sportovce, která navazuje na různé formy

zatěžování a je neoddělitelnou součástí tréninkového procesu. Zotavovací fáze nepřispívá pouze v návratu k výchozímu, rovnovážnému stavu organismu, ale přináší novou, vyšší kvalitu trénovaných funkcí sportovce. Rozhodující a zásadní důsledky přichází proto právě v tomto tréninkového procesu (Perič & Dovalil, 2010).

## **1.2 Vrcholový trénink**

Vrcholový trénink je charakteristický obrovskými nároky, přetěžováním a sebevýchovou, proto probíhá pod odborným vedením, které sleduje harmonický vývoj sportovce. Tento druh tréninku se týká pouze omezeného okruhu sportovců s nejvyšší sportovní výkonností a cílevědomým úsilím (Perič & Dovalil, 2010).

Pro vrcholový trénink je typické dlouhodobé plánování, tréninkové jednotky s vysokým objemem a intenzitou, vytváření sebevědomých cílů, tvorba prostředí pro další výkonnostní růst, tvoření strategie k dosahování cílů, zdokonalování sportovní techniky, rozvíjení taktické strategie a upevňování odolnosti sportovce. Cílem je dosažení vrcholné úrovně sportovního výkonu z hlediska individuálních možností sportovce, tedy dosažení maximální úrovně adaptace (Perič & Dovalil, 2010).

## 2 FYZIOLOGICKÁ ADAPTACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

### 2.1 Fyziologická adaptace sportovce na tréninkovou zátěž

Začátek tělesné zátěže je provázen řadou změn, jež charakterizují vychýlení organismu z klidového stavu do stavu nerovnovážného. Trvání tohoto úseku a rozsah změn závisí na intenzitě a druhu zatížení a současně i na stupni adaptace jednotlivce. Probíhající změny, vzniklé započítáním sportovní aktivity, můžeme nalézt v mnoha oblastech (Máček & Vávra, 1988).

Při tělesné zátěži jsou výrazně kladené nároky na vnitřní prostředí organismu, které má nezastupitelnou roli v udržování vnitřní rovnováhy. Probíhá v něm přesun jednotlivých složek, hlavně vody, čímž se organismus snaží kompenzovat ztrátu iontů, při termoregulačních pochodech, nebo například nadměrnou tvorbu katabolitů. Mezi látky a ionty rozpuštěné ve vodě, na které má značný vliv sportovní činnost, patří například sodík, draslík (při opakované maximální zátěži dochází k jeho výrazným ztrátám, mezi hlavní příznaky patří svalová slabost, únava, apatie až zmatenost), chlór nebo vápník (Máček & Vávra, 1988).

Svalová práce potřebuje k uskutečnění sportovní činnosti energii. Naše tělo disponuje třemi základními energetickými zdroji: sacharidy (již díky tříhodinovému zatížení střední intenzitou může dojít k vyčerpání až šedesáti procent výchozí hodnoty svalového glykogenu), bílkoviny (za klidových podmínek činí podíl bílkovin na energetických procesech asi dvě procenta, během zatížení se podíl bílkovin zvyšuje až na procent deset) a tuky. Hlavním zdrojem, v klidovém stavu i při tělesné zátěži, je tuk. Bezprostřední energie je však získávána štěpením univerzálního energetického zdroje ATP (adenozintrifosfátu), jehož chemická energie se mění na energii mechanickou (Máček & Vávra, 1988).

Při těchto energetických procesech je pro spalování cukrů a tuků nutný přístup kyslíku. Začátek zátěže má charakter stoupající spotřeby kyslíku, která se projevuje zrychlujícím a prohlubujícím se dýcháním, kyslík je prostřednictvím dýchání přijímán do plic, kde se váže na červené krvinky a za pomoci srdce je doprovázen až na místo určení. Při tomto procesu dochází k výměně dýchacích plynů mezi atmosférickým vzduchem a cílovým orgánem (svalovým vláknem). Počet červených krvinek hraje ve

vytrvalostních sportech velmi důležitou roli, právě kvůli jejich zodpovědnosti za transport kyslíku. Schopnost podávat vytrvalostní výkon je dána i maximálním množstvím kyslíku, který je tělo schopné přijmout a použít při získávání energie (Máček & Vávra, 1988).

Rozsáhlé změny v oběhovém ústrojí na začátku svalové zátěže kladou značné nároky na hnací motor oběhu – srdeční sval. Započatá tělesná zátěž se na srdci projeví zvětšováním minutového srdečního výdeje (zvýšením objemu vypuzované krve v časové jednotce) a také změnami v distribuci krevního proudu (Máček & Vávra, 1988).

Opakovaná zátěž způsobuje změny i v neuroendokrinní regulaci. Teprve při vysoké intenzitě zátěže lze u sportovců prokázat zvýšené hladiny některých důležitých hormonů, např. - B-endorfinu (při intenzivní sportovní aktivitě mu jsou připisovány příjemné pocity, např. zvýšení sebedůvěry, snížení pocity strachu, úbytek depresí), inzulínu, glukagonu nebo katecholaminů (které omezují nepříjemné pocity, jako je např. únavu). Mezi katecholaminy, patří nonadrenalin a adrenalin, což jsou hormony vytvářející podmínky pro schopnost organismu vyrovnat se s fyzickými nároky (Máček & Vávra, 1988).

## **2.2 Pozitivní vliv fyziologické tréninkové adaptace na sportovce**

Ve mnou věkově vymezené kategorii se, ve významné míře, projevuje zdravotní efekt sportu. Organismus má vysoký stupeň formovatelnosti, menším úsilím lze dosáhnout většího efektu než je tomu ve věku středním nebo vyšším. Sportu se věnují vrcholoví sportovci, v mladém věku, pro uplatnění i zvýšení tělesné zdatnosti. Platí zde pravidlo o rychlém růstu trénovanosti. Vrcholí růst svalové síly, avšak u některých jedinců se vrchol objevuje ve věku 18-19 let (Máček & Vávra, 1988).

Během dobře řízeného, vrcholového tréninkového procesu, nastává postupná ekonomizace svalové práce, menší spotřeba kyslíku nebo třeba nižší nároky na transportní systém.

Změny v transportním systému jsou charakteristické ekonomizací srdeční práce. Sportovními tréninky je možno výrazně zvětšit velikost srdce, a to až na dvojnásobný rozměr. Při zvětšování velikosti srdce dochází ke zvětšení všech srdečních dutin a

ztluštění srdeční stěny, díky tomuto efektu získalo srdce u sportovců pojmenování „sportovní srdce“. Pozitiv sportovního srdce je nemálo - je schopné podat stejný výkon, avšak pracuje přitom na nižší srdeční frekvenci než srdce normální, v klidu se projevuje extrémně nízkými hodnotami, při zátěži má snížené nároky na spotřebu kyslíku a nižší akceleraci srdeční frekvence při zátěži. Další příznivý vliv dobře organizované sportovní aktivity lze pozorovat i na zvětšení srdečního objemu, změnách distribuce krve, zvětšením objemu cirkulující krve i na cévní periférii, kdy se svalstvo spokojí s nižším průtokem krve (Kuhn et al., 2005).

Stejně jako se zvětší v průběhu dlouhodobého tréninkového procesu srdeční sval, dochází ke zhruba stejné změně i u plicního objemu. Také dýchací svaly jsou silnější a neunaví se tak rychle. To znamená, že při zatížení jsou sportovci schopni ventilovat mnohem větší množství vzduchu a tím přijmout i více kyslíku, případně vydat více kyslíku uhličitého (Kuhn et al., 2005).

Na ústroji lokomočním dochází k zesílení šlach a ligament. V těle se objevuje zvýšený obsah bílkovin i svalových enzymů globálně i specificky podle druhu opakované zátěže. Tyto sportovní faktory vedou ke zvětšení svalové hmoty, zlepšení nervosvalové koordinace a pohybové techniky (Máček & Vávra, 1988).

Viditelná změna dochází hlavně ve složení těla, sportovní trénink vede k redukci, úbytku, tělesného tuku a vzrůstu aktivní hmoty (Máček & Vávra, 1988).

### **2.3 Negativní vliv fyziologické tréninkové adaptace na sportovce**

Vedle pozitivních vlivů sportovního tréninku na fyziologii sportovce, nalezneme i hojně množství nepříznivých jevů v souvislosti s pohybovou aktivitou.

Nejčastějším nepříznivým jevem ve sportovní sféře je únava. Únavu lze považovat za normální stav organismu, který vzniká v důsledku jeho tělesného, duševního nebo kombinovaného zatížení. Během únavy na fyziologické stránce dochází k vyčerpání zdrojů energie, hromadění jejich metabolitů, nerovnováze v rozložení iontů, ztrátě vody. Tyto všechny změny sportovce dráždí, což vede ke snížení výkonnosti, vysokému riziku úrazovosti, zvýšené míře poškození nebo ke změně reakce psychické oblasti sportovce. Charakter únavy ovlivňuje velikosti zátěže, stav organismu a jeho trénovanosti, skladby tréninkového procesu a v ní zahrnuté jednotky zotavení. Únavu

můžeme dělit na únavu fyziologickou a patologickou, dle míry poškození vnitřních orgánů. U sportovců se pro patologický druh únavy používá označení přetížení (Novotný et al., 2003).

Příčinou přetížení je opakované zatížení na úrovni maxima, které vede k nerovnováze vegetativního systému. Jedná se o mikrotraumata ve svalech, která vedou k zánětlivé reakci organismu. Tento jev vzniká hlavně během excentrické zátěže (Máček & Vávra, 1988).

Celková chronická patologická únava je ve sportu spojována s termínem přetrénování. Přetrénování je spojováno s psychickými stavy podrážděnosti, ztráty motivace a chuti do tréninku, apatie, agresivity, lítostivosti, poruchy soustředění, deprese. Na tělesné bázi se projevuje dlouhodobějšími svalovými bolestmi, častou nemocností, změnami hmotnosti, nechutenstvím, průjmy, klidovým pocením a bolestmi břicha (Novotný et al., 2003).

Nevhodné zatížení pohybového systému vyvolává řadu akutních a chronických změn, které se záporně projevují na kloubech, úponových oblastech i ve vlastní kosti (Máček & Vávra, 1988).

Úrazy rozličných částí těla jsou velmi častými zdravotními problémy, při kterém dochází k naražení a zhmoždění kterékoli části sportovcova těla. Dochází k odřeninám, popáleninám, otlakům, podvrtnutí, vykloubení, poranění šlach a svalů, nalomení či zlomení kostí, poranění důležitých orgánů, jako je mozek a mícha, přetržení žil. Příčinami těchto úrazů jsou nejčastěji srážky s jinými sportovci, sportovním náčiním a okolními předměty, nekoordinovaný pohyb, pohyb provedený velikou silou, nebo například nedostatečné prohřátí organismu (Novotný et al., 2003).

Případy náhlého úmrtí při sportu jsou sice vzácné, ale vyskytují se i u mladých jedinců se zcela negativní anamnézou. Jelikož vrcholový sportovní trénink, vyžaduje intenzivní práci srdce, je právě nejčastější příčinou smrti srdeční kolaps (Novotný et al., 2003).

## **3 PSYCHOLOGICKÁ ADAPTACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

### **3.1 Psychologická adaptace sportovce na tréninkovou zátěž**

„Kromě změn v lidském organismu, ve svalech a orgánech, kromě osvojování sportovních pohybů, hraje ve sportu důležitou roli i psychika jedince. Sport, výkon i příprava na něj, klade četné nároky i v tomto smyslu.“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 17).

Díky mnoha výzkumům, které se shodují na kladném vlivu psychické tréninkové přípravy na výkonnost sportovců, došli odborníci k závěru, že si podíl psychické přípravy zaslouhuje stejnou pozornost, jako tréninkové složky ostatní.

Tento druh přípravy má za cíl pozitivně ovlivňovat sportovcovu psychiku, prohloubit ty psychické vlastnosti sportovce, které dopomáhají k dosažení požadovaného výkonu a omezit vlivy negativní, které výkon ohrožují. Psychologická příprava se ovšem nezabývá pouze výkonem, nebo eliminací enormních tréninkových nároků, důležitý faktor má pro sportovce také osobnostní rozvoj, schopnost vyrovnání se se stresem, adaptace na prostředí, cílevědomý chtíč přejít nepříjemné stavy tréninku (Perič & Dovalil, 2010).

Jeden z nejdůležitějších aspektů soutěžní přípravy je udržení odpovídající motivace a vytváření zájmu o tréninkovou náplň. Celá psychologie sportu se dá vykládat jako motivace sportovní činností. Intenzita motivace je v psychologii tréninku tak důležitá proto, že její míra přímo ovlivňuje aktivační úroveň sportovce, jež vypovídá o jeho aktuálním psychickém stavu (především napětí organismu). Motivace velmi nízká, stejně jako velmi vysoká, vede obvykle k výkonu relativně nižšímu než během střední úrovně motivace, která je zpravidla spojována se žádoucím, maximálním výkonem (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Vedle vytváření optimální motivace je další důležitou komponentou kontrola vlivu emocí během sportovního výkonu, které mohou v kladném i záporném smyslu ovlivnit průběh i dobře osvojených a upevněných sportovních dovedností. Jelikož patří sport mezi nejemocionnější činnosti člověka a rozhodujícím způsobem ovlivňuje osobnostní projev sportovce, je právě tato oblast významnou součástí psychologické

přípravy. Tréninková příprava se proto zaměřuje na stabilitu emocí, překonávání záporných emocí a mobilizaci emocí kladných (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

### **3.2 Pozitivní vliv psychologické tréninkové adaptace na sportovce**

Slepička et al. (2009) ve své knize přisuzují sportu euforizační, antidepressivní a antistresové účinky a vnímají ho jako obecně doporučovanou činnost, právě díky těmto zmíněným vlastnostem.

Vliv pohybové aktivity na psychiku jedince, můžeme detailněji rozdělit na vlivy krátkodobé a dlouhodobé. Krátkodobý vliv neboli vliv na aktuální psychický stav (zkr. APS) bývá obvykle popisován v podobném znění, jež popsal Slepička, „jako vliv antidepressivní, anxiolytický a abreaktivní (ve smyslu odreagování od stresu).“ (Tilinger et al., 2001, s. 177). Dlouhodobý účinek spočívá především ve změně sebepojetí (Tilinger et al., 2001).

Ač je sport přesycený různými formami zátěže, které v organismu vyvolávají stres, zvyšuje se díky němu pohotovost organismu k činnosti a vyplavuje se řada hormonálních půsopků, jejichž hlavním smyslem je příprava organismu na svalovou námahu. Škodlivé důsledky stresu podle hypotézy Chanarvata (1964) spočívají ve hromadění nevyužitých metabolických stresových odezev, na které postmoderní člověk málokdy reaguje útekem nebo reakcí, jak nám tomu bylo evolučně předurčeno. Tak nevyužitá metabolita nevyplavuje z těla ven a zůstávají v krvi, kde přispívají k civilizačním chorobám. Sport s řádným, vyváženým tréninkovým plánem, obsahující regenerační jednotku, odbourává metabolity z těla sportovce a přispívá tak, k již zmíněným, antistresovým účinkům a celkové odolnosti sportovce (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009).

Kromě antistresové redukce, je pro sportovce sportovní trénink přínosný rovněž díky emoční prožitkové příležitosti. Sport, jakožto jedna z nejemociogennější lidské aktivity, vyvolává bouřlivou emoční dynamiku. Výchovou je moderní člověk směřován k tomu, aby své emoce přespříliš neprojevoval, kontroloval je a často omezoval jen na rodinné příslušníky. Sportovec má tak jedinečnou možnost emoce svobodně projevit,



neomezovat je a dát jim volný, necenzurovaný, průchod (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Sport je nejčastěji spojován s jednou, ústřední, silně kladně nabitou emocí, a to s radostí. Z různých průzkumů mapujících schopnost lidí prožívat radost, vyplývá, že v posledních letech tato schopnost nápadně klesá. Při sportování je prožívání radosti důležitým aspektem. Slepička et al. (2009) uvádí psychologické zdroje radosti, které sportovec získává, během sportovních aktivit, ty tkví v nárůstu sebevědomí, sebedůvěry, hrdosti po výkonu, uznání, prestiž a zlepšení pocitu kompetence.

Radostné zaujetí do sportovní aktivity úzce souvisí s dalším fenoménem, který je často spojován s pozitivními účinky sportu. Sportovní trénink je jeden ze zdrojů zážitků a plynutí, tento stav pojmenoval Mihalyi Csikszentmihalyi jako fenomén flow. Během jeho účinku dochází k celkovému pohlcení jedince danou činností, člověk je stržen touto aktivitou a to mu přináší příjemné pocity (Csikszentmihalyi, 1977). Na poli sportu se uskutečnila řada studií zabývajících se tímto fenoménem. Příkladem mohou být studie realizované autory Jackson a Eklund (2002), ti ve své studii zkoumali prožitek flow napříč různými druhy sportů. Z výsledků je patrné, že prožitek flow v souvislosti s provozováním sportu prožívá více než osmdesát procent lidí. Také autoři Priest a Gass (1997) uvádějí, že sport je jedna z nejvýznamnějších činností, při které je možné dosáhnout příjemných pocitů, resp. flow.

Ve stejné paralele se schopností prožívat radost, je podobným směrem vytlačovaná síla prožitku. Je to právě sportovní činnost, která umožňuje přístup k bohatým autentickým prožitkům. Účast v pohybových aktivitách sportovce staví před čelení a překonávání různých strachů a rizik, k čemuž sportovec potřebuje plné využití tělesných i duševních sil. Nejsilnější prožitek lze získat převážně ve sportovních aktivitách s akcentem rizika, kde se psychická složka snaží překonávat komfortní zóny (Kirchner, 2007). Brejvik udává příklady sportů na vícebodové škále rizikovosti, mezi sporty s prvky vážného nebezpečí zařazuje parašutismus, horolezectví a canyoning, poslední příčku, pojmenovanou jako extrémní sporty s vysokým stupněm rizika zastávají sporty jako - extrémní lyžování, potápění, mountain kayaking (1999, cituji podle Kirchner, 2007).

Dalším zdrojem pozitivního vlivu sportu na psychickou stránku sportovce, mohou být dle Slepičky et al. (2009), tréninkové stavy, které jsou přímo úměrné

nárokům sportovce na svůj výkon, tyto nároky nazývané aspirace. Aspirace se přímo odráží v sebehodnocení sportovce. Výkon, který převyšuje poslední, předchozí výkon sportovce, prožívá jedinec jako příjemný a radostný úspěch. Tento pocit je záměr každého tréninku. Součástí potréinkového stavu je i únava, kterou spokojený sportovec může vnímat příjemně, jako důkaz o úspěšném zvládnutí tréninkové jednotky (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009). „Vítěz odkládá únavu, aby mohl zažít triumf. Biologicky jsou tyto stavy důsledkem vylučování endogenních opiátů v mozku ve stavech silné únavy a napětí. Tyto látky (endorfiny, enkefaliny) mají euforizační účinky a zvyšují odolnost vůči bolesti a únavě.“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, s. 55).

Jak již bylo výše zmíněno, dlouhodobý účinek spočívá především ve změně sebepojetí. Většina vrcholových sportovců, má v rámci tréninku posilovací jednotky. Což je cvičení, které vyžaduje maximální koncentraci při izolovaném posilování jednotlivých svalových partií. Z pohledu psychologie sportu je tělesné schéma prostředníkem vlivu pohybové aktivity na sebepojetí a sebevědomí. Dobrý stav svalového systému velmi často souvisí s psychickým stavem (Tilinger et al., 2001). „Změny subjektivního prožívání vlastní osoby mohou významně přispět ke zvýšení ukazatele kvality života.“ (Tilinger et al., 2001, s. 180).

Dlouhodobý účinek může mít na sportovce i uspokojení z výkonu a pocit aktivního ovlivňování svého zdraví. I osobnost sportovce může být elitním sportem značně ovlivněná, posilují se vlastnosti jako zlepšení sebeovládání, sebedůvěry, odpovědnosti, rozhodnosti, cílevědomosti, smyslu pro povinnost, disciplínu, důvěru ve vlastní síly (Perič & Dovalil, 2010).

### **3.2 Negativní vliv psychologické tréninkové adaptace na sportovce**

I přes to, že se na obecné rovině vyzdvihuje pozitivní vliv sportu na duševní zdraví, se díky neustálému vystavování enormním zátěžím a tlakům, vyvolávajících stres a úzkost, potýkají vrcholový sportovci s řadou psychologických, emocionálních a behaviorálních problémů.

Nejběžnějšími typy poruch s velkým obsahem strachu a úzkosti, se kterými se atlet může setkat je v první řadě deprese, generalizovaná úzkostná porucha, a další poruchy jako panická porucha, agorafobie nebo poruchy přizpůsobení.

### 3.2.1 Stres, úzkost, strach, GAD, deprese

Stres je velice intenzivní emoce, se kterou denně bojuje řada sportovců. Nejobvyklejšími stresory ve sportu jsou náročnost tréninkové jednotky, velké nároky trenéra, porážka, potupa, nemoc, očekávání výsledků, ztráta formy, nadměrná tendence prosadit se, nadměrné tréninkové dávky a nedodržování regeneračních pravidel tréninkového programu. Stres může sportovec vnímat jako mobilizující, nebo ho spojovat s nepříjemnými příznaky jako svalový třes, netrpělivost, přiškrcený hlas. Nejextrémnější možností je uchopit stres jako nepřekonatelný, což u sportovců vede k pocitu naprosté bezmoci, rozpakům, frustraci a sebepoškozujícím výrokům (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Při sportovním tréninku vzniká vedle řady zátěžových podnětů a stresorů i řada úzkost vyvolávajících situací. Slepička et al. (2009, s. 62) popisuje úzkost jako „nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně popsat a určit, ale velmi nelibě ji prožívá s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem.“ Úzkost byla zjištěna u nemalého počtu sportovců, její úroveň koreluje s úspěchy, popřípadě neúspěchy a s úrovní sportovní formy, její ztráty, stagnace nebo nového nabytí. Pocit úzkosti bývá velice často zaměňován se strachem, mezi těmito dvěma emocemi je ovšem značný rozdíl. Strach ve sportovci vyvolává negativní postoj ke konkrétnímu podnětu nebo určité situaci, avšak úzkost je značně obecnější (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Úzkost je účinným motivátorem, ale jeho forma může být i maladaptivní. Přesáhne-li individuální adekvátní hranici, změní se mobilita sportovce a to ke straně neurotické, odráží se to na jeho výkonu silně negativním způsobem a silně to sportovce odrazuje k dalšímu výkonu. Úzkostné poruchy jsou jedny z nejčastějších duševních onemocnění, ve vyspělých zemích postihují až třicet procent populace (Purves, 2017).

Všeobecná a trvalá úzkost, která není omezena pouze na zvláštní okolnosti prostředí, se nazývá generalizovaná úzkostná porucha. Dominující příznaky jsou obavy z každodenních aktivit, napětí, bolesti ve svalech, neklid a neschopnost uvolnit se, pocity podráždění, nesnesitelného napětí nebo duševního přepětí. Prevalence v populaci činí zhruba mezi třemi až osmi procent. Nejčastěji vzniká v mladém věku.

Dominujícím symptomem je trvalé, nerealistické a nadměrné úzkostné očekávání, na které dále navazuje obtížná koncentrace pozornosti, trvalé pochybnosti o správnosti budoucích i minulých rozhodnutí, pocity psychického vyčerpání a poruchy spánku (Němec, 2005).

Individuální a kolektivní sporty vytvářejí prostředí s vysokým tlakem, selhání sportovce může zpochybnit jeho sebeúctu, pocity sebehodnocení a přispět k rozvoji deprese. Deprese je porucha duševního zdraví, která narušuje fyzickou a psychickou pohodu jednotlivce. Stala se významným, celosvětovým problémem. V uplynulých letech se hladina deprese mezi lidmi zvýšila, přibližně osmnáct procent jedinců mělo ve svém životě depresivní epizodu. V rámci elitní populace atletů tomu není jinak (Beable, 2017).

### **3.2.2 Poruchy příjmu potravy, dysmorfofobie, závislost na cvičení**

I přes řady výzkumů, jež přesvědčivě vypovídají o pozitivním vlivu sportu na pojmání těl vrcholových sportovců (díky možnosti být pyšný na vypracované tělo po striktních trénincích a řadě diet). Vystala řada studií, které naopak vnímají sportovní prostředí jako prostředí plné tlaků na vzhled sportovce. Trenéři, kolegové v týmu, rodiny a další, mohou vyvíjet obrovský tlak na sportovce, aby dosáhl žádoucích tělesných proporcí. Takový tlak může vést ke snížení spokojenosti s vlastním tělem, k narušení představy o vlastním těle, k depresivním náladám, přijetí nezdravého postoje, který může vyústit v poruchu příjmu potravy.

Klasifikační systémy zahrnují pod pojem poruch příjmu potravy dva nejzřetelněji vymezené syndromy: mentální anorexii a mentální bulimii. Mentální anorexie a bulimie představují ve svých projevech mezní polohy nutričního chování, od život ohrožujícího omezování příjmu potravy až po přejídání spojené s tzv. pročišťováním (projímadla, diuretika a především zvracením) nebo hladověním. Obě poruchy však mají mnoho společného – intenzivní úsilí o dosažení štíhlosti, spojené s omezováním energetického příjmu, strach z tloušťky, nespokojenost s vlastním tělem. Specifickými typy mentální anorexie je typ restriktivní, u nějž nedochází k opakovaným záchvatům přejídání a typ purgativní, kde k těmto záchvatům dochází. U mentální bulimie je dělení specifických typů podobné, purgativní typ zneužívá laxativa či diuretika a pravidelně si vyvolává zvracení. Nepurgativní typ používá přísné diety,

hladovky, nebo intenzivní fyzické cvičení, ne však pravidelné purgativní metody (Krch, 2005).

V poslední době se v souvislosti s poruchami příjmu potravy objevují relativně nové typy poruch, které jsou ve své extrémní podobě stejně nebezpečné jako mentální anorexie, bulimie. Například Dosil a Garcés de Los Fayos (2007) popisují orthorexii jako patologickou posedlost konzumací zdravých potravin. U člověka začne růst strach z nezdravého jídla, jídelníček si pod tímto tlakem zužuje na minimum, nekonzumuje nic jiného než s sebou upravené jídlo. Orthoretik začne ztrácet tělesnou hmotnost, izoluje se od lidí a jedinou náplní dne se stává jídlo.

U některých kulturistů se může vyvinout lehce negativní obraz vlastního těla, který se označuje termínem obrácená anorexie (reverse anorexia). Obrácená anorexie neboli Adonisův komplex je spojen s rozvojem symptomů typických i pro mentální anorexii u žen, je charakteristický patologickým strachem být moc malý, vnímáním sebe sama jako slabého a nevyvinutého, i když jsou ve skutečnosti velcí a svalnatí (Pope, Phillips, & Olivardia, 2000). Reverse anorexia zahrnuje abnormální jídelní návyky, obsedantní myšlení na své svalstvo (myšlenky, že svaly nejsou dostatečně veliké a bez tuku), zneužívání anabolických steroidů, ke zvětšení objemu svalstva a excesivní cvičení. Tyto symptomy vedou, stejně jako u mentální anorexie, ke snížení a zúžení jiných zájmů a ústí v interpersonální problémy (Papežová, 2010).

Adonisův komplex je typickou variantou nepříjemného úzkostného onemocnění – dysmorfofobie, při kterém vzniká narušení vnímání tělesného schéma. Jednotlivé části těla se mohou jevit jako neskutečně malé nebo veliké, jedinec pociťuje lehkost či tíži, části těla se mohou jevit jako zdeformované. Charakteristický je chorobný strach z ošklivosti a chybné hodnocení vlastního těla (podobný rys s mentální anorexií). Postižený tak na sobě vnímá různé nesouměrnosti a deformace, které ovšem objektivně nejsou přítomny (Berrios, 1996).

Dalším, neméně důležitým jevem, ve sportovní psychologii, je závislost na cvičení. Závislost na cvičení je kompulzivní porucha, při níž člověk cítí neovladatelnou potřebu nadměrného cvičení a výkonu. Pohybová činnost se stává hlavním zájmem, díky níž postupně dochází k vážnému narušení ostatních běžných činností. Tréninkové dávky se zvyšují až na hranici únosnosti, vzrůstá pravděpodobnost zranění, onemocnění, menstruační poruchy, zneužívání návykových látek. Se závislostí na

sportu se váže řada příznaků, nejspecifičtější je ztráta kontroly, neschopnost nutkání k cvičení zastavit, díky tolerančnímu efektu - nutnost aktivitu provádět častěji nebo intenzivněji. Závislost na cvičení může také způsobovat emoční potíže, zvláště když je tato porucha doprovázena negativním obrazem těla nebo nedostatkem sebeúcty. Pokud je člověku znemožněno cvičit nebo je nucen snížit frekvenci cvičení, bude pravděpodobně pociťovat podrážděnost, pocit viny, úzkost a pomalost (Gayton et al., 2016).

## 4 SOCIÁLNÍ ADAPTACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

### 4.1 Sociální adaptace sportovce na tréninkovou zátěž

V tréninku je kromě adaptace na zatížení nutná i psychosociální adaptace na sociální prostředí, které sportovce obklopuje, a kterého je sportovec přímou součástí. „Sportovní činnosti staví člověka do různých situací, problémů, jsou zdrojem sebezpoznání i prožívání, uspokojení či neúspěchů.“ (Perič & Dovalil, 2010, s. 27).

Sportovci jsou někdy vystaveni prostředí, které na ně klade nároky zcela odlišné než jejich standardní podmínky sportovních tréninků. Nároky vyplývají z různých fyzikálních a klimatických zvláštností sociálního prostředí. Sportovec se musí včas adaptovat na nové prostředí, aklimatizovat se, přizpůsobit jídelníček, pitný režim i režim dne, nastavit individuální tréninkové jednotky v novém prostředí a dosáhnout plné výkonnosti.

Sportovní výkony nejsou závislé pouze na tréninkovém prostředí, ale i na vzájemné interakci mezi sportovcem a dalšími lidmi, se kterými se během výkonu sportovec setká. Vzájemná interakce může probíhat mezi sportovcem a trenérem, který svému svěřenci předkládá záměry ve formě úkolů a snaží se společným úsilím dosáhnout stanoveného cíle, nebo s ostatními sportovci na úrovni výměny názorů, myšlenek, nebo informací. Na základě interakce vznikají vztahy, které jsou specifické polaritou spolupráce - soutěžení. Soutěžení je podstatou sportu, přesto se zdůrazňuje také spolupráce, a to i ve sportech individuálních. Vzájemné interakci je prostředníkem komunikace, která má veliký vliv na úspěšnost či neúspěšnost tréninkové jednotky (Perič & Dovalil, 2010).

Do procesu sociální adaptace se také promítá problematika norem neboli vhodného způsobu chování, jejichž akceptace je na poli sportovní kultury očekávané a žádané. Patří sem například akceptování výsledků, pravidel, význam výkonu nebo míra úsilí. Sportovní pravidla dokonce mnohdy představují jeden z prvních ucelených systémů sociálních norem, se kterými se dítě, během svého života, setkává. Nutnost dodržování těchto norem i za silného emocionálního tlaku, obohacuje sociální dimenzi člověka o prvek sebekontroly a lze očekávat přenos takto získaných dovedností do dalších sfér sociálního života jedince (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Sociální rozvoj tedy spočívá ve zvládnání prostředí tréninků a soutěží, na úrovni formování meziosobních vztahů a chování v síti společenských vztahů. Sportovní činnost prohlubuje vlastnosti jako - odpovědnost, cílevědomost, houževnatost, smysl pro povinnost, smysl pro kolektiv, respektování soupeře, odvaha, odolnost při neúspěchu atd. (Perič & Dovalil, 2010).

## **4.2 Pozitivní vliv sociální tréninkové adaptace na sportovce**

„Žijeme ve světě, kde sport je mezinárodním fenoménem, je důležitý pro politiky, světové vůdce, přispívá k dynamice ekonomického rozvoje, rozšiřuje globální povědomí cestou mezinárodních sportovních událostí, je nedílnou součástí lokálních sociálních a kulturních struktur, regionů, národů.“ (Sekot, 2008, s. 89).

Slepíčka et al. (2009) uvádí, že ve většině Evropských zemí je sport vnímán jako mikrosvět společnosti, jeho socializační faktor je nezastupitelný. Sport poskytuje řadu odlišných sociálních rolí, jejichž akceptace a sžití napomáhá k vytváření identity. V tomto mikrosvětu se sportovec učí všestranným dovednostem, učí se utvářet postoje, akceptovat normy a hodnoty, zároveň dostává prostor k využití svých schopností a k předvedení svých kvalit, které mohou umožnit i dosažení sportovního uznání.

Sportovní mikrosvět dokáže pružně reagovat na změny ve světě, přesto je silně provázán kulturou v dané společnosti. Odráží zvyky, morálku a hodnoty, které jsou pro danou společnost specifické. Sport má také schopnost stát se globálním pojítkem během uskutečňování významných mezinárodních sportovních soutěží, jako jsou například olympijské hry. Tyto akce pak dokáží propojit odlišné kouty světa, pod záminkou celosvětového porovnávání sportovních kvalit, což má veliký vliv na pocit národního sebevědomí a národní identity. Vrcholový sport sblížuje příslušníky národů a zvyšuje tím pocit jednoty (Sekot, 2008).

Sport má kromě provázanosti s řadou sociálních jevů i neméně známé funkce. Nejenže je schopen přispívat k vývoji nejchudších oblastí světa, podílet se na rozvoji turistického podnikání, obsahuje také velice silný ekonomický faktor, jelikož „zaměstnává stále větší proporce obyvatel a přitahující stále větší pozornost lidí, médií a



odborné veřejnosti.“ (Sekot, 2008, s. 77). Vztah sportu a ekonomiky odráží rostoucí obrovský příliv peněz do vrcholového výkonnostního sportu zejména v bohatých zemích (Sekot, 2008).

Sport, díky globální medializaci, a sní vzkvétající divácké popularitě, tvoří významnou součást zábavného průmyslu. V devatenáctém století začala fascinace sportem gradovat a ke sportu se připojil obrovský počet diváků. Zejména vrcholový sport tvoří nejviditelnější stránku sportovní scény, kde osobnosti, které vynikají nadprůměrnými dovednostmi, jsou všeobecně známými ikonami, dosahující úroveň „celebrit“ s prominentním postavením, vyvolávající v divácích obdiv a úctu. Prudký vývoj médií, tlak reklam a sponzoringu, vede ke stále větší fascinaci vrcholovým sportem a zbožšťování elitních sportovců. Sportovní ikony prezentují sport jako aktivitu, která nepřináší pouze tvrdé tréninky a bolest, ale také radost z výhry, z úspěchu, bohatství a tělesnou krásu (Sekot, 2008).

### **4.3 Negativní vliv sociální tréninkové adaptace na sportovce**

„Sport je sociologií považován za kulturní statek, jehož konzumní povaha je nejlépe zřejmá v kontextu kolektivních fandů.“ (Sekot, 2008, s. 55). Sportovní akce se v dnešním světě konají téměř s každodenní frekvencí. Díky rozsahu časových možností a lehkému přístupu, přitahují tyto akce pozornost mnoha diváků. Celostátní vrcholové sportovní události, nebo události s významnými sportovci, se stávají celospolečenskou záležitostí, kde se shromažďuje velký počet lidí. Slepíčka (1990) uvádí, že právě fanoušci vytváří sportovní atmosféru a ovlivňují celou sportovní událost.

S fenoménem sportovních fanoušků úzce souvisí pojem agrese ve sportu. Sport je někdy vnímán jako bezpečný ventil napětí. Ovšem díky řadě negativních jevů (jejichž projevem jsou různé druhy zranění, ničení majetku a smrt) se na půdě sportu vynořila otázka, zda sport nemá vliv, nebo přímo nepodněcuje, násilí mezi diváky (Sekot, 2008).

„Někteří badatelé spatřují ve fandovství jistou formu deviantního chování či specifickou formu subkultury.“ (Sekot, 2008, s. 34). Sportovní diváci patří do sorty lidí vyhledávající silné emocionální prožitky, což je zjevné z několika studií zkoumající tuto problematiku. Vznik konfliktů v hledišti se dá přičíst koncentrovanému, davovému,

souboru jedinců, kteří jsou přesyceni různými pohledy a postoji, na herní úroveň a výkon jednotlivých hráčů, na rozhodčí, konkurenční tým - to vše vede k nesouhlasným reakcím i vznikům konfliktů. Zejména konzumace alkoholu, spojována se sníženou hranicí kontroly bývá spouštěcím mechanismem konfliktu (Sekot, 2008).

Postmoderní svět je charakteristický celkovou profesionalizací sportu, nátlakem na výkon a přesycující medializací (Sekot, 2008). I do sféry trenérské práce se přináší řada možných nepříznivých aspektů. Ty se týkají zpravidla specifických nároků, kterými jsou trenéři vystaveny zejména v kontextu národně či týmově zbarvené politizace elitního sportu (např. nekompromisní přípravy sportovců ku příležitosti sportovních olympijských her). Hyperkonformita, přetrénování, zdravotní poškozování, bezvýjimečné přijímání sportovní etiky výkonu je problémovou sférou, která v práci špičkových trenérů tvoří jednu ze stránek jejich zodpovědné práce (Svoboda, 1998).

Sociologicky velice zajímavou informaci přinesly výsledky studie věnující se názoru na vrcholový sport. Na jedné straně se cca 75% trenérů domnívá, že koncepce adorace sportovních hvězd je vhodným nástrojem pozitivního ovlivňování mládeže, zároveň pak 80% odpovědí trpce konstatuje rostoucí rizika zdravotního poškození jako ceny honby za zvyšováním výkonu (Sekot, 2008).

## 5 TĚLO A TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ

„Tento svět všichni vnímáme prostřednictvím těla, tělo je naším domovem a nástrojem. Je příjemcem informací a výrazem naší identity. Svými smysly přijímáme podněty, které zpracováváme každý svým způsobem. Důsledkem toho jsou určité emoce a myšlenky, které člověk vnějšmu světu sděluje pomocí těla, tedy řečí, gesty, mimikou, pohyby apod.“ (Pfeffer, 2003, s. 112).

Fialová (2006) uvádí, že tělo významně ovlivňuje naše sebedefinování. Tělo je hlavním prostředkem k sebevyjádření a ke spojení člověka se světem. Většinu informací o sobě světu předáváme právě pomocí směsi vzhledu, držení těla, vystupování nebo pohledů (Fialová, 2006). Z výzkumu psychologa Meharbiana (1971) vyplývá, že 55% všech informací, které získáváme o druhém člověku, poskytuje řeč lidského těla. Což znamená, že aniž si to uvědomujeme, více než polovinu informací o sobě předáváme prostřednictvím těla, a to tak tvoří nejvýznamnější složku komunikace s okolím.

Tělesný vzhled v sobě skrývá to, jak člověk vnímá sám sebe, jak se domnívá, že působí svým vzhledem na druhé, jak svůj vzhled aktivně formuje, nebo jiným způsobem o něj pečuje. Tělesný vzhled vypovídá o vnitřním obrazu jedince a předurčuje reakce okolí. Především rozložení hmotnosti těla v poměru k výšce a množství a rozložení tuku, sehrává velice důležitou roli při komunikaci s okolím. Tyto kvality pak mohou předem ovlivňovat pocity sympatie či nepřátelství k určité osobě a jsou základem lidské tendence spojovat tělesný vzhled s jistými psychickými vlastnostmi osoby (Fialová, 2006).

Fialová (2006) píše o tělesném sebepojetí jako o vytváření vlastního obrazu o svém těle, zahrnující postoj okolí i vlastní subjektivní zkušenost s vnímáním vlastní postavy. Příkládá tři základní složky, které jsou psychicky generalizovány do sebepojetí, jako do pocitu vlastní ceny, jedná se o složku kognitivní (sebepoznání a sebedefinování), emocionální (jejíž součástí je sebeúcta a sebehodnocení), a složku motivační, která zahrnuje sebekontrolu, sebeprosazování a sebeuplatnění (Fialová, 2006).

Touha být krásný se proto stala pro mnohé hlavním motivem péče o tělesný vzhled. Dychtivost po krásné postavě se může stát hnacím motorem pro zdravý způsob života a ovlivnit pohybové aktivity v denním režimu i působit na správné výživové

návyky, ale i naopak může naše tělo značně poškodit. Tělo se začalo vnímat jako věc nebo nástroj, který můžeme pozměňovat a formovat, a tím si modelovat i svůj život. Díky sociálnímu tlaku na tělo, který je vnímán jako předurčující determinantem o lidské „kvalitě“, se v naší kultuře setkáváme s řadou poruch, které souvisejí s potřebou zdokonalovat vlastní tělo a bojovat proti jeho často domnělým nedostatkům (Fialová, 2006).

Různé studie prokázaly, že nespokojenost s vlastním tělem nebývá určována skutečnou velikostí těla, tvarem postavy nebo tělesnou hmotností, ale bývá vnímána na základě vlastního subjektivního a společensky podmíněného způsobu vnímání (Grogan, 2000).

## **5.1. Tělo v jednadvacátém století**

Dvacáté první století má pluralitní charakter, kulturně-sociální tlak na dosažení štíhlé nebo vypracované postavy je však zřetelný. Obraz krásy těla a postupy jejího dosahování jsou v postmoderním světě velice rozmanité.

Na jedné straně vnímá naše kultura tělo jako neosobní instrument, který si člověk modeluje, ovládá, krotí a někdy až „týrá“ extrémními metodami, do ideální formy, tak dlouho, dokud není se svým vzhledem dostatečně spokojený. Člověk je během dosahování svého cíle a během dodržování tréninkových a dietních zásad, vnímán okolím jako respektuhodný. Jeho silné vlastnosti, jako obrovská vůle, motivace, odříkávání a výdrž jsou vnímány jako úspěch.

Kromě odříkání jídla a striktního jídelníčku vedou k dosažení ideální postavy další metody a to fitness cestou, dosažením „fitness těla“. Muži i ženy se snaží změnit tělesné proporce cvičením. Historické prameny kulturistiky sahají do antických dob, do dob, kde má mužský ideál svůj původ. Ženy v 21. století navštěvují fitness centra z důvodu spalování potřebných kalorií, hlavně v oblastech hýždí a stehien. Muži jsou jednostranně zaměřeni na silový trénink, upřednostňují cvičení velkých a viditelných partií jako jsou např. prsa, paže, ramena a záda (Mach, 2013).

V současnosti je ideálem pevné, zkrocené a ovládnuté tělo. Převládá ideál štíhlé ženy se zpevněným svalstvem a větším pozadím, muži jsou stále obdivováni za svou

postavu mezomorfního typu, s nadměrně vyvinutou muskulaturou, širokým hrudníkem a rameny (Grogan, 2000).

Již v osmdesátých letech vznikl feministický pohled na tělo, který je v jednadvacátém století dále rozvíjen. Některé feministické autorky psaly o tom, že systém normalizované krásy vytvořil pro ženy nedosažitelný ideál štíhlé postavy s velkými ňadry, kvůli tomu, aby se veškerá energie žen soustředila na získání dokonalé postavy a aby byly ženy v podřízeném postavení oproti mužům (Grogan, 2000). Brownmillerová (1984) obhájí názor, že úsilí o tělesné dokonalosti trvale odvádí pozornost žen od jiných cílů.

Dalším typem, pojmání preference těla v moderní společnosti, je ekonomická postava, která odráží „bohatství“ jedince, člověk disponující penězi si může dovést podstupovat řadu estetických zákroků nebo si kupovat kvalitní prostředky pro udržování svěžího, ideálního vzhledu. Je v jeho možnostech pravidelně docházet na solárium, do fitness center, do salónů krásy, kde tělo dostane tu nejlepší péči. Tělo tak odráží nejen ideál krásy ale i sociální status.

Jiným proudem v pohledu na tělo, je vracení se k podstatě – k člověku samotnému. Podle tohoto postoje by se měl naučit člověk cítit dobře ve svém vlastním těle a nepodléhat mediálnímu vlivu. V jednadvacátém století opravdu dochází k rozšíření hranic přijatelných tvarů a velikosti postavy, tyto pozměněné normy se v posledních letech pomalu promítají do aktuálních trendů. V roce 2013 přijaly státy – Itálie, Španělsko a Izrael zákon proti podílení se abnormálně hubených modelek na přehlídkách a v reklamách. Příliš hubené modelky podle nich nastavují ostatním nesplnitelný ideál „krásy“, který může u dívek vést právě k depresím, anorexii nebo bulimii (Gayle, 2017).

Revolučním se dá také nazvat vznik nového typu modelek tzv. „plus-size modelek“, ty plní přední strany časopisů a stávají se tvářemi mnoha kampaní a světově známých značek. Dle nové studie, Florida State University, má prezentování plus-size modelek v médiích pozitivní dopad na sebevímání žen (Heller, 2017).

## 6 TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ SPORTOVců

### 6.1 Pozitivní vliv sportovní aktivity na tělesné sebepojetí sportovců

Obecně přijímaný fakt dlouhodobého účinku sportu spočívá především v pozitivní změně sebepojetí (Tilinger et al., 2001). Hausenblas a Fallon (2007) uvádí, že působení sportu na tělesné schéma má pozitivní vliv na vnímání sebe sama, což vede ke snížení sociální úzkosti z vlastního vzhledu. Cvičení stimuluje zlepšenou představu o vlastním těle u lidí různých typů, obou pohlaví a bez ohledu na věk. Hodnocení vlastního tělesného já, které zahrnuje informace týkající se vzhledu, zdraví a tělesné výkonnosti, výrazně zasahuje do kvality celkového sebepojetí vlastní osoby.

Synder a Kivlin ve své studii zjistili, že cvičící ženy vnímají své tělo pozitivněji než ženy, které necvičí. Předložili důkaz o cvičících ženách, jež měly pozitivnější vztah k vlastnímu tělu, zejména ve vztahu k úrovni energie a zdraví a vnímaly svou sportovní aktivitu jako uspokojující a přínosnou (1975, cituji podle Grogan, 2000).

Ve studii jiné, tentokrát Adriana Furnhama, hodnotily ženy rozdělené do čtyř skupin, podle toho, jak se aktivně věnují oblasti sportu, skici nahé ženské postavy a postavu vlastní, kterou přiřadily k subjektivně odpovídající skice. Cvičící ženy měly tendenci vnímat štíhlé postavy negativněji a svalnaté postavy více pozitivně než necvičící ženy. Cvičící ženy také pozitivněji vnímaly vlastní tělo než ženy necvičící. Důvodem se autorce zdál být fakt, že cvičení přispívá k dosažení štíhlejšího těla s lepším svalovým tonem, což se odráží ve zvýšeném sebevědomí (1994, cituji podle Grogan, 2000).

Jane Ogdenová popisuje rozhovory s muži, v nichž je žádá, aby hovořili o svém těle. Díky těmto rozhovorům objevila zřetelné paralely se ženami, u nichž štíhlost znamenala sebedůvěru a kontrolu. Sportující muži zdůrazňovali význam dobré kondice a zdraví, přičemž spojovali štíhlý a svalnatý ideál se sebedůvěrou a kontrolou (1992, cituji podle Grogan, 2000).

Sebevědomí mužů i žen vysoce koreluje se spokojeností s tělem. Lidé s vysokým sebevědomím mají obvykle dobrý pocit z vlastního těla. Mintz a Betz zjistili

signifikantní pozitivní vztah mezi spokojeností s tělem a sebeúctou u mužů a žen (1986, cituji podle Grogan, 2000).

Podle Sonstroemova modelu cvičení a sebeúcty „zvyšuje cvičení důvěru ve vlastní tělesnou zdatnost, což potom vede ke zlepšení i různých stránek vnímané fyzické kompetence, včetně vnímané přitažlivosti těla neboli představě o vlastním těle.“ (1997, cituji podle Tod,Thatcher, & Rahman, 2012, s. 156).

Účast na sportu a cvičení může sloužit jako ochranná funkce proti pocitu nespokojenosti těla. Fyzická aktivita může zlepšit vnímání těla tím, že zvýší vnímání odolnosti a výdrže těla. Nicméně vztah mezi tělesnou nespokojeností a pohybovou aktivitou se liší podle sportovního a kulturního kontextu. Některé estetické sporty, jako je gymnastika, cheerleading a balet, kladou veliký důraz na kulturně odvozené ideální tělo. V těchto případech není neobvyklé, že by měli jednotlivci vyšší úroveň nespokojenosti s tělem. Někteří sportovci uvádějí nespokojenost s dolní částí těla, v kontextu svého sportu, přičemž jejich tělo má funkční sportovní specifickou hodnotu, ale vytváří větší nespokojenost mimo sport, kde jsou jejich atletické postavy v rozporu s ideálními společenskými standardy vzhledu a tvaru těla (Campbell & Hausenblas, 2009).

## **6.2 Negativní vliv sportovní aktivity na tělesné sebepojetí sportovců**

Jiné výzkumy prokázal, že lidé (zejména ženy), které často cvičí, představují rizikovou skupinu, jež ohrožuje pocit nespokojenosti s tělem, přehnaný zájem o postavu a poruchy příjmu potravy. Už dlouho je prokázáno, že profesionální sportovkyně a umělkyně v oborech, kde štíhlost vyjadřuje výkon nebo estetickou kvalitu, mají tendenci ke zvýšenému zájmu o tělesnou hmotnost (Brownellová & Rodin, 1992).

Mitchellová uvádí, že existují přímé paralely mezi ženami v anorektické fázi a ženami, které často cvičí. Jejich nespokojenost s tělem je stejně reálná jako u jiných žen, navzdory tomu, že mají úplně jiné ideály (1989, cituji podle Grogan, 2000).

Grogan a Husband (1996) provedli studii mezi dospělými kulturisty, formou rozhovorů. Ty prokázaly, že se velice často cítí nedostatečně, díky neustálému porovnávání se, což je motivuje k další, tvrdší práci. Autoři se domnívají, že kulturisté

jsou ve zvýšené míře ohroženi pocitem nespokojenosti s vlastním tělem, protože jsou vystaveni tlaku působícím uvnitř komunity. Díky této frustraci začali pravidelně užívat steroidy, aby se vyrovnali konkurenci (cituji podle Grogan, 2000). Některé studie ze Spojených států naznačují, že téměř všichni profesionální kulturisté užívají anabolické steroidy, právě kvůli pocitu muskulární nedostatečnosti (Newton, 2013).

Další reprezentativní studie se zabývala rozdíly v nespokojenosti s tělem mezi sportujícími a nespportujícími ženami v Malajsii. Výsledky této studie naznačují, že sportující ženy mají větší nespokojenost s obrazem jejich těla ve srovnání s nespportujícími ženami. Mimo jiné bylo zjištěno, že nespokojenost nesouvisela se skutečným obrazem jejich těla a BMI (Rosli, 2011).

Kristin L. Cobb (2003) našla u elitních sportovců sociálně kladený důraz na hubenost, což přispívá k riziku vzniku poruchy příjmu potravy. Nespportovní dívky vnímala v nízkém riziku ohrožení poruch příjmu potravy, zatímco běžce, gymnasty, plavce vnímala jako skupinu s velkým rizikem vzniku těchto poruch. Ve své knize píše Baker o studii sportovního národního týmu ve Finsku – nespokojenost s tělem byla u sportovců nižší než u kontrolní skupiny, ovšem jejich úsilí po dosažení vyhublé, pro jejich sportovní disciplínu odpovídající, postavě bylo výrazně vyšší (Baker et al., 2003).

Autoři studie (Kong & Harris, 2014) zjišťovali nespokojenost ženských vrcholových atletek se svým tělem. Kong et al. došli k závěru, že kvůli vysokým nárokům na splnění sociální a sportovní normy, týkající se tělesné hmotnosti, působí na atletky výrazný tlak. Vrcholoví atleti měli taktéž vyšší hladiny tělesné nespokojenosti a větší prevalenci poruchy příjmu potravy, bez ohledu na typ sportu. Více než šedesát procent vrcholových sportovců, mimo jiné, uvedlo zkušenost se šikanou ze strany trenérů, z důvodu dodržování ideální tělesné hmotnosti.

Nedávný výzkum předkládá informaci o dvojím obraze těl sportovce, sportovec zaujímá postoj ke svému tělu v oblasti sportu a také v oblasti mimo něj (De Bruin et al., 2011). Sportovci jsou tedy ohroženi v jedné nebo rovnou v obou oblastech, v nichž dochází ke srovnávání se spoluhráči, s kamarády, dochází k odlišným pojetím „ideálního těla“ a tlachání o tloušťce.



# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 7 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Problematika proměny vztahu k vlastnímu tělu u profesionálních sportovců je téma, které je v českém prostředí neprobádané. Se záměrem proniknout do této problematiky hlouběji jsem zvolila kvalitativní výzkum, který umožňuje podpovrchové proniknutí do dané problematiky a zprostředkovává tak zkoumanému tématu důkladné porozumění. Snahou výzkumného šetření je získání jednotlivých zkušeností respondentů s danou problematikou a důkladně odhalit prožívání jedinců. V této kapitole popíši jednotlivé části výzkumného šetření.

Analýzu zkušeností profesionálních a poloprofesionálních sportovců jsem se rozhodla provést samostatně. Předpokládám, že se v analýze objeví témata, u kterých se zkušenosti budou rozcházet, ale také témata, která budou pro profesionální i poloprofesionální sportovce shodná. Nakonec uvedu rozdíly a shody mezi sportovci.

### 7.1 Cíle výzkumu

Hlavním záměrem výzkumu bylo zjistit, jaké je tělesné prožívání profesionálních a poloprofesionálních sportovců v rámci tréninkové jednotky a jak se v jeho průběhu tělo a prožívání spokojenosti proměňuje. Taktéž jak se sportovci staví ke svému tělu v životě a ve sportu a co pro sportující jedince znamená body image, jak je tento fenomén ovlivňuje a jak se s ním ve svém životě potýkají. Záměrem výzkumu bylo zjistit, zda se tělesné prožívání u profesionální a poloprofesionální sportovců liší a co případně charakterizuje tuto odlišnost.

Praktická část mé bakalářské práce si klade 3 hlavní cíle, zjistit:

- 1) jak se staví profesionální a poloprofesionální sportovci ke svému tělu
- 2) jak se proměňuje vnímání jejich těla v průběhu tréninkové jednotky
- 3) jestli se v některých aspektech sportovci liší, popřípadě charakterizovat tuto odlišnost

## 7.2 Výzkumný soubor

Zkoumaným souborem byli aktivní sportovci ve věku 18-25 let, žijící v Praze a jejím blízkém okolí. Vzhledem k zaměření mé bakalářské práce byly zvoleny 4 rozhovory s profesionálními sportovci a 4 rozhovory s poloprofesionálními sportovci. V obou zmíněných skupinách působila genderová vyváženost, tudíž celkového výzkumu se zúčastnili 2 vrcholoví sportovci, 2 vrcholové sportovkyně, 2 poloprofesionální sportovci a v neposlední řadě 2 poloprofesionální sportovkyně. Poměr sportovců byl ve výzkumném vzorku zvolen tak, aby byly skupiny respondentů, co nejvíce vyrovnaný.

Kritériem profesionálních sportovců bylo držení profesionální smlouvy a působení v reprezentačních výběrech. U poloprofesionálních sportovců se jednalo o takovou sportovní aktivitu, která je charakteristická finančním neohodnocením, sportovec aktivitou naplňuje svůj volný čas mimo zaměstnání. Hlavní motivací není ani úspěch na světové úrovni, jak je tomu na vrcholové úrovni, ale spíše sledování vlastního výkonu (Sekot, 2008). Dalším kritériem ve výběru respondentů byla hodnota BMI, která měla indikovat případné odchylky od optimální váhy, ve mnou vymezené věkové kategorii, a tak zamezit nevyváženému vzorku.

Přehled základních charakteristik participantů a participantek uvádím v tabulce č. 1.

**Tabulka č. 1: Přehled základních charakteristik participantů a participantek**

	Pseudonym	Věk	Frekvence tréninkových jednotek/týdně	Sportovní zaměření
Profesionální sportovci	Jan	24	6 osobních tréninků týdně, 12 tréninků s klienty	Box, bodybuilding, fitness
	Anna	21	8 tréninků týdně	Freestyle snowboarding
	Michal	24	5 osobních tréninků týdně, až 30 tréninků s klienty	Kanoistika, fitness
	Monika	21	13 osobních tréninků týdně	Krasobruslení
Poloprofesionální sportovci	Patrik	24	6 osobních tréninků týdně	Basketball, fitness, Thajský box
	Markéta	25	7 osobních tréninků týdně	Tanec
	Petr	23	6 osobních tréninků týdně	Běh, fitness
	Tereza	21	5 osobních tréninků týdně	Gymnastika, jóga

Aby měl čtenář lepší představu o participantech, všechny krátce představím v **příloze 1**.

### **7.3 Etika výzkumu**

Participantů byli nejdříve seznámeni s obecnou charakteristikou výzkumu, jejím cílem, účelem a předmětem, následně byli osloveni k samotné participaci. Na začátku výzkumu byl opakovaně vysvětlen průběh a okruhy otázek, se kterými se výzkum potýká, jelikož se jednalo o osobní a citlivá témata byli účastníci srozuměni s možností nezodpovězení konkrétní otázky, v případě pocitu diskomfortu, či přerušением participace a odstoupením od samotného výzkumu. Všichni účastníci souhlasili s nahráváním rozhovorů na diktafon. Rozhovory probíhaly vždy v soukromí, v příjemném prostředí, které bylo zvoleno dle individuálních potřeb respondentů tak, aby participace na výzkumu narušovala co nejméně jejich denní plán, taktéž aby se cítili uvolněně a mohli otevřeně hovořit o zkušenostech s danou tematikou.

Další důležitou součástí byla práce s daty a jejich následná analýza. Respondenti byli požádáni, zda může být doslovný přepis konkrétního rozhovoru použit jako součást bakalářské práce, dále jim bylo vysvětleno, že v přepisu bude zachována anonymita, tudíž účastníci budou vystupovat pod pseudonymem, který nemá žádnou spojitost s jejich reálným jménem. Všichni účastníci byli ujistěni, že získaná data budou použita pouze pro účely tohoto výzkumného šetření.

### **7.4 Metodika výzkumu**

Pro výzkumné šetření byla využita metoda kvalitativního výzkumu, především kvůli povaze zkoumaného souboru a nastavených výzkumných cílů. Díky možnosti vyvstání hlubšího pochopení zkoumané skutečnosti, porozumění na základě relativně malého počtu respondentů a právě díky tomu, že je kvalitativní přístup vhodný pro zkoumání fenoménů vnější a vnitřní reality, jsem tento přístup k výzkumné problematice zvolila. Významnou výhodou kvalitativního výzkumu dle Hendla (2005) je skutečnost, že se díky jeho metodám může výzkumník dostat do centra dané problematiky, proniknout pod povrch výzkumného tématu, detailně jej zachytit a popsat. Další výhodou se zdá být fakt, že má výzkumník, díky této metodě, možnost otázky pružně modifikovat, individuálně pozměňovat a doplňovat během sběru dat. Disman (2002) definuje kvalitativní výzkum jako: „Kvalitativní výzkum je nenumerné

šetření a interpretace sociální reality. Cílem je tu odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím.“ (Disman, 2002, s. 285).

#### **7.4.1 Polostrukturované interview**

Jelikož se u kvalitativního výzkumu používají zejména data z rozhovorů, data z pozorování a data z dokumentů, rozhodla jsem se na tomto základu využít metodu polostrukturovaného interview. Polostrukturované interview je zřejmě nejrozšířenější metodou interview. K využití této metody je vhodné vytvoření schématu, které je pro tazatele závazné, toto schéma v sobě obsahuje okruhy otázek, na které se bude tazatel respondentů ptát. Tematické okruhy spolu s otázkami jsou přiloženy **v příloze 2**. „Některé pasáže (okruhy) jsou ponechány více na tazateli, včetně samotného znění a pořadí otázek, jiné části naopak mohou mít plně strukturovanou formu a vyžadujeme u nich po tazateli striktní dodržení pořadí a znění otázek.“ (Hendl, 2016, s. 160). Během této formy rozhovoru jsem se často respondentů doptávala na bližší vysvětlení jejich odpovědí a využívala doplňujících otázek. Možnost kombinace prvků nestrukturovaného i strukturovaného interview činí z metody polostrukturovaného interview téměř ideální výzkumný nástroj v rámci kvalitativního výzkumu (Hendl, 2016).

V závislosti na délce interview jsem využila funkci audiozáznamu. Díky této možnosti fixace kvalitativních dat jsem si během rozhovoru nemusela dělat poznámky. „Zvukový záznam navíc zachycuje veškeré kvality mluveného slova, tedy sílu hlasu, délku pomlky, různé doprovodné zvuky či řečové vady atd. Tyto kvality nám záznam metodou tužka-papír nenabídne. Záznam je zcela nestranný a je na něm vše tak, jak se odehrálo.“ (Hendl, 2016, s. 197).

#### **7.5 Sběr dat a jejich zpracování**

Jak již bylo uvedeno výše, ke sběru dat byla využita metoda polostrukturovaného interview. Skupinu participantů tvořili mí přátelé a přátelé mých přátel, které jsem oslovovala osobně nebo skrze sociální sítě během února 2018. Samotné rozhovory probíhaly v průběhu března stejného roku. Cílem rozhovoru bylo získat detailní obraz o prožívání a zkušenostech sportovců v tématu výzkumných otázek. V úvodu rozhovoru byli respondenti seznámeni s účelem výzkumného šetření a

s dalším naložením a zveřejňováním získaných dat. Všichni respondenti byli informováni o citlivosti dané problematiky a o anonymitě získaných dat (viz Etika výzkumu).

V rozhovorech participanti hovořili o několika významných tématech, první část rozhovoru se věnovala postoji respondentů ke svému tělu, sportovci popsali různorodá stanoviska, emoce a pocity, které každý den zastávají a jak se v těle sami cítí, mimo jiné popisovali, jak se jejich těla mění v průběhu denních aktivit a jakou spojitost má tělo s jejich celkovou spokojeností. Ve druhé části rozhovoru se respondenti dotkli témat jako je stres, neatraktivita, vyhýbání se přílišnému ukazování těla, porovnávání s ostatními lidmi nebo hodnota těla. Poslední částí pro respondenty byl popis zkušenosti s jídlem, dietami, hladověním, různými suplementy, změn v pojmání těla v průběhu tréninku a vliv sportu na jejich postavu. V konečné fázi respondenti tvořili kresbu své postavy.

Rozhovory byly po souhlasu respondentů nahrány na diktafon, jejich délka se pohybovala od 40 minut po 85 minut. Jednotlivé rozhovory byly přeneseny do textové podoby, v této písemné podobě jsem se s obsahem výpovědí a celkovým kontextem detailněji seznamovala.

Pro analýzu přeepsaných rozhovorů jsem se rozhodla použít metodu tematické analýzy. Tato metoda mi pomohla k identifikaci důležitých dat, jejich detailního popsání, hlubokého porozumění a organizování. Celý proces započal identifikací zajímavých obsahů a významů nalézajících se ve výpovědích participantů, na závěr analytického procesu jsem popsala hodnotu získaných dat a význam nalezených témat. Analýzu zkušeností profesionálních a poloprofesionálních sportovců jsem vykonávala odděleně. V průběhu analytického procesu jsem si stanovovala konkrétní témata, odpovídala si na otázku - co konkrétně hledám a zároveň jsem byla otevřená změnám a možným přehodnocením. „Tematická analýza představuje proces, v němž se vynořují kategorie a témata z dat, která mají tvar opakovaných myšlenek, opakujících se termínů, metafor a analogií, posunů v tématech, podobností a rozdílností v lingvistickém vyjádření účastníků.“ (Hendl, 2016, s. 270). Při analýze rozhovorů jsem postupovala pomalu, aby nebylo přehlédnuté žádné podstatné téma. Téma zachycuje něco důležitého v datech, ve vztahu k výzkumné otázce. Podstatnou výhodou tematické analýzy je role

výzkumníka, který vystupuje velice aktivně, přemýšlí o datech, hledá v nich spojení, snaží se jim porozumět a interpretovat je.

Jak píše autorky Braun a Clarke (2006) tematická analýza přináší řadu výhod, mezi něž patří například pružnost, díky možnosti využití různých teorií. Mimo jiné se analýza hodí pro zpracování většího množství dat a jejich interpretace je podporována daty.

Braun a Clake (2006) navrhuje přehled konkrétního postupu – jak postupovat v šesti bodech při analýze rozhovoru, použitím metody tematické analýzy. Autoři zdůrazňují, že součástí této analýzy je neustálé se vracení k předchozím bodům a postup vpřed.

### **Fáze 1: Seznámení s daty**

V této části dochází k důkladnému seznámení s daty, díky opakovanému čtení získaných dat, právě z důvodu proniknutí do jejich obsahu.

### **Fáze 2: Generování počátečních kódů**

Při této fázi výzkumník vyhledává v datech konkrétní kódy, ze kterých tvoří základní seznam, v získaných datech začíná vyhledávat opakující se vzorce. Kódováním se redukuje velké množství dat do menších významových částí.

### **Fáze 3: Vyhledávání témat**

Jakmile výzkumník zakončí kódování, začne s hledáním témat. Během této fáze výzkumník díky porovnávání konkrétních kódů, vytváří širší významové témata a rozhoduje, kam který jednotlivý kód zařadit.

### **Fáze 4: Propracování témat a jejich revize**

Tato fáze vyžaduje od výzkumníka vyhledávání dat, která podporují nebo zamítají navrhovanou teorii. Výzkumník hledá konkrétní zastoupení dat u jednotlivých témat, zkoumá jejich hranice a ujišťuje se o validitě témat v celém souboru.

### **Fáze 5: Vymezení a pojmenování témat**

V této fázi dochází k detailnímu definování každého z témat, které budou nakonec součástí zprávy, sledování jejich vzájemného ovlivňování a propojování. V tématech se objevují různá subtémata.

### **Fáze 6: Příprava zprávy**

Po dokončení revize témat a na základě nalezených a ohraničených témat, taktéž subtémat, zpracovává výzkumník finální analýzu, píše závěrečnou zprávu a hodnotí celý výzkum. Během poslední fáze výzkumník zkoumá, které z témat ho

nejvíce přiblíží k porozumění výzkumné otázky a k jejímu zodpovězení (Braun a Clarke 2006).

V průběhu analýzy jsem dbala pokynů Braun a Clarke (2006) postupovala jsem krok po kroku, abych nic důležitého nepřehlédla. K některým fázím jsem se vícekrát vracela a krok opakovala, konkrétně tvorbu témat a jejich pojmenování.

## **7.6. Výsledky výzkumného šetření**

V této kapitole budu prezentovat výsledky provedeného výzkumu. K rozhovorům jsem přistupovala odděleně, analyzovala jsem izolovaně rozhovory profesionálních sportovců a sportovců poloprofesionálních. Na základě této analýzy jsem získala data, ze kterých jsem dále identifikovala témata a následně konkrétnější subtémata, která se v daných tématech objevovala. V rozhovorech s profesionálními sportovci jsem pomocí tematické analýzy identifikovala 6 základních témat, která jsou společná zkušenosti všech respondentů z této skupiny, následně definovala 8 subtémat k nim náležícím, v rozhovorech s poloprofesionálními sportovci jsem shledala společných témat 5, která se objevovala napříč rozhovory a subtémat konkrétně 8.

## **7.7 Zkušenost profesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky**

Za pomoci tematické analýzy jsem analyzovala čtyři rozhovory s profesionálními sportovci, kteří popisovali postoj ke svému tělu. Všichni respondenti byli v době rozhovoru několikaletými profesionálními sportovci, účastníci se mezinárodních nebo národních soutěží. Sportovnímu trénování se věnují každý den, veškerá jejich aktivita a činnost je směřována k lepší a vyšší výkonnosti. Dva respondenti z tohoto vzorku byli muži, dvě ženy. Napříč rozhovory se sportovci jsem identifikovala 6 hlavních témat a 8 přidružených subtémat . Pro přehlednost přikládám tabulku, která shrnuje všechna témata a subtémata identifikovaná v rozhovorech profesionálních sportovců.

Tabulka č. 2: Zkušenost profesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky (**viz příloha 3**)

### 7.7.1. Vztah ke svému tělu

Všichni respondenti v rámci rozhovorů hovořili o vztahu ke svému tělu, toto téma bylo silně polarizováno v kontextu pohlaví. Respondentky byly výrazně nespokojeny se svým tělem, nechtěly se o svých tělesných částech a proporcích, se kterými jsou spokojeny, blíže bavit, dokonce odmítaly konkrétnější informace sdělit. Naopak muži hovořili o výrazné spokojenosti a podrobně sdíleli své tělesné nedostatky a části, na které jsou náležitě pyšní. Všichni respondenti vnímali spojitost s postojem k tělu a celkovou životní spokojeností či nespokojeností. Subtémata jsem v tomto tématu identifikovala „Nedostatečný vzhled“ a „Hrdost a práce“, tyto dvě subtémata mapují rozpol mezi oběma pohlavími.

#### Nedostatečný vzhled

Respondentky vnímají identitu svého těla jako těla sportovce, které jim přináší nespokojenost s nedostatečně vypracovanými partiemi, v porovnání s jinými sportovkyněmi. Ve srovnání s nesportovci si pak opět připadají tělesně méněcenné díky více vysportovaným partiím a absenci typické štíhlosti. Vzhledem k tomuto přístupu ke své postavě jsem první subtéma tématu „Vztah ke svému tělu“ pojmenovala právě „Nedostatečný vzhled“.

*„[...] díky mému sportu mám víc osvalený nohy, než se mi líbí, to je ten důvod, a zas na druhou stranu, zas vršek nemám tak zpevněnej, jak bych si představovala [...] Mám ze sebe samotný takovej pocit, že když vrcholově sportuju a mám takovýhle úspěchy, tak bych měla vypadat jinak [...] Sama v sobě vím, že musím být pevná, že musím být svalnatá, nemůžu být úplně tlustá kvůli kloubům, ale nemůžu být úplně tintítko, protože přesně ty vysoký hubený modelky, co se mi líbí, by jednou spadly a už by nebyly, že jo...“ (Anna)*

*„[...] stehna, díky tomu, že je to nejmohutnější sval, na kterým stojíš, takže to je takový, že bývá větší než u ostatních lidí...takže zvětšený svaly na stehnech a zadek jo. Vždycky jsem měla problém, že když se kouknu dolu na zem, tak nevidím svoje nohy, ale ten sval [...] Ale zas si říkáš, když do toho dáváš tolik, tak můžeš vypadat líp, oproti třeba lidem, který maj na to lepší genetický predispozice, a je to vlastně škoda...“ (Monika)*

#### Hrdost a práce

Muži pojmají své tělo s hrdostí, jako tělo, na které mohou být náležitě pyšní, jelikož ho dennodenně budují a vidí v něm odraz kvalitní práce. Přes všechnu



spokojenost, ale vnímají, že vliv těla na jejich život je nekontrolovatelně veliký. „*Ted'ka momentálně bych řekl...že jsem spokojenej...jsem spokojenej [...] Když udělám takovou tu předzávodní formu a vypadám...vypadám, co společnost považuje za dobře, tak se cejtim, cejtim se dobře [...]* V mém životě bych řekl, že hraje tělo momentálně velkou roli, až zbytečně moc velkou, až mě to jako štve, víš, hodně to řeším a třeba to tolik ani nechci, nechci to tolik řešit, ale prostě když závodíš...“ (Jan)

„*Maximálně. Mhm, jsem spokojenej [...] Je vidět práce, a každodenní dřina.*“ (Michal)

### **7.7.2. Zobjektivizované, onálepkované tělo**

Většina participantů v rozhovorech uvedla, že pociťují jakousi oddělenost sebe sama od těla, jeho objektivní onálepkování a následné nekritické zvnitřnění názorů, pocházejících ze sportovního kolektivu. Participantky byly velice často vystavovány tělesnému hodnocení, kolektivnímu vážení hmotnosti, porovnávání ze stran trenéra, které vnímaly jako traumatizující a stresující. Muži prožívali, v procesu tréninku, oddělení sebe sama od těla a pracování na těle jako na díle, manipulace s ním jako s instrumentem a neslučování s duševním prožíváním v jednotu. Participantky to vnímaly jako nutné, spoléhaly na erudici trenérů a na správnost jejich posudků, zvnitřňovaly si jejich kritické poznámky a pak směřovaly svojí cestu ve zvládnání nedokonalostí, někdy velice asketickou cestou. Přiznávají, že to v nich ale zanechává dlouhotrvající porušený obraz na postavu a prožívání svého těla.

Participantka Monika vnímala své tělo pod velice striktním dohledem, nároky trenérů a její sportovní disciplíny musela dodržovat každý den, věděla, jak moc je tělo v jejím sportu důležité. „*[...] no určitě je to strašně důležitý, hlavně v tom momentě, kdy jsi na nejvyšším vrcholu, že jo, tak to se tam hrozně řeší, protože rozhodčí nekoukaj jenom na to, jestli dobře bruslíte, ale i na to, jestli dobře vypadáte...*“ (Monika)

Nároky krasobruslení na postavu jsou velice striktní, trenéři se sportovci řeší váhový příbytek každý den. „*To je třeba, že přijedeš a ona – no musíš zhubnout 5 kilo, 3 kila na jedný noze, 3 kila na druhý...to prostě přijdeš a místo dobrý den slyšíš tohle. Mega stresy no...Furt, za nic nedostaneš pochvalu. Nebo tam přijdeš a oni ti řeknou – máš velkej zadek. Hmm tak dík a ty pak s tímhle musíš pokračovat [...]* I když mně to na tom vrcholu nepřišlo, mně to přišlo normální, na to co oni potřebovali v tu chvíli to bylo aktuální, oni tomu rozumí víc [...]

*Oti to vtačej do hlavy, tak to je a čau.*“ (Monika)

Respondentka Anna v rozhovoru poskytla velice podobnou zkušenost, která skončila poškozeným zdravím. „Měla jsem blbou zkušenost, kdy mi trenér kdysi řekl, že jsem tlustá, já byla, já měla o deset kilo víc než teď[...] Sama sobě jsem si nepřišla tlustá nějak, byla jsem oplácaná, ale nevnímala jsem to ...pak přišel trenér, řekl mi, že musím zhubnout, a v tu chvíli, kdy mi tohleto řekl, já to vzala vážně...a ještě mi dal nějaký spalovače, který jsou tady u nás zakázaný, léky a ... já jsem pak potom zkolabovala a vlastně od té doby vznikl blok v hlavě [...]“ (Anna)

Výpověď Jana zachycovala nejpřesněji pocit obou respondentů z pojmání svého odděleného těla během sportovní jednotky. „[...]já se na tělo nekoukám jako na moje tělo, jakože na sebe, jako já Honza, ale koukám na to jako na produktu, kterej já jdu vystavovat, jo? [...] To je něco jako když, představ si, třeba je umělec, kterej tvoří nějaký svoje dílo, to samý vnímám já...já prostě tvořím nějaký dílo, já prostě koukám během toho tréninku na sebe, ale nekoukám jako na sebe jako na mě, na Honzu, ale koukám prostě na tělo a koukám na to, kde je potřeba co doladit...“ (Jan)

### 7.7.3. Vnější tlak na štíhlost

Všichni respondenti, jež se podíleli na výzkumu, považovali za významný činitel, působící na pojmání svého těla, vnější tlak na štíhlost nebo muskulaturu. Tlak formovat do ideální podoby své tělo, do podoby ideálního sportovce, který vypovídá představám společnosti a sportovnímu ideálu. Zdroj tlaku je různý, liší se podle sportovní disciplíny, rodinného zázemí a formy práce, kterou sportovci kromě svého vrcholového sportu zastávají.

Respondentka Monika se již v předchozím tématu vyjádřila k tlakům, které popisovala jako traumatizující a stresující. Trenér a rozhodčí ovšem nebyli jediní činitelé tlaku, který tato respondentka v rozhovoru zmínila „A hlavně pro partnera je potřeba, abyste byla hubená, aby vás mohl lépe zvedat, říkám to obecně, ale je to tak...nicméně byl tu strašnej tlak ze strany toho trenéra, že jo... Přišel a každěj tréninky tvářičky, nožičky a tohle...furt dokolečka, takže i jsme se vážili a všechno, takže...ehm bylo to fakt brutus.“ (Monika)

Respondentka mimo již zmíněné aspekty popisuje tlak vycházející od ostatních krasobruslařek, které s ní sdílely určité části tréninků, to jak vypadaly, pro ni bylo stresující a zároveň motivující se posouvat dál. „[...] na začátku tréninku, když se sejdem všichni, protože to vidíš, primární šok, tak bych to nazvala.“ (Monika)

Tlak pociťovala i ze strany rodiny. Moničina matka byla dokonce součástí negativního tlaku, který participantka, na své tělo, pociťovala. „[...] mezi-matková konkurence, jaký dítě je nejlepší, jaký má nejlepší šatičky, a tohle a pak mezi těma lidma, že jo, ale jaká je máma, takový je dítě. Někdo má Adidas...někdo má Nike, že jo [...]“ (Monika)

Respondent Michal vnímá největší tlak na vzhled svého těla v přítomnosti svého trenéra a během navazování spolupráce s potenciálními klienty. „Většinou je to buď u potencionálních nových zákazníků, nebo když se bavím s trenérem, protože je větší a zkušenější, tak se ho bojím...“ (Michal) „[...] když se na mě klient podívá, už si jen podle toho body image řekne, ten nějak vypadá, ten by mohl něco vědět. Než kdybych měl vypouklý záda, vypouklý břicho, obézní, vzhledově nehezkej, viš co, a můžu mít znalosti, který tady nikdo nemá, ale jen málo lidí ke mně půjde, že by ty znalosti chtěly vědět, většina lidí jde za mnou, protože dobře vypadám, nějak stojím, mám nějaký projev body image, tak za mnou jde a věří, na základě tadytoho, že mám nějaký znalosti.“ (Michal)

Respondent Jan zmínil tlak v komplexním slova smyslu „Když chceš něco dělat na profesionální úrovni tak ten tlak je tam prostě takovej, žee fakt už se dostaneš do situace, kdy řekneš jo věcem, kterým by si třeba řekla před půlrokem si ani neumíš představit, že bys vůbec řekla [...]“ (Jan)

Respondentka Anna uvádí jako silně frustrující návštěvy u fyzioterapeutů v rámci sportovní přípravy, tvrdí, že po návštěvách často díky vzhledu své postavy pláče. „Mám jednoho, kterej má místnost a tam čtyři zrcadla, nejhorší je, když po mně chce, abych něco cvičila, ideálně s míčem a ve spodním prádle, tak to zuřím, to odcházím a chce se mi brečet.“ (Anna)

### **„Normální společnost“ a sportovec**

„Normální lidi“, jak je často profesionální sportovci nazývají, mají veliký vliv na tělesné pojmání sportovců. Tato tematika se objevovala, hlavně u některých respondentů, s velikou četností, doprovázeno aktem porovnávání a provázáno s pocitem úzkosti a smutku. Taktéž se sportovci setkávají s přímou identifikací a spojování jejich osobnosti s pouhým tělem, tak sportovci zažívají úzkost, že je společnost škatulkuje a vnímá pouze jako vysportovaná těla.

Již na začátku rozhovoru se vyjádřily ženské respondentky, že jim srovnávání se s nespportovkyněmi navozuje smutek a stres, což je, dle nich, způsobeno osvalením částí

těla, která jsou ve společnosti nepovažované za atraktivní, ač jim to ve sportovním kolektivu nevadí a považují to za normální. Celkově nahlíží negativně na své tělo, právě v přítomnosti nesportovců. „*Já to třeba nevnímám, když jsem ve sportovním nebo tak, když jdu do fitka, tak prostě namakaný nohy a zadek prostě mám, takže to není, že bych se styděla, ale to spíš v normálním životě...prostě chtěla bych být vysoká a já si myslím, že i díky mému sportu jsem se zastavila v růstu, my všichni celkově jsme docela malý [...] Já jsem právě na tréninku spokojená, když jsem ve fitku tak víc cvičím, když jdu běhat...tak mě to spíš motivuje. Ale pozastavuju se sama nad tím, když je to právě ve společnosti, když to není v tom mém sportu.*“ (Anna)

V otázce porovnávání se s nesportujícími ženami pociťuje Anna smutek, chce se jim vyrovnat. „*Vnímám to jako obraz jako lákadlo, není to přímo motivace, že jí uvidím a řeknu si, budu taková a udělám pro to všechno, s tím já mám problém, já neudržím nějaký diety nebo tohle. To pro mě neexistuje [...] Spíš smutek to ve mně vyvolává*“ (Anna)

V porovnání se sportovní subkulturou Anna dodává „*Já když jsem prostě na horách, mně to nechybí, nevzpomenu si na to, jak vypadám a je to třeba i na bázi toho, že na horách chodíme jen v teplákách, v tričku, anebo máme zimní věci na sobě, prostě fakt si na sebe šaty neoblíknu, pak přijedu domů, převlíknu se a jsem prostě v prdeli.*“ (Anna) Na veřejná koupaliště a další velká shromáždění, kde je kladen důraz na tělo velice nerada chodí, nevadí jí pohled sama na sebe, ale „*spíš ty lidi, vadí mi obličej těch lidí [...]*“ (Anna)

Respondent Jan cítí podobný stres během prezentace svého těla na veřejnosti, konkrétně na koupališti. „*No není mi to úplně, jako...není mi to úplně příjemný někdy no. Zvlášť....no když pak vypadáš normálně, tak je to v pohodě, ale třeba hned po těch závodech, to je taková jako .... Není to úplně to v čem bych se úplně vyžíval no, když vezmeš tak většina lidí v tomhle odvětví choděj v mikinách a ... nějak nepotřebuju se vystavovat [...] Já ti to přesně popíšu, představ si, že máš dílo, nějaký, nějaký...dejme tomu, že si uděláš figurku, to je jedno a ..... když ten obrázek je připravenej na to ho ukázat, je domalovanej, tak ho ráda prezentuješ, ale když je rozmalovanej, napůl, tak úplně jako ho nechceš ukazovat, to je stejný s tím mým tělem, ideální je...na tom pódiu vypadá prostě dobře, a ty lidi si tě nějak...jak já to ještě prezentuju, se tě nějak jako portrétizujou, že si řeknou jak tak nějak vypadáš a já pak nemusím splnit ty jejich očekávání a zbytečně...zbytečně ...a zbytečně se prostě na sebe nechci tahat pozornost v tomhleto ohledu.*“ (Jan)

Jan během svého rozhovoru často zmiňoval spojování jeho osobnosti pouze s jeho tělesnem, jeho identita společnost redukovala pouze na tělo. „*Spíš mam pocit*

*jakože lidi, nechci, aby to řešili, a teďka oni, spousta lidí ví, co dělám, joo, tak jako, vždycky vokolo toho, pár vtípků, ale mně to je celkem jedno víceméně, ale jako ale není to něco, co bych potřeboval vyhledávat [...] Ale i člověk kterej cvičí, tak si tě zaškatulkujou automaticky, jako frajířka, blbečka a tak dále. To se mi prostě stává často. A pak se se mnou začnou lidi bavit a zjistěj, že jsem úplně normální akorát, že tohle je produkt práce, kterou dělám a nechodim prostě polonahej po kampusu atak dále, ale prostě má to vliv má to vliv, stoprocent.“ (Jan)*

### **Tělo jako součást identity**

Druhým subtématem identifikovaným v rámci tématu „Tlak na štíhlost“ se nabízí důležitá problematika vnímání těla jako součástí identity. Téměř všichni profesionální sportovci se tímto tématem doslova provzdychali, pociťovali váhu svého těla v životě i v aspektu své osobnosti jako velice významné a zároveň omezující. Respondent Jan tímto tématem trpěl nejvíce „[...] myslím si, že ostatní se na to koukaj...že...je to mnohem důležitější u mě než to ve skutečnosti je...protože si myslej, že tím žiju, ale více méně...ale jo, asi jo...bohužel asi jo.“ (Jan)

Anna pociťuje, že v jejím momentálním životě hraje postava obrovskou roli, ale v životě to chce směřovat jiným směrem, vnímá, že takovýto veliký důraz na tělesno v budoucím životě nechce „[...] na vnějšek se snažím být jako...sama v sobě si furt snažim nalhávat, že prostě musíš být hezká, musíš být hubená, musíš být atraktivní, protože na tom záleží, aleeee není, asi mám v životě prvotní být šťastná, být zdravá, což je strašnej základ a mít kolem sebe rodinu.“ (Anna)

### **7.7.4. Stres a jeho zvládání**

Všichni participanti v mém výzkumu se, během své sportovní kariéry, setkali s různými formami stresu, většina respondentů uvádí jako nejběžnější zdroj stresu tlak na dokonalost těla, jak ze strany trenéra, společnosti a spolusportovců. Monika zmiňovala další zdroj a tím byla mezi-matková konkurence, která doléhala na její prožívání, respondent Michal vnímal stres během oslovování svých nových klientů, o kterých věděl, že hraje nejdůležitější aspekt v jejich rozhodnutí právě vzhled jeho těla, toto vše bylo zmíněno v předešlých tématech. Taktéž všichni respondenti uvedli jako obrovský stresový zdroj dodržování jídelníčku a udržování váhy, toto téma jsem zařadila pod samostatnou kapitolu „Alchymie, výživa a suplementy“, proto v této kapitole, právě zmíněnou problematiku, blíže rozvádět nebudu.

Respondentka Monika během rozhovoru odhalila další velice podstatný zdroj stresového prožívání, které považuje hned po nárocích na jídlo a postavu za nejzásadnější, sama to nazvala „šikana.... od těch lidí kolem [...]“ (Monika)

*„Třeba, že prostě jedete na soustředění, a ty holky ti dělají jakoby naschvály, který jsou jakoby nechutný hodně a ty nemůžeš nic dělat, řekneš to trenérovi, ten ti nevěří... Třeba dejme tomu, mně se stalo, že na mě holky narařičily, že jsem ukradla mobil, rozbily simku, daly mi jí do skříně, jasný že jo, eee další třeba věc, že jsme byly na jednom bytě, kde jsme bydlely všechny dohromady, klíče od toho bytu jedny, ty ti hodí třeba do křoví... musíš řešit takovýhle věci. Takže... spíš se ti tam nechce mezi ty lidi, ale zase je to třeba jako, že jsem měla neštěstí na nějakou skupinku, který tohle zrovna dělaly. To se projeví prostě, na to tělo ...“ (Monika)*

Dalším zdrojem stresu vnímala Monika školu, cítila, že tréninky před školou a jejich vysoké nároky, mají vliv na její absenci a nízkou aktivitu ve škole „ale zase jsem měla takovýty pocity, že nestíhám ve škole. Často.“ (Monika)

Jan vnímal velice stresově kontrolu jídla, selhání právě v denním kalorickém dodržování a jeho špatnou formu před závody „Jo, když máš tejdén do závodu a vypadáš, seš rozteklej nebo rozteklá tak přijdou stresy“ (Jan), respondentka Anna to měla obdobně, nejvíce stresově vnímala své tělo během aktu jídla, když snědla něco špatného, na veřejnosti a během nákupu oblečení. Michal vnímal stres ve chvíli, kdy se dostal do kontaktu s někým svalově objemnějším, společensky významnějším nebo atraktivnějším.

## **Dvojí svět**

Subtématem v tématu „Prožívání a zvládání stresu“ jsem identifikovala „Dvojí svět“. Tématika dvojího světa se nachází u obou z respondentek, nejintenzivněji se o tomto problému zmiňovala respondentka Anna, která rozpol mez světem sportovním a „normálním“ pociťuje velice výrazně.

*„Jo, určitě to tak je, že tam jsem jako svoje, já si myslím, že to má každý sportovec, že strašně těžko jakoby zapadá a do normálního života nebo strašně dlouho se hledá, já to taky tak mám, že mám jakoby dva životy. Nedokážu si najít takovou tu rovinu, a nedokážu si říct, kde mi je líp [...] Já mám pocit, že mám dvě tváře, jsem hodně přetvařovací, na horách jsem prostě v teplákách, jsem svoje, nemusím se malovat, cítím se tam dobře, ale zároveň naopak, když se vrátím domů, tak jsem ta holčička, maluju se, ale taky se zároveň cejtím dobře. Takže je těžký si najít rovinu a říct si co je lepší [...]“ (Anna)*

Anna pociťuje veliký psychický dopad po návratu domů, do normálního, „stereotypního života“, jak ho sama popisuje. Pocity úzkosti zažívá každý rok po sezóně. *„Protože se vrátím a je jaro, a já nevím, vrátím se přesně po horách, vrátím se do toho...nechci říkat nenormálního světa, prostě všichni zmalovaný, všichni hezky oblečený, a najednou přijedu jak největší vesničan a chci být taky taková, je to strašně špatně, špatně se mi to říká, ale[...]" (Anna)*

### **7.7.5. Alchymie, výživa, stravování a jiné suplementy**

Dalším tématem, které jsem identifikovala napříč rozhovory s profesionálními sportovci, bylo téma stravování, problémy s jídlem, pocity s tím spojené a požívání látek na podporu růstu svalové hmoty nebo jiných látek, které mají vézt ke spokojenosti s postavou. Všichni respondenti v době rozhovoru uvedli, že mají problém s jídlem, nebo požívají látky, za které nejsou rádi. V rozhovoru jsem zaznamenala mimo jiné případ, spojený s tímto tématem, který nutně vedl k hospitalizaci, taktéž vzorce přijímání potravy, které vedou k narušení harmonického chodu dne.

#### **Kontrola jídla**

Respondent Jan během rozhovoru popsal, že kontrolou jídla, v době rozhovoru, žije na sto procent. *„Ráno vstanu, mám aplikaci v telefonu, kam si zapisuju každé drobek jídla, kterej ten den sním, každé kus jídla, kterej sním kontroluju, vážím, počítám ....“ (Jan)*

V rozhovoru nadále přispěl se zkušeností s hladověním *„[...] tak teď třeba v tý přípravě, mám pět dnů v tejdnu minimum jídla, tak přichází takovýhle stavy, ale ještě to koresponduje s tím sypáním prostě, to ještě podpoří ten stav prostě, představ si, že máš hlad, že máš prostě strašněj hroznej hlad, do toho ale cvičíš, musíš fungovat, a do toho ti to podporuje tuhle neee agresivitu, já nejsem jako agresivní, ale tuhle nepříjemnou náladu, kterou tohle všechno ještě zveličí.“ (Jan)*

Respondentka Monika během své výpovědi byla velice emocionální a zkušenosti s jídelníčkem během vrcholové formy popsal jako traumatizující. *„[...] je to fakt traumatizující, že celej den třeba nic nejíš, pak máš šest ledů na ledě a plus do toho další tréninky prostě...no a jediný, co tě drží při životě je nutella, protože je to sladký a protože...je to cukr prostě, takže vždycky tejdne před vážením nula jídla...“ (Monika)* Následně dodala, že kvůli častému hladovění a velikým nárokům na postavu vyzkoušela mnoho rozličných diet *„Jeden měsíc jsem třeba vůbec nejedla maso, další měsíc jsem zkoušela tadytu dietu další*

*jinou, abych zjistila, co funguje, co nefunguje. Jednu sobu jsem si i vážila jídlo a podobně, abych věděla, co do sebe přesně dostanu, ale ono to moc nešlo.“ (Monika)*

### **Selhání v dodržování jídelníčku**

Během rozhovoru a informacím, které mi respondenti poskytli, jsem se blíže doptávala na situace, které nastávají poté, co svůj kalorický příjem nebo celkovou dietu sportovci nedodrží.

Respondent Michal přiznal, že pokud svůj kalorický příjem nedodrží, odvíjí se podle toho jeho následující den, skladba jídla i intenzita tréninku. *„Dřív jsem to vnímal jako kurňa jsem to zase sněd? Ted’ to vnímám jako, mám na to chuť, tak si to dám, na základě toho, si to dalších šest dní nedopřeju. A začnu víc makat, abych to vypotil, snížím si určitý kalorický příjem, abych si to vykompenzoval.“ (Michal)*

Respondent Jan vnímá porušení jídelního řádu jako nepřiměřeně veliký stres a tlak, který se dostaví následující den. *„[...] když dám příklad konkrétní, tudleu neděli jsem měl víc jídla nějakých 700 sachrů, aaaaa cvaklo mi, kamarád u mě byl, hráli jsme na playstationu a sežral jsem asi o 300 víc než jsem měl, a ted’ se trošku zatáhneš vodou a todle a už ti to způsobuje, že 3 tejdny do závodu a tadyto...takže tohle je případ, kdy mi to způsobuje stres [...] Chodim se kontrolovat, když prostě mám jeden den málo jídla druhé den hrozně moc, jakože fakt přepal, tak pak ten další den se chodiš furt kontrolovat jestli se někde něco neposralo takže fakt jako často. Ted’ v tuhle chvíli je to bohužel velice často. A není to něco na co bych byl pyšnej, to je prostě...je to tak no.“ (Jan)*

Respondentky Anna i Monika vnímají dodržování jídelníčku jako velice náročné, proto se také častěji uchýlovaly k požívání různých suplementů a prostředků, které jim k nadměrnému kalorickému příjmu odpomohly. Tomuto tématu se budu věnovat v následujícím subtématu.

### **Doplňky stravy a podpůrné látky**

Druhým subtématem, který jsem identifikovala v rámci tématu „Alchymie, výživa, stravování a jiné suplementy“ je subtéma „Doplňky stravy a podpůrné látky“. Do tohoto tématu jsem se rozhodla zařadit širší škálu doplňků, které respondenti přijímají po sportovním výkonu nebo po nedodržení jídelníčku, kvůli dosažení ideální sportovní postavy. Součástí subtématu jsou i jiné praktiky, které představují očistu organismu.



Jak jsem již, v závěru předchozího subtématu „Selhání v dodržování jídelníčku“ zmínila, respondentky se spíše uchýlovaly k využívání očišťovacích prostředků, místo striktního dodržování jídelníčku.

Respondentka Monika se, kromě hladovění, snažila udržovat postavu přírodní cestou „[...] spíš přírodní cestou jsem se snažila, zjistila jsem, že existuje taková varianta, že když si dáš tři zelený čaje denně, ráno odpoledne a večer, tak ti to zrychlí metabolismus, takže přes tadyto. Žádná pilulka.“ (Monika). Dále popsala, že během přípravy ji byla doporučována řada metod, jak se zbavit nadbytečných kil „[...] někdo nám poradil, že jo, dáš si lžičku kafe, nějak před tím pak potom a vybleješ to, ale nikdy jsem to nezkoušela, ale říkali nám to takhle, že to můžem dělat“ (Monika). Respondentka Monika během rozhovoru popsala i zkušenost se zvracením, po etapách hladovění a diet „Když jsem měla poruchy s jídlem, nějaký, tak jsem ze dne na den přestala jíst maso...a zracela jsem ho. (Monika)

Díky zkušenosti s hospitalizací, kterou Anna zažila, jež je popsána v tématu výše v kapitole. „Zobjektivizované a onálepkované tělo“, si našla jinou cestu na udržení postavy. „Já jsem si našla takovou cestu, já mám čaj přírodní, bylinnej, že když prostě vím, že jsem si dala něco špatnýho, tak vypiju si večer čaj a dojdou si na záchod, kdybych si nedošla, tak vím, že budu mít nafouklý břicho a bude mi špatně, tak si vypiju čaj a ...“ (Anna)

Respondent Michal kromě proteinových přísad a izolátů, si váhu kontroluje kalorickým příjmem a funkčnost fyziologické stránky bylinnými přípravkami a nadměrným počtem tréninků „[...] já používám bylinky. Bylinky jo, ty používám, většinou na trávení, na psychiku, na povzbuzení mozku, regenerace mozku, regenerace centrálního nervového systému, bylinky na zvýšení výkonu, podpora hormonů, stabilizace hormonů, a takovýhle bylinky imunita, detoxikace jater. ...Jo teď zkusím synefrin, to je látka vytažená z divokýho pomeranče, plus jsem objednal teď nějaký bylinný komplex, kde máš výtažky z mořský řasy, sůl, brazilský ženšen, synefrin, kofein, extrakt ze zelenýho čaje.“ (Michal) Jako přírodní diuretikum popsal, že využívá Yerba mate čaj.

Participant Jan se přiznal k využívání hormonálních cest k budování svého svalstva „Hmmm když jsem v přípravě, taaak... je to anonymní...na sto procent takže já budu úplně upřímněj, prostě teď jsem v přípravě a poprvé tam dávám nějaký látky podpurný na to cvičení a je to testák...testosteron..“ (Jan)

### 7.7.6. Průběh tréninkové jednotky

Poslední důležité téma, které jsem v rozhovoru s profesionálními sportovci získala, je téma prožívání průběhu tréninkové jednotky. Ani jeden ze sportovců nepociťoval výraznější spokojenost nebo korelaci mezi vykonanou jednotkou a mírou spokojenosti se sebou samotným. Velký vliv na participanty měl názor trenéra ne jejich výkon nebo jeho pochvala. Jediný vliv pocíťovali respondenti v dlouhodobém měřítku sportu, jelikož věděli, že díky nárokům jejich disciplíny se profiluje jejich tělo sportovní cestou, lepší se kondice, výdrž, výkon a tvaruje postava. Tréninková jednotka sportovce nijak výrazně v sebepojímání nemění. Respondenti popisují nedostatek prostoru pro prožívání svého těla v průběhu tréninku.

#### Absence radosti

Participanka Monika popsala spokojenost s pocitem prokrvení a napnutí svalstva, ovšem po tréninkovou spokojenost se svým tělem, výkonem nebo se sebou samotnou nepociťovala, v rozhovoru uvedla, že po tréninku nikdy nebyla pochválena nebo více komentována, jediné komentáře, které během tréninku dostala, byly spjaté s nadměrnou váhou jejího těla, proto tréninkové jednotky její spokojenost nezvyšovaly. Monika v rozhovoru uvedla, že si po tréninkových jednotkách večer přidává ještě jednu činnost, díky které si uměle navazovala pocit euforie. „[...] přijdu po tréninku večer, a spíš si zapnu hudbu a tancuju, abych se vybila[...] spíš se jakoby vybit, protože ti to přidává endorfiny a cejtíš se dobře.“ (Monika)

Respondent Jan popsal potréningový vzhled jako „napumpovanost“ která je v jeho disciplíně žádaná, proto je spokojen se svou fyzickou stránkou, ale po psychické stránce mu tréninky nepřináší už takové sebeuspokojení jako dříve „[...] třeba dřív jsem měl mnohem lepší pocit po tréninku, než mám teďka, dřív jsem měl pocit, žeeee víc se mi tam ten dopamin vyplavoval, hormon tý zásluhy, že jo, že jsem něco udělal pro sebe, teď už to беру jakože tak automaticky, že ten dobrej pocit po tom tréninku jakože spíš není. Je to prostě něco všedního.“ (Jan)

Respondentka Anna pocíťuje zadostiučinění a radost, když zvládne trik nebo je pochválena trenérem. „Po tréninku, když se mi povede nějaký ten trik, když se naučím něco novýho a odjedu to, tak to je vlastně ta největší odměna za tu práci [...] pro mě samotnou i pro toho trenéra, pro mě není odměna jen to, že se to povede, strašně vnímám toho trenéra vedle mě, pro mě to je nejbližší člověk v životě asi teď, ne jako partner, ale jako kámoš, takže, a on

*není takovej, že by mě pochválil, to vůbec, pochvalu si musím zasloužit, tak pětkrát do sezóny a to musí bejt, aby mě pochválil. Takže když se mi něco povede, když se naučím nějaký nový trik a on přijde a pochválí mě, tak je to asi ta největší odměna, co to může být prostě.“ (Anna)*

## **7.8 Zkušenost poloprofesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky**

Ve své práci jsem analyzovala 4 rozhovory s poloprofesionálními sportovci, kteří popisovali postoj ke svému tělu. Všichni z participantů této skupiny byli velice aktivní, systematictí sportovci, kteří tráví sportovní aktivitou několik hodin týdně a pravidelně se účastní různých soutěží. Dle Sekota (2008) jsem pojmenovala tyto sportovce jako poloprofesionální. Dva respondenti z tohoto vzorku byli muži, dvě ženy. Napříč rozhovory se sportovci jsem identifikovala 5 hlavních témat a 8 přidružených subtémat. Souhrn identifikovaných témat představí následující tabulka.

Tabulka č. 3: Zkušenost poloprofesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky (**viz příloha 3**)

### **7.8.1 Sportem ovlivněné tělo**

Prvním tématem, které nyní představím je „Sportem ovlivněné tělo“. Toto téma odkazuje na spokojenost poloprofesionálních sportovců se svým tělem a vědomého propojování této spokojenosti právě s činností sportu. Všichni respondenti se shodovali na pozitivním vlivu, který sport přináší v dlouhodobém měřítku, na jejich tělesné proporce a na pozitivní bytí v těle a s tělem. V rámci tohoto tématu jsem identifikovala subtéma „Spokojenost se sportovní postavou“, kde respondenti reflektují vnímání své postavy, dalším subtématem je „Tělo jako postoj k sobě“, toto subtéma shrnuje, jak respondenti vnímají své tělo a jak body image vnímají u druhých. Třetí subtéma jsem pojmenovala „Tělo jako důležitý aspekt toho kdo jsem“, kde budu prezentovat výpovědi respondentů k tomu, jak významný aspekt zastává tělo v jejich sebepojímání.

#### **Spokojenost se sportovní postavou**

Všichni participanté sdělili, že jsou se svou postavou výrazně spokojeni. Tuto výpověď na závěr rozhovoru potvrdili komentářem, že sport, který všichni respondenti vykonávají od mladého věku, se na nich výrazně podepsal a právě díky sportu mají

postavu takovou, se kterou jsou momentálně spokojeni. „No jako...díky sportu mám takovou postavu, že jo...“ (Patrik)

„No určitě, z ohledu, ve smyslu těla ... když člověk sportuje tak si nějakým způsobem vytváří muskulaturu a já jelikož sportuju celý život tak, to asi na mě mělo vliv, já nevím, jak bych vypadal, kdybych nesportoval, ale asi bych vypadal jinak.“ (Petr)

### **Tělo jako postoj k sobě**

Taktéž všichni z participantů v rozhovoru uvedli, že postava reflektuje postoj k životu a rovněž tak to vnímají u ostatních lidí, vnímají spojitost se svým vnímání body image u sebe samého, jako aktivního sportovce žijícího zdravým životním stylem, a ve vnímání tělesna u druhých lidí stejným metrem, stejnými kritérii. „[...] tělo odpovídá o přístupu k životu toho člověka. Že to o něm říká jestli je cílevědomej, jaký jsou jeho priority, jestli vůbec má rád sám sebe, jestli se vůbec o sebe chce starat. U mě to hraje roli hlavně v tady tom.“ (Patrik)

„Já si myslím, že to tělo, ta schránka, je obrazem toho jaký třeba jsme, a to si myslím, že je třeba důležitý, když má člověk třeba nějaký ekzémy a tohlensto tamhlensto, tohle všechno s tím podle mě souvisí, jak se cejtíš, co prožíváš, co konzumuješ se odráží na tvym těle.“ (Tereza)

### **Tělo jako důležitý aspekt toho, kdo jsem**

Posledním subtématem v tématu „Sportem ovlivněné tělo“ je subtéma zachycující důležitost vzhledu těla u rekreačních sportovců v jejich životě, a taktéž v kontextu jejich nejdůležitější komponenty „toho kdo já jsem“. Všichni respondenti považují tělesno za jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kdo jsou. „Jooo, určitě, protože jsem ti to už řekla, moje tělo ovlivňuje moji psychiku, a psychika ovlivňuje moje tělo, kdyby moje tělo bylo jiný, tak jsem v úplně jiným psychickým rozložení.“ (Markéta)

„[...] ale jestli se mě ptáš, jestli je to jedna z věcí, tak musím říct, že jo, protože jako má to velkej vliv na to kde se pohybuju s kým jedná, jakýho mám partnera, že jo. Musím říct, že jo.“ (Tereza)

## 7.8.2 Tělo v kontextu života

Všichni respondenti popsali významnou propojenost tělesného prožívání s celkovým psychickým prožíváním v různých aktivitách nebo životních událostí. Tělo bylo popisováno v kontextu tréninkové jednotky, mezilidských vztahů, sexu a partnerského vztahu. Nikdo z respondentů jednoznačně neohodnotil právě jeden konkrétní aspekt jako nejsilněji tělesně prožívaný, naopak respondenti prožívali tělesno ve všech aktivitách stejně intenzivně.

V mezilidských vztazích byl dopad spokojenosti se svým tělem význačný: „*Hm hm, dodává mi to sebevědomí, cítím se pevnější, jistější, pokud jsem v lepší fyzický kondici, lepší než oni, tak se cejtím jako nad nima, trochu.*“ (Patrik)

„*Asi to má vliv ten že, necítím potřebu jako s tím něco dělat, že nemám nějaký nervy z toho, a cítím se dobře mezi lidma, i když jsem svlečeněj mezi lidma, nedělá mi to problém.*“ (Petr)

V partnerském vztahu a sexuální aktivitě je spokojenost vnímaná výrazně u ženských respondentek „*To je to samý, to co jsem ti vlastně říkala, že pokavad' jsem spokojená sama za sebe, tak se dokážu absolutně vžít do té situace, a dokážu jí prostě...být stoprocentně jako...mít ten stoprocentní požitek...*“ (Markéta)

V procesu tréninkové jednotky se spokojenost s tělem projevuje zmenšeným vnímáním této problematiky, tělo jde více stranou a respondenti se větší měrou soustředí na výkon, na provedení správně technického pohybu a na fyziologickou změnu probíhající v těle, v kontextu sportování. „*V tréninku se víc zaměřuju na výkon jako takovej, a to tělo jde jako do pozadí, spíš po tom tréninku, po tom výkonu se víc pozoruju, dělám i radost jak vypadám...haha.*“ (Patrik).

### Celková prožívaná spokojenost

Respondenti se shodují na faktu, že jsou sami se sebou, se svým tělem spokojeni „*Já si myslím, že jsem spokojenej se svým tělem, se svojí postavou a nemám potřebu to nějakym způsobem měnit*“ (Petr)

„*[...] si myslím, že mám sportovní postavu, se kterou jsem jako spokojená*“ (Markéta)

Svou spokojenost, jak již bylo v předešlém tématu řečeno, spojují s provozováním sportu a od mládí do dospělého věku. Ve všech rozhovorech se objevilo propojení tělesné spokojenosti s celkovou životní spokojeností, tudíž propojení fyzické složky s psychickou. *„Hmmm tak vim, že mě to ovlivňuje, a když mám dobrou pocit, z té fyzický stránky, tak to ovlivňuje i tu stránku psychickou.“ (Patrik)*

### **7.8.3 Dynamika pojmání svého těla během tréninkové jednotky**

Dalším tématem, které jsem identifikovala v rámci rozhovoru byla barvitá dynamika pojmání svého těla a prožívání tělesného sebepojetí během tréninkových jednotek. Toto téma jsem rozdělila na další čtyři subtémata. Dynamikou jsem toto téma pojmenovala proto, že prožívání svého těla se u poloprofesionálních sportovců velice dynamicky proměňuje, již v rámci jednoho tréninku. Ke změnám dochází jak na psychické stránce, ve smyslu uspokojení a radosti po vykonání aktivity, která je prospěšná pro své tělo, tak na stránce pojmání svého tělesna jako atraktivnější a vypracovanější tělesné schéma, než bylo, před tréninkovou jednotkou.

#### **Vítězství a utlumení**

Tělo před tréninkem vnímají všichni respondenti jako utlumené, jako unavené. Momentem, kdy se rozhodnou pro vykonání tréninkové jednotky, začnou teprve své tělesno výrazněji prožívat, s dalšími aspekty jako je sebemotivace a odhodlání. Do doby tréninku je tělo vnímané naprosto v obecné rovině, jako tělo sportovně vypracované, se kterým je respondent spokojený. *„Hmmm jo jako pocitově ho vnímám, že na ten trénink jdu unavený, jakože moje tělo je fyzicky unavený.“ (Petr)*

*„Jasně. Před tréninkem to tělo je takový neprobuzení, jako kdyby prostě spalo, jako kdyby nevim...sedíš ve škole, v kavárně, to je jedno, tak jakoby nic nějak extra neděláš, jestli se o něj nějak starám tak je to jakoby nevim...stravou, ale je neprobuzení, nic jako nedělá, takže nějak extra dobrou pocit z něj nemám.“ (Tereza)*

*„[...] když se odhodlám, takže pro mě už to, že například vyběhnu, je vítězství nad sebou a nad nějakou mojí leností“ (Markéta)*

#### **Bolest a porovnávání**

Během výkonu, během procesu tréninku, se mění tělesné vnímání, tělo přestává být pasivní, unavené, netvárné, během výkonu začne tělo žít, začne dýchat, začne v něm

proudit krev a budovat se. Během této fáze se u sportovců staví do popředí několik aspektů, vnímání svého tělesného vzhledu v polaritě spokojenost-nespokojenost, jde sice do pozadí, ale začíná se projevovat stránka uspokojení, tělesných předností a motivací. „*Tam mně hodně vyvstávají ty nedostatky nebo naopak přednosti, takže v tomhle se tak nějak porovnávám, ale to není, že bych byl nějak nespokojenej, беру to spíš jako motivaci než něco špatnýho. Jakože támhleten hajzl má stokrát lepší nohy, tak to teda ne že jo.*“ (Patrik)

„*[...] když posiluješ, tak nějakým způsobem cejtíš, jak ty svaly pracujou, to ti je v podstatě příjemný, takovýto příjemný-nepříjemný, ale v podstatě jsi ráda, že se to děje.*“ (Tereza)

### **Endorfíny a radost**

Pro participanty byla nejpříjemnější fáze prožívání jak svého fyzického těla, tak prožívání uspokojení a výrazné sebespokojenosti po ukončené tréninkové jednotky. Zřetelným jevem je spokojenost respondentů, díky skutečnosti, že pro své tělo něco dobrého a zdravého vykonali, mimo jiné vyvstávají participantům i jiné důvody ke spokojenosti, související se zaměřením jejich sportu „*[...] po tom tréninku jsem spokojenej, že jsem ten trénink zvládl, že jsem zvládl, co jsme naplánoval, i když se mi třeba nechtělo, přemejšlel jsem třeba na to, jestli se na to nevykašlu, prostě jsem to dodělal, zvládl jsem ten plán a zvládl jsem to bez zranění třeba, to jsme taky většinou dost rád, a cejtím se dobře, no...Že nemusím třeba říkat, že teď tři dny nemůžu chodit kvůli koleni a tak no.*“ (Patrik) Kromě této formy spokojenosti respondent Patrik dodává, že se po tréninku zaměřuje spíše na jeho tělesné přednosti a je celkově šťastnější.

„*[...] ale úplně nejlepší pocit mám po tréninku, protože mám pocit, že to tělo mělo nějaký ten výkon a to tělo je prostě unavený a to je hrozně příjemný. I když máš namožené svaly, tak je to prostě příjemný, takovej ten dobrej pocit, že jsi vlastně něco dělala.*“ (Tereza)

„*[...] no jasně, když doběhneš, cítíš pnutí, ale spoustu endorfinu a radosti. Protože prostě, ten sport tě psychicky nabíjí.*“ (Markéta)

### **Potréninkové tělo**

Poslední subtématem kapitoly „Dynamika pojmání svého těla během tréninkové jednotky“ je problematika, kterou téměř všichni participanti popsali po právě dokončeném tréninku. Své tělo, přesněji svou fyzickou stánku, vnímali poloprofesionální sportovci jako lepší, vysvalenější a atraktivnější. Respondent Patrik

v rozhovoru popsal „[...] jsem napumpovanější, vypadám líp, jsem hubenější. Vždycky jsem spokojenější po tréninku, co se týče vzhledu mého těla.“ (Patrik)

Respondentka Tereza se vyjádřila k potréningovému stavu a ke své tělesné spokojenosti podobně „[...] měl by být lepší, nebo vlastně bývá lepší, máš vlastně vyrysovanější nějaký ty svaly, a možná kdyby nebyly, tak mám v mojí hlavě, že to tělo něco dělalo, takže prostě to tak jako vnímám...“ (Tereza)

Participantka Markéta sama sebe dříve pozorovala po dokončeném tréninku v zrcadle a hodnotila své tělesné proměny „[...] podle mě je to ovlivněný tou psychikou...když přemýšlím nad tím, jak jsem to dělala, tak jsem se snažila koukat podobu tejdne, že jo, jestli tam bude jako nějaký rozdíl, a i když vím, že tam žádný nebyl, tak jsme se cejtila stejně líp. Když jsem si stoupla před to zrcadlo a viděla stejně to samý, tak jsem se cejtila...že vidím něco nového, lepšího, protože jsem věděla, že jsme pro to svoje tělo něco udělala, a když to bude takhle pokračovat, tak to tělo bude vypadat líp...“ (Markéta)

#### **7.8.4 Absence kontroly**

Nikdo z respondentů neměl potřebu procházet chirurgickým nebo plastickým zákrokem, který by zlepšil jeho tělesný vizuál. Respondenti uvádí, že jejich spokojenost s tělem je natolik stabilní, že nemají potřebu více kontrolovat jídelníček, hladovět a užívat jakékoli podpůrné nebo redukční látky.

Taktéž nikdo z respondentů necítí problém pohybovat se na veřejnosti, nebo provádět aktivity, které jsou zaměřeny na tělesnou stavbu, jejich tělesné sebevědomí se často odráží právě v této mezilidské komunikační spokojenosti „Vůbec, spíš se jako chlubim, haha.“ (Patrik)

„Mám to hlavně srovnaný tak, že je mi to prostě jedno. Ale to je asi díky té spokojenosti.“ (Markéta)

Respondenti ze skupiny poloprofesionálních sportovců jsou charakterističtí spokojeností s tělem a tudíž absencí nadbytečné kontroly svého těla, diet a různých suplementů.

#### **7.8.5 Praktický a výkonový pohled na sport**

Praktický a výkonostní pohled na tělo mezi respondenty dominuje. Participanty často trápí pokles jejich výkonosti nebo nabírání hmotnosti, kvůli menší



praktičnosti v životě. Tělo respondentovi Patrikovi způsobuje stres během dlouhodobější nemoci. „Způsobuje mi stres, když mám zranění a nemůžu cvičit, a je tam velkej pokles, jako výkonnostní, tak to jsem jako vzteklej dost...“ (Patrik)

Participant Petr v rozhovoru hovořil o aspektu praktičnosti těla. „Spíš to přibrání by mě ovlivňovalo, protože by to už bylo asi míň praktický, kdybych přibral, tak se s tím pojí dost, spousta nepříjemných věcí.“ (Petr).

Respondentka Markéta taktéž popsala změnu hmotnosti jako velice nepraktickou zkušenost v jejím životě, která se odráží na jejím psychickém a zdravotním prožívání, sníženou hmotnost se sportem nijak neporovnávala „[...] u mě se to projevuje hodně na zdraví, když jsem měla třeba o šest nebo sedm kilo míň, což není třeba moc, ale měla jsem prostě pod padesát kilo...byla jsem strašně náchylná, měla jsem furt kašel a tadyty věci...“ (Markéta)

Participantka Markéta vypovídá o tom, že není důležité kolik kilogramů člověk má, ale jak se naučí se svým tělem člověk pracovat „[...] v tom tancování jde prostě o to předvádět to tělo, že jo ...takže ty se nějakým způsobem snažíš najít jakoby fáze, co je na tobě nejhezčí, že jo...“ (Markéta)

Petr v rozhovoru zdůrazňuje, že zvýšená spokojenost sama se sebou přichází ve chvíli, kde cítí posun fyzických limitů, zároveň přítomnost jiných lidí v tréninku ho inspiruje, díky odlišným přístupům k tréninku a techniky, které ho obohacují „Pak třeba když jsem posunul nějaký svoje fyzický limity, tak jsem ještě o to spokojenější.“ (Petr) V rozhovoru dále líčí téma vynechání tréninku, vadí mu, že si nedokázal zorganizovat čas tak, aby zvládl povinnosti a zároveň sport „[...]vynechání tréninku vadí mi to, že jsem si ten čas mohl zorganizovat jinak, tak lituju toho, že jsem takovej... hmmm... no že jsem si neudělal lepší časovej plán a na úkor toho se nemůžu zúčastnit tréninku, takže proklínám spíš sám sebe, že jsem hlupák.“ (Petr)

## **7.9 Závěr a shrnutí výzkumného šetření**

V rozhovorech s profesionálními a poloprofesionálními sportovci jsem díky poskytnutým datům identifikovala hlavní témata a subtémata. V rozhovorech s profesionálními sportovci konkrétně 6 témat, s poloprofesionály hlavních témat 5. Výsledky není možno vzhledem k velikosti a způsobu výběru generalizovat na celou sportující populaci, ovšem, ve výzkumném vzorku analýza odhalila shody a rozdíly ve

zkušenosti profesionálních a neprofesionálních sportovců, taktéž ve zkušenosti mezi ženami a muži v profesionální sféře. V této kapitole zmíněné rozdíly shrnu a na základě zjištěných informací odpovím na výzkumné cíle.

Skrze rozdílnost míry profesionality mezi skupinami, pociťovali participanti výraznou spokojenost se svou postavou, se svým tělem, veškeré tělesné části, se kterými byli participanti spokojeni, připisovali vlivu sportování. Globálně popisovali tělo jako muskulaturní, vysportované a v kondici. Vzhledem k tělesné spokojenosti si přisuzovali i další kvality a hodnoty, jako hrdost, sebeuspokojení, celkovou spokojenost se sebou samým, oceňovali svou sebekontrolu a schopnost dodržování režimu. Jedinou výjimkou byly ženské participantky ve skupině profesionálních sportovců, které své tělo pociťovaly jako nedostatečné, nedostatečné ve sféře sportu – jako neuspokojivě muskulaturní a svalově nevyvinuté, v porovnání s ostatními profesionálními sportovkyněmi, a nedostatečné ve sféře nespportovců, kde si připadaly tělesně méněcenné díky více vysportovaným partiím a absenci typické štíhlosti.

Zatímco poloprofesionální sportovci hodnotili spokojenost se svým tělem skrze vlastní posuzování sebe sama a příležitostné porovnávání se sportovci ze svého odvětví, tento akt nepovažovali za stresující nebo negativní, naopak jako motivující a přínosný. Profesionální sportovci považovali svá těla za objekty a vnímali svá těla onálepkované všemožnými praktikami, extrémními nároky a názory druhých, erudovanou i neerudovanou společností v kontextu sportu. Profesionální sportovci pociťovali minimální prostor pro subjektivní hodnocení své postavy, respondentky popisovaly vystavování se tělesnému hodnocení trenérů jako traumatizující a přiznaly, že všechny praktiky související s postavou a redukcí hmotnosti, v nich zanechávaly dlouhotrvající porušený obraz své postavy. Mužští respondenti nevnímali své tělo jako součást sebe, ve výpovědích popsaly rozdělení obrazu „já“ a „tělo“, tělo jako dílo, na kterém „já“ systematicky pracuje.

Všichni profesionální respondenti považovali za významný činitel stresu vnější tlak na štíhlost a muskulaturu. Profesionálové popisovali tlak na formování svého těla do podoby ideálního sportovce, který vypovídá představám ostatních, převážně trenéra, spoluhráčů, rodiny, nespportující společnosti. Naopak poloprofesionální sportovci své tělo v mezilidských vztazích, v široké veřejnosti, vnímali pozitivně, jelikož tělo, v očích participantů, odráží jejich postoj k aktivnímu životu. Tělesné nedostatky vnímali více

v sexuální a partnerské rovině. Tematika společnosti byla mezi respondenty profesionálních sportovců zmiňována s velkou četností. Profesionální sportovkyně vnímaly negativně své tělo v procesu porovnávání se s ostatními, zatímco v prostředí sportu to nepovažují za tolik bolestné, ve společnosti nesportovců je tento akt doprovázen s pocity úzkosti a smutku. Mužští účastníci se rovněž cítili nekomfortně během prezentace svého těla na veřejnosti. Profesionální sportovci se vyhýbají aktivitám, které kladou důraz na veřejnosti na jejich tělesno, na jejich fyzický vzhled. Poloprofesionálové nepocítují žádný problém v sebezprezentaci, naopak popisují pocit hrdosti na svou práci, která je při těchto aktivitách viděna.

Pro obě skupiny bylo významné tělo v kontextu jejich identity, všichni sportovci vnímali spojitost fyzické spokojenosti, tedy spokojenosti se svým tělem s celkovým psychickým naladěním a přístupem k životu. Profesionální sportovci si více uvědomovali negativní aspekt propojení těla s identitou. V rozhovorech u profesionálních sportovců se často objevovala pocíťovaná redukce společnosti identity sportovce pouze na jeho tělo.

Stres vnímali profesionální sportovci na poli sportu výrazně více než sportovci poloprofesionální. Ve výpovědích se objevoval nejčastěji již zmíněný stres z nedostatečného vzhledu těla, z formy, z dodržování jídelního a cvičebního plánu, z hladovění, z konkurence nebo z nezvládání školních nároků. Respondentky ze skupiny profesionálních sportovců v rozhovoru popsaly stres z „dvojitosti“ světa, jedna z respondentek popsala rozpol mezi normálním světem a světem sportovním, respondentky pocíťují propast mezi těmito světy a stres ze zapadnutí do normální společnosti.

Na rozdíl od poloprofesionální skupiny zužuje profesionální sportovce téma kontroly jídla, hladovění a využívání různých suplementů. Každý z profesionálních sportovců měl alespoň s jedním z následujících praktik - s hladověním, záměrným nejedením, zvracením, záměrnou defekací, excesivní snižování hmotnosti, anabolickými steroidy, přírodními diuretiky a různými druhy diet a potravinových doplňků, osobní zkušenost. Některé z těchto zkušeností vedly k vážným zdravotním následkům. Poloprofesionální sportovci si snaží udržovat váhu sportem a zdravým, kvalitním jídlem, obdobná problematika, která se objevila u profesionálů, nebyla v této skupině zaznamenána.

U poloprofesionálních sportovců byla dynamika pojmání svého těla během tréninkové jednotky velice barvitá a všichni respondenti se shodli na stejném průběhu v pojmání své postavy během sportovního výkonu. Tělo před tréninkem vnímají všichni respondenti jako utlumené, jako unavené. Momentem, kdy se rozhodnou pro vykonání tréninkové jednotky, začnou teprve své tělesno výrazněji prožívat. Během výkonu se u sportovců staví do popředí několik aspektů, vnímání svého tělesného vzhledu v polaritě spokojenost-nespokojenost ustupuje sice do pozadí, ale začíná se projevovat stránka uspokojení, tělesných předností a motivace. Fáze ukončení tréninkové jednotky byla participanty vnímána jako fáze nejpříjemnější, v aspektu prožívání svého fyzického těla, prožívání psychického uspokojení a výrazné sebespokojenosti a radosti. Pro profesionální sportovce byla naopak charakteristická absence radosti po dokončení tréninku a absence fáze psychické spokojenosti se sebou samým. Profesionální sportovci vnímali svoje tělo během tréninku upozaděné nebo úplně oddělené, z důvodu vysoké koncentrace sportovců na podání výkonu a z důvodu záměny postavy za dílo, na kterém musejí objektivně pracovat. Absenci radosti respondenti vysvětlují, nástupem kritiky ze strany trenéra, která nastane po dokončené jednotce nebo zevšedněním tréninkových jednotek. Jedna z participantek dokonce tuto euforickou absenci vědomě pociťuje, proto si večer dodává euforii jinou pohybovou aktivitou doma.

## 8 DISKUZE

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, jaké je tělesné prožívání profesionálních a poloprofesionálních sportovců, jak sportovci vnímají své tělo v průběhu tréninku a všedního života. Pro získání informací k této tématice a pro porozumění zkušenosti otázaných respondentů jsem zvolila metodu polostrukturovaného interview. Tato metoda pro mě byla velkým pomocníkem a umožnila mi bezpečně rozsáhlý prostor pro kreativitu a kladení otázek, jako výzkumník jsem se v této metodice cítila velice příjemně, polostrukturované interview mi usnadnil začátek rozhovoru, který byl vždy plný očekávání a nervozity. Díky vědomí předem nastavených témat a možnosti se nějakého tématu, v případě nečekané reakce uchytit, jsem během rozhovoru nepocítovala větší stres ze ztráty myšlenky nebo výrazného odklonění od tématu. Zároveň jsem nebyla nucena kontrolovat přesné znění otázek během rozhovoru a tak jsem měla s respondenty příjemný oční kontakt, který se mi zdál v rozhovoru přínosem.

Výhodou vzorku se mi zdá být genderová vyváženost v obou výzkumných skupinách, která přináší různorodé pohledy na konkrétní témata v obou skupinách. Výzkum nepočítal s rozdílností genderových náhledů, proto se zabýval pouze odlišnostmi a shodami prožívání v rozdělených skupinách s kritériem míry sportovní profesionality. Některá témata ovšem přinesla velice polarizované pohledy v kontextu genderové odlišnosti, zejména spokojenosti s postavou. Tyto závěry byly sice zohledněny ve shrnutí výzkumného šetření, ale zobecňovat závěry na konkrétní skupinu není díky genderové rozdílnosti možno.

Vzhledem k tomu, že většina rozhovorů přesáhla 60 minut, množství informací, kterých z rozhovorů vyvstalo, bylo velice objemné pro následný doslovný přepis, analýzu a důkladné opakované čtení. Kvůli velkému množství různorodých dat by bylo pravděpodobně vhodnější analyzovat a identifikovat témata v menším počtu rozhovorů.

Jistá neformalita, klouzavost a odbíhání od témat se objevovala ve vedení rozhovoru často, způsobené to mohlo být osobním vztahem k některým z participantů, přímý přátelský vztah jsem měla pouze s jedním respondentem, s některými respondenty jsem se znala ze sportovního prostředí a z prostředí školy. Vliv předešlé známosti jsem pocítovala pouze v nejistém začátku, kdy se respondenti snažili své výpovědi zlehčit a nebrat celý rozhovor tolik vážně, v průběhu rozhovoru se tato

nejistota ztratila a participantů se ztotožnili s rolí respondenta a reprezentanta dané výzkumné skupiny. Skupina profesionálních sportovců byla ke sdílení informací opatrnější, to bylo znatelné od začátku rozhovorů, sportovci se během rozhovorů často ujišťovali o anonymitě a až poté upřímně zodpověděly danou otázku. Někteří z nich hovořili o svých trenérech, rodičích, dalších mediálně známých sportovcích a v neposlední řadě o nelegálních látkách, které během své sportovní kariéry užívaly, proto není překvapující, jejich obezřetnost během zodpovídání otázek.

Největším omezením pro mne bylo domlouvání se právě s profesionálními sportovci na časových možnostech vedení rozhovorů a samotném kontaktování těchto respondentů. Profesionální sportovci byli často úzce časově omezeni nebo nemotivováni k osobnímu setkání a vedení rozhovorů. V několika případech rušili schůzky hodinu před uskutečněním rozhovorů a bylo nesnadné nalézt náhradní termín.

# ZÁVĚR

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké je tělesné prožívání profesionálních a poloprofesionálních sportovců v rámci tréninkové jednotky a jak se v jeho průběhu tělo a prožívání spokojenosti proměňuje. Taktéž jak se sportovci staví ke svému tělu a co pro sportující jedince znamená body image, jak je tento fenomén ovlivňuje a jak se s ním ve svém životě potýkají. Záměrem výzkumu bylo také zjistit, zda se tělesné prožívání u profesionální a poloprofesionální sportovců liší a co případně charakterizuje tuto odlišnost.

Vzhledem ke skutečnosti, že je v českém prostředí problematika proměny vztahu k vlastnímu tělu, u sportovců různé míry profesionality, neprobádaná a jelikož sportovní trénink postihuje všechny stránky vývoje jedince, popisovala jsem problematiku sportovního tréninku a aspekty jeho adaptace komplexně.

V teoretické části jsem představila koncept vrcholového tréninku v souvislosti fyziologické, psychologické a sociální adaptace. Všechny tyto jevy se ve sportu silně vzájemně ovlivňují, doplňují a podmiňují a právě tak tvoří určitý funkční komplex. K celistvějšímu pochopení problematiky jsem v této části uvedla pozitivní i negativní vlivy dlouhodobé činnosti tréninku na konkrétních aspektech sportovního tréninku (na sociálním, psychologickém a fyziologickém aspektu).

Dále jsem se blíže zaměřila na problematiku těla a tělesného sebepojetí v jednadvacátém století, které je charakteristické pluralitou a kulturně-sociálním tlakem na dosažení štíhlé nebo vypracované postavy. Do této části jsem zahrнула i související teorie, poznatky z praxe a z dosavadních výzkumů. Výzkumy byly charakteristické svou výsledkovou rozdílností. Obecně přijímaný fakt dlouhodobého účinku sportu spočívá v pozitivní změně sebepojetí. Tento jev jsem porovnávala s poznatky z novějších výzkumů, které prokazují fakt, že elitní sportovci jsou ve zvýšené míře ohroženi pocitem nespokojenosti s vlastním tělem, vzhledem k vystavování tlaku na jejich muskulaturní postavu. V teoretické části jsem pracovala s domácí i zahraniční literaturou, se zahraničními studii a vědeckými články.

Ve výzkumné části jsem blíže popsala své výzkumné šetření, které se zabývalo vztahem profesionálních a poloprofesionálních sportovců ke svému tělu a pojmání tělesných proměn, v průběhu tréninkové jednotky, v horizontu tělesné i

celkové spokojenosti a nespokojenosti. V této části jsem identifikovala, na základě kvalitativní metody polostrukturovaného interview, které jsem vedla se dvěma odlišnými skupinami, konkrétně s osmi participanty, 6 témat u profesionálních sportovců a hlavních témat 5 u poloprofesionálů. Většina témat se objevila u všech participantů. Při popisu výsledů výzkumného šetření jsem podrobně rozepsala jednotlivá témata a subtémata, která jsem následně podložila konkrétními úryvky z výpovědí respondentů.

Rozdílným tématem se u mých participantů ukázalo být pojmání svého těla, zatímco u poloprofesionálních sportovců probíhalo subjektivní hodnocení svého těla s příležitostným porovnáváním s motivujícím akcentem, u profesionálních sportovců docházelo k objektivizaci těla. Své tělo pociťovali jako onálepkované všemožnými praktikami, extrémními nároky a názory erudované i neerudované společnosti. Profesionálové také často považovali tělo za významný zdroj stresu, důvod přisuzovali vnějšímu tlaku na štíhlost a muskulaturu, tlaku na dosažení postavy ideálního sportovce. Profesionální sportovkyně, na rozdíl od poloprofesionálních, pociťovaly své tělo jako nedostatečné, nedostatečně svalově vyvinuté ve sféře sportu a nedostatečně štíhlé mezi nesportující společností.

Poloprofesionálním sportovcům přinesla tělesná spokojenost, které připisovali kvalitu zdraví a muskulatury, sebevědomí v životě a mezilidských vztazích, naopak profesionální sportovci se necítili dobře při aktivitách kladoucí důraz na své tělo, někteří se jim vědomě vyhýbali. S tímto fenoménem se objevoval aspekt pocitu úzkosti a smutku ve společnosti nesportovců.

Stres, trauma a úzkost, tato témata se objevovala během rozhovorů na straně profesionálních sportovců hojně. Na rozdíl od poloprofesionální skupiny zužuje profesionální sportovce téma kontroly jídla, hladovění a využívání různých suplementů, které v několika případech vedly k vážným zdravotním následkům.

Zatímco poloprofesionální skupina spojovala fázi dokončení tréninku s pocity radosti, optimismu, celkové spokojenosti a uspokojení, pro profesionální sportovce byla typická absence radosti z důsledku nastoupení kritiky ze strany trenéra nebo ze zevšednění tréninkových jednotek. K vyplavování endorfinu podle nich nedocházelo v takovém množství, proto v několika případech vyhledávali potréninkové aktivity, které jim k vyplavení tohoto hormonu pomohly.



## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J., & Wall, M. (2003). *Nurturing Sport Expertise: factors influencing development of elite athlete*. Journal of Sport Science and Medicine.
- Beable, S. (2017, November). *Depression and Life Stress in Elite Sport*. Dostupné z <https://www.axissportsmedicine.co.nz/blog/archive/depression-and-life-stress-in-elite-sport/>
- Berrios, G. E. (1996). *The History of Mental Symptoms*. New York, USA: Cambridge University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Qualitative Research in Psychology, 3 (2), 77-101. DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brownell, K. D., Rodin, J., & Wilmore, J. H. (1992). *Eating, body weight, and performance in athletes: Disorders of modern society*. Philadelphia, USA: Lea & Febiger.
- Brownmiller, S. (1984). *Femininity*. New York, USA: Fawcett Columbine.
- Bruin de, A. P., Oudejans, R. R., Bakker, F. C., & Woertman, L. (2011). Contextual body image and athletes' disordered eating: the contribution of athletic body image to disordered eating in high performance women athletes. 19(3):201-15, DOI: 10.1002/erv.1112
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). *Effects of Exercise Interventions on Body Image: A Meta-analysis*. Journal of health psychology. 14. 780-93, DOI: 10.1177/1359105309338977.
- Cobb, K. L., & kol. (2003). *Disordered eating, menstrual irregularity, and bone mineral density in female runners*. Medicine and science in sports and exercise. 35. 711-9, DOI: 10.1249/01.MSS.0000064935.68277.E7
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York, USA: Basic Books.
- Disman, M. (2000). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha, Česko: Karolinum.
- Dosil, J., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2007). *The assessment and diagnosis of eating disorders in sport*. Chichester: John Wiley and Sons Limited.
- Fialová, L. (2006). *Moderní body image – Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha, Česko: Grada.
- Gayle, D. (2017, May 6). *Fashion models in France need doctor's note before taking to catwalk*. Dostupné z <https://www.theguardian.com/fashion/2017/may/06/fashion-models-france-doctors-note-thin-health-photographs>
- Gayton, W. F., Loignon, A. C., & Porta, W. (2016, August). *Exercise Dependence: The Dark Side of Exercise*. Dostupné z <https://www.jscimedcentral.com/SportsMedicine/sportsmedicine-3-1085.pdf>
- Grogan, S. (2000). *Body image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Praha, Česko: Grada.

Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2007). *Exercise and body image: A meta-analysis*, *Psychology & Health*, 21:1, 33-47, DOI: [10.1080/14768320500105270](https://doi.org/10.1080/14768320500105270)

Heller, D. (2017, June) *FSU researchers find plus-size fashion models help improve women's psychological health*. Dostupné z <https://news.fsu.edu/news/health-medicine/2017/06/07/fsu-researchers-find-plus-size-fashion-models-help-improve-womens-psychological-health/>

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha, Česko: Portál.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). *Assessing flow in physical activities: The flow state scale – 2 and Dispositional flow scale – 2*. Perth, Australia: The University of Western Australia.

Kirchner, J. (2007). *Emotivní pohybové aktivity jako součást kvality života*. Ústí nad Labem, Česko: UJEP.

Kong, P., & Harris, L.M. (2014). *The sporting body: body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports*. 149(1-2):141-60. DOI: 10.1080/00223980.2013.846291

Krch, F. D., & kol. (2005). *Poruchy příjmu potravy* (2nd ed.). Praha, Česko: Grada.

Kuhn, K., Nüsser, S., Platen, P., & Vafa, R. (2005). *Vytrvalostní trénink*. České Budějovice, Česko: Kopp.

Máček, M., & Vávra, J. (1988). *Fyziologie a patofyziologie tělesné zátěže*. Praha, Česko: Avicentrum.

Mach, I. (2013). *Výživa pro kulturistiku a fitness*. Praha, Česko: Grada.

Mehrabian, A. (1971). *Silent messages*. Belmont, USA: Wadsworth

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha, Česko: Grada.

Němec, R. (2005, December 16). *Generalizovaná úzkostná porucha*. Dostupné z <https://zdravi.euro.cz/clanek/sestra/generalizovana-uzkostna-porucha-284895>

Newton, D. E. (2013). *Steroids and Doping in Sports*. Santa Barbara, Carolina: ABC-CLIO.

Novotný, J., & kol. (2003). *Kapitoly sportovní medicíny*. Dostupné z <https://is.muni.cz/do/fsp/e-learning/kapitolysportmed/index.html>.

Papežová, H. (2010). *Spektrum poruch příjmu potravy: Interdisciplinární přístup*. Praha, Česko: Grada

Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha, Česko: Grada.

Pfeffer, S. (2003). *Rozvíjíme emoce dětí: Praktická příručka pro mateřské školy*. Praha, Česko: Portál.

Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. New York, USA: Free Press.

Priest, S., & Gass, M. A. (1997). *Effective leadership in adventure programming*. Champaign, USA: Human Kinetics.

Purves, L. (2017, August 14) *Anxiety in sport*. Dostupné z <https://www.livestrong.com/article/117970-anxiety-sports/>

Rosli, M. H. (2011). *The body Dissatisfaction among Female Athletes and Non-athletes in Malaysia*. Journal of Asia Pacific Studies. 55-69, Dostupné z [http://www.japss.org/upload/3.the\\_body\\_dissatisfaction\[1\].pdf](http://www.japss.org/upload/3.the_body_dissatisfaction[1].pdf)

Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha, Česko: Grada.

Slepička, P. (1990). *Sportovní diváctví*. Praha, Česko: Olympia.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha, Česko: Karolinum.

Svoboda, B. (1998). *Trenéři a současný sport*. Praha, Česko: Tělesná výchova a sport mládeže.

Tilinger, P., Rychtecký, A., & Peričm T. (2001). *Sport v České republice na začátku nového tisíciletí: sborník příspěvků národní konference*. Praha, Česko: Univerzita Karlova.

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha, Česko: Grada.

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Přehled základních charakteristik participantů a participant .....	34
---	----

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. <b>Přehled konkrétnějších charakteristik respondentů</b> .....	1
Příloha 2. <b>Otázky do polostrukturovaného interview</b> .....	4
Příloha 3. <b>Tabulky</b> .....	5
Příloha 4. <b>Přepisy rozhovorů</b> .....	6

# SEZNAM PŘÍLOH

## Příloha 1. Přehled konkrétnějších charakteristik respondentů

Respondentovi **Janovi** je 24 let. V 6 letech začal dělat karate, poté následoval fotbal, wing tzun a kung-fu. Od 14 let hrál profesionálně americký fotbal, celkem 5 let, v 18 letech se s tímto sportem prosadil i ve Spojených státech, kde rok profesionálně působil. V tomto období začal pravidelně cvičit. V 19 letech měl vážný úraz kolene, díky kterému se vrátil zpět do České Republiky. Už 4 roky se naplno věnuje bodybuildingovému závodění a profesionálnímu boxu. Toto je jeho třetí sezóna. Rozhovor probíhal během jeho velice striktní osmitýdenní přípravy, plné hladovění, rigidního hlídání si váhy a dodržování tréninků. Osobních tréninků má týdně 6 („režim tři plus jedna“), kromě osobních tréninků má také cardio jednotky. Jeho hodnota BMI je 25,9.

Respondentovi **Michalovi** je 24 let, kromě profesionální kanoistiky se žíví jako fitness trenér. Michal byl od malička veden ke sportu, tvrdí, že je „odkojenej od činek“. Michal vyrůstal s otcem, který se živil jako vzpěrač, vzpomíná si, že už od mala běhal mezi činkami a právě tohle prostředí ho inspirovalo. Aktivně se sportem začal skrze bojová umění- aikido, kickbox, semi kontakt. Ve volném čase chodil do posilovny, dělal skateboarding, tancování, tricking. Od svých 14 let se věnuje kanoistice, v této disciplíně se pohybuje již 4 roky na profesionální úrovni, jako český reprezentant. Taktéž se žíví rok a půl jako fitness trenér. Michalův tréninkový týden obsahuje 30 sportovních jednotek. Jeho hodnota BMI je 25,7.

Respondentce **Anně** je 21 let, studuje individuálně Vysokou školu ekonomie a managmentu, vrcholově se věnuje freestyle snowboardingu, v tomto sportu bojovala na zimních olympijských hrách v Pchjongčchangu. Ve 3 letech začala se sportovní gymnastikou, od 13 let jezdí vrcholově freestyle snowboarding, nyní tomu je již 7 let, co se této disciplíně věnuje. Letní příprava pro ni znamená 3x týdně běhání, 3x týdně posilovací tréninkové jednotky (na stabilizační a kompenzační úrovni), 1x týdně trampolíny (kde trénuje orientaci ve vzduchu), 1x týdně stabilizační cvičení veku. Její BMI hodnota je 22,8.

Respondentce **Monice** je 21 let, studuje 3. Lékařskou fakultu a začala krasobruslit ve svých 4 letech, tento profesionální sport ji naplňuje již 17 rokem. Jak sama popisuje, začala navštěvováním „ledu“ každý den, z čehož se vypracovala do vrcholové podoby, začala sólovým krasobruslením, pak párovým a momentálně dělá synchronizované bruslení. Několikrát se podívala na mistrovství světa a mezinárodní soutěže, dokonce i na olympijské hry. Ke krasobruslení musela docházet na posilovací jednotky, na hodiny baletu, moderní tance, scénický tance, latinskoamerické tance. Na tréninky dochází každý den, 2x-3x týdně před školou, po škole má další dvě tréninkové jednotky, které jsou proložené technickým tréninkem, jako například balet. Její hodnota BMI je 18,4.

Respondentovi **Patrikovi** je 24 let, momentálně žije a studuje v Praze obor Psychologie. Od malička hrál tenis (5 let závodně) za dětskou ligu, v 17 letech se dal na basket, 4 roky se basketu věnoval závodně. Celkem 8 let dělá rekreačně bojové sporty, především MMA a Thajský box. Momentálně se vrátil zpět ke hře basketu, ve volných chvílích se věnuje horolezectví, badmintonu, plavání a posilovně, kterou se snaží pravidelně navštěvovat již od svých 15 let. Patrik se věnuje sportu 6x do týdne. Jeho BMI hodnota je 23,1.

Respondentce **Markétě** je 25 let, studuje Západočeskou univerzitu v Plzni, obor politologie. Markéta během rozhovoru zdůraznila, že se od svých tří let až do teď, aktivně věnuje sportu, bez přestávky. První zkušenost měla ve školce, kde tančila folklor, „skutečně“ začala tančit v 8 letech, od svých 3 let pravidelně lyžovala, postupně se začala orientovat na snowboard a pravidelně jezdila s rodiči na kole. Chodila na sportovní gymnázium, kde aktivně hrála volejbal a squash, postupně se ovšem stále formovala do tvůrčího tance. Když má čas, aktivně se věnuje všem výše zmíněným sportům. Týdně sportuje 6-7x. Její hodnota BMI je 22,1.

Respondentovi **Petrovi** je 23 let, sportuje od dětství, do 17 let se vrcholově věnoval fotbalu, kvůli nárokům osmiletého gymnázia tuto sportovní aktivitu ukončil. Momentálně studie inženýrské studium Vysoké školy ekonomické, rekreačně se věnuje běhu, lyžování, cyklistice a navštěvování fitness center. Petr se pravidelně účastní řad maratonských běhů, na které přes rok pečlivě trénuje. Fitness centra navštěvuje 2-3x týdně, běhání se snaží věnovat pravidelně, ovšem intenzita tréninku závisí na ročním

období. Přes zimu běhá 1-2x týdně, během zbylých ročních období 3x týdně. Petrova hodnota BMI je 23,8.

Respondentce **Tereze** je 21 let, studuje Management a Psychologii na Newton collage v Praze. V 5 letech začala svou sportovní linii gymnastikou, které se věnovala 3 roky. V 10 letech, po lehkých zkušenostech s atletikou, začala dělat párový Rock and roll, který jí nadchnul tím, že nebyl monotónní jako atletika a obsahoval akrobacii, tanec i fyzickou. Od 13 let se věnuje tanci, který je podle ní velice tvůrčí a proměnlivý, průměrně má pět tréninků týdně, ale jejich frekvence se mění kvůli požadavkům na různá vystoupení. Tanec prolíná jógu, strečinkem, dříve posilovnou a meditací, která je pro ní velice důležitý mentální trénink. Její hodnota BMI je 18,8.

## Příloha 2. Otázky do polostrukturovaného interview

1. Spokojenost se svým tělem
  - jste spokojen/a se svým tělem?
  - čeho si na svém těle nejvíc vážíte?
  - s jakými partiemi jste nespokojeni / podstoupil/a byste plastický zákrok?
2. Jaký dopad/jaký vliv/ má nespokojenost/spokojenost s Vaším tělem na Vás samotné?
3. Fenomén body image
  - co pro Vás znamená téma body image, vzhled Vašeho těla?
  - //- v tréninkovém procesu
  - //-ve vztahu s partnerem
  - //- při komunikaci s lidmi
  - //- při sexu
4. Myšlenky na své tělo
  - přemýšlíte často během obvyklého dne o svém těle?
  - porovnáváte se s jinými lidmi?
  - sledujete se v zrcadle, v odrazech?
  - vyhýbáte se aktivitám, kde je kladen důraz na tělo?
  - nosíte nepřiléhavé oblečení, popřípadě oblečení, které zakrývá Vaše nedostatky?
  - cítíte se během dne neatraktivně?
5. Tělo a stres
  - způsobuje Vám vzhled Vašeho těla stres?
  - jak často a při jakých situacích se to děje?
6. Tělo a já
  - cítíte, že to jak vypadá Vaše tělo je jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kdo jste?
7. Tělo a tréninková jednotka
  - jak vnímáte svoje tělo před tréninkovou jednotkou
  - //- během tréninkové jednotky
  - //- po ukončení tréninku
8. Dlouhodobější účinky sporu
  - mají tréninky nějaký psychologický vliv na vzhled Vašeho těla?
  - na celkovou spokojenost se sebou samým?
  - máte pocit, že se sport odrazil konstitučně na Vaší postavě? –v pozitivním i negativním smyslu
9. Tréninkové zvyklosti
  - cvičíte nebo dodáváte si tréninkové jednotky navíc?
  - užíváte anabolické steroidy?
  - kontrolujete jídlo?
  - používáte pilulky na hubnutí, na snížení chuti k jídlu, laxativa, diuretika?
  - využíváte jiné suplementy?



## Příloha 3. Tabulky

**Tabulka č. 2:** Zkušenost poloprofesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky

TÉMA	SUBTÉMA
Vztah ke svému tělu	Nedostatečný vzhled
	Hrdost a práce
Zobjektivizované, onálepkované tělo	
Vnější tlak na štíhlost	„Normální“ společnost a sportovec
	Tělo jak součást identity
Stres a jeho zvládnání	Dvojitý svět
Alchymie, výživa a suplementy	Kontrola jídla
	Selhání v dodržování jídelníčku
	Doplňky stravy a podpůrné látky
Průběh tréninkové jednotky	Absence radosti

**Tabulka č. 3:** Zkušenost poloprofesionálních sportovců s postoji ke svému tělu v souvislosti sportu a tréninkové jednotky

TÉMA	SUBTÉMA
Sportem ovlivněné tělo	Spokojenost se sportovní postavou
	Tělo jako postoj k sobě
	Tělo jako důležitý aspekt toho, kdo jsem
Tělo v kontextu života	Celková prožívaná spokojenost
Dynamika pojmání svého těla během tréninkové jednotky	Vítězství a utlumení
	Bolest a porovnávání
	Endorfiny a radost
	Po tréninkové tělo
Absence kontroly	
Praktický a výkonový pohled na sport	

## Příloha 4. Přepisy rozhovorů

Já
Respondent

### Rozhovor s respondentem Janem

#### **První otázka je, jestli jsi spokojený se svojí postavou, se svým tělem?**

Hmmmm to je dobrá otázka, to je takovej spor mezi tím, kdy se lidi honějí za nějakým ideálním, za nějakou ideální postavou, která neexistuje. Teďka momentálně bych řekl.....že jsem spokojenej...jsem spokojenej.

#### **Když si řekl, že ano, tak mi řekni s čím konkrétně, respektive jestli máš nějakou část svého těla, na kterou jsi fakt pyšnej, kterou by si vyzdvihl a řekl „to je moje pýcha tohleto“.**

To by byl, to by byl...triceps, nohy..aaaaa asi pas.

#### **A kdybys se tě zeptala na ty, který ne, který by to byly, popřípadě kdybys měl možnost jít s problematickou partií na plastickej nebo dermatologickej zákrok, který by ti pomohl, šel bys?**

Jako mám krátkej biceps, mám...mohl bych mít větší prsa, ale to jsou...říkám, já jsem takovej člověk, kterej se snaží bejt vděčnej, za to co má, takže, já jsem spokojenej a rozhodně bych nešel na žádný plastický operace.

#### **Takže kdyby byla možnost, řekl by si jednoznačně..**

Ne, ne...

#### **A teď mi řekni, jaký má vliv spokojenost s tělem na celkové tvoje bytí, na tvůj život.**

No v mém životě bych řekl, že to hraje momentálně velkou roli, až zbytečně moc velkou, až mě to jako štve, víš, že hodně to řeším a třeba to tolik ani nechci nechci to tolik řešit, ale prostě když závodíš, tak to je to co to vlastně... já už se na to tělo nekoukám, a to jsme se shodli i s klukama, já se na to tělo nekoukám jako na moje tělo, jakože na sebe, jako já Honza, ale koukám na to jako na produkt, kterej já jdu vystavovat, jo? Takže...co byla ta otázka, já jsem na to nějak ...

#### **Já u toho chvíli zůstanu.**

Jo.

#### **Takže bys to tělo mohl pojmenovat jako instrument? Se kterým ty nějakým způsobem manipuluješ?**

Jo! Určitě! To je něco jako když, představ si, třeba je umělec, kterej tvoří nějaký svoje dílo, to samý vnímám já.

#### **Jasně.**

Já prostě tvořím nějaký dílo, já prostě koukám během toho tréninku na sebe, ale nekoukám jako na sebe jako na mě, na Honzu, ale koukám prostě na to tělo a koukám na to, kde je potřeba co doladit, a to spousta lidí nepochopí, ty si myslej, že se tam chodím vystavovat a dělat si dobře.

#### **Rozumím. Takže to odděluješ, odděluješ při tom tréninku sebe a tělo.**

Přesně tak.

**A ta otázka zněla teda tak, jestli ta spokojenost, kterou ty s tělem zažíváš, tak jestli má vliv na tebe, na Honzu, jako na člověka.**

Hmmmm...asi do jistý míry určitě (asi určitě, haha) JO! Má, myslím si, že má.

**A uměl bys popsat jakej vliv?**

Když prostě udělám takovou tu předzávodní formu a vypadám...vypadám, co společnost považuje za dobře, tak se cejtím, cejtím se i dobře a když potom, během toho obsíznu člověk nabere, chvílku necvičí, tak se cejtí takovej nooo, že třeba nejsem tak sebevědomej možná, ale na druhou stranu jsem jako víc v klidu. Takže všechno má svoje pro a proti, určitě to ovlivňuje.

**Dobře, můžem dál, nebo k tomu ještě něco máš?**

Můžem.

**Super, tak...mmm...Co podle tebe body image, vzhled těla, znamená. Pro tebe, přímo. Co pro tebe, tenhle pojem, obecně znamená. Ve smyslu toho, že tady existuje tenhle fenomén a co dělá se světem, co dělá s tebou, co to dělá s lidma okolo tebe, jak vnímáš body image na ostatních lidech.**

Já si myslím, že to je právě...řekla jsi „takovej fenomén“ kterej zbytečně, lidi tomu přikládaj zbytečně velkou váhu podle mě, a zbytečně moc se tím stresujou, co jsem říkal na začátku, honěj se za nějakym ideálem postavy, kterej ale neexistuje a podle mě je hroznej problém, když si člověk nedokáže připustit, že už má dost, že už by třeba vypadá v pohodě, furt ty lidi chtěj víc a víc a když chceš něco dělat na profesionální úrovni tak ten tlak je tam prostě takovej, žeee fakt už se dostaneš do situace, kdy řekneš JO věcem, kterým by si třeba řekla před půlrokem si ani neumíš představit že bys vůbec řekla a ten body image...hmmm já už to mám taky trochu jinak, jak se v tom pohybuju furt, tak mě už to naopak začíná lízt na nervy a mně je úplně jedno jak ten člověk, se kterým jsem, vypadá a třeba teďka mám holku, která necvičí, je úplně normální, nehlídá si jídlo a já jsem ssstrašně rád, že je taková jaká je, protože je to zbytečně, prostě přehrocený. Jo? Radši budu s člověkem, kterým je normální nebo je považovanej za normálního, než člověk kterej se extrémně hlídá.

**Super, a teď mi řekni, když uvidíš kluka v tvém věku, kterej bude sedět vedle tebe v metru...a bude mít těžkou nadváhu, co to s tebou dělá? Honí se ti něco hlavou?**

Jo! Už se mi to několikrát stalo a co mě se honí hlavou...prostě že se...já si myslim, že on je se sebou hrozně nespokojenej, a s tím, co dělám, že trénuju že jo, bych mu dokázal jednoduše pomoci, ale...jako chtěl bych mu i pomoci nějakým způsobem, ale, protože fakt, že ta odezva těch lidí, co zhubnou, ne který vyrýsujou, ale který zhubnou, třeba ze 130 na 100, ta odezva psychická jee, on je úplně jinej člověk jo, má mnohem větší sebevědomí a tak dále. Já si kolikrát řeknu, stačilo by přijít, ale je to blbý, nemůžu za ním přijít, prostě nemůžu. Ale myslim, z těch zkušeností, co já mám, spousta obézních lidí je hrozně nespokojenejch sami se sebou.

**Takže kdybys takhle viděl nějakého člověka...**

Nic bych neudělal.

**Nic bys neudělal, ale už tě samotný vystavení obrazu toho člověka ..**

Hmm

**Už se ti tam odkrývají tyhle témata?**

Jojo.

**Jak pohled, na tuhle problematiku, prožíváš v tréninkovém prostředí. Vybav si tréninkové prostředí, jsi ve fitku a je tam tenhle fenomén, tak jak ho vidíš tam.**

Hmmmm, tam třeba já, když budu mluvit sám o sobě, já když vím, že potřebuju....já nevím jestli správně chápu tu otázku..ale odpovím ti, že když vím, že potřebuju, jak jsem říkal, že se vokukuju, jo

**No.**

Když vím, že potřebuju během pětáctyřiceti minut vodjet trénink, jako brutálně, tak si třeba vezmu mikinu a vůbec jako neřeším nic a soustředím se fakt jenom na ten trénink. Jo? A nechodím tam a nefotím se aaa tak dále...

**Jasný, spíš jsem to myslela tak, jak jsi mi podal pohled obecně na tu problematiku?**

Jooo jako co myslíš, že to dělá v tom prostředí.

**Ano, jak na tadyten problém pohlížíš ve fitku.**

Tak většinou tam lidi choděj přeci kvůli tomu, aby nějakým způsobem vypadali.

**Takže tam je tak jako oživený to téma?**

Takže to je taková motivace, prostě, tam mi to přijde, třeba teďkon, když jsem sem šel mě potkal chlápek v šatně a říká mi, jak toho dosáhnu tohohle toho, tak jsme se takhle dali... tam je to ještě umocněný body image, tam je to...čím líp vypadáš, tím víc nějakýho jako respektu od těch ostatních tam máš.

**Takže by se dalo říct, že to téma je tam takový živý?**

V tom mym prostředí na sto procent.

**Ted' to téma přesunem a dáme ho do partnerského vztahu, jak tam hraje moc živou roli?**

Já jsem zastánce toho, že to hraje.... Třeba...to je těžký, to je těžký....já nemam nějakou...nebo takhle já nemám nějaké ideál krásy, v každým státu se to trošku liší, hmm, ale mě se líbí úplně obyčejná, prostě normální holky a ten body image mě v tom nijak neee-neovlivňuje, abych potřeboval mít holku, která naplňuje nebo která se blíží tomu ideálu.

**Dobře, a teďka zpátky k tobě, jak moc ti ten tvůj vzhled ovlivňuje.**

Ale já...už...já nějak nedokážu jako...já jsem vždycky tak nějak jako sportoval, že jo,takže já jsem nikdy nějak extrémně obézní, vždycky jsem měl nějaký sebevědomí a cejtil jsem se dobře takže, mně osobně, já si myslím, že to je jedna z míň podstatných věcí v tom vztahu, mám za sebou dlouhý vztah a myslím si, že...není to zdaleka nějaká podstatná věc.

**Super, děkuju. Co v komunikaci celkově mez lidmi. Myslíš, že tam to tělo odehrává důležitou roli?**

Jo, myslím si, že jo....myslím si, že tady je strašně moc předsudků, zvláště v týchletý republice, takžeee člověk si dokáže velmi rychle, a to nemyslím jinom jako, že člověk obézní se bude setkávat s kritikou, ale i člověk kterej cvičí, tak si tě zaškatulkujou automaticky, jako frajírka, blbečka a tak dále. To se mi prostě stává často. A pak se se mnou začnou lidi bavit a zjistěj, že jsem úplně normální akorát, že tohle je produkt práce, kterou dělám a nechodím prostě polonahej po kampusu atak dále, ale prostě má to vliv má to vliv, stoprocent.

### **Stejná problematika, ale v oblasti sexu.**

Eeeeeeee tam už jako ... tam už není... tam nějaký body image, já nevím jestli správně chápu body image, to je jako nějaký ideál? Nebo prostě to jak ten člověk vypadá.

### **Body image je jak vnímáš svoje tělo, což znamená, že problematika...**

Ale ne jakože se snažíš přibližovat nějakému cíli .

**Ano, to už je zase problematika, která je v tom vzhledu obsažena ...Takže, jak si myslíš, že vzhled těla ovlivňuje sexuální aktivitu, je to zkušenostní, je to o tobě, jako třeba...hele, když mám tři kila navíc tu aktivitu prožívám úplně stejně, když jsem v přípravě vnímám to úplně stejně..**

Jasně, vo mně. Hmmm když jsem v přípravě, taaak... je to anonymní...na stoprocent takže já budu úplně upřímný, prostě teď jsem v přípravě a poprvé tam dávám nějaký látka podpůrný na to cvičení a je to testák...testosteron, takže teďka v tuhle chvíli jsem velmi aktivní, ikdyž jsem v přípravě, nicméně potom, když to vysadíš, tak seš téměř na nule, protože jsem vypnul vlastně svojí přirozenou produkci testosteronu...takže potom to trvá...dává se na to nějaký pécétéčko a další látky aby sis to obnovila, ale pár tejdnu to trvá, takže potom to jde do háje...

### **A celkově vzhled těla, hraje nějakou roli při té aktivitě?**

Hmmmm u parnerky jo, u mě osobně ne, jestli mam 90, 80, 70 kilo...já se soustředím na ní.

**Dobře, jak často během obvyklého dne přemýšlíš o svém těle, můžeš říct „často, někdy, vůbec“ anebo zároveň to můžeš převést na nějaké časové údaje, takže třeba (3x do hodiny).**

V tuhle chvíli hodně často, hodně hodně často. Ráno vstanu, protože se všechno kolem toho motá, když jsou ty závody, tak furt furt, to tělo se mění ze dne na den, takže hodně často. Chodím se kontrolovat, když prostě mám jeden den málo jídla druhý den hrozně moc, jakože fakt přepal, tak pak ten další den se chodíš furt kontrolovat jestli se někde něco neposralo takže fakt jako často. Teď v tuhle chvíli je to bohužel velice často. A není to něco na co bych byl pyšnej, to je prostě...je to tak no.

### **Tak, porovnáváš se často s lidma?**

Ne, ne to už určitě nedělám.

**Dobře, tak další otázka, jestli se sleduješ často v odrazech nebo v zrcadle, což znamená, že když bychom tady prošli, tak tamhel se to leskne...**

Ano bohužel.

**Takže jo, další otázka je jestli se vyhýbáš často aktivitám, kde je kladen důraz na tělo, to znamená třeba veřejné koupaliště.**

No není mi to úplně, jako...není mi to úplně příjemný někdy no. Zvlášť....no když pak vypadáš normálně, tak je to v pohodě, ale třeba hned po těch závodech, to je taková jako .... Není to úplně to v čem bych se úplně vyžíval no , když vezmeš tak většina lidí v tomhle odvětví choděj v mikínách a ... nějak nepotřebuju se vystavovat, ale jako spíš...nějak...když jsem mimo tu soutěž, tak to nějak neřeším, když jdu na koupák tak jdu na koupák jako.

**Máš pocit, že to teda děláš kvůli lidem ? Nebo kvůli sobě? To že nejdeš na koupaliště**

To zas ne že bych nešel.

### **Jasně, ale máš z toho teda nějaký pocity?**

Spíš mam pocit jakože lidi, nechci aby to řešili, a teďka oni, spousta lidí ví co dělám, joo, tak jako, vždycky vokolo toho, pár vtípků, ale mně to je celkem jedno víceméně, ale jako ale není to něco co bych potřeboval vyhledávat.

### **Nosíš plandavé oblečení, nebo oblečení které zakrývá tvoje nedostatky ?**

Chodím v čem se cejtím nejlíp a co si myslím, že vypadá prostě v pohodě.

### **Jak často a jestli vůbec se cítíš přes den neatraktivně.**

To neee, to se mi nestává, ne ale jako fakt, já to nějak neřeším prostě, nevím já jsem kluk já mam pocit, že vypadám víceméně furt stejně, základ je furt dobrej, haha.

### **Způsobuje ti vztah tvyho těla stres a pokud jo, tak jestli umíš říct jaký situace ti ten stres vyvolávají.**

No, způsobuje, způsobuje když dám příklad konkrétní, tudletu neděli jsem měl víc jídla nějakých 700 sachrů, aaaaa cvaklo mi, kamarád u mě byl, hráli jsme na playstationu a sežral jsem asi o 300 víc než jsem měl ,a teď se trošku zatáhneš vodou a todle a už ti to způsobuje, že 3 tejdny do závodu a tadyto...takže tohle je případ, kdy mi to způsobuje stres nebo kdybych fakt vysloveně nestíhal ale jako kdyby tělo samotný mi způsobovalo nějaký stres, to asi ne ...

### **Takže ne. Cítíš to, že tělo, že vzhled těla je jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kdo ty jsi?**

Tak to je fakt těžka otázka, myslím si, že je to důležitý aspekt, ale myslím si, že ostatní se na to koukaj ...žeee...je to mnohem důležitější u mě než to ve skutečnosti je, protože si myslej, že tím žiju....ale více méně.....ale jo, asi jo.

### **Ted' se mi vykašli na lidi, co si myslej, a povídej mi o sobě.**

Ještě jednou, tu otázku jestli můžu?

### **Jestli cítíš, že tvoje tělo je jedno z nejdůležitějších aspektů toho, kdo ty jsi.**

Bohužel asi jo.

### **Asi jo..uměl bys říct další složky, který definujou to, kdo jsi, myslím tím třeba charakter, oddání se nějaké činnosti, temperament....**

Snažím se bejt férovej, snažím se bejt hodnej nebo snažím se bejt milej na lidi, třeba bezdůvodně protože tady je strašně moc negativního, nějak mě dál vystihuje, že neumím odepisovat.

### **Hahaha**

...ale to už jsi asi mohla poznat.

### **Pojď se vrátit zpátky k té otázce, ta zněla tak, jestli vzhled tvého těla je důležitý aspekt toho, kdo jsi, a já se tě ptám jestli jsou ještě nějaké aspekty, které jsou pro tebe, jako pro člověka definující.**

Aha aha, jako charakter a tak...

### **Kdybychom měli pyramidu, jestli na vrcholu máš třeba právě ten charakter, nebo jak to cítíš.**

Jasně, jasně, takže charakter určitě, hmmm věrnost, přátelství, věrnost přátelství aaaaaam eeeeeem optimismus, vděčnost, ale do jistý míri i .....ikdyž samotnýho mě to štvě, ale občas se koukám na jiný

lidi jakože.....ikdyž to bude znít extrémně hnusně, že se koukám na jiný lidi jako na ne sobě rovný, ale samotnýho mě to štvě...jo, že potkám člověka, bavim se s ním, a neberu ho tak vážně jako bych třeba měl...podle mě....ale to nevím jak pojmenovat.

**Ted' budeme rozdělovat tuto otázku na víc částí....jestli si vzpomeneš, jak vnímáš svoje tělo před tréninkovou jednotkou, během tréninku a po tréninku.**

Hmmmm

**Můžeme to klidně shrnout na jednu tvoji odpověď, kde ty budeš plynule přecházet z jedné fáze na další nebo můžeme brát jednu fázi po druhé, ale pro mě je důležité, abys...**

...jako jak se mění tělo po tom tréninku?

**Jestli cítíš, že se mění, tak o tom zkus mluvit.**

Eemmm. Před tréninkem... Jako popsat to tělo? Nebo i to, jak to vnímám?

**Ano ano, co tě k tomu napadne.**

Takže před tréninkem, prostě klasika, normální, nějak neřeším, nic moc....během toho tréninku se to začne všechno tvořit, pumpovat, nějakým způsobem tvarovat, ten pocit je lepší, endorfiny ti vystřelej, máš dobrej pocit a po tréninku to pokračuje ještě nějakou dobu, třeba dřív jsem měl mnohem lepší pocit po tréninku než mám teďka, dřív jsem měl pocit, žeeee víc se mi tam ten dopamin vyplavoval, hormon tý zásluhy, že jo, že jsem něco udělal pro sebe, teď už to beru jakože tak automaticky, že ten dobrej pocit po tom tréninku jakože spíš není. Je to prostě něco všedního.

**A kdybys měl popsat tu tělesnou proměnu?**

Jasný, před tréninkem vypadám jakože jooo cvičim, během tréninku už je prostě vidět, že se připravuju na nějaký závody, že už to není úplně jako normální forma, jak člověk vypadá po tréninku, ještě chvilku to drží, pokračuje a pak to splaskne.

**Ted' se tě zeptám, po tréninku nějak vypadáš a nějak se cítíš, jo? Máš pocit, že ta napumpovanost, kterou jsi popsal, nějak souvisí s tím, jak se cítíš?**

Jojojoojo jo, takovej ten hajp tam přijde. Jo jo jo, je to tak. Je to ten hajp, kterej se ještě nějakou chvilku drží potom tréninku a pak se to zase uklidní.

**Máš pocit, že ta spokojenost s tím tělem je v téhle chvíli největší, nejmenší nebo stejná?**

Větší, určitě. Největší. Je to takový jako já to prezentuju, napumpovaný, vyladěný, takže v tuhle chvíli je ta spokojenost velká, i největší v ten den, protože vidíš jak to bude vypadat na těch závodech, pokud to vypadá dobře, pokud to vypadá na nic, tak naopak přichází stres.

**Jasně, takže ty potréinkový stavy se můžou rozdělit na dvě části...**

Jo, když máš tejdén do závodu a vypadáš, seš rozteklej nebo rozteklá tak přijdou stresy navopak.

**Takže tě to může uvést ve stres nebo přinést euforii?**

Jojojoojo.

**Ted' podobná otázka, jestli máš pocit, že má trénink na tebe nějaký psychický vliv, dopad. Jak pozitivní tak negativní.**

Hmmm jak kdy pozitivní určitě, naučí tě neskutečnou disciplínu, jako naučí tě to strašně moc věcí, který ty pak můžeš přenášet do jiného odvětví, třeba, já nepřemýšlím, jestli půjdu trénovat, když nestíhám, tak jdu v šest a prostě půjdu odtrénovat ten den a tohle pak můžu přenést do práce nebo do školy, že jo. Řekneš si, že něco nedáváš, nestíháš, ale stejně si ten čas uděláš, takže tě to zlepší a negativní ?? Negativní toho tréninku...nevím...jako záměrně tenhle sport je extrémní, protože záměrně ničí každé sval na těle .... Protože to tělo prostě dostává nejvíc na prdel....ale.... Já si třeba řeknu v polovině tréninku, že se na to vykašlu, ale nikdy nikdy se to nestane. Prostě nikdy nevodejdu z toho tréninku. Prostě to dodělám.

**Ted' ale mluvíš o důsledcích, ale já mluvím o pocitu, jakože třeba po tréninku se cítíš fakt na houby nebo naopak...**

Jo aha, tak ted' třeba v tý přípravě, mám pět dnů v tejdnu minimum jídla tak přichází takovýhle stav, ale ještě to koresponduje s tím sypáním prostě, to ještě podpoří ten stav prostě, představ si, že máš hlad, že máš prostě strašně hroznej hlad, do toho ale cvičíš, musíš fungovat, a do toho ti to podporuje tuhle neee agresivitu, já nejsem jako agresivní, ale tuhle nepříjemnou náladu, kterou tohle všechno ještě zveličí. Třeba ted'ka jsme leželi v posteli se Sárou a už jsem měl třetí den fakt jako bez jídla, koukali jsme na film ,pohoda, a najednou to na mě přišlo, Sára mě nějak hladila, a jak říkám, já si to ovědomuju v tu chvíli, takže já jí říkám – hele zlato, mě to fakt mrzí, ale chvíli mi ted' dej...potřebuju mít klid, samotného mě to strašně štve, ale ty negativní stavy přicházejí no, i po tréninku...

**Takže jsem tě taky schytala v dobrý fázi, říkáš?**

Nooo bohužel ted'ka, tři tejdny to jsou...

**Ted' se tě zeptám, máš určitě nějaký tréninkovej plán, kterej máš nastavenej.**

Ano, víceméně

**Stává se ti někdy, že si nastavuješ ty tréninky navíc, než máš dáno v plánu? Což znamená, že máš tréninky například pondělí středa pátek, ale dáš si i v úterý a.....**

Dobrý, já to asi chápu.....emmmmm jak jsem říkal, já jedu tři plus jedna, tři dny trénuju jeden den volno, někdy se mi stane, že dám čtyry a pak den volno ..no...nebo dva, takže takhle, ale že bych si vyložině přidával tréninky, to ne, protože regenerace hraje obrovskej vliv v tom, nicméně třeba během tréninku odjedu třeba čtyry cviky na tu partii a už třeba vim, že nemusim,a le cejtím, že ještě můžu, mám třeba energii, tak si dám třeba opáčko nějaký, musí mě to bavit, když mě to baví, tak to udělám , když se cejtím na hovno, tak jdu domů.

**Ted' se tě budu ptát na věci, na který mi zkratkovitě odpovíš ano nebo ne, jo? Užíváš laxativa nebo diuretika?**

Ne.

**Používal si někdy, nebo používáš prášky na snížení chuti k jídlu?**

Ne? Já ani nevím, že to existuje.

**Existuje, opravdu existuje. Prášky na hubnutí?**

To je blbost, to nefunguje!!! Ne.

**Tady to bude pravděpodobně rozsáhlý, kontroluješ si jídlo?**



To je čím žiju momentálně, takže ano, stoprocentně.

### **Uměl by si mi to nějak popsat?**

Ráno vstanu, mám aplikaci v telefonu, kam si zapisuju každý drobek jídla, kterej ten den sním, každé kus jídla, kterej sním kontroluju, vážím, počítám ....

### **Anabolický steroidy?**

Hm.....momentálně jsem začal....jenom ten testák dávám orálně a injekčně, je to osum tejdnu a pak... a pak to zase vysadím, tohle je vyložině kvůli těm závodům...fakt z toho nemám radost, strkat si jehly do zadku každéj druhý den není úplně příjemný...

### **Je to všechno, co bys k tomu chtěl říct?**

Jojo.

### **Tak já se přesunu dál, máš pocit, že se sport odrazil konstitučně na tvý postavě?**

Konstitučně? Uměla bys to vysvětlit nějak líp?

### **Struktura tvýho těla...**

Jestli se sport odrazil strukturově na mý postavě? Nooo...určitě.

### **Povídej o tom.**

To je to, co dělám...takže jsem zmohtněl, zvětšil ramena, zúžil pas...

### **Bereš to jako pozitivní jev?**

Jo.

**Je nějaký negativní jev? Který ti sport přinesl na struktuře postavy? Měla jsem v rozhovoru plavkyni, která byla spokojená se svojí postavou, vnímala ji dobře, ale jen ve své sportovní disciplíně, její velikost ramen a zad, jí omezovala mezi „normálními“ lidmi...Takže pro ní se sport odrazil dobře v nějaké subkultuře, ale mezi nespportovníma lidma se cítila jako „chlapna“**

Tak toleto, toleto co já dělám, je od antického Řecka braný jako ideál krásy, estetiky a vzor jako až božství, takže nemám pocit, že dobře vypracované tělo má nějaké negativní ...negativní....má v tom něco negativního.

### **Dobře, ty jsi tady zmínil, že nemáš potřebu se před lidma vystavovat, proč?**

Protože toho mám dost, pro mě je to práce, já ti to přesně popíšu, představ si, že máš dílo, nějaký, nějaký...dejme tomu, že si uděláš figurku, to je jedno a ..... když ten obrázek je připravený na to ho ukázat, je domalovanej, tak ho ráda prezentuješ, ale když je rozmalovanej, napůl, tak úplně jako ho nechceš ukazovat, to je stejný s tím mým tělem, ideální je...na tom pódiu vypadá prostě dobře, a ty lidi si tě nějak...jak já to ještě prezentuju, se tě nějak jako portrétovejou, že si řeknou jak tak nějak vypadáš a já pak nemusím splnit ty jejich očekávání a zbytečně...zbytečně ...a zbytečně se prostě na sebe nechci tahat pozornost v tomhleto ohledu.

**Takže v tomhle směru, jak jsme se bavili o té struktuře...ty jsi říkal, že nerad připoutáváš pozornost, tak mi to teď trochu v tý odpovědi akcentovalo, že jsi říkal, že sport a konstituce těla se nijak negativně neprojevuje...trošku mi to tam teď hapruje, jak to teda máš. Teď už tomu líp rozumím...**

...toto byla předposlední otázka, máš něco k předchozím otázkám? Něco co sis uvědomil, co bys chtěl ještě dodat?

Nene.

**Super, tak půjdem úplně k poslední věci a to je...dostaneš papír a tužku a nakreslíš se, co nejpřesněji, svůj nepřesnější obraz, tvé postavy, jak je v tvé představě, co nejkonkrétněji.**

Oukej oukej.

### **Rozhovor s respondentem Michalem**

**První otázka je, jestli jsi spokojený se svým tělem.**

Maximálně. Mhm, jsem spokojenej.

**Tak, pokud ano, tak mi zkus říct, na jaký části těla jsi nejvíc hrdej, spokojenej.**

Ramena, břicho.

**A naopak, kdybys měl říct o nějakých tělesných částech, na tom musím ještě zapracovat, anebo to se mi jako vůbec nelíbí, jaká část by to byla?**

Prsa, biceps, triceps a nohy....jako ty, stehna.

**Ale celkově se cítíš maximálně spokojený?**

Tak....správně.

**Kdybys měl možnost, s těma partíema, na který nejsi pyšný, něco udělat, plasticky nebo dermatologicky, šel bys do toho?**

Ne.

**Proč ne?**

Protože je to zaprvý nepřírozený pro moje tělo, takže by mně to víc uškodilo, v dlouhodobém horizontu, než by to pomohlo v tom krátkodobým a ta třetí si to radši vybuduju sám a zjistím jak to udělat, abych mohl pomoci všem ostatním, který mají podobný problém.

**Jaký myslíš, že má dopad ta maximální spokojenost s tělem, na tvůj život. Jak vnímáš svou spokojenost, během tvého života, teď. Máš pocit, že ta tělesná spokojenost nějak pomohla nebo máš pocit, že je to úplně nepodstatný v tvém životě?**

Joo, jsem míň ve stresu, víc v pohodě, takže míň ve stresu...haha...rychleji řeším určitý problémy, že se z nich tolik nepodělám, protože přeci jen, když si spokojená sama se sebou, tak si myslím, že se to odráží i na věcech, co děláš a líp přijímáš kritiku od ostatních lidí.

**Takže jestli tomu rozumím tak ta tvoje tělesná spokojenost, se promítá do tvý celkový spokojenosti?**

Přesně tak.

**Takže máš pocit, že tam to souvisí teda dost...**

Jo.

**A máš zkušenost, kdy si sám se sebou nebyl tělesně spokojenej a vnímal jsi to celé tedy úplně opačně? Že by ta tvá nespokojenost tělesná se odrážela v tvém fungování celkově?**

Jo jo jo, to bylo asi tak, před pěti lety, kdy jsem si myslel, myslel si....měl jsem 75 kilo, víš jakej jsem byl, a potřeboval jsem zvýšit svoje ego, tak jsem ho zvýšil psychicky, ale nebyl jsem spokojenej sám se sebou, ale nedával jsem to znát, že jsem extrémně dával znát, že jsem spokojenej, ale ve skutečnosti jsem nebyl.

**Takže máš pocit, že to se pak odráželo v tvém fungování?**

Přesně tak.

**Uměl bys popsat, jaký to bylo?**

Hmmm...

**Já v tom cítím nějaký předstírání.**

Přesně tak, přesně tak, hraješ si před ostatníma na to, co nejseš, jenom aby si zakryla ty, nějaký svoje nedostatky, tak si vlastně hraješ na to, co nejseš.

**Takže máš pocit, že když sis vzpomněl na tuhle etapu a srovnáš to s „ted“ ...**

...tak je to hodně velké rozdíl.

**Připadáš si šťastnější?**

Přesně tak. Mnohem šťastnější.

**Co pro tebe, jestli teda vůbec víš, co se skrývá pod pojmem body image, víš, co se pod tím spojením skrývá, jo ?**

Mhm, jako jak celkově vypadáš, jak se oblíkáš.

**Jo jasně, hlavně to jak ty vnímáš to své tělo. Tak, co pro tebe znamená body image, myslím to obecně, celkově, myslím tím, tady v té společnosti, jak vnímáš tenhle fenomén, nebo tohle téma celkově v naší společnosti.**

Body image, jako u každého zvlášť?

**Spíš to téma, to téma toho tělesna, myslím, že ty s tím pracuješ zrovna každý den, máš před sebou lidi, na kterých pracuješ, takže asi vidíš, co to s těma lidma dělá.**

Jo takhle...já si myslím, kdybych to měl vzít, ty negativní stánky, tak si myslím marketing a z toho nějaké body image, kterýho se lidi snažej dosáhnout a nejsou toho schopný, tak jsou z toho v depresích, takžeeee za mě je tohle to špatný body image, ale jinak si myslím, že by měl ...

**Zkusím tě do toho nějak navést, já třeba osobně vnímám to, jak na mě, respektive na mojí postavu mají vliv média, modelky, cítím na svojí postavu tlak, jako holka se díky tomu cítím nepříjemně, protože se samozřejmě porovnávám s modelkama a tak. Takže moje otázka zněla na té obecné rovině, jestli máš pocit, že ta body image je v dnešní společnosti živá, jestli je to problém všech nebo jestli vůbec mezi lidmi nevnímáš tuhle problematiku...**

Právě že v dnešní době ho řešej hodně, v dnešní době ho řešej hodně.

**Takže máš pocit, že to je živý.**

Jo, přesně.

**Tak a jak k tomu tedy přistupuješ?**

Jo takhle, pokud je člověk spokojenější se svou body image, tak je jedno jak vypadá, ale naopak, když někdo není spokojenější se svou body image, tak mu není jedno jak vypadá a zároveň hodnotí druhý, takže tak.

**Tak teď zkus mluvit víc ze sebe.**

Ze sebe, jasný, vidím to, vnímám to, že to lidi řeší víc, než třeba psychiku, jak se ten člověk chová, jak vystupuje, víc jdou za tím, kdo má ten hezčí body image než za tím, kdo ten hezčí body image nemá. A že jsou tady dva extrémy, ti co se o body image starají jakože pffftttt do extrémních rozměrů, ale na tu psychiku totálně zanevrou, takže jsou, jaký jsou a vnímám lidi, kteří se zase o ten body image vůbec nezajímají, ale zase se zajímají o svojí psychiku a tadyto.

**Takže vnímáš takovýhle rozdělení lidí, jo?**

Jojo.

**Máš pocit, že to vidíš často tedy?**

Jo, jo.

**A kam to tedy směřuješ ty v tom rozdělení.**

Doprostřed.

**Takže ti přijde, že je tělo důležitý, ale staráš se i o svou mentální stránku?**

Přesně tak, přesně tak.

**Teď jsme to téma brali hodně na takový obecný rovině, a teď se budu snažit to téma ukotvovat do různých situací, zkušeností, tak teď to z té obecné roviny ukotvím do tvého tréninkového režimu. Jak máš pocit, že tam je body image důležitý, jak máš pocit, že je tam živý to téma, jak máš pocit, že to, jak tam ty vypadáš tě ovlivňuje, a tak.**

V tréninkách?

**V tréninkách.**

Tak určitě hodně, určitě hodně, třeba na mojí práci jako trenéra, když se na mě klient podívá, už si jen podle toho body image řekne, ten nějak vypadá, ten by mohl něco vědět. Než kdybych měl vypouklý záda, vypouklý břicho, obézní, vzhledově nehezkej, víš co, a můžu mít znalosti, který tady nikdo nemá, ale jen málo lidí ke mně půjde, že by ty znalosti chtěly vědět, většina lidí jde za mnou, protože dobře vypadám, nějak stojím, mám nějaký projev body image, tak za mnou jde a věří, na základě tadytoho, že mám nějaký znalosti.

**Takže máš pocit, že na tréninku je ta orientace na tělo výrazná?**

Výrazná.

**Jak vnímáš téma body image ve vztahu s partnerem lomeno partnerkou.**

Tak tam si myslím, že je to důležitý taky, že všechno má se vším souviset, ten člověk tě má přitahovat fyzicky...

**..já nemluvíím o tom partnerovi, mluvím o tvým body image v partnerském vztahu**

Jo takhle, to stejně, to souhlasí...měl bych se té partnerce líbit, nějak jí zaujmu na začátku, tím body imagem, a na základě toho pak už se rozvíjí další konverzace, že jo.

**Kdybys to měl srovnat s tím tréninkovým režimem, kde je kladen větší důraz? Kde je větší důraz na to tělesno?**

Hmm v tréninku.

**Teď to zase vytáhneme a dáme to do normální komunikace mezi lidmi, půjdeš nakoupit, nebo jsme teď tady spolu, jak máš pocit, že tady je to tělo důležitý, ve společnosti, mezi lidma.**

Záleží, kde seš. Když jsi ve společnosti úspěšnejch lidí, tak tam si myslím, že hodně, když jsi ve společnosti normálních lidí, tak tam si myslím, že málo.

**Když jsi mluvil o té spokojenosti, že by se nějak odráželo v komunikaci mezi lidmi?**

Přesně tak, že vlastně když se cítím sám se sebou dobře, tak dokážu mluvit i s vyššíma vrstvama a s úspěšnějšíma lidma mnohem lépe než kdybych se sám podceňoval, sám se neměl rád a další, že se tolik nemáš z toho trému, nemáš z toho stres, jsi z toho taková, řekneš si ty vole seš spokojenej sám se sebou, je to taky člověk, tak proč bych se s nim nemohl bavit jako s člověkem, i když je třeba o sto levlů hozenej úplně někde jinde.

**Takže tady tě taky ovlivňuje dost ta spokojenost tělesná?**

Přesně.

**Teď to vytrhnem a vložíme do poslední tematiky a to je v rámci sexu. Jak tam máš pocit, že je to téma živý.**

Body image?

Tvoje.

Moje? Já myslím, že hodně, taky.

**Tak povídej.**

Hahahaha. Z toho důvodu, že nejenom během toho sexu prožíváš určitý pocity a další, ale i vnímáš a vidíš, takže i pro mě i moje tělo v tom nějak vypadá a myslím si, že je mnohem atraktivnější, než kdybych byl ochlupenej, buclatej, nepohyblivej a zpcenej. Cítím se v tom líp já.

**Jak často během obvyklého dne přemýšlíš o svém těle?**

V jaký souvislosti?

**Asi úplně jakkoliv, nechci ti úplně nahazovat tuhle otázku.**

Myslíš jak ho vnímám?

**Jak často přemýšlíš o svém těle během dne, zkus na to odpovědět jakkoliv tě napadne...**

Hodně často, protože soustředím se na chůzi, jak to tělo vnímám, jestli ho vnímám v tu danou chvíli, jestli je někde něco špatně, jestli mě někde něco bolí, jestli se třeba moc nehrbím, protože taky to má vliv na psychiku, snažím se vnímat celkově každý pohyb a taky se občas kouknu do zrcadla.

**Takže máš pocit, že to vnímání těla tě doprovází i při normální, běžný chůzi?**

Jo jo.

**Říkal jsi, že to vnímáš i při různých pohybech...**

...třeba, že někdy se hrbím, mám skrčený ramena, někdy sedím tak, někdy sedím tak...

**Co tě vede k tomu, to změnit?**

Pocit...

**Jakej?**

Tak, abych se narovnal a dostal se do polohy těla, abych byl v pohodě, abych se cítil v té poloze příjemně.

**Takž v té předchozí poloze byl pocit nepohody?**

Přesně tak.

**Máš pocit, že se porovnáváš s lidma, tělesně?**

Občas jo.

**A přijde ti, že je to spíš častější v rámci sportu, mezi sportovcema, nebo je to vůbec se sportem nesouvisí a srovnáváš s lidma, které potkáš?**

V rámci sportu.

**Sleduješ se v zrcadle nebo různých odrazech?**

Jo. Hahaha.

**Často?**

Často, jo.

**A proč to děláš?**

Proč to dělám? Ty brd'ó...ego. Koukám se sám na sebe.

**A dělá ti to dobře?**

Jo, jo.

**To co vidíš, je dobrý?**

Jo. Jsem spokojenej, když se podívám.

**Takže když koukáš do zrcadla, máš dobrej pocit...**

Jo..

**Stává se někdy pravej opak?**

Určitě, třeba ráno, když se neučešeš...tak se koukneš na sebe a říkáš ty ty brďo neeee, haha, pak to upravíš a pak se na sebe koukneš.

**Dobře, tak jo. Vyhýbáš se aktivitám, kde je kladený důraz na tělo?**

Ne.

**Co třeba takový veřejný koupaliště nebo tak?**

Ne.

**Jak se cítíš, když jdeš do plavek mezi lidma, který se o svoje tělo třeba tolik nestaraj.**

Že je vidět moje práce, a každodenní dřina, takže vlastně zase potěšuješ ego, protože vlastně dáváš najevo, že se o sebe staráš.

**Máš pocit, že připoutáváš takhle pozornost?**

Jo.

**Která ti ale nevadí?**

Ne.

**Máš pocit, že nosíš oblečení, například plandavý, který zakrývá tvé nedostatky? Mluvil si podle mě třeba o hrudníku.... Jestli si vybíráš oblečení tak, aby lichotilo tvý postavě, tak to myslím.**

To jsem nikdy neřešil čoveče. Ale když to tak vemu...já jsem tohle nikdy jako neřešil...ale vzpomínám si, že v tý době, co jsem nebyl spokojenej úplně se svým tělem, tak jsem většinou nosil volný trička...volný to...aby to nebylo vidět, aby se zakrývali určitý věci, to je pravda že jsem nosil.

**A teď ne.**

Nene. Teď mám radši takový těsnější.

**A to jen na trénink nebo i v běžným životě?**

I v běžným životě.

**Takže sis víc přilnul k tomu tělu, takže tam nějaká orientace toho oblečení na to tělo vlastně je.**

Přesně tak, přesně tak.

**Jak často, během obvyklýho dne, ti přivolává tvoje tělo stres?**

Většinou je to buď u potencionálních nových zákazníků, nebo když se bavím s trenérem, protože je větší a zkušenější, tak se ho bojím, haha, a je to, když se vyskytne z ničeho nic nějaký problém a mě to vyplaší, nějaký problém, finanční nebo takhle, tak v tu chvíli mi to vyvolá stres. Ale pak když si uvědomím, že je to v pohodě, že se to vyřeší, tak se to srovná.

**Máš pocit, že je to všechno spojený s tělem?**

S tělem? U trenéra určitě, u trenéra určitě.

### **Proč je tam stres u potenciálních klientů?**

Protože, ehm, je to tvoje práce, ty tím vyděláváš, takže vlastně se snažíš zaujmout tak, aby si ho chytla, aby si ho nějak zaujala, a v tu danou chvíli toho člověka neznáš, takže hledáš nejrychlejší možný řešení, a těch může být x tisíc, a ty se během chvilky snažíš najít několik malých řešení, který by jemu mohly pomoci, ale...a zároveň se mu to i líbilo. Abys ho upoutala, takže z tohohle...

### **Dobře, takže to upoutání, jestli jsi pro něj dostatečně fyzicky dobřej.**

Přesně tak.

### **A u toho trenéra je to proč?**

Protože je větší, silnější a zkušenosti.

### **A vnímáš to celkově? Mezi muži nebo třeba i ženami...já nevím...když vidíš, že je jejich práce větší, že jsou robustnější, vypracovanější, je tam v rámci toho porovnávání stres?**

Dřív tam byl, teď už moc ne. Protože jsem spokojenější. Když jsem měl 75 kilo bál jsem se trenéra víc než teďkon, dokážu se s ním víc bavit, víc v pohodě, předtím jsem měl z toho hrůzu, kvůli porovnávání toho tělesna, teď vnímám, že s tou spokojeností, už jsem schopnej se bavit o dost líp než předtím.

### **Když se tedy porovnáváš se sportovcema, jak jsi říkal, předpokládala bych, že tam vznikne nějaký stres, není tam?**

Byl tam.

### **Takže když vidíš, nějakého sportovce, kterej je 2x větší než ty, tak si řekneš hmm je dobřej no, nebo si řekneš hmm je dobřej asi bych měl víc zamakat?**

Přesně tak, je dobřej, asi bych měl zamakat.

### **A to ti teda nevyvolává stres? Je to tedy motivující?**

Tak. Jo jako motivace. Určitě je to stres, trošičku, trošičku. Ale rozhodně z toho nebrečím, protože vím, že se do toho můžu dostat taky.

### **Takže to porovnávání nevnímáš negativně, by se dalo říct?**

Tak. Spíš si říkám, ty brďo takhle bych chtěl někdy vypadat.

### **Jak často se během obvyklého dne cítíš neatraktivně?**

Neatraktivně?

### **Je to jedno na jaký úrovni, prostě celkově.**

Tak to asi většinou, když se bavím třeba s hodně atraktivní slečnou. Tak se někdy cítím neatraktivní. Nebo s hodně úspěšným člověkem, no.

### **To asi není fyzická neatraktivita ne?**

Ne, ne, materiálnost, úroveňně. Taky se mi někdy stane, že se podívám do zrcadla a řeknu si, jee tady je pár špičků, ale to nevadí oni odejdou. Ale určitě z toho nepláču na záchodě.

### **Vnímáš, že to jak vypadá tvoje tělo, je jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kdo jsi?**



Ne, ne.

**Proč ne? Když tě to živí...**

K čemu m to bude, když budu mít hezký tělo a budu idiot...

**Kdybys mi mohl říct, jaký aspekty jsou tedy důležitější? Jak se ty teda vnímáš? A na jakém místě je to tělo.**

Tělo není nejdůležitější. Co je pro mě nejdůležitější?

**Ano, dejme tomu, třeba top 5 důležitých aspektů toho, kdo jsi.**

Tak charakter, mentalita, tělo, přístup k ostatním, přístup k sobě.

**Uměl by si říct v pořadí důležitosti top první tři?**

Haha, mentalita tělo a přístup k sobě.

**Jak se mění dynamika pojmání svého těla před tréninkem, během něj a po tréninku. Začneme nejdřív po psychický stránce...a jak vnímáš pak celkovou spokojenost se sebou samým.**

Mhm, tak normálně, když necvičím, normálně, jsem s nim spokojenej, v průběhu tréninku, si říkám ty jooo takhle by to mohlo zůstat furt, haha, takže se vnímám, že to vypadá mnohem líp, takže se cítím ještě líp, a potom tréninku se cítím úplně nejlíp, protože vím, že jsem odpracoval a udělal nějakou práci proto, aby to bylo ještě lepší.

**Psychika teda graduje.**

Jojo.

**A koresponduje s tím tělesným?**

Určitě.

**Máš pocit, že to jde ruku v ruce?**

Jo. Alepsoň si to myslím.

**A co ta sebespokojenost tedy?**

Je pořád stejná, jen jsi nadšenější a víc se těšíš a jsi nadšenější, že to takhle jednou může vypadat i kdybys nebyla na tom tréninku, že jo.

**Myslíš si, že má trénink, to co děláš konkrétně, psychický vliv na lidi? Na tebe, na tvé klienty?**

Věřím tomu, že určitě jo.

**Nebudeme teď mluvit o jedné jednotce, ale o dvou měsících práce, máš zkušenost s klientem?**

U všech.

**Můžeš být konkrétnější? Jestli se psychický pohled na to tělo v tréninku se ovlivňuje i u ostatních nejen u sebe.**

Když mi přijde klučina, kterej má shrbený ramena, už z psychologickýho hlediska mi to říká, že je introvert a jakmile ho narovnáš a dodáš mu sebevědomí lehce tím, že nabyde nějakou svalovou hmotu, vidí nějaký výsledky tak se mu točí psychika. Takže to vnímám hodně, nejen u něj. Podle mě, co si myslím, je tloušťka psychická nemoc, a já vím, že když u nich vyřeším psychiku, tak se najendou zlepší i to fyzično a když se začne lepšit fyzično, tak se začne lepšit zase ta psychika, lidi jsou spokojený, přestanou myslet tolik negativně.

**Takže mi říkáš, že jo, že to vnímáš i na ostatních lidech, na kterých pracuješ, nejen na sobě. Ty jsi říkal, že máš zkušenost s muži i ženami, vnímáš tam nějaký rozdíl v pojmání svého těla nebo je to stejný?**

Ženský chtěj být menší, mužský větší, haha.

**Jasně, ale máš pocit, že to vnímání sebe sama...že mají stejný problém uvnitř?**

Podle mě jo, protože každěj chce vypadat krásně, má nějakej ideál, ke kterému se chce dostat a když se k němu blíží, a vidí výsledky, tak se zlepšuje jeho psychika. Pomáhá mu to v tom běžným životě, víc si věří, když jsi spokojenej sám se sebou, já to takhle mám ve své hlavě, víš, že vypadáš dobře, tak se prostě cejtíš sám dobře. A dokážeš být sebevědomější.

**Jak máš vlastně časově tréninky? Kolik jich týdně máš?**

Svejh tréninků mám pět až šest, s tím, že umím relaxovat, mám to rozvržený tak, že někdy jich mám pět, někdy čtyry, někdy to vychází šest, je to různý, protože ty jednotky jsou různý, s těma klientama je to kolem 30 tréninků týdně.

**To je hodně.**

Max třicet, tenhle týden jich mám třeba patnáct.

**Dáváš si svůj tréninkový plán týden dopředu nebo jak? Máš ho vůbec?**

Dávám si ho měsíc a půl až dva maximálně a jakmile se blíží konec toho cyklu, co jsem si nastavil, tak dělám cyklus další. Posouvám, furt měním, protože to tělo jinak stagnuje.

**Okej, a to řešíš sám se sebou?**

Řeším sám se sebou nebo s youtubem.

**Když si dáš takovýhle režim, který si nastaviš, máš pocit, že to svéhlavě dodržuješ? Vykašleš se někdy na ty tréninky, protože nemáš náladu nebo je přidáváš?**

Ne, dodržuju to. Když mám mít trénink, tak ho dám za každou cenu, když to nejde, tak ho vynechám, když se třeba neshodneme s kamarádem, protože mě nebaví makat samotnýho, tak si řeknem, že si dáme volno dneska a zítra začneme, takže to jakoby pozměníme trošku, ale to je fakt ojedinělý. Mám to tak, že třeba 3 dny cvičím, pak mám den volno a v ten den fakt nic nedělám, spíš to tělo nechám odpočívat, protože vím, že potřebuje odpočinout.

**Kromě těch tréninků je ještě něco co bys dělal za sport?**

Skákání, tricking.

**Prolínáš to, nebo to nevnímáš jako součást tréninku.**

Vůbec to nevnímám jako součást, jednou za čas si jdu zaskákat, no jenom to skákání.

**Teď budou otázky na ano ne. Užíváš steroidy?**

Ne.

**Nějaká zkušenost?**

Ne.

**Máš pocit, že cvičíš výrazně víc, než je potřeba?**

Někdy jo.

**To mi povídej, co tě žene k tomu, že máš tu potřebu a nakonec fakt cvičíš víc?**

Protože chci posouvat limity těla.. Nedělám to pořád, protože to nejde, to bych zkolaboval, dlouhodobě to není zdraví, udržitelný.

**Zkušenost s tím teda máš.**

Jo, jo.

**Když jsi říkal, že dodržuješ tréninky, ale, tak to není v přidávání tréninků, ale třeba sérií? Chápu to dobře?**

Jo, v rámci série nebo třeba na konci cyklu zařadím trénink brutální tréninky a pak potom okamžitě volno, v naturální formě tohle nejde udržovat ze zdravotního hlediska, nejde přepínat to tělo dlouhodobě.

**Kontroluješ si jídlo?**

Kontroluju, ale ne tak úplně šíleně, že bych se z toho úplně zbláznil, občas si dám nějaký blbosti. Nedám si jich tolik, protože vím, jak to tělo funguje, když si ty blbosti dám, takže se vždycky snažím najít mez, že nesním za den třeba pět snickersek, ale sním třeba jednu, a to za tři dny.

**Takže nesleduješ, že před tréninkem máš jíst takový cukry a po tréninku takový?**

Ne, vůbec, tohle neřeším.

**Takže ani žádné přísady? Jako proteinové věci nebo tak...**

Proteinové věci si dávám, řeším, co si dát po tréninku, aby mi to tělo nahodilo do anabolismu, takže to řeším tadyto, ale neřeším, jestli je to rychlejší sacharid, pomalejší sacharid, nebo jestli je to z tuků nebo takhle. Řeším proteiny, jak kvalitní, jestli je to klasické izolát to řeším, ale klasickou stravu, jestli si mám dát před tréninkem brambory nebo rejži, to neřeším.

**Takže kalorické příjmy celkově moc neřešíš?**

To řeším, to řeším.

**V jaký formě si to počítáš?**

Kalorické tabulky. Tak si napíše jídlo, teď jsem si nastavil tři a půl tisíce kalorií, a teď si tam zadáš všechno jídlo, co jsi za ten den snědla, někdo to dělá že si píše jídelník, rozepisuje si to, aby to mělo určitý gramy, tohle já neřeším, já si tam dám všeobecnou, plácnu, snědl jsem třeba 363 gramů krůtího prsa, tak tam dávám, že jsem tam snědl třeba 400. Do detailů to úplně nehrotím, do těch tabulek to zadáš, co jsi snědla, baj voko si to teď i vážím, není to úplně přesně, ale tak si to tam vlastně zapíšeš a ono ti to vypočítá, jestli dám 3450 nebo 3560 to už u mě ten rozdíl nehraje roli.

**Když budeš mít 3500 kalorií za sebou a večer budeš mít na něco chuť, chytneš slinu...**

...tak to sním.

**A co druhý den?**

Víc budu trénovat, no.

**Takže máš pak pocit, že se to odrazí na tom, jak budeš trénovat druhý den?**

Jo.

**Jak to vnímáš to pochybení teda ty, řekneš si hmm tak se stalo nebo?**

Dřív jsem to vnímal jako kurňa jsem to zase sněd? Teď to vnímám jako, mám na to chuť, tak si to dám, na základě toho, si to dalších šest dní nedopřeju. A začnu víc makat, abych to vypotil, snížím si určitý kalorický příjem, abych si to vykompenzoval.

**Stává se ti to? Že pochybíš?**

Jo...jednou tejdně. Jakmile to sním tak si řeknu, všechno to jde do svalů, paráda, haha. Když to chce tělo, tak tadyto má.

**Máš nějakou zkušenost s pilulkama na snížení chuti k jídlu, nebo na hubnutí?**

Pilulky? Tadyty určitě neberu, já používám bylinky. Bylinky jo, ty používám, většinou na trávení, na psychiku, na povzbuzení mozku, regenerace mozku, regenerace centrálního nervového systému, bylinky na zvýšení výkonu, podpora hormonů, stabilizace hormonů, a takovýhle bylinky imunita, detoxikace jater.

**To zní jako, že máš hodně, co za ten den do sebe musíš vpravit, haha.**

No ona je to většinou jedna bylina, která toho umí hodně. Ne že by jich bylo padesát, to ne, haha. Asi tak šest až sedm bylin, který používám. Začly mě bavit bylinky, začlo mě to hodně zajímat, protože pro mě je to, to, co ti dává příroda, je to možnost, jak posunout to tělo dál, přírodní cestou, ne steroidy a je to takový dar od přírody, tak proč toho nevyužít, když toho využívají ty šamani, tradiční čínská medicína a tak.

**Máš nějaký bylinky, který by měly působit přímo na hubnutí?**

Jo teď zkouším synefrin, to je látka vytažená z divokýho pomeranče, plus jsem objednal teď nějaký bylinný komplex, kde máš výtažky z mořský řasy, sůl, bazilský ženšen, synefrin, kofein, extrakt ze zelenho čaje.

**Používal jsi někdy laxativa nebo diuretika?**

Ježiš fuj, ne, ne vůbec, používám přírodní diuretikum a to je Yerba mate čaj.

**Přemýšlel jsi někdy o steroidech?**

Určitě jo, určitě jsem o tom přemýšlel, vždycky jsem si řekl, že tohle zaprvý používat nechci, zadruhý, vím, že mě to...ano, pomůže mi to na moje ego, budu vypadat, za dva měsíce jak po práci za celý rok, ale co mi to dá? Rozhází mi to hormony, rozhází mi to všechno. Totálně mě to zničí, jenom kvůli tomu, abych za dva měsíce vypadal tak jako za rok? Ale jako přemýšlel jsem o tom párkrát.

**Takže to povědomí, že se k tomu můžeš dopracovat sám a zdravotní hledisko, tě od toho drží dál?**

Přesně tak.

**Co lidi kolem tebe? Ten tlak tam musí být velkej, ne?**

Slyším to častějc, je to častějc v tý hlavě, o tom přemýšlíš, a proto se tam občas vyvine to, že nad tím uvažuješ, ale nechceš to užít, protože máš v sobě nějakou zásadu, přes kterou necheš jít, a víš, že tohle je jen pocit ega, že ti to vyžene ego, a takže to vnímám v tom okolí, jsem v tom, že jo.

**Máš pocit, že se sport odrazil konstitučně na tvý postavě? Budem mluvit o sportu celkově, co jsi dělal od mala až do teď.**

Co je konstitučně?

**Struktura těla.**

Jo určitě jo, no.

**Kdybys měl říct jak v pozitivním slova smyslu? Jak se sport odrazil pozitivně na tvým těle.**

Tak určitě, určitě v držení těla, celkově v jeho kondici, výdrži a spoustu faktorů s tím spojenejm, vyrostly mi svaly.

**Napadá tě nějaká negativní stránka, kterou ti sport přinesl na konstituci těla? Máš něco, co by tě limitovalo, co bys nepocítoval pozitivně, mezi normálníma lidma?**

Ne, ne. Jedině to, že mám levou stranu beder výš než pravou.

**Chtěl bys ještě něco dodat?**

Ne.

**S tím jídlem mi to tam ještě trošku hapruje, nejdřív si řekl, že to neřešíš a pak z toho vyplynulo, že to řešíš, víc než 90% lidí.**

Já jsem to myslel tak, že to neřeším z úplnýho bláznovství, takže neřeším to takhle striktně, ale víc než normální člověk, normální člověk sní tamhle hamburger a je mu jedno, že ho snědl, že jo ... Mně to zas tak úplně jedno není, přeci jen se na něco připravuju, ano řeším to, ale v tom mým odvětví, kde se já pohybuju, tak je to normální, tak je to míň než to labilně řešit. Po deseti dnech, co jsem teď měl volno a žral jsem všechno, fakt jsme to neřešil, jedl jsem jak normální člověk, na co jsem měl chuť, přejídal jsem se, nepřejídal jsem se, o těch dnech jsem si říkal – ty jo, to břicho mi nějak vyrostlo. To bylo vidět, ale půjde to dolů.

**Poslední věc, dám ti papír a tužku a pokusíš se udělat svůj self-portrait těla, co nejvíc konkrétně to podat.**

Ježiš, jsem kreslil naposled na škole.

**Dovolím ti mít spodní díl plavek jo? Haha.**

Děkuji, to ti děkuji, haha.

## Rozhovor s respondentkou Annou

**Tím, že je výzkum směřovaný na tělo, tak se tě zeptám, jestli jsi spokojená se svojí postavou, se svým tělem?**

Ne.

**Kdybych se tě zeptala, proč ne, uměla bys na to odpovědět?**

Uměla bych asi na to odpovědět, protože díky mému sportu mám víc osvalený nohy, než se mi líbí, to je jeden důvod, a zas na druhou stranu, zas vršek nemám tak zpevněnej, jak bych si představovala.

**Uměla bys říct o nějaký části svého těla, že jsi s nim spokojená? Nebo že jsi na něj dokonce hrdá?**

Ne.

**Ani o jedné části, nic?**

Ne.

**Tak, teď jsi mluvila o tom, že teda přímo stehna nemáš ráda a vršek nemáš tak osvalenej, jak by sis představovala...**

A zas...ehm...zas od mala mám větší prsa, s tím taky nejsem spokojená, co si budem...každý sportovec, když děláš jakýkoliv sport, tak není to moc příjemný, ne že by mi to nějak vadilo, ale byla bych jako vděčnější....do normálního života ...ale t o je jako normální, že všichni chceme, to co nemáme.

**Takže opravdu nevyšťouráš jednu část na těle, která se ti líbí?**

Ne, asi bych, jedinou pozitivní věc bych řekla, že jsem třeba fotogenická v obličeji, ale sama za sebe spokojená...je to těžký, spíš ne.

**Dobře, díky. Tak tohle byla první otázka, potřebovala jsem vědět, jak se stavíš ke své postavě. Tak teď se tě zeptám, jaký si myslíš, že má dopad ta tvá nespokojenost s tělem, celkově na tvůj život, na tom jak funguješ, na interakcích s lidma, celkově. Jak si myslíš, že tě ta nespokojenost s tělem ovlivňuje.**

Já si myslím, že nespokojenost sama se sebou mě psychicky možná i fyzicky ovlivňuje v mém životě, každý den.

**Takže ti přijde, že je velká spojitost s nespokojeností a v životě, uměla bys mi víc přiblížit, jak to třeba prožíváš, tu nespokojenost? Já jakožto holka, to nejvíc vnímám v úplým oblečení ve fitku. Zjišťuješ nebo víš, kdy tu nespokojenost pociťuješ? Nebo to pociťuješ od rána do večera?**

Já to třeba nevnímám, když jsem ve sportovním nebo tak, když jdu do fitka, tak prostě namakaný nohy a zadek prostě mám, takže to není, že bych se styděla, ale to spíš v normálním životě, že mám problém si třeba kupovat džíny nebo prostě chtěla bych být vysoká a já si myslím, že i díky mému sportu jsem se zastavila v růstu, my všichni celkově jsme docela malý. Tohle je samozřejmě výhoda, ono to i vypadá líp, když jsme na tom snowboardu malý.

**Takže celkově bys zkrátka řekla, že tě ta nespokojenost ovlivňuje v tvém životě.**

Jo.

**Víš, co znamená body image? Nebo víš, že to existuje, ale nějak blíž netušíš, co to je.**

Popíšeš mi to?

**Body image je to, jak ty vnímáš sama sebe, svoje tělo, to jak sama sebe vnímáš a zároveň, co všechno pro to děláš. Takže do body image spadá to, že jsem spokojená se svými nohama, ale zároveň i to, že si odpírám sušenky a oblíkám se tak, aby nebyly vidět moje nedostatky. Takže body image je hodně nafouklý téma, ale hlavně to znamená to, jak vnímáš svoje tělo. Jo? A teď se tě zeptám, jak ta body image, v širokém měřítku, obecně, zasahuje naší společnost.**

Když první stáhnou body image na mě, já si myslím, že třeba možná někde hluboko, hluboko vnitřně bych byla spokojená, ale nejsem kvůli okolí, mám ze sebe samotný takovej pocit, že když vrcholově sportuju a mám takovýhle úspěchy, tak bych měla vypadat jinak, alee zas si na druhou stranu říkám, že nejsem prostě atletka, abych já nevím, měla břišáky nebo tak, aleee podle mě to třeba vnitřně chci mít, být taková ta hubeňoučká, vysvalená. Ale to nikdy nebudu, protože potřebuju mít vysvalené nohy na ten snowboarding, potřebuju být pevná a mít nějakou svalovou hmotu, mít třeba i, nechci říct kilo, protože na druhou stranu nemůžu mít zas tolik kilo, protože to by mělo vliv na všechny klouby, nějaká ta rovnováha no...teď jsem se do toho zamotala.

**V pohodě, v pohodě, já jsem se ptala, teď jsi mi hezky odpověděla, jak vztahuješ to body image na sebe, ale já jsem se ptala obecně, co si myslíš, jestli je pro Českou republiku, naší společnost, důležitá ta body image. To prezentování těla.**

Myslím si, že u nás celkově, ten body image, hlavně holky vnímaj tak, že ne aby se líbily samy sobě, tak prostě chtějí se zalíbit ostatním, chtějí vlastně...hrozně hledáme, jak to říct, takovýto aby nás lidi obdivovali, ale neobdivujeme sebe samy, což je můj názor, že my bysme měly samy sebe obdivovat a mít se rády takový jaký jsme, ne to hledat, ale samozřejmě, dobře se mi to tvrdí, ale jsem taky taková, že samozřejmě to budu dělat tak, abych se líbila ostatním, abych byla v očích jinejch ta hezká, ta lepší, když to tak řeknu, než abych se líbila sama sobě, ač mě to mrzí a chci na tom pracovat.

**Teď jsi teda mluvila o holkách, že máš pocit, že to takhle vnímají holky, takže máš pocit, že to téma je tady živý? Máš pocit, že se to téma víc řeší, než třeba naše mámy, naše babičky to řešily? Nebo si myslíš, že ne.**

Určitě si myslím, že je teď doba, kdy všichni začínají cvičit, doba fitness, všichni berou ty suplementy, a myslím, že to strašně ovlivnilo to lidstvo a celou tu společnost.

**Tak jo, já to nejdřív chtěla vzít na takovýhle obecný rovině, a teď to téma budeme různě vcucávat do různých situací, to téma body image zůstává a teď to vcucnu do tvýho tréninku. Představ si, že jsi na tréninku, na jakýmkoli, který tě napadá, a to téma, to jak vypadáš, jak se vnímáš, jak to tělesno je tam důležitý a jak to téma je třeba jiný od ostatních lidí.**

Když to takhle budu vnímat na tréninku, tak to nevnímá, já jsem právě na tréninku spokojená, když jsem ve fitku tak víc cvičim, když jdu běhat...tak mě to spíš motivuje. Ale pozastavuju se sama nad tím, když je to právě ve společnosti, když to není v tom mém sportu.

**Takže máš pocit, že spíš ta negativní stránka toho body image nastává, když jsi v jiný společnosti než v tý sportovní?**

Jo.

**Takže tam to víc prožíváš?**

Jo.

**Když to teda ještě jednou zopakuju pro sebe, tak pro tebe je víc stresující ta body image ne ve sportu, ne tam kde jsi přirozená, ale normálně mezi lidma, rozumím tomu správně?**

Jo, určitě to tak je, že tam jsem jako svoje, já si myslím, že to má každé sportovce, že strašně těžko jakoby zapadá a do normálního života nebo strašně dlouho se hledá, já to taky tak mám, že mám jakoby dva životy. Nedokážu si najít takovou tu rovinu, a nedokážu si říct, kde mi je líp.

**Ted' tu body image zase vytáhnu a dám ji do partnerského vztahu, když si představíš partnerský vztah, tak jak tam, to téma hraje roli.**

Strašně to záleží na tom, jaká to je osobnost, u mě je to tak, že já mám vlastně skvělého partnera a vim, že sama jsem tím stoprocentně přesvědčená, že jakkoliv budu vypadat, tak se mu budu líbit, i když prostě zhubnu, i když přiberu, on mě chce vidět šťastnou, takže záleží na partnerovi a na tom, jaká jsem uvnitř, když budu koukat na to....mmm....za jakou holku se otočí kluk? Za tou hezkou nebo za tou ošklivou? Většinou to je tak, že jim záleží na tom, aby ta holka byla hezká, a vůbec jim nezáleží, jaká je ta holka uvnitř. Taková je podle mě, dnešní doba, co se týče podle mě...to je holka na jednu noc.

**Rozumím, dobře.**

V dnešní době je složitý najít takovej...neznám tolik případů, že by byli lidi spolu šťastní a ...já jsem třeba s klukem pět let, šest let a neznám nikoho z mého okolí, kdo by měl dlouhý vztah, měli se navzájem rádi, důvěřovali si, odpouštěli si a byli k sobě, jakože fakt milí a hodní. Takže já nemám kluka, jako jenom toho kluka, ale nejlepšího kámoše, a to je strašně vzácný v týchle době.

**To určitě, takže máš pocit, že tam je důležitý, v rámci toho pojímaná tělesna, s kým sdílíš to partnerství?**

Jo.

**Měla si někdy stav, kdy...nebo takhle, ty jsi na začátku rozhovoru popsala, že si se svým tělem nespokojená, máš pocit, že tam to téma někdy vystává, nebo máš pocit, že tam je to harmonický, že si na to nevzpomeneš.**

Hmmm, když se na to budeme koukat z mého pohledu, tak já se samozřejmě pořád vzhlížím v zrcadle, ptám se ho, jestli jsem ztloustla nebo něco a on je tak pozitivní, že mi nikdy neřekne, že jsem ztloustla a řekne mi, že jsem krásná, ať jsem jakákoliv, takže spíš já vytyčuju to téma a...

**Takže je to tam, ale on tě...**

On se mě snaží jako, on mě snaží jakoby vyrovnávat, snaží se mě naučit, abych se měla ráda.

**Super, tak jo. Tak to vyjmeme a dáme to do běžný, mezilidský komunikace, jaký máš pocit, že tam je pro tebe ta body image důležitá, třeba ve škole nebo mezi jinýma lidma, než ve sportovní skupině, ne se sportovcema. Budeš se s někým snažit navázat kontakt, jaké máš pocit, že tam to tělesno je jako důležitý, jak vnímáš tělo druhých lidí, jak vnímáš sebe při interakci. Jaký máš pocit, jaká tam ta nespokojenost hraje roli, nebo kdybys byla třeba spokojená, jak by se to změnilo.**

Já si myslím, že jsem hodně jako jiná, nechci říct úplně jako výrazná, ale řeknu výrazná, protože já jsem malá hodně a hodně lidí, hodně kluků mi řeklo, že to je právě to co... Já si myslím, že se za mnou otočí víc kluků než za těma vysokejma, hubenejma, protože jsem prostě jiná, ale mně se osobně ty vysoký, hubený, krásný holky líbí.

**Takže máš pocit, že tvoje tělesno připoutává pozornost?**



Jo.

**A připadáš si v tom dobře? Nebo tě to stresuje?**

Mně to stresuje, u mě je důležitý, abys věděla, že já 90% času trávím s klukama na horách, dělám klučičí sport ve finále, a já všechno čas mám trávenej s klukama.

**Právě proto jsem nechtěla zabředávat do toho sportu, protože jsem věděla, že tam to bude pro tebe jiný. Právě proto, jsem chtěla zůstat u toho normálního...kdybys byla třeba, co já vím, v obchodáku, mezi normálníma lidma, máš pocit, že tam tě to tělesno tvoje ovlivňuje? Jestli kdybys vypadala podle svého obrazu, jestli by tam ta interakce nevypadala jinak, jestli bys třeba nebyla víc sebevědomější.**

U mě je to jinak, jak jsem říkala, já mám pocit, že mám dvě tváře, jsem hodně přetvařovací, na horách jsem prostě v tepláčkách, jsem svoje, nemusím se malovat, cítím se tam dobře, ale zároveň naopak, když se vrátím domů, tak jsem ta holčička, maluju se, ale taky se zároveň cejtim dobře. Takže je těžký si najít rovinu a říct si co je lepší, ale nepatřím mezi ty holky, co se malujou denně, češou denně, naopak já se cejtim jako punkáč.

**Ted' bude poslední rovina, kam to dáme, a to bude tematika sexu. Jaký máš pocit, že tam tě ta nespokojenost ovlivňuje. Jak vyvstává, nebo jestli jí tam vůbec nevnímáš. Nemusíš vůbec zabředávat do podrobností, ale spíš jestli je tam živý to téma...**

Já to v sexuálním životě vůbec nepociťuju, a vůbec to nevnímám, to téma jestli jsem se sebou nespokojená, tak se v tu chvíli na to vůbec nevzpomenu.

**Měly jsme roviny partnerství, tréninkovou rovinu, mezilidské komunikace a sexuální rovinu, kde je to téma nejvíc ožahavý, že je ti v tom často nedobře, kde je pro tebe to tělo, nejvíc jakoby vidět.**

Tak tam je to nejvíc intenzivní v sexuální, nějakýho pohlavního styku, ale tam hraje partner tu roli a já to prostě nevnímám.

**Když to necítíš tam, tak kde jinde?**

Veřejnost, lidi.

**Nesportovní, rozumím tomu dobře?**

Jo, než prostě mezi svojí partou na horách, než prostě mezi trenérem, než prostě mým klukem.

**Jak často během obvyklého dne, můžeš to pojmout, jak chceš – jednou za sekundu, vůbec, třikrát do dnu - tak jak často během obvyklého dne přemýšlíš o svém těle. Že tě to napadne a myslíš.**

Když jím.

**Jo? Když jíš...**

Hmm.

**Napadá tě ještě jiná situace?**

Jo, když si kupuju věci na sebe.

**Při tréninku, ale vůbec nepociťuješ, že bys vnímala svoje tělo?**

Ne, ne. Tam je, když to řeknu, jsem svoje.

**Jak často se to teda děje, když si řekla, že když jíš nebo si kupuješ věci na sebe, jak často tě to trkne.**

Pětkrát denně, ale záleží, když jsem na horách, tak si na to třeba měsíc nevzpomenu. Řekla bych, že problém s jídlem mám, když jsem doma, když jsem v normálu, než když jsem na horách.

**Takže vnímáš víc, že máš tenhle problém doma, uměla bys říct, čím to je?**

Ne, ne ale zas vnímám, určitě cejtím, že mi je doma jakože dobře, ale já nevím, já jsem se strašně těšila, až mi skončí sezóna a já budu mít normální režim a najednou to skončilo, a já nechci říct, že mi to chybí, ale prostě nějakým způsobem jsem spokojená, když se tam vrátím, životosprávou, nějakým vnějším spokojením.

**A je možný, že je to tím, že sdílíš stejnou stravu jako ostatní?**

Hmmm myslím, že tam nejsou takový lákadla, jaký jsou v běžném životě, a myslím, že tam jsou prostě, je to mezi takovým rodinným kruhem, já si teď budu protiředit, protože já když jsem doma, tak jsem taky mezi rodinou, ale, chodíme prostě večer ven a prostě někam a není to v tom úzkém kruhu, když jsem doma, tak to není v takovém úzkém kruhu jaký je to na horách.

**Rozumím asi, co tím myslíš. Máš pocit, že se porovnáváš s jinými lidma?**

Ne že se porovnávám, ale chci se jim vyrovnat.

**Takže, to jak někdo vypadá, pro tebe může být motivace?**

Já to nevnímám jako motivace, vnímám to jako obraz. Jako obraz a lákadlo, není to přímo motivace, že jí uvidím a řeknu si, budu taková a udělám pro to všechno, s tím já mám problém, já neudržím nějaký diety nebo tohle. To pro mě neexistuje. Já jsem si v životě asi nenašla ten správný směr, abych byla úplně ve všech směrech spokojená.

**Vyvolává ti stres, to, že někdo nějak vypadá, ty vypadáš jinak, jo? Jestli ti vyvolává ten rozdíl stres? Nebo to nepociťuješ, snažím se vcítit jak ty to vnímáš.**

Spíš smutek to ve mně vyvolává.

**Je to spíš v tý sportovní rovině?**

Ne, v normální. Já když jsem prostě na horách, mně to nechybí, nevzpomenu si na to, jak vypadám a je to třeba i na bázi toho, že na horách chodíme jen v tepláčkách, v tričku, anebo máme zimní věci na sobě, prostě fakt si na sebe šaty neoblíknu, pak přijedu domů, převlíknu se a jsem prostě v prdeli.

**Takže spíš teda smutek?**

Jo.

**Sleduješ se v obrazech nebo v zrcadlech, když jdeš takhle kolem výlohy, koukneš se na sebe?**

Obličej mi třeba nevádí, aleee mám trošku problém s tou postavou celkově, stát třeba nahá před zrcadlem, v koupelně máme třeba do půl pasu, spíš se tomu vyhýbám třeba celkově.

**Takže kdybys šla takhle kolem obchodu, kde je stěna, která se zrcadlí, tak mi jde o to, jestli se koukneš, jestli se zkontroluješ? Nebo jestli to vůbec neděláš.**

Asi to dělám, asi to dělám, ale to není to nějak často, že bych se dvacetkrát denně koukla do zrcátka, to ne.

**Sem tam jo, sem tam jo?**

Jasný.

**Vyhýbáš se aktivitám, který kladou důraz na tělo? Tím myslím třeba plavkovou sezónu, veřejný koupaliště.**

Těda, tohle je těžká otázka teda. Není to tak, že bych se vyhýbala tomu, ale já mám mega problém koupit plavky, na moje prsa koupit plavky, to je...děsný, i když je můj přítel spokojenej s mýma prsama, mně to prostě vadí, není to prostě, že bych se vyhýbala, nejsem taková fiflenka, nenechám se dlouho přemlouvat, ale že bych s nadšením byla ten první adept, nebo ten nápad vytvořit, že bych se šla koupat, to nedělám. Udělám to, ale ne ze svý vůle.

**A co je teda takovej ten vykřičník, hmmm nechce se mi tam.**

Vršek plavek.

**Tam je přeci jen velký důraz na postavu, je tam to, že na mě kouká hodně lidí, kteří netuší, co třeba dělám, že vůbec netušej, proč moje postava právě takhle vypadá? Víš? Nebo prostě jestli to je proto, že se nechci vystavovat, co tam teda je?**

Spíš ty lidi, vadí mi obličej těch lidí, než sama se sebou. To já jsme od mala taková, že se klidně vyčůráám vedle auta, to já jsem taková, že prdel vystčím všude, ale vadí mi to...ty lidi.

**Jo, takže lidi jak koukaj?**

Mhm.

**Nosíš oblečení, které zakrývá tvý nedostatky? Jestli, když kupuješ oblečení, tak koukáš na to, aby zakrývalo a ukazovalo, to co má anebo jestli si koupíš oblečení, jakože to vůbec neřešíš nebo jestli ses spíš orientuješ, aby bylo vidět míň tohle, míň tohle...**

Já spíš, když nakupuju, tak se snažím, aby mi sedělo a bylo mi v něm příjemně, představa toho, že bych si vzala na sebe něco, co by mně někde škrtilo, tak to fakt ne, spíš aby mi v tom bylo příjemně. Nevyhledávám věci jako, nenosím výstřihy, aby mi byly vidět prsa, to nemám ráda, třeba vystavování poprsí nebo tak, a co se týče spodku toho zadku, který mám větší nebo to, vysportovanej prostě, tak není to tak, že ho ukazuju, ale ať si vezmu cokoliv, džíny nebo legíny, tak je vidět.

**Takže se spíš orientuješ na to, aby ti to bylo příjemný.**

Joo teď mě vlastně napadlo, když jde o nákup podprsenek, tak vyhledávám jako, u mě nenajdeš ani jednu push-upku, spíš naopak, s kosticemi takovýma těma nejmíň slabý co jdou, tak takovej typ spíš nosím.

**Takže spíš je u tebe zásadnější ta problematika vršku?**

Jo, protože celkově si myslím, že ty nohy nejdou schovat, takže...protože prostě nemůžu pořád chodit v nějakých volnejch věcech, i když bych to dělala nonstop nejradši, ale to nejde, haha.

**Super, tak další otázka, jak často, během obvyklýho dne se cejtíš neatraktivně? Jestli tě někdy napadne, že jsi neatraktivní, že se necítíš hezká, myslím to celkově.**

Hmmm, já to mám poslední dobou často, nevím proč, ráno. Jo, ráno, nevím proč. Já si myslím, že to bude hrát roli, to, že jsem před dvěma rukama přestala brát antikoncepci, takže se mi třeba zhoršila pleť. Ale myslím, že ráno.

**Takže sem tam ráno tě to napadne.**

Hmm. Když sním špatný jídlo.

**Špatný jídlo znamená co pro tebe?**

To je strašně těžký specifikovat, já bych správně neměla lepek, laktózu, laktózu vůbec, lepek minimálně. Takže strašně záleží, zase si to člověk nechce úplně odepřít, tam začíná problém s tou psychikou. Je to kvůli tomu, že nechci mít nafouklý břicho, já když sním něco špatného a nafukuje mi to střeva, tak to je jak zdraví, že to nechci a za druhý vypadám jak ve třetím měsíci.

**Takže ta neatraktivnost souvisí s tím a po ránu. Způsobuje ti vzhled tvýho těla stres? A jestli jo, tak jestli víš v jakých situacích to nastává?**

Já nevnímám vyloženě stres, spíš smutek, ale že bych se vyloženě stresovala jako před tou zkouškou, že jde o život, to ne, to teda vůbec.

**Ty jsi říkala, že když jsi vystavená obrazu nějaké holky, tak ti to vyvolává smutek, je ještě něco?**

Ctižádostivost, že bych chtěla, ale nikdo toho nedocílím.

**To je u tohohle? Nebo to vnímáš i u něčeho jiného?**

Ne jen u tohohle, u tý postavy.

**Cítíš, že to jak vypadá tvoje tělo, je jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kdo ty jsi?**

Ne. Třeba fakt jako, na vnějšek se snažím být jako...sama v sobě si furt snažím nalhávat, že prostě musíš být hezká, musíš být hubená, musíš být atraktivní, protože na tom záleží, aleeee není, asi mám v životě prvotní být šťastná, být zdravá, což je strašnej základ a mít kolem sebe rodinu.

**Kdybys mi to měla přiblížit, jak tohle vnímáš, co je důležitý aspekt toho, kdo ty jsi, co tě teda charakterizuje...třeba intelligence, postoj k lidem, postoj k sobě...**

Já se sama v sobě poslední dobou ztrácím, snažím se sama v sobě odpovědět, kdo ty seš, jsem ale ctižádostivá a ambiciózní a od mala jsem byla středem nějaký pozornosti, takže si o sobě nemyslím, že jsem tichá myška a že bych se v životě měla ztratit. Já si myslím, že v životě dokážu víc, než si myslím. A že si dokážu v životě kousnout do čehokoli budu chtít.

**Dobře. A to tělo tam hraje teda jakou roli? Kdybys měla říct...abych věděla, jak to tělo tam hraje roli.**

Já si myslím, že pro život mi to tělo nehraje žádnou roli, že třeba nechci mít sto kilo a bejt vykydlá, ale...zase mi je jedno jestli budu mít padesát nebo šedesát kilo. V budoucnu bych si přála být sama se sebou spokojená. Najít si cestu sama k sobě, sebevyrovnanost mít v budoucnu.

**Takže budovat cestu do vnitřku ne na to tělo, rozumím tomu dobře?**

Já si myslím, že až budu vyklidněná, vyrovnaná v sobě, tak budu vyrovnaná i s vnějškem, jak to tělo vypadá.

**Ted' chci zachytit rozdíly, jak psychicky vnímáš tělo, a jak fyzicky to opravdu je, takže já potřebuju prožívání tvýho tělesna a zároveň jak to opravdu je. Ted'ka mi řekni, potřebuju vidět různorodost tý psychiky a fyzická, jak se mění, jaká je dynamika před tréninkem, během tréninku a po tréninku. Ať si vybereš jakoukoli jednotku tréninkovou, jaký máš pocit, že se tam mění přístup k tomu tělu před tréninkem, během a po něm. Nebo jestli je to úplně stejný a nevnímáš tam žádný rozdíl, ted' zůstaneme jen na tý psychický úrovni. Jak se koukáš na svou postavu?**

Já si myslím, že to má nějakou pyramidu, před tréninkem a po tréninku, že vlastně donutit se do toho tréninku, pro svoje tělo, pro svoje zdraví, pro svůj sport, pak přijde ten trénink jako samotnej, vlastně jsou dny kdy mě to nebaví, snažim se sama sebe motivovat, že to co dělám je dobře, že to co dělám je pro sebe, a po tom tréninku přichází taková ta spokojnost, taková ta...tys to zvládla.

**Takže před tréninkem to vnímáš jako takový sebezpřesah, že do toho jdeš.**

Mhm.

**Během toho tréninku to zvládáš.**

Mhm.

**Jo? A jak se tam stupňuje to prožívání těla, to koukání na svoje tělo. Mám pocit, že jsi říkala, že při tom tréninku to tělo moc nevnímáš, tam to tělesno je upozaděný, tam se spíš soustředíš na to, co děláš, ale řekni mi, jsi s tím tělem spokojenější, se svou postavou po tréninku?**

Ted' jsem to přirovnávala na fitku, což je kondiční trénink, ale když se budeme bavit o mym sportu jako takovým, tak my máme často učení nových věcí a ten sport je sám o sobě nebezpečnej, s blbým pádem může přijít samozřejmě zranění, je strašně důležitý zůstat při tom tréninku v hlavě, důvěřovat si, když si samozřejmě nebudu věřit, tak přichází to zranění. Když si v hlavě udělám obraz toho, jak ten trik neodjedu, jak spadnu, tak se to samozřejmě stane, Takže pro mě je důležitý, v tom tréninku zůstat pozitivní a hlavně už si dokážu sama v sobě říct, tohle nebudu dělat, nebudu se to učit, necejtim se na to. Takže když se necejtíš, tak to nelámat přes koleno, to je důležitý v tomhle mym sportě.

**To mně určitě k tobě víc přisunulo, víc tomu rozumím, ale co to tělo, ted' mi mluvíš o nějakým prožívání,ale já potřebuju prožívání toho těla. Co se ti děje v hlavě. Po tom tréninku asi přijde uff, zvládla jsem to, nic se mi nestalo, rozumím tomu dobře? Ale co to tělo?**

Po tréninku, když se mi povede nějakaj ten trik, když se naučim něco novýho a odjedu to, tak to je vlastně ta největší odměna za tu práci, ať už psychický neb fyzický...těma trampolínama, tím vším čím si k tomu člověk musí dojít, než se to povede. Pak je to taková strašná odměna, pro mě samotnou i pro toho trenéra, pro mě není odměna jen to, že se to povede, strašně vnímám toho trenéra vedle mě, pro mě to je nejbližší člověk v životě asi ted', ne jako partner, ale jako kámoš, takže, a on není takovej, že by mě pochválil, to vůbec, pochvalu si musím zasloužit, tak pětkrát do sezóny a to musí bejt, aby mě pochválil. Takže když se mi něco povede, když se naučim nějakaj novej trik a on přijde a pochválí mě, tak je to asi ta největší odměna, co to může být prostě.

**Takže ta radost přichází potom, co to zvládneš?**

Jo asi mě to i motivuje dál. Když se stane něco dobrýho, když se daří, tak to toho člověka motivuje. Než když budu padat, nepůjde mi to, i takový dny jsou, takže záleží, je těžký ted' mluvit o těle, protože v mým sportu, jako v tom samotným, ale je to hodně o tý psychice a když to hodim na to tělo, kdybych nebyla pevná, tak nebudu držet. Ale při tréninku si na to vůbec nevzpomenu.

**Jak jsi říkala, máš spousty druhů tréninku, kde nejvíc vnímáš to tělo? Řekla bych, že asi ve fitku?**

Co mi vadí, teď jsem si vzpomněla, vadí mi fyzioterapie jo...v tom fitku, když člověk maká, nechodí tam, neprohlíží se, ale soustředí se na ten trénink, odjede si ho, tak si občas ani nevzpomenu na to, jak vypadám, nechodím tam si měřit špičky, to jako vůbec, samozřejmě jsou dny, kdy tam přijde ty jo, nějaká bikina a já si říkám sakra, ale spíš to vnímám u toho fyzioterapeuta, kdy jsi tam jen v tom prádle, všude zrcadla, to mi je nepříjemný. Mám jednoho, kterej má místnost a tam čtyři zrcadla, aaaa nejhorší je, když po mně chce, abych něco cvičila, ideálně s míčem a ve spodním prádle, tak to zuřím, to odcházím a chce se mi brečet.

**Jo? A co ti to vyvolává?**

Že budu hubnout, ale nikdy se to samozřejmě nestane.

**Stalo se ti někdy, že bys i brečela kvůli tomu?**

Jo.

**A bylo to přímo kvůli tomu tělu nebo něčemu jinému?**

Já třeba nesnáším, když mi třeba, nestalo se to mockrát, ale když mi někdo řek, ty seš tlustá, to je úplně, úplně střela... A nemám ráda, když se někdo negativně baví o postavě.

**O tvý nebo celkově?**

O mý, vyloženě o mně.

**Tomu rozumím, byla jsi tomu někdy vystavená tedy?**

Měla jsem blbou zkušenost, kdy mi trenér kdysi řekl, že jsem tlustá, já byla, já měla o deset kilo víc než teď, i když teď si přijdu jako tlustá, ale před tím, jsem byla hodně, ale sama jsem to nevnímala. Sama sobě jsem si nepřišla tlustá nějak, byla jsem oplácaná, ale nevnímala jsem to, nebylo to období, kdybych brečela v depresích někde, já byla...pak přišel trenér, řekl mi, že musím zhubnout, a v tu chvíli, kdy mi tohleto řekl, já to vzala vážně...a ještě mi dal nějaký spalovače, který jsou tady u nás zakázaný, léky a ... já jsem pak potom zkolabovala a vlastně od té doby vznikl blok v hlavě a od té doby jsem intolerantní na laktózu a tak. Jakmile přijde někdo a chce po tobě, abys zhubla, protože prostě je to dobře, když se hubne, tak ho člověk vystaví nějaký depresi a prostě...

**V tu chvíli, když tě tadytomu vystavil, ty jsi řekla, že si se toho chytla...**

...přestala jsem jíst, strašně jsem zhubla, asi 8 kilo během týdne, byla jsem prostě tak unavená, že jsem zkolabovala, byla jsem čtrnáct dní v nemocnici a od té doby je to prostě nahoru dolů, prostě jsem dva měsíce na horách, během toho, jsem si na to vůbec nevzpomněla a pak přijde období, je to prostě obdobím...ale od té doby to v hlavě mám.

**Dobře, tak já to tady asi teďka utnu, dostáváme se do něčeho, na co se ještě budu ptát, ale teďka jsme se bavily o tý psychický stránce tréninku a co ta fyzická, to fyzický tělo, jak to teda prožíváš, před tím tréninkem, spousty sportovců vnímají to tělo jako normální, stejný jako když sedí, že během toho tréninku to tělo začne vnímat, cejtí ho, je takový živý to tělo, po tom tréninku je spokojenej, přesně, že se mu nic nestalo, že prostě funguje to tělo tak jak má, a že je na něj vlastně pyšnej. Tak jak vnímáš třeba ty, to tělo?**

Já to vnímám noo, ježiš to je těžký, po tom tréninku třeba mě nebolí svaly ten den ale další nebo třeba až ten pak, pak vnímám ty svaly a je vtipný jak to tělo funguje no, právěěě, dám příklad, třeba trénuju hlavy, samozřejmě to nějak cejtím při tom tréninku, ale není to bolest, druhej den v pohodě a ten další den nemůžu třeba ani chodit, zas si říkám, kdybych si na tom tréninku vzala válec a vyválela se, což

strašně bolí, je to neuvěřitelná bolest, si tím ty svaly popraskáš, že jo, tak by to tolik nebolelo, ale samozřejmě kvůli té bolesti to neudělám, že jo, nedotáhnu to cvičení do konce, tak bych to řekla, se vším všudy, ještě nikdy v životě jsem neměla trénink udělanej tak, jak maj atleti, že maj to cvičení, stoprocentní fyzioterapeuty, protažení, to já nikdy neměla, já vždycky všechno dělám napůl a nedokážu se udržet u té věci, abych prostě dodržovala tejdení plán, já si vždycky dělám co chci, je to těžký se udržet a tím, že mám trenéra individuálně, že spolu komunikujeme...on mě jako motivuje, ale není to...asi bych nemohla dělat sport kolektivně, tak.

**Máš pocit, že když jsi spokojená v životě, že se to odráží na tom těle? Máš pocit, že když máš spokojenou hlavu, tak máš spokojené tělo?**

Jo, já se snažila přesně o tomhle mluvit, že je to o tý vyrovnanosti prostě, že když budu mít pozitivní věci, tak si na to tělo nevzpomenu, hodně já to mám tak, že to mám v přírodě, já bych byla nejšťastnější, kdybych bydlela v lese, kácela bych si tam dříví, byla bych asi nejvíc happy, asi bych nepotřebovala ani žádný sport, měla bych tam rodinu a byla bych tak asi nejvíc spokojená.

**Jo?**

To je asi co nejvíc v životě chci, haha. Já si myslím, že lidi nás hodně ovlivňují, že ty lidi, blbej obličej člověka ve mně vyvolá negativní věci, já zase začnu v sobě něco hledat, tohle by se nestalo prostě támhle někde v přírodě, a nestalo by se to právě, kdyby všichni lidi byli pozitivní a usměvaví, o což samozřejmě nejde i já se občas mračím, ale třeba v Asii, v Japonsku se tohle třeba nestane.

**Potřebuju komplexní odpověď, teď už to nebudeme brát v jednotce, ale třeba v časovosti sezóny, a chtěla bych vědět, jestli tě sport ovlivňuje, tvoje rozpoložení, jestli sport tě ovlivňuje na psychický stránce, výkony jestli tě ovlivňují, cokoli v k tomu sportu případně, a to bych teď chtěla slyšet.**

Jo, určitě si myslím, když jsem já sama se sebou nevyrovnaná, tak ubírám na tý svalový hmotě, takže tak...i jsem měla období, kdy jsem měla třeba pětapadesát kilo a byla jsem hubeňounká, lidi mi to chválili, ale bylo to ve finále nejhorší období mého života.

**Cítla ses nejhůř?**

Jo, jo. Líbilo se mi, že mi to lidi chválili, všichni se mě ptali, jako proč si zhubla, jak si zhubla, ty jsi hubená...nakupovala jsem si menší věci, aleee nikdo nevěděl, ale co se děje vevnitř, vnímal to jen můj kluk.

**A mělo to nějakou spojitost se sportem?**

Jo, určitě, nemohla jsem ani běhat, nic...já mam každé rok takovýhle období, přesně takhle po sezóně. Teď jsem začla cvičit, tak snad se tomu vyhnu...

**A proč si myslíš, že to po té sezóně je?**

Protože se vrátím a je jaro, a já nevím, vrátím se přesně po horách, vrátím se do toho...nechci říkat nenormálního světa, prostě všichni zmalovaný, všichni hezky oblečený, a najednou přijedu jak největší vesničan a chci bejt taky taková, je to strašně špatně, špatně se mi to říká, ale...

**Je super, že to říkáš. Tak jo, takže máš pocit, že sport má vliv na tvoje prožívání?**

Jo, určitě. Sama v sobě vím, že musím být pevná, musím být svalnatá, nemůžu být úplně tlustá kvůli kloubům, ale nemůžu být úplně tintítko, protože přesně ty vysoký hubený modelky, co se mi líbí, by jednou spadly a už by nebyly že jo...

**Máš asi nějaký tréninkový plán, předpokládám, že nějaký máš?**

Jojo.

**Máš pocit, že si dáváš tréninky navíc, než bys měla?**

Ne, haha.

**Máš pocit, že dodržíš plán, co máš?**

Ne, haha.

**Můžeš mi říct jakým způsobem, ne?**

No, jak jsem říkala, no u mě, jak mám díkybohu individuální přístup, tak já si sice v pondělí řeknu, že budu dělat to a to a to, plán až do neděle a ve středu si řeknu, hmmm mně se nechce stávat na to běhání, tak na to prostě kašlu, takže pro mě držet se nějakého plánu je strašně těžký a to je podle mě vliv i jak strašně cestuju, tak já prostě neznám stereotyp, já jsem i na začátku řekla, že já se těším jak budu vstávat každý den žehlit, uklízet a já to prostě nedokážu, já nedokážu žít v tom stereotypu, já nedokážu prostě dělat každý den tu stejnou věc a dodržet nějaký plán. Pro mě představa, že bych chodila do školy každý den...z toho jsem vypadla už ve druháku, já nevydržím sedět ani na přednášce.

**Steroidy?**

Haha, s tím máme doma zkušenost, ne na mě, ale partner zase...eeem strašně špatně, nikdy bych si to nevezala a jsem proti tomu.

**Cvičíš víc než je potřeba?**

Ne? Haha

**Máš pocit, že někdy jedeš přes hranu?**

Jo, to bylo to období, jak jsem skončila v nemocnici a každý jaro, haha. A teď to bylo docela náročný před tou olympiádou. Ale to bylo rodiče, něco...strašnej tlak na psychiku, ta psychika zase na to měla ten vliv, to jídlo na to mělo ten vliv a já jsem fyzicky byla tak slabá a tak špatná, že to bylo strašně těžký pro mě a cejtla jsem, že jsem na pokraji, skončila sezóna a já byla hned nemocná. Já vůbec nebývám nemocná, a já prostě dostala chřipku, což byla, pro mě, úplná novinka, teploty, to neznám, myslela jsem, že umřu, konec, to byla pro mě úplná novinka. Ale já to cejtla, cejtla, že mám slabou imunitu, fyzicky a psychicky a to tělo prostě nedalo.

**Teď jídlo, téma jídla, jak moc si ho kontroluješ, jak to máš předepsané...**

Jídlo nemám vůbec předepsané, spíš, jak jsem říkala, nemůžeme být moc tlustí kvůli kloubům, nemůžeme být zase úplná tyčka, to bych ztratila všechnu svalovou hmotu.

**Co to znamená nebýt moc tlustá, to znamená, že ti někdo řekne, hej ty končíš prostě na 70 kilech a nad to prostě nejdeš?**

Ne toooo přijde samo, máme takhle holku, co byla silnější, nechci říct tlustá, já nerada říkám to slovo a byla silnější a to přijde samo, jsou to přeci jenom nárazy u toho mýho sportu, hlavně kolena pak trpěj, přesně jak měla první úraz kolene, vrátila se, uzdravenej, pak další, takže tam, tam to tělo si samo řekne, že to takhle není dobrý.

**Zpátky k tomu jídlu teda.**



Zpátky k jídlu, jídlo dobrý, je to těžký, já si myslím, že nemám problém, ani s váhou, ale s tím nafouklým břichem.

**Hele a jak je to dávno co se to stalo?**

S tím trenérem? Asi tři roky zpátky. Tři, čtyry roky a se střevama mám problém dva roky, a ono to bylo jako špatný doma, mamka hodně vařila českou kuchyni, je silnější, že jo, mám k tomu sklony, a jak jsem se přestěhovala s mým klukem, tak se to všechno...začala jsem si vařit, to pomohlo. No ale, ještě když jsem bydlela u rodičů, tak jsem začala vnímat na sobě, že prostě jsem často nafouklá, měla jsem problém se stolicí, měla jsem pevnou pak zase řídkou, a teďka...řekla jsem to mamce, a mamka je taková, že se hodně pozoruje,... no a sama jsem byla na hodně vyšetření, kde mi zjistili, že mám nesnášenlivost lepku, laktózy, sóji, což jsem jako vynechala, na jednu stranu se to zlepšilo, ale já nejsem toho zastáncem, já si během toho našla svojí...cestu...že prostě nehledám na balíčku obsah něčeho, ale třeba nejím tolik bílý pečivo, dám si třeba tmavý pečivo, ale nejsem jako úplný odpůrce, že bych si jako nedala, to vůbec, spíš si umím poznat co jako můžu a co ne a podle toho jíst, tak si to nějak řeším. Ale už si jako za ty roky jsem si našla, co si do těla dám a co ne.

**Jak to bereš ty, jak moc se omezuješ v tom jídle? Dal ti někdo nálepku, že jsi intolerantní na laktózu a tohle tohle, co téma hladovění?**

Ne.

**Máš pocit, že během dne hladovíš?**

Ne, já to nedokážu, já bych nedokázala hladovět, já se spíš rozhoduju, co sníst.

**Máš třeba daný, že snídáš v tolik, svačíš v tolik?**

Ne. Ne vůbec...

**Takže když máš hlad, tak se najíš?**

Ne...jo, jo.

**Používala si někdy pilulky, nebo něco, co by ti mělo snížit váhu?**

To byly jenom ty spalovače, spíš pro to, pro urychlení metabolismu, co mi dal trenér kdysi dávno, jinak ne, myslím si upřímně, že je to jenom marketing, že to nefunguje tyhle věci. Ty spalovače, já třeba normálně piju kafe, ale pro mě spalovač...mi hrozně bije srdíčko pak.

**Když si nebereš pilulky nic, tak předpokládám, že brání laxativ nebo diuretik na vyvolávání zvracení a takhle to teda...**

Ne.

**Ani si neměla žádnou zkušenost.**

(kroutí hlavou)

Já jsem si našla takovou cestu, já mám čaj přírodní, bylinnej, že když prostě vím, že jsem si dala něco špatného, tak vypiju si večer čaj a dojdu si na záchod, kdybych si nedošla, tak vím, že budu mít nafouklý břicho a bude mi špatně, tak si vypiju čaj a ...

**Takže jdeš na to nějakou přírodní cestou?**

No rádo by.

**Rozumím tomu, že to není na snížení hmotnosti, ale na...**

Udržení.

**Máš pocit, že se sport odrazil konstitučně na tvou postavě? Struktura, svaly, nohy.**

Hodně nohy, spíš jenom ty nohy, že vyložině, to mělo vliv od malička, že se mi zastavil růst a měla jsem osvalenou postavu a pak jsem začala dělat snowboarding, já si myslím, že nohy nezhubnu jako nikdy, třeba jako když, každý jaro, haha, když jsem hubenější, tak mi trošku splasknou, ale nikdy nebudu mít to óčko mezi nohama, to bych musela mít anorexii...je to strašně těžký.

**O těch negativních vlivech si teď mluvila, vlastně i na začátku, a ptám se tě, jestli tě sport i nějak pozitivně tělesně ovlivnil?**

Jako přímo na tom tělu?

**Klidně to může být chápáno tak, že máš díky němu větší fyzickou, že máš větší výdrž.**

Já si myslím, že mě sport zocelil všema situacema, nejen sportovníma, ale zocelil mě do života, strašně moc, že vydržím víc než kdybych nic nedělala, kdybych žila normální život, aaa co se týká fyzicky, tak určitě, myslím si, že bych mohla začít dělat jakýkoliv sport, že mám dobrou přípravu, díky gymnastice a pak samozřejmě díky snowboardingu, je to adrenalinový sport, takže jsem silná díky tomu.

**Hezky o tom mluvíš, super, tak teď jsme to tímhle uzavřeli, máš k tomu ještě něco, ještě k otázkám který různě byly?**

Asi ne, všechno jsem řekla.

**A teď mám úplně poslední věc...**

### **Rozhovor s respondentkou Monikou**

**Tak první otázka je, jestli jsi spokojená se svým tělem.**

Mmmmm asi ne, hahaha. Řekněme, že ne.

**Řekněme, že ne, dobře. Tak já to trošku rozvedu, kdybys měla říct o nějaký části svého těla, že jsi s ním spokojená, nebo tedy alespoň „jsi s ním v pohodě“ tak jaká část by to byla?**

Co se týče svalového uspořádání?

**Tak jak tu spokojenost pobíráš ty, jestli je kritériem svalový uspořádání...o jaký části bys ty sama řekla, že jsi s ní v pohodě.**

Asi žádný.

**Fakt?**

Asi žádný.

**Tak pojďme tedy do toho, co je v nepohodě, říkala jsi, že jsi nespokojená se svým tělem, tak na jaký části nejsi pyšná.**

Jako nepřijde mi, že bych měla něco co je nějaká odchylka...spíš je to něco mezi...

**Ty teď používáš slovo odchylka, pojď se vrátit k sobě a řekni mi, co ty sama považuješ za nehezký, například „nelíbí se mi moje velké ramena“ ...třeba**

Ty ramena jsou zrovna nejlepší si myslím, haha.

**Takže ty máš zrovna ráda?**

To jo.

**No a co třeba fakt ne?**

Hmmmm no docela ta oblast, oblast od pupíku dolů, až k těm kolenům, taková ta oblast břicho zadek, no...

**A kdybys měla možnost, možnost...kdyby ti někdo dal velkou sumu peněz, například, a mohla by sis tyhle části plasticky ošetřit, šla bys do toho?**

Hmmm spíš ne, já bych si to chtěla vypracovat sama. Určitě jako přirozenou cestou.

**Můžeme se vrátit ještě k té otázce, se kterými částmi jsi spokojená, kromě ramen?**

Myslím si, že oblast toho pasu, jakože dobrý a od pasu dolů už horší. Protože to je to zúžení, že jo, který dělá hezkou linii těla, vlastně od ramen až po ten pas.

**Jaký myslíš, že má dopad, pojmenovala jsi to nespokojeností, tak ta nespokojenost s tělem na tebe, jako na člověka, na normální život, na tebe.**

No určitě, určitě to zasahuje do sebevědomí člověka, ale není to něco, čím bych se zabývala primárně. Jsou mnohem důležitější věci, který se mají řešit než tohle, ale určitě je to otázka sebevědomí a pak když si chceš vzít něco hezkýho na sebe a nepadne ti to, že jo, tak spíš z tadytoho hlediska. Třebaže existuje něco, co by sis na sebe strašně moc rád vzal, ale ono to prostě tvému tělu nesedí, takže si to nemůžeš vzít.

**Takže máš pocit, že to ovlivňuje život, ale ne tak radikálně?**

Hmm.

**A jaký si myslíš, že by vznikl hypotetický rozdíl, kdyby ses jednoho dne probudila jako tělesně spokojenej člověk.**

No asi bych byla víc nafrněná podle mě.

**Jo, haha?**

Myslím že jo, haha protože ten bloggerskej fenomén, že jo, na to lidi koukaj, že jo na různých mediích, tak každej se chce připodobnit tomu, když tam je, tak už si to vyfotí, že jo, haha. Takže si myslím, že bych asi taky víc zasáhla do tadytoho, aby to vidělo víc lidí, že jo, tak proč ne. Možná bych se ani nebála vkročit do nějakýho světa modelingu, nebo něco takovýho, což jsem si jako vždycky přála.

**Víš co je to body image?**

.....

**Nevíš? To jak se cítíš ve svém těle, jak ho vnímáš, co pro tebe znamená, co všechno pro něj děláš, to všechno do toho patří, různé poruchy příjmu potravy... Já se tě zeptám jakou hodnotu má pro tebe**

**body image, vzhled tvého těla? Ve víc obecnější formě....co to znamená ve světě, pro naši společnost. Co to znamená pro tebe, ale jak to i vnímáš ve fungování lidí.**

No jo jo, myslím si, asi...jakože ono vůbec nezáleží na tom, kolik máte kilo a tak, ale spíš...spíš jak se člověk kouká sám na sebe, což je právě tadyto, myslím si, že občas je fakt dobrý zvážit jestli si fakt odpustíte ten kousek dortíčku anebo mít o 3 kila víc, míň...ale nemáte z toho takovýto...šťěstí, který by dostal někdo, kdo si prostě jednou dá... Takže jako je to v tomhle a z těch psychických stránek, jestli z toho někdo zvrací nebo tak...

**Máš pocit, že body image je živý téma v dnešní společnosti?**

Hmmm v jednu chvíli mi to přišlo aktuálnější než teď.

**Přijde ti to teď tedy víc uhašený?**

Hmmm tak dva roky zpátky si myslí, že to byl největší boom.

**Proč si to myslíš?**

Asi, asi kvůli tomu, že ke mně zdroje přišly takhle.

**Takže na internetu?**

Spíš no...že jsem to i viděla hodně, jako vznikalo hodně výživových poraden a takhle a člověk to víc viděl.

**Takže máš pocit, že se to teď lepší?**

Jojo, určitě se to teď zlepšilo, lidi víc dbají na svoje zdraví a to cvičení šlo dost do styku s lidma, lidi si uvědomili, že je to dobrý, že to maj dělat.

**Super, tak jo. Teď jsi mi ten fenomén popsala na obecný rovině, a já ho vezmu a budu ho dávat do nějaký specifický situace, teď body image vezmu a dám ho do tvého tréninku, tak jak ho tam zažíváš, co se tam s ním děje....jestli je tam fakt důležitý jak vypadáš nebo to vůbec není důležitý...**

...no určitě je to strašně důležitý, hlavně v tom momentě, kdy jsem šla na nejvyšší vrchol, že jo, tak tam se to hrozně řešilo, protože rozhodčí nekoukaj jenom na to, jestli dobře bruslíte, ale i na to, jestli dobře vypadáte. Jo? A hlavně pro partnera je potřeba, abyste byla hubená, aby vás mohl lépe zvedat, říkám to obecně, ale tak tak to je a tak... Nicméně byl tam strašnej tlak ze strany toho trenéra, že jo... Přišel a každej trénink tvářičky, nožičky, a tohle....furt dokolečka, takže i jsme se vážili a všechno, takže...emmm bylo to fakt jako brutus.

**Pro mě je tenhle sport takovej tajemnej, vím, že je váha v estetických sportech důležitá, ale stejně si ten průběh nedovedu představit...**

...je to fakt traumatizující, že celej den třeba nic nejíš, pak máš šest ledů na ledě a plus do toho další tréninky prostě...no a jediný, co tě drží při životě je nutella, protože je to sladký a protože....je to cukr prostě, takže vždycky tejdén před vážením nula jídla...

**Když o tom mluvíš, tak si představím to tělo, jak je ovázaný nějakým ostrým drátem...**

Jo....se bojíš no.

**Teď vytrhnu to tělo z tréninku a dám to dooo..**

...normálně do života...



No...jednak na začátku tréninku, když se sejdeme všichni, protože to vidíš, primární šok, tak bych to nazvala ... a pak asi po tréninku doma, když mi přejede nějaká myšlenka.

**Děkuju. Máš pocit, že se porovnáváš tělesně s jinejma lidma?**

Jo!

**Eeem když jdeš třeba po ulici kolem výloh...koukáš se do nich?**

Pořád!

**Co zrcadlo přilákává ti pozornost?**

Hodně!

**Co přesně kontroluješ?**

Všechno dohromady.

**Emmm máš pocit, že se vyhýbáš situacím nebo aktivitám, který kladou důraz na tělo? Myslím tím třeba jako, veřejný koupaliště...**

Mmmm ne nějak cíleně, ale nechodím tam často.

**Máš pocit, že to je kvůli tomu, že jsi třeba nespokojená? Nebo jsou v tom jiný důvody, jakože třeba nemáš ráda tolik lidí pohromadě, co se koupou v bazénu?**

Spíš je to ohledně toho těla.

**Umíš si vybavit ještě nějakou takovouhle aktivitu, který se vyhýbáš kvůli tělu?**

Plaveckej bazén je hodně takovej... na místě. A pak to může být třeba jinej sport, například se spolužákama ze školy...když to není z bruslení, tak je to prostě takový, no...

**Nosíš někdy plandavý oblečení, nebo obleční, který zakrývá tvoje nedostatky?**

Jo, ale není to vyloženě z toho důvodu, že by to zakrývalo, ale že že je to jednak pohodlný, ale někdy, když se člověk necejtí dobře, tak si radši vezme takový oblečení než úplý věci. Já třeba nosím ráda úplý věci, ale zrovna dneska jsem si vzala něco plandavýho...

**Jak často se přes den cítíš neatraktivně? Nebo třeba přímo ošklivě, že si řekneš „tak dneska teda nemám zrovna den“ ...**

Záleží, někdy je to třikrát třeba...

**Máš pocit, že to tedy je v denním měřítku nebo spíš jednou za týden...**

Úplně random, jednou víckrát, někdy vůbec.

**A umíš říct, čím to tedy je?**

Hmmm hmmm..... asi jako celkovým vzhledem, i jaká je situace v životě. Když se člověk neupravuje třeba tejden, tak je to znát na to dalším týdnem, ale když o sebe jeden týden pečuje, tak potom je to automatický, a nemusí pro to nic dělat.

**Máš pocit, že tě při tréninkách doprovází pocit neatraktivnosti nebo naopak?**

No jo, ale si jo.

**Způsobuje ti vzhled těla stres? Nebo jestli ti vůbec nějaký situace vyvolávají stres na tělo. Teď jsme to trošku naznačily u toho plaveckého bazénu, existují nějaký situace, při kterých se se svým tělem necítíš dobře?**

Spíš v tom intimním životě, protože na plavečáku máš milion dalších lidí, co to dělaj, takže...si řekneš vnitřně, že to není takový riziko vlastně, kdyžto když jsi v tom intimním, tak jsi v tom sama, jednotka a ty myšlenky jsou daleko intenzivnější.

**Takže stres ti to způsobuje například v tom intimním vztahu?**

Hm.

**Cítíš, že to jak vypadá tvoje tělo, je jedno z nejdůležitějších aspektů toho, kdo jsi?**

.....není to nejdůležitější, ale je to jedno z nejdůležitějších

**Uměla bys říct, co je další důležitý aspekt toho, kdo jsi?**

První bych dala charisma, pak charakter toho člověka, jak se člověk chová k ostatním lidem, jak prostě mluví s cizíma lidma, to poznáte hodně, třetí nějaký aktivity, co dělá, s kým se baví obecně, ne jak, čtvrtý nějak to tělo. Ale je to všechno na podobný úrovni.

**Vzpomeneš si, jak vnímáš svoje tělo před tréninkovou jednotkou, během ní a po ní. Po psychický i fyzický úrovni?**

Takže před tréninkem....Přemejšlím, co bych tam dala za ty píky... já budu tak mluvit, tak to budu vyměřet za chodu, před tréninkem vždycky rozcvička, cvičení...něco, bavíme se o ledě, takže to je důležitý se hodně protáhnout, to moc neřešíme, jak vypadáme, si myslím, jenom, jenom co se týče třeba, když měl někdo víc nějaký oblečení, který vyrýsovalo člověku to postavu, tak se na to třeba podíval a taky se jako...když měl třeba lepší to postavu, tak si řek, že bys chtěl že jo... Na tréninku to nešlo vnímat moc, to mi přijde, že jsem se snad nikdy nezamyslela, a po tréninkuu... jenom trochu.

**Trochu se nad tělem zamýšlíš?**

No, trochu.

**Teď mluvíme o tom, jak to tělo vypadá, nebo jak se v něm cítíš?**

Spíš jak se v něm cítím...

**Takže se maximálně před tréninkem koukneš na někoho, kdo je víc vyrýsovaný a říkáš si, jakou dobrou má formu, během toho teda nemáš kapacitu přemýšlet o tom, jak se v těle cítíš a po něm teda nějak trošku, jo?**

Trošku no.

**Takže tam vůbec neprobíhá něco jako, hurá zvládla jsem trénink, cítím se dobře...**

Vůbec, nás na tréninkách vůbec nikdo nechválí, takže...

**Takže třeba naopak? Se cítíš úplně...**

To je třeba, že přijdeš a ona „no musíš zhubnout 5 kilo, 3 kila na jedný noze, 3 kila na druhý“.

**A s touhle informací jsi pak odjela trénink?**

To prostě přijdeš a místo dobrý den slyšíš tohle. Mega stresy no...Furt, za nic nedostaneš pochvalu. Nebo tam přijdeš a oni ti řeknou „máš velkej zadek“. Hmmm tak dík a ty pak s tímhle musíš pokračovat.

**A z toho fyzického hlediska...**

I když mě to na tom vrcholu nepřišlo, mně to přišlo normální, na to co oni potřebovali v tu chvíli to bylo aktuální, oni tomu rozumí víc. Tak to jako...

**Takže tam žádný prostor pro cítění těla není a nebyl. Oni ti to objektivně hodnotějí a ...**

No přesně, oni ti to vtlačej do hlavy, tak to je a čau.

**A měla jsi někdy pocit, že jsi to nepotřebovala? Zhubnout 6 kilo třeba v patnácti je dost radikální...**

My jsme to řešili pořád tu váhu, mně to přišlo prostě v pohodě, ale ale vim, že potřebuju, vim, že bych měla, vim, že je to fajn. Vždycky to bylo...ty debaty mezi lidma a furt jsme dělaly (ukazovala na břicho a stlačovala si ho).

**A jak se to přeneslo mezi normální lidi?**

Těžce, těžce...já jsem tohle na tom bruslení třeba tolik neřešila, ale ve škole jsem to řešila na druhou stranu. Že oni „co bys chtěla zhubnout“ a ono to je takový, že se tím chceš třeba trochu i chlubit, že to děláte... ne pro nějaký soucit, ale to tak říct prostě, že víte, že byste měly ... myslela jsem teda na to víc mimo, než na ledě.

**Takže jsi to rozebírala třeba víc v tý škole? A co třeba s rodičema?**

Jo, jo. S rodičema jsem rozebírala ledatak nic.

**Takže nějaký porozumění, souznění probíhalo spíš v tý škole.**

Jooo tak rodiče taky jako věděli, ale ty byli na straně trenérů.

**Takže, já si to potřebuju usumírovat, nějaký výrazný prožívání těla jsi teda během tréninku nezaznamenala.**

Ne.

**Ted' to bude znít, že se ta otázka opakuje a zní stejně..**

Jo..

**Ale není..**

Rozumím.

**Já se tě zeptám, jaký má sport, psychický vliv na vzhled tvého těla. Máš pocit, že krasobruslení a všechno sportovní okolo má psychický vliv na prožívání tvého těla?**

Určitě jo, určitě. Člověk se cítí líp, že něco dělá. Ale zase jsem měla takovýty pocity, že nestíhám ve škole. Často.

**Když budeme mluvit jen o vzhledu těla, takže máš pocit, že pro něj něco děláš a to je pozitivní dopad na tělo? Máš pocit, že to tělo je lepší?**



Jo, jo, na mě třeba upozorňuje, když sedím ve škole, a cítíš, jak ti tam pumpují ty svaly, že jo. Cítíš, že jsi unavená, tak z toho byl dobrý pocit, určitě.

**A jaký to má vliv na celkovou tvou spokojenost to, že sportuješ? Máš pocit, že jsi třeba šťastnější než ostatní lidi?**

No, v tom je hrozně velký rozpor, protože když děláš ten sport, tak si říkáš, že nemáš čas na nic jiného, ale když ten čas máš, tak si zas říkáš, ježiš marjá, už abych zas měla trénink, to bylo tak super. No takže já si myslím, že jsi určitě šťastnější, já si nedokážu představit svůj život bez toho sportu. Bez toho to prostě neexistuje, já když den nic nedělám, tak mi je prostě blbě. Ve škole sedím a furt něco musím protahovat.

**Ted' vnímám hrozně pozitivně, co o tom sportu říkáš, pojď se zaměřit na negativní psychické stránky, dopady. Například to, že tě neustále někdo „bouchal“ přes prsty...tohle nejez tohle nejez. Jaký například tohle na tebe mělo dopad?**

Tam je mnohem horší vlivy než tohleto, který tam jako pracují, takže tohle je jeden z nich a člověk se musí obrnit strašně psychicky, jinak by to nezvládl.

**Jak si se „brněla“ teda?**

Dějou se o dost horší věci, než je tohle.

**Třeba? Můžeš jenom nakousnout?**

Třeba, že prostě jedete na soustředění, a ty holky ti dělají jakoby naschvály, který jsou jakoby nechutný hodně a ty nemůžeš nic dělat, řekneš to trenérovi, ten ti nevěří... Třeba dejme tomu, mně se stalo, že na mě holky narafičily, že jsem ukradla mobil, rozbily simku, daly mi jí do skříně, jasný že jo, eee další třeba věc, že jsme byly na jednom bytě, kde jsme bydlely všechny dohromady, klíče od toho bytu jedny, ty ti hodí třeba do křoví... musíš řešit takovýchle věci. Takže... spíš se ti tam nechce mezi ty lidi, ale zase je to třeba jako, že jsem měla neštěstí na nějakou skupinku, který tohle zrovna dělaly. To se projevuje prostě, na to tělo pak nemáš čas moc...

**A já si myslela, že tohle je jen v amerických filmech o krasobruslařkách.**

Právěže ne no. Tupení bruslí, klasika prostě...

**Nedělalas to třeba taky?**

Ne, ne ne.... Nedělaly to tak často, ale dělá se to, takže všechny věci nosit sebou ...

**Zní to teda strašně... Do toho stres ze školy...**

No hlavně ta šikana ... od těch lidí, že jo kolem, jak mezi-matková konkurence, jaký dítě je nejlepší, jaký má nejlepší šatičky, a tohle a pak mezi těma lidma, že jo, ale jaká je máma, takový je „dítě“. Někdo má adidas...někdo má nike, že jo ...

**Když jsi vrcholový sportovec, tak máš daný striktní tréninkový plán, jak jsi popsala...před školou, 2 po škole.**

No..jo.

**Máš pocit, že sis přidávala tréninky navíc? Že si třeba přišla domů a posilovala navíc?**

Eeeeeee jako ne, ale jako spíš přijdu po tréninku večer, a spíš si zapnu hudbu a tancuju, abych se vybila.

### **Ještě jo?**

Není to, neřekla bych, že by to bylo něco jako posilování, jako občas i to, ale spíš se jakoby vybít, protože ti to přidává endorfiny a cejtíš se dobře.

### **Vybíjíš se, protože ještě potřebuješ fyzickou aktivitu nebo třeba sis tím kompenzovala naštvání z těch lidí?**

Ne to neee.

### **Takže to děláš kvůli endorfinům a kvůli tomu aby ses cítila dobře?**

Jo.

### **Kontroluješ si jídlo?**

Jo. Ale na gymplu jsem třeba chodila normálně do školní jídelny. Po škole rovnou oběd a pak ...

### **Jak ta kontrola teda probíhala? Dostala jsi jídelníček od trenéra?**

Ne to ne, snažila jsem se sama. Jeden měsíc jsem třeba vůbec nejedla maso, další měsíc jsem zkoušela tadytu dietu další jinou, abych zjistila, co funguje, co nefunguje. Jednu sobu jsem si i vážila jídlo a podobně, abych věděla, co do sebe přesně dostanu, ale ono to moc nešlo.

### **Používala jsi někdy pilulky na snížení chuti k jídlu?**

Ne

### **Pilulky na hubnutí nebo přípravky na hubnutí?**

Ne, ale spíš přírodní cestou jsem se snažila, zjistila jsem, že existuje taková varianta, že když si dáš tři zelený čaj denně, ráno odpoledne a večer, tak ti to zrychlí metabolismus, takže přes tadyto. Žádná pilulka.

### **Takže jsi hledala něco..**

..joho, nebo že si dáš horký citrón...

### **A přišlo ti, že si něco dělala, jakože přes hranu?**

Dělala bych to, ale vzhledem k tomu, že mam v rodině lidi, který mi ty bariéry jako jasně naznačujou, tak jsem ani nemohla... ale kdybych bydlela sama, tak to dělám určitě.

### **Hladověla jsi někdy?**

Jo.

### **Užívala jsi někdy laxativa nebo diuretika?**

Ne.

### **Takže jsi k tomu nikdy nakročeno neměla.**

Ne...jakože před tím byl nějaký to...že někdo nám poradil, že jo, dáš si lžičku kafe, nějak před tím pak potom a vybleješ to, ale nikdy jsem to nezkoušela, ale říkali nám to takhle, že to můžem dělat.

### **Máš pocit, že se sport odrazil konstitučně na tvý postavě?**

Určitě.

**Jaký pozitiva vnímáš a jaký negativa? Negativa ve smyslu například nějaký tělesný části, kterou v subkultuře sportovců, v tvým případě krasobruslařek vnímáš normálně, ale mezi „normálními“ lidmi už ne.**

Jo jo. Co se týče tadytoho... tělo jasně spokojenost, hodně se uplatňuje, že člověk stojí takhle rovně, je takovej otevřenej a tadyto a když přijdeš mezi ty notmální lidi, tak ....haha... tak oni jsou všichni takhle, že jo... a to je problém, ty sedíš v lavici třeba a všichni jsou tam takhle a ty jediná čouháš, hahaha. Třeba tohle vnímám všude a vždycky. Vadí mi to, proč se oni taky nemůžou ...Takže tohle vidím, asi jako nejzásadnější rozdíl...jinak krasobruslaři nemaj mohutný postavy nebo něco, čím by se jako vymezovali, až na stehna, který díky tomu, že je to nejmohutnější sval, na kterým stojíš, takže to je takový, že bývá větší než u ostatních lidí, což nebývá takový mínus... Pomatuju si, že jsem v období puberty nebyla...že jsem jako byla taková trošku napuchlá a jak se to všechno měnilo a tak. Tak jsem se necejtila moc dobře ani tam ani tam. Ale jako jsem to naštěstí nějak přečkala a šlo to dolů.

### **Kde se cítíš líp?**

Tam nebo tam?

Jo.

Jako nevim, protože já tohle řeším i co se týče výšky. Jsem vyšší než většina holek z bruslení, takže tam, třeba vyčuhuju mezi nima, ale jsou tam taky takový vysoký lidi, neříkám, ale ... jestli to porovnat jenom z toho hlediska těla, hmm asi mi to nepříjde nějaká zásadní změna. Lidi, který mě obklopujou jsou totiž taky většinou sportovci...takže, každéj má něco, každéj je něčim specifickéj.... Takže jenom zvětšení svaly na stehnech a zadek no. Vždycky jsme měla problém, že když se kouknu dolu na zem tak nevidím svoje nohy, ale ten sval.

### **Já bych to takhle klidně uzavřela, máš něco, co bys rád dodala k předchozím otázkám?**

Emmmm možná bych chtěla říct, že nevim jestli to s tím souvisí nebo ne. Když jsem měla poruchy s jídlem, nějaký, tak jsem ze dne na den přestala jíst maso...a zvracela jsem ho. Taky to bylo období, co jsem skončila s párama a šla jsem do synchro. Nebylo to nějak cíleně, nebylo to nic ohledně mého těla... ale třeba se ti to bude hodit.

### **A to ti bylo zle když jsi ho snědla nebo..?**

Ne, ono mnou ani neprošlo, pak jsem se o to začala víc zajímat a už bych ho ani nejedla.

### **A ještě se tě zeptám, když jsi měla různý přechody v tom krasobruslení..**

...jo, bylo tam hodně, takový ty, o tom tělu, jako občas brečíš, že to není dobrý, ale není to konstantní, je to vždycky jednou za nějakou dobou...

### **Já jsem spíš myslela, když jsi měla takový různý přechody párů, synchro a jak o tom mluvíš, čím byl způsobenej ten přechod, třeba ztrátou partnera?**

...eeeeem nene, všichni většinou začínaj jako sólo a potom se jako člověk začneš formovat trošku, některý lidi líp skáčou, že maj lepší odrazy a některý lidi jsou víc tanečně založený, a u mě to právě bylo víc vidět, takže mě dali na taneční, protože prostě takovýto umělecká jednotka u mě prevažovala...

Tak já to tímhle uzavřu a přijde na řadu poslední věc, nakreslíš svůj tělesný self-potrait, co nejdetailněji vidíš své tělo v představě.

### **Rozhovor s respondentem Patrikem**

**Takže první otázka zní, jestli jsi spokojenej se svým tělem.**

Hmmmm víceméně jo, ale pořád tam vidím prostor pro zlepšení, proto se chci pořád zlepšovat, není to, že bych se teď zastavil a řekl bych „tohle mi stačí“, jsem spokojenej, ale chci pořád jako dál růst.

**Tak teď jsi mi vlastně řekl, že spokojenej jsi, ale že tam vidíš nějaký rezervy, takže já se tě konkrétněji zeptám proč jo – proč jsi spokojenej, a proč ne. Řekni mi, čeho si na sobě nejvíc vážíš na těle.**

Na těle? Hmm líbí se mi jak mam hrudník širokej, to jako hodně, aaaaa břišáky. Břišáky a kozy no. Hahahah...

**A když jsi řekl, že tam nějaký prostor pro zlepšení je, tak s jakými partiemi jsi nespokojenej?**

Ehm.

**A pokud bys mohl, jestli bys s nima šel do nějakého dermatologického nebo plastického zákroku, s tou konkrétní částí.**

Do zákroku bych nešel s žádným, co se týče čeho jsem nespokojenej, tak to bych chtěl mít lepší nohy, ruce ramena, ale to spíš pro zlepšení tréninku, na co se chci zaměřit. Aaaa s tím křivým nosem jsem se už docela smířil. Hahahahaha.

**Hahaha dobře. Takže, to sme si zodpověděli otázku, myslím, že to takhle stačí, ty?**

Stačí ti takhle ty odpovědi?

**Jooo, je to super, super. Další otázka je jaký vliv, jaký dopad má ta tvá částečná spokojenost-nespokojenost s tělem, s tebou samotným, jestli tam vnímáš propojení.**

Jestli vnímám propojení mezi fyzickou a psychickou stránkou?

**Přesně tak.**

Hmmmm tak vim, že mě to ovlivňuje, a když mám dobrej pocit, z tý fyzický stránky, tak to ovlivňuje i tu stránku psychickou.

**Takže když si tu odpověď přeložim sama pro sebe, tak když jsi spokojený s tělem tak to nějakým způsobem koreluje s tvou spokojeností celkovou? Je to tak.**

Ano, mhm, ano.

**A když nejsi? Když máš třeba den, kdy vidíš nějaký nedostatky....**

....když jsem třeba dlouho nemocnej nebo zraněnej, tak se to hrozně projevuje na můj psychice. Hele vždycky si řekni, jestli ti to takhle stačí...

**Určitě mi to stačí, určitě mi to stačí. Protože jsi mi odpověděl, že tam vidíš nějakou spojitost.**

Ano.

**Co pro tebe znamená body image, vzhled těla, myslím tím, co pro tebe tohle spojení znamená v globálním, celkovém významu, pro tebe, mezi lidmi, v komunikaci, zkus to říct nejdřív takhle obecně a pak se budu ptát na konkrétnější oblasti.**

Jo, jo. No ehmmmm mmmm mmmm tělo odpovídá o přístupu k životu toho člověka. Že to o něm říká jestli je cílevědomej, jaký jsou jeho priority, jestli vůbec má rád sám sebe, jestli se vůbec o sebe chce starat. U mě to hraje roli hlavně v tady tom.

**Takže tak jak vnímáš ty u sebe, body image, tak to vnímáš u druhých? Rozumím tomu dobře?**

Ano, ano.

**Super.... Tak, když vidíš kluka v tvém věku, kterej je obézní, co se ti o něm line v hlavě?**

Ehmmmm, v tomhle já prostě nedělám předsudky, hmmm jako první co mě nepadne je, že má prostě jiný priority než mám já. Ne že bych ho odsuzoval, to ne, to vůbec, jenomže ty priority má nastavený třeba jinak než já. Ale nedělám si o něm obrázky, jakože je nezodpovědněj nebo že by se nesnášel nebo něco jinýho ... respektuju to, že to má jinak.

**Jak vnímáš body image, během tréninkového režimu. Jak moc je to důležitý, nebo jak moc pojmáš ten vzhled těla tam. Jestli je tam to tělo například důležitější nebo naopak?**

Jako když jsem v přípravě na nějaký zápas nebo na něco většího?

**Je to na tobě, myslím tím při jakémkoliv fyzickém tréninku.**

V tréninku se víc zaměřuju na výkon jako takovej, a to tělo jde jako do pozadí, spíš po tom tréninku, po tom výkonu se víc pozoruju, dělám i radost jak vypadám...haha.

**Jasně, jasně. Takže v tom tréninku, v té aktivitě, když jsi v procesu tak ten vzhled není tolik důležitěj?**

Ten vůbec neřeším, minimálně naprosto.

**Co ve vztahu s partnerkou? Jak tam vnímáš svůj tělesný vzhled? Jakou důležitost má tam?**

Je to jedna z mých motivací, chci vypadat dobře i pro tu svojí partnerku, aby mohla říct, že má doma fešáka, hahaha.

**Takže tam to vnímáš.?**

Je to taková, je to taky taková motivace, určitě.

**Co při komunikaci s lidmi, při interakci?**

Hm hm, dodává mi to sebevědomí, cítím se pevnější, jistější, pokud jsem v lepší fyzický kondici, lepší než oni, tak se cejtím jako nad nima, trochu.

**Super, tak děkuju za odpověď. Ted' trochu lehtivější otázka, co při sexu?**

Hmh

**To je všechno.**

Ahaaa, tak to jsem čekal něco víc... A je to na moje tělo nebo na partnerky?

**Na tebe.**

Přemejšlim ..... není to o tom, že bych se při tom nějak pozoroval, spíš sleduju tu partnerku a samozřejmě při tom vidím ty bříšáky, takže to tam jako nějak je, hahaha, aaaa když jsme měli nějakou sex a byli tam třeba zrcadla, tak jako se mi to líbilo, líbilo se mi na to koukat.

**Ty teda mluvíš spíš o tom, že sleduješ tu partnerku, co když jsi v nějaký fakt dobrý formě, myslíš, že to tam teda nehraje žádnou roli?**

Hmmmm, jsem asi jistější, dává mi to jako sebevědomí, jakože jsem prostě frajer no a odráží se to i ve výdrži.

**No a teď to uzavřeme normální běžnou aktivitou, když třeba jdeš nakupovat, jedeš v tramvaji...tak tam.**

Tak tam to asi tolik zas neřeším, není to, že bych to zas až tolik pozoroval. Takže asi ne.

**Dobry, super. Muzem dal?**

Jasný.

**Jak často během obvyklého dne, jestli vůbec někdy, přemýšlíš o svém těle.**

Nooo určitě denně.

**A uměl bys nějak víc přehledně říct, jestli to je třeba cca jednou za hodinu, nebo že je to fakt často nebo vůbec.**

Řekl bych dvakrát třikrát denně. Doma chodím, jakože bez trika, takže když vstávám z postele, když jsem u zrcadla a pak po sprše.

**Porovnááš se s jinými lidmi? Tělesně.**

Jo, pořád. Porovnávám.

**Porovnááš se s kolemjdoucíma lidma nebo lidmi v tréninku?**

Tak ono venku tady potkáš hromadu sportovců, takže, si myslím, že to jde nějak ruku v ruce.

**Super, sleduješ se v odrazech, v zrcadle nebo ve výlohách, kolem kterých jdeš?**

Tak právě třeba ty zrcadla ráno nebo po tréninku když je tam zrcadlo tak to jo, ale venku, že bych šel kolem obchodu a říkal si – ty jo, dobrý koziska Paťas, to zase ne.

**Ta otázka je spíš mířená na to, jestli se „mimoděk“ sleduješ, právě třeba v těch odrazech.**

Jako vím, že to někdy asi udělám jo, ale spíš je to náhoda, nebo výjimka, ne že bych se pozoroval.

**Vyhýbáš se aktivitám, kde je kladenej důraz na tělo? (bazén, zkrátka kde jsi svlečený)**

Vůbec, spíš se jako chlubím, haha.

**Hahaha, super, nosíš nepřílehavý oblečení nebo oblečení, které zakrývá tvý nedostatky?**

Tak já nemám pocit, že bych nějaký měl, takže tohle vůbec neřeším. Spíš to, nosím na trénink trochu jako úplnější oblečení, že se cejtím líp, jak to mám kolem víc na sobě a je to víc vidět.

**Další otázkou je, jestli se během obvyklého dne cítíš neatraktivně.**

Chceš jako číslo?

**Jak chceš, stačí často, někdy, vůbec.**

To jde spíš s tou psychickou stránkou než s tou fyzickou, takže...řekněme...občas.

**Občas.**

Když plácnu něco konkrétnějšího, tak dejme tomu čtyřikrát tejdně.

**Určitě stačí, v pohodě, děkuju.**

**Způsobuje ti vzhled tvého těla stres, a pokud jo, tak za jaký situace?**

Způsobuje mi stres, když mám zranění a nemůžu cvičit, a je tam velkej pokles, jako výkonnostní, tak to jsem jako vzteklej dost.....mmmm.....a když vidím, že jsem třeba jako přibral...nebo tak.

**Takže to cítíš s poklesem výkonnosti nebo nějakým nadbytkem tělesné váhy?**

Hmmm, jojo, nebo ještě můžeš mi zopakovat tu otázku?

**Jestli způsobuje vzhled tvého těla stres a pokud ano, za jakých okolností.**

Hmm hmm, tak ještě mi občas štve, jak mi padaj vlasy no...takže jestli se to do toho dá zahrnout tak určitě.

**Dobře.**

Tak to je stresové hodně.

**Cítíš, že to jak vypadá tvoje tělo, je jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kým jsi?**

Jako není to první, ale je to jedno z nejdůležitějších.

**A uměl bys říct, co je ještě důležité kromě toho tělesného vzhledu?**

Spolehlivost, jak přistupuju k ostatním lidem, práci, ke škole. Jsou tam morální hodnoty a tak. Tohle je u mě vejš, ale to fyzično je hnedka pod tím.

**Tak teď jenom pro můj přehled, kdybys měl pyramidu, tak kde by hrál roli vzhled těla teda.**

Tak dal bych to třeba na třetí, čtvrtou příčku třeba.

**Z? Z kolika třeba?**

No jedničku beru, jakože je nejlepší, tam dávám nějakou svojí osobnost, morální hodnoty a takovýhle a potom bych už měl tadyto.

**Takže je to zkrátka důležitý?**

Ano, ehm.

**Ale ne nejdůležitější.**

Jo, ale je to v tý topce, no.

**Vzpomeneš si, jak vnímáš své tělo, před tréninkovou jednotkou, během ní a po ukončení tréninku? Pojďme se teď zastavit před tím tréninkem, budeme to brát postupně a budeme se snažit hledat nějaké změny, pokud tam nějaké budou. Jestli se tam mění přístup k tvému tělu.**

Jojo. Před tréninkem, pokud nejsem po zranění nebo nemoci, se tam to tělo nějak extra nemění, tam ti k tomu nějak nemám moc co říct.

**Jasně, takže jsi nějak řekl, že v téhle fázi pojmáš to tělo normálně, běžně.**

Ano ano.

**Tak co ta tréninková jednotka, když jsi v té aktivitě. Mění se tam něco?**

Tam mně hodně vyvstávají ty nedostatky nebo naopak přednosti, takže v tomhle se tak nějak porovnávám, ale to není, že bych byl nějak nespokojenej, beru to spíš jako motivaci než něco špatnýho. Jakože támhle ten hajzl má stokrát lepší nohy, tak to teda ne že jo.

**Takže během tréninku vyvstávají nějaký pozitiva, negativa, tam je pro to ten prostor to vnímat?**

Jo jo jo.

**Tak a co po něm, co po ukončení toho tréninku?**

To jsem vždycky rád, že jsem na tom tréninku byl, takže jsem spokojenej, a spíš se zaměřím na ty přednosti, který vnímám.

**Takže tam vnímáš své tělo spíš negativně? Pozitivně? Neutrálně?**

Pozitivně, pozitivně. Pozitivně hlavně proto, že jsem to jako dal.

**Že jsi to dal, mně to zní dost jako psychické aspekt.**

Jo to jo.

**Ted' se spíš pojď zaměřit na ten vizuál. Na to tělo.**

Čistě vizuálně jsem vždycky radši, protože jsem napumpovanější, vypadám líp, jsem hubenější. Vždycky jsem spokojenější po tréninku, co se týče vzhledu mého těla.

**Takže v kontextu spokojenosti, nespokojenosti, je ten potréningový stav spíš hodnocený jako „spokojenost“?**

Jo, určitě, vždycky spokojenost.

**Máš pocit, že má trénink nějaký psychický vliv na vzhled tvého těla a na celkovou spokojenost s tebou samým? Ted' tedy mluvíme o té psychické stránce.**

Takže jestli má vzhled těla...

**...po tom tréninku, jestli má ten trénink nějaký vliv na psychiku.**

To už jsem vlastně říkal, má, má, má určitě. Zkrátka má, po tom tréninku jsem spokojenej, že jsem ten trénink zvládl, že jsem zvládl, co jsme naplánoval, i když se mi třeba nechtělo, přemejšlel jsem třeba na to, jestli se na to nevykašlu, prostě jsem to dodělal, zvládl jsem ten plán a zvládl jsem to bez zranění třeba, to jsme taky většinou dost rád, a cejtím se dobře, no .... Že nemusím třeba říkat, že teď tři dny nemůžu chodit kvůli kolenu a tak no.



**To mě vůbec nenapadlo, vidíš to. Takže ta celková spokojenost se sebou samým je tedy naprosto jasná jo?**

Jojo.

**Tak jo, tak další, teď jsme mluvili o tý psychický stránce tak teď o té fyzické, ty jsi sám řekl, že po tréninku vnímáš rozdíl.**

Velkej.

**V kontextu těch sportů co děláš, máš připravený nějaký plán těch tréninků? Nebo si ty tréninky házíš jak je to možný, nebo si děláš sám sobě plán.**

Jsou tréninky thajskýho nebo basketu, kde jsou jasně daný termíny tréninků, kdy je začátek, kdy konec, tam je to jasný, pak hodně chodim do posilky, plavání, stěna a tak. A to jsou spíš takový, když je na to chuť nálada a ta posilka když je hlavně čas. Ale když můžu tak jdu.

**S tímhle souvisí otázka, jestli máš pocit, že si dodáváš tréninkový jednotky navíc než je vůbec nutný? Jestli pociťuješ, že bys nemusel nebo že už je to prostě přes nějakou hranu.**

Hmmm dělám to, dělám to pravidelně.

**Takže přidáváš? Cejtíš, že přidáváš?**

Vždycky se motivuju do většího výkonu, než jsem dal před tím, takže jako mám v sobě nějaký to zlepšování furt jako...chodím jako do extrému, co se tréninku týče. Trávím tam o půl hodiny, o tři čtvrtě hodiny dýl než ostatní.

**Takže tohle vnímáš na sobě?**

Ano ano.

**Používáš anabolický steroidy?**

Ne, vůbec.

**Kontroluješ jídlo?**

Ehmmm kontroluju tak abych nejedl sračky. Kontroluju tak abych jedl kvalitní jídlo, ale není to, že bych si vážil stravu, že bych si říkal kolik gramů sacharidu potřebuju, kolik gramů proteinů, to ne. Vlastně jim to, co mi říká tělo.

**Hladovíš?**

Ne.

**Takže máš přísun jídla, který by se dal považovat za normál? Za zdravý normál?**

Tak jako, je hodně zvýšenej než ostatní, ale není to, že bych se přejídal, je to pro mě, pro moje tělo, přísun energie akorát.

**Používáš nějaký piliulky pro snížení chuti k jídlu?**

Ne, vůbec.

**Na hubnutí?**

Ne.

### **Laxativa neb diuretika?**

Vůbec, haha.

### **Máš pocit, že se sport odrazil konstitučně na tvou postavě?**

No určitě.

### **Jak v pozitivním slova smyslu?**

No jako...díky sportu mám takovou postavu, že jo... Jojo takhle už tomu rozumím, rozumím, určitě, myslím si, že díky basketu jsem se stal mnohem vyšší

### **Opravdu jsi díky basketu vyšší?**

Jo, jo. Tam přišlo pár nových kluků a prostě za tři roky, co jsme hráli ligu, tak dorostl do dvou metrů skoro. Jakože jsem vyšší. Ty různé výskoky, natahovačky, kdy chceš bejt co nejvyšš, tak jako kdyby se to tělo trošku posouvalo. A...ještě ze stěny, jak hodně horolezčím, mám pocit, že mám zase dlouhý ruce, nevím, jestli je to tím, že se dokážu víc natáhnout z ramene, nebo.... No Hlavně bych řekl basket a tu vejšku.

### **Aha aha dobře.**

Já v tom vidím prostě souvislost, u mě.

**A teď budu mluvit o negativním slova smyslu, jak se sport odrazil konstitučně na tvé postavě, já se ti to hned budu snažit nějak přiblížit, protože to není dvakrát hned jasné, plavkyně, díky neustálému plavání mají široká záda a velká ramena, což znamená, že v normální běžné populaci je prostě divná, není úplně ideál holky.... Jestli si myslíš, že máš něco co ti sport „způsobil“ a necitíš to pozitivně.**

Jooo, tak je to...zahrnu do toho všechny různé zranění, i ty co nejsou vidět, hlavně do toho zahrnu otřes mozku, který jsem měl a myslím si, že se to odrazilo na můj mentální schopnosti. A hodně ran do hlavy... a tam jsem začal vnímat hodně, jestli mi to neubírá na intelektu a na schopnosti přemýšlet.

### **A jak jsi to vyřešil ? Omezil jsi to? Nebo ses víc chránil?**

Eeee ja jsem si začal kontrolovat, s kým do toho sparingu jdu, abych věděl, že to je normální člověk, že se s ním třeba dohodnu, hele půjdeme do toho míň, že to nebude prostě nějaký mistr republiky, to jsem chodil dřív, abych se co nejvíc zlepšoval. A pak z těchto situací mám právě tyhle zranění. Tohle je jedna věc. Pak taky myslím na to, jak jsem měl zraněnej loket, to bylo vlastně při mmáčku, tak tam to...tam se vnímám trošku degradovanej, že se na něj nemůžu spolehnout...takže... No a potom ten zlomenej nos, tak mám prostě křivej frňák, ale to je prostě taková kosmetická no, hahaha.

**Hahah, chápu.Takže že by se přímo sport odrazil do nějaký části tvého těla, který bys v „normální společnosti vnímal negativně, že by ses za to styděl, nebo ses počítával nepřijmaně...**

No... ta hlava jako. Mám pocit, že jsem mohl být chytřejší a asi napůl tam beru i ten nos. Na jednu stranu se mi to líbí, haha, ale napůl to taky beru jako vadu.

**Tak, teď tady k těm otázkám, bylo jich deset, máš pocit, že jsi na všechny odpověděl, jak jsi chtěl? Nebo je chceš zopakovat? Nebo něco k čemu by ses chtěl vrátit, co tě teď třeba napadlo?**

Ehmhhh já si myslím, že jsem ke všemu odpověděl tak nějak....já jsem s tím spokojenej. Nemám nic navíc.

**Tak a teď je poslední věc, já ti dám papír a tužku, a budeš se mi snažit co nejpřesněji nakreslit vlastní postavu, sám sebe, v plavkách třeba, to je jedno. Jak je to v tvé představě, co nejkonkrétněji...nakreslíš sám sebe, svojí postavu.**

Hmmm

**JO?**

Jo.

### **Rozhovor s respondentkou Markétou**

**Tak první otázka, zeptám se, jsi spokojená se svým tělem?**

Jsem. Já jsem zrovna o tomhle přemýšlela sama, co bych odpověděla, kdyby se mě někdo zeptal, a nikdy se mi nestalo, že bych řekla ne, protože prostě...mmm.... si myslím, že mám sportovní postavu, s kterou jsem jako spokojená, takže...já nemám žádné ambice mít jako 90-60-90. Když se podívám na sebe, tak si myslím, že .... Už se mi stalo, už se mi jakoby stalo, že jsem měla jakoby i podvýživu, aaaa vim, jak to vypadá, a měla jsem třeba i deset kilo navíc než mám teď a mám pocit, že se teď pohybuju právě v tom ideálu, co mi vyhovuje, že možná díky té zkušenosti jsem vlastně spokojená.

**Takže, když jsi mi odpověděla, že ano, že můžeš o sobě a svém těle říct, že jsi spokojená, tak mi zkus povědět s jakou částí těla jsi nejvíc spokojená, jestli máš nějakého svého favorita, o kterém bys dokázala říct „tak na tuhle část jsem opravdu pyšná“. Zkrátka jaká část se ti na svym těle nejvíc líbí.**

Ty jo.....asi záda. Hahhaa

**Takže záda?**

Nooo.

**A kdybys měla říct pravý opak, s jakou částí jsi opravdu nespokojená.**

Jasný, tak to jsou nohy, stehna a hlavně, tooo pod zadkem, víš jako ?

Joo.

Tak to je ta část a hlavně celkově stehna.

**Kdybys měla hypotetickou možnost plastického zásahu do těchto partií, měla bys peníze, čas, zkrátka možnost, šla bys do toho?**

Ne.

**Nešla?**

Nene , je to absolutně proti životu, podle mě.

**Tak tím jsme uzavřely první otázku, druhá otázka zní, jaký si myslíš, že má tvoje spokojenost s tělem vliv na tebe, na celkovou tvoji osobu. Když jsi teď řekla, že jsi spokojená se svojí postavou, tak jaký si myslíš, že to má vliv na tebe? Nebo jestli tedy vůbec nějaký má.**

Má, to určitě....mmm...myslim si že to má. Jako teďka na tu spokojenost? A můžu to srovnat s tou..s tou nespokojeností?

**Určitě.**

Protože jsem zažila tu nespokojenost...u mě se to projevuje hodně na zdraví, když jsem měla třeba o šest nebo sedm kilo míň, což není třeba moc, ale měla jsem prostě pod padesát kilo...byla jsem strašně náchylná, měla jsem furt kašel a tadyty věci a vlastně ..jakoby jsem byla hubená tolik, protože jsem byla nespokojená...počkej teď to musím formulovat...kvůli situaci, která se mi děla a ve chvíli, kdy jsem se dostala psychicky do pohody, tak se srovnala i ta postava.

**Takže ti korelovala s tvou životní situací?**

Určitě, určitě, měla jsem větší motivaci přemýšlet o zdravý stravě, přemýšlet co jím, ale je to jen ve chvíli, kdy jsem spokojená, protože když nespokojená nejsem, tak se utápím jen v tvý nespokojenosti.

**Takže když jsi teď spokojená se svým tělem, tak to znamená, že jsi spokojená celkově?**

Jo, určitě, určitě.

**Když jsem spokojená celkově...tak moje tělo je v pohodě...? Tak to vnímáš?**

Určitě určitě.

**A myslíš, že to může být i naopak? Že když tělo je v pohodě, tak všechno ostatní je v pohodě?**

Hmmmmm myslím si, že pokud nejsi psychicky v pohodě, tak se to tělo nějak změní, možná je to blbost, ale mně to přišlo, že se to tak děje na mě, u mě se to projevuje tak, že když nejsem spokojená tak nějak nejím, přestanu na jídlo myslet a je mi to nějak jedno, protože mám hlavu úplně jinde. A najednou se přistihnu, že si to nehlídám a tělo na to reaguje.

**A když ti teď znovu zopakuju tu otázku, jestli si myslíš, že tělesná spokojenost nějak ovlivňuje tebe, celkově.**

Ale jo, jako jo, protože kdybych měla 10 kilo navíc tak nebudu spokojená.

**Říkala jsi o zkušenosti, kdy jsi byla silnější...**

....podíváš se do zrcadla a jsi prostě našťvaná, nechceš vylejzat, nechceš se podle mě bavit s lidma, já si myslím, že to určitě vliv má.

**Teď mluvíš o sobě? Když jsi měla kila navíc tak jsi byla našťvaná a nechtěla jsi komunikovat?**

Určitě, určitě...moje tělo má určitě vliv na mojí psychiku.

**Děkuju. Teď se tě zeptám, co pro tebe celkově fenomén body image, znamená.**

Ty jo to není lehký.

**Povídej, cokoliv tě napadne.**

Když se řekne vzhled těla, tak si představím zadek, první si představím zadek, velké kulatý zadek, ale jako ideál, já jakoby asi....no možná to je tím, že já si představím nějaký ideál, který by měl být, který je možná uměle vyvolanej, to je pro mě jakoby body image, že vlastně někdo řekl nějaký ideál a ...tím že se něco pokládá za ideál, tak to ovlivňuje lidi.

### **A tebe to ovlivňuje? Máš pocit, že tě to ovlivňuje?**

Myslím si, že určitě, protože kdyby jakoby nebyl jakoby nějaký ideál, čoveče tak by mi asi nevadilo mít těch deset kilo navíc.

**Hmm.**

Pro mě to znamená něco asi uměle vyvolaného

**Ted' jsme body image rozebíraly v takové obecné rovině, teď se tě budu ptát na stejnou věc, na pohled body image v rámci různých situací a aktivit. Máš pocit, že tě body image nějak ovlivňuje během tvého tréninku? Jestli máš pocit, že když tančíš nebo máš třeba nějakou show, že tam tematika body image někde je.**

Jako předvádění těla?

**Třeba to tam taky může určitě patřit.....když máš třeba show a jsi nějak oblečená, nebo máš trénink, tak jestli tam ten vzhled těla hraje nějakou roli.**

A mám mluvit za sebe?

**Určitě.**

Jakoby budu mluvit můj názor, ale jak mi to přijde na ostatních. Nebo takhle....eee myslím si, že lidi...můžu mluvit takhle?

**Povídej.**

Že lidi se přizpůsobí tomu svému tělu, aby jakoby, v rámci toho tancování vypadali hezky, ať už mají jakýkoliv proporce, proto to pro mě hraje roli, protože jako s tím tělem musíš umět...v tom tancování jde prostě o to předvádět to tělo, že jo ...takže ty se nějakým způsobem snažíš najít jakoby fáze, co je na tobě nejhezčí, že jo...proto podle mě hraje jakoby velkou roli., body image v tancování.

**Takže máš pocit, že ten fenomén je tam jakoby oživenej? Že tam opravdu je?**

Určitě, a je to jakoby i zásadní v tom tancování podle mě.

**Dobře, takže když budeš na tréninku, tak tam ten fenomén zkrátka je.**

No tak to určitě že jo, pro ty lidi jsi vzor, že jo, ve chvíli kdy jsi vidět, tak se ti formuje tělo, jsi vysportovaná a pro ty lidi jsi vzor, oni to jako vnímají, koukají na tvoje tělo, a chtějí se tomu přizpůsobit, jako tobě.

**Dobře.**

Mluvim úplně jinak, než...?

**Ne ne to vůbec, super, je to v pohodě. Ted' jsme byly ve fázi tréninku, co v partnerském vztahu, jak tam moc je to téma oživené?**

To je strašně jakoby těžky ....

**Jak moc si myslíš, že pro tebe je vzhled těla důležitější v tom partnerském vztahu, jestli tě to nějak ovlivňuje.**

Záleží strašně na tom, jak ej ten partnerskej vztah je. Podle mě jak upřímněj. Protože jsem zažila vztahy, kde jsem se jakože styděla, třeba za malý prsa, protože když jsem prostě měla málo kilo, tak jsem samozřejmě neměla žádný prsa, a přistihla jsem se, že by bylo strašně nepříjemný je ukázat, ale třeba teďkon jsem absolutně spokojená, jako to neřeším...nebo jako vlastně takhle, protože ten chlap mi říká, jako mě chválí, takže prostě proto jsem asi v pohodě no. Ale je to tím, že jsem si jistá, nebo spokojená s tím tělem.

**Na to jsme se právě chtěla zeptat, jestli ta spokojenost hraje nějakou roli v partnerskym vztahu.**

Určitě, určitě. Jooooo jako určitě, když je ženská nespokojená se svým tělem, tak se to prostě projevuje na celým tom vztahu.

**Co body image, v klasický mezilidský komunikaci,máš pocit, že vzhled těla tohle nějak ovlivňuje?**

To záleží jestli mluvíme o nějakým extrému.

**Mluvíme o tobě.**

Myslím si, že jakoby...čoveče to je těžký...

**Když jedeš v tramvai a koukáš po lidech, máš pocit, že tě ovlivňuje to, jako vypadají?**

Noo to určitě, určitě jako. Možná jsme se přistihla, že mi jsou sympatictejsi lidi, kteří mi jsou podobni, který jsou nějakým způsobem sportovně založený, víc si jich jakože všimnu a i bych si vedle nich sedla spíš, nějak podvědomě.

**Takže podle tebe i v tomhle hraje to tělo nějakou roli? Říkala jsi, že bys navázala s někým vztah radši než s někým jiným na základě jejich vzezření.**

Určitě.

**Teď přejdu do jiný fáze, měly jsme tedy trénink, měly jsme partnerskou komunikaci, mezilidskou komunikaci, teď sex, myslíš si, že během sexuální aktivity je fenomén body image taky „živý“? Jak moc velký vliv má spokojenost těla na schopnost prožít tuhle aktivitu.**

To je to samý, to co jsem ti vlastně říkala, že pokavaď jsem spokojená sama za sebe, tak se dokážu absolutně vžít do té situace, a dokážu jí prostě...být stoprocentně jako...mít ten stoprocentní požitek...a vím, zažila jsme to, že ve chvíli, kdy jsem nebyla spokojena, tak mě myšlenky utápěly v tom, aby si ten chlap toho hlavně nevšiml. Určitě závisí na tom, jaký máš tělo...

**Taaak jak často během obvyklýho dne, ať už mi budeš odpovídat hodnotou v rámci sekund, minut hodin nebo klidně slovama jako často, někdy, vůbec, tak jak přemýšlíš často o svém těle. Můžeš říct jednotku, nebo jako promiň já si nevzpomenu.**

Za den?

**Za den.**

Ty jo ale to je strašně různý, já mám období asi, a leee v průměru si myslím, že dvakrát za den a to jakoby ráno, když se podívám rano do zrcadla, mam hned u postele zrcadlo, takže kdy vstanu, tak se vidím ... a čoveče někdy večer, ale ne tak často.... Nooo hlavně to ráno, takže spíš jednou denně za mě.

**Dobře, ale souvisí to tedy s nějakýma tvýma etapama?**

Noo a víš co....když mám trénink, jako taneční, tak přemýšlím vlastně o tom jak kolikrát do toho treninku...já se na sebe podívám během toho tréninku a podvědomě se zhodnotím, takže ve chvíli kdy mám trénink, a jsou tam i zrcadla, tak prostě...ehm, tak o tom přemejšlím asi.

**S tím souvisí další taková podotázka, jestli máš pocit, že se porovnááš s lidma.**

Jo, porovnáвам, protože když, třeba to je hodně vidět, když má někdo stejný oblečení, nebo nějaký podobný, podobný styl aaaa ten člověk je vedle tebe a jemu to sluší víc, že jo...tak prostě chceš bejt jako on, a prostě podle mě se snažíš dělat maximum, aby ti to stejně slušelo.

**A co v normálním prostředí, ne tréninkovém, jako například zase ta tramvaj.**

Počkej....tak to čoveče nevim, možná jsem teď mluvila o nějakym idolu jakoby, ale jakoby takhle jako v běžném dnu...to jako asi ne. Ty jo.... to je fakt strašně těžký....ale myslím si, že fakt noo...asi ne, asi ne. Když nastoupím do tramvaje nebo do metra, například, tak se asi neporovnáвам. Ale zase si všímám, všímám, ale ne jakože bych... přímo jako se porovnávat... ne počkej, na tohle teď zaspomeň...sorry, já si to musím přehrát...

**V pořádku.**

Hele ne, ne, asi se neporovnáвам prostě s lidma.

**Když jdeš kolem odrazových ploch, zrcadel nebo výloh...**

...no tak se na sebe podívám, to je jasný.

**Vyhýbáš se aktivitám, který kladou důraz na tělo? Myslím tím koupaliště veřejný, kde je přesně vidět tvé tělo.**

Ne, ne, nenene. Mám to hlavně srovnaný tak, že je mi to prostě jedno. Ale to je asi díky tý spokojenosti.

**Další otázkou je, jestli nosíš nějaké plandavé oblečení, které třeba zakrývají nějaké tvoje neoblíbené části těla.**

Heleee přistihla jsem se takhle několikrát, ale vlastně jsem tak i přemejšlela, že vždycky si radši vezmu širší kalhoty, třeba na trénink, a klidně odhalenej pupík prostě aaaaa vodhalený záda a úplně všechno, ale ty stehna, to jako ne noo.

**Takže přizpůsobuješ nějakým způsobem to oblečení, abys byla se sebou víc spokojená, aby ses pak líp viděla v zrcadle třeba?**

Určitě, to určitě.

**Jak často se během dne cítíš neatraktivně?**

Dost teď, ale to je zase to, to je tím obdobím, můžu to trochu jakooo ?

**Jasně, jak chceš.**

Já jsem taky nad tímhle přemýšlela, a že prostě já prostě většinou na začátku roku mám období takovýh toho novýho elánu, jakože teď budu super, že jo, se maluju, jakoby běhám, to jsem ti neřkla, že jsem se snažila běhat, teď teda moc ne, a teď se snažím bejt se sebou maximálně spokojená, ale tím jak vlastně na mě doléhá práce a stres, tak o sebe přestanu pečovat, ale je to jakoby chvilkový, teď jsem zrovna v tý fázi, že mám tu školu, a vlastněna to nemám vůbec náladu bejt atraktivní. Sem tam někdy se cejtím neatraktivně, hlavně teda teď.

**Způsobuje ti vzhled tvého těla stres? A pokud ano, jestli víš v jakých situacích, jaký situace ti ten stres vyvolávají.**

Působí mi stres, to vím jistě, a je to v situaci, když se právě po ránu kouknu do toho zrcadla, svítí sluníčko a já vidím tu celulitu....ne jako fakt, je tam, je tam a já prostě nechápu JAK, když prostě trénuju, takže ty stehna mi způsobují stres, kterej je však brzo zapomenutej... Asi ho mám jako momentální, začnu se vztekat, a Zdeněk mi řekne, že jsou ty stehna v pohodě, nooo takže asi takhle, jednou za den ,ráno, když svítí dobře sluníčko.

**Další otázka je, jestli cítíš, že to, jak vypadá tvoje tělo je jedno z nejdůležitějších aspektů toho, kdo jsi.**

Jooo, určitě, protože jsem ti to už řekla, moje tělo ovlivňuje mojí psychiku, a psychika ovlivňuje moje tělo, kdyby moje tělo bylo jiné, tak jsem v úplně jiným psychickým rozložení .

**Takže máš pocit, že tělo výrazně definuje to, kým jsi?**

Jo, určitě.

**Co ještě dál definuje tebe?**

Hele tělo je fakt vysoko u mě, abych já byla já, tak vlastně dělám tu aktivitu nějakou fyzickou, aaaa aaa když jsem se teď našla, v nějaký spokojený fázi, a vim, že ke spokojenosti mi pomůže to, jak vypadám, a to vlastně všechno dělá mě.

**Vzpomeneš si jak vnímáš svoje tělo před tréninkem, během tréninku a po tréninku. Jestli tam probíhá nějaká změna. Jestli vnímáš nějakou tělesnou nebo psychickou změnu. Jak v těch etapách vnímáš tu změnu, jestli tam je, tak můžeš jí popsat?**

Hmmmm určitě, ale já si myslím, že je to takový to kliše, že se cejtíš líp, že máš vyplavený ty endorfiny, ale já to taky tak vnímám, když se odhodlám, takže pro mě už to, že například vyběhnu, je vítězství nad sebou a nad nějakou mojí leností. Ale spíš to běhání právě, dělám třeba jakooooo psychicky jakoo jak se tomu říká, důvod než ten jako tělesnej, a protože prostě chci se naučit dejchat a vim, že.... No jasně, když doběhneš, cítíš pnutí, ale spoustu endorfinu a radosti. Protože prostě, ten sport tě psychicky nabíjí.

**Zeptám se tě, kdyby ses hypoteticky postavila před zrcadlo před během a po běhu, cítila, viděla bys tam nějaký rozdíl?**

Když to řekneš takhle tak jo, ale podle mě je to ovlivněný tou psychikou...když přemýšlím nad tím, jak jsem to dělala, tak jsem se snažila koukat podobu tejdne, že jo, jestli tam bude jako nějakaj rozdíl,a i když vím, že tam žádněj nebyl, tak jsme se cejtila stejně líp. Když jsem si stoupla před to zrcadlo a viděla stejně to samý, tak jsem se cejtila...že vidím něco novýho, lepšího, protože jsem věděla, že jsme pro to svoje tělo něco udělala, a když to bude takhle pokračovat, tak to tělo bude vypadat líp, a myslim si, že asi jo, a dělám to no.

**Má trénink nějaký psychický vliv na vzhled tvého těla? Představ si jakýkoli sport, který děláš, myslíš si, že průběh toho sportu má nějakej vliv na psychiku vnímání svého těla a na celkovou spokojenost a nespokojenost?**

Určitě, já to vnímám hodně na těch lyžích jo, vím, že když třeba jezdím, když jsme týden na horách, tak cejtím, jak jsem jakoby unavená sportovně, fyzicky, tak mám ale dobrej pocit, že pro to tělo něco dělám. Že pro tu postavu, pro to zpevnění něco dělám, a to mi dává strašně dobrej, psychickej pocit. Optimismus a cejtím se dobře.

**A na celkovou tvojí spokojenost?**



Jooo...určitě, určitě, mám dobrou náladu.

**Máš pocit, že si přidáváš tréninkové jednotky častěji, než je nutno? Když víš, že už nemusíš ale i přes to jedeš?**

Jakooo a to je přesně to co říkáš, je to strašně ovlivněný obdobím, měla jsem takový období, že jseeem trénovala víc, že skončil trénink a já ještě pořád trénovala, nebo jsem běžela a pak jsem si dala prostě ještě posilování.

**A touhle fází doporučovala spíš spokojenost nebo nespokojenost s tvým tělem?**

Byla, určitě, určitě, to nebylo, že bych to dělala kvůli nespokojenosti s tělem, co si nevybavuju.

**A co tě k tomu tedy hnalo? Být třeba lepší?**

Určitě, určitě. Já jsem chtěla mít lepší fyzickou, protože mi to omezovalo v tancování, a já to strašně ráda dělala pro ten pocit, prostě. Pro ten optimismus, strašně mě bavil ten pocit proto, že něco děláš pro svoje tělo a je to zdravý. Když to teda vezmu obecně, tak si jednotky navíc nepřidávám.

**Užíváš anabolický steroidy?**

Ne, ani nevím, co to je, hahaha.

**Cítíš výraznější potřebu cvičit....ted'....?**

Ty vole to není těžký, cejtím to ale nedělám to.

**Kontroluješ si jídlo?**

Hmmm momentálně ne, ale chci, ale ne.

**Takže bys chtěla ale neděláš to.**

Ale protožeee, to je zase s tou situací, včera jsem to říkala, ale že do konce března....od začátku dubna si začnu hlídat jídlo...vím, že je to jako dementní jo, jakoby ne hlídta kalorie ale zdravý jídlo.

**Užíváš pilulky na snížení chuti k jídlu?**

Ne.

**Nebo na hubnutí?**

Ne.

**Užíváš laxativa nebo diuretika?**

Ne.

**Máš pocit, že se sport odrazil konstitučně na tvém těle, strukturu jestli ti nějak změnilo.**

Samozřejmě.

**Jak samozřejmě?**

No formuje se, rýsuje se, vidím to...když nesportuju tak kyne.

**Takže pozitivní aspekt je, že se rýsuješ, nekyneš, rozumím tomu dobře?**

Mm mmm, je to určitě jeden z pozitivních aspektů.

**A je tam ještě něco pozitivního, co se týká těla?**

Určitě...já to cejtím, že když jsem zpevněná, tak se hlídám jak sedím a celkovou sílu toho těla, když jsem zpevněná.

**Ted' bych chtěla slyšet nějaký negativní aspekt, kdy se třeba tančení negativně odrazilo na tvé postavě. Máš pocit, že to co děláš, tě negativně proporcjuje nějaké části těla, kdybys tolik proporcovaný tak nechtěla?**

Já bych věděla třeba o estetický jo, oblečení třeba prostě že jo....že někam přijdeš a koukej na tebe jak na ajnštajna, co to máš na sobě, že jo, to se mi stává, ale čoveče já nevím, ale asi jako nic, tancování ti nedělá podle mě, žádnou negativní proporci, nějakou jako speciální. Přemějším ještě..ale...možná...ale za sebe asi nic. Hlavně to oblečení, že jsi zvyklá nosit jakoby...já nevím, já mám ušmiknutý kalhoty, který nosím nad pupík a krátký tričko, na sportáku, když jsem byla na gymplu, tak na to koukali jinak, oni mě neodcuzovali, ale prostě šlo vidět, že jsme tanečnice. Že to mám jinak hození, ale co se týče těla tak to asi nic....jediný co mě napadá je, ale není to úplně jakoby negativní, že jsme měli ve třídě atletky, kdterý byly neuvěřitelně vyrýsovaný, který měly zadek a břicho úplně jako to...a že jsem si samam přišla, že nejsem tolik vysportovaná, takže ten aspekt možná, že mi přišlo, že nedřu tolik jako ta atletka.

**No a pokud nemáš nic, k čemu by ses ráda vrátila.**

Nene, asi ne.

**Tak mám poslední, finální věc, dám ti papír a tužku...**

...ted' mě napadlo, to běhání jak jsme ti o něm říkala, že to dělám hlavně pro psychickou pohodu, tak bych lhala, kdybych tvrdila, že to nedělám vůbec pro ten fyzickej...

**Jojo dobře.**

**Ta fyzičnost tam hraje určitě velkou roli, ale ta psychika tam má navrch**

Rozumím dobře.... Uděláš self portrét, dám ti papír a tužku a budeš se snažit, co nejkonkrétněji nakreslit svoji postavu, tak, jak ji máš ve své paměti. Co nejkonkrétněji jde.

Hmmm Hmmm .

**Rozhovor s respondentem Petrem**

**Takže první otázka zní, jestli jsi spokojený se svým tělem, se svou postavou.**

Já si myslím, že jsem spokojenej se svým tělem, se svojí postavou a nemám potřebu to nějakým způsobem měnit

**Takže ano, můžeš mi říct, čeho si na sobě nejvíce vážíš, kdybys měl mluvit o různých částech těla, kterého si nejvíc vážíš a proč třeba?**

Já si nevážím konkrétní části, já si myslím, že moje tělo je dobrý jako celek, nemám žádnou extra dobrou část.

**Kdybys měl říct o něčem, co tě na sobě tělesně trápí, co bys chtěl zkrátka zlepšit, máš nějakou takovou část na těle, která by stála za zlepšení?**

Možná moje dlouhý nohy...mám moc velkou nohu, kvůli tomu mám velký boty.

**Délku chodidla myslíš?**

Jo.

**Kdyby byl možný nějaký plastický zákrok, šel bys do toho, abys zlepšil nějaké své tělesné části?**

Ne.

**Jaký vliv, nebo jaký dopad, má u tebe spokojenost se svým tělem? Jaký vliv má tvá tělesná spokojenost, na tebe jako na celek.**

Asi to má vliv ten že, necítím potřebu jako s tím něco dělat, že nemám nějaký nervy z toho, a cítím se dobře mezi lidma, i když jsem svlečený mezi lidma, nedělá mi to problém.

**Takže máš pocit, že to že jsi spokojený se svou postavou, ovlivňuje i tvou psychickou složku?**

Asi jo...určitě.

**Takže, jak jsi popsal, to, že nemáš problém jít svlečený ven, pro tebe odráží tvou celkovou, nejen tělesnou spokojenost, se sebou samým?**

Jo, přesně tak.

**Další otázka zní, co pro tebe znamená body image, respektive, co pro tebe znamená vzhled tvého těla, to už jsi tedy trochu popsal, takže – co pro tebe znamená samotná podstata toho vzhledu těla, například to, jak vnímáš okolí, co pro tebe vzhled těla, jako body image znamená, jak tě to třeba ovlivňuje (např. vztah ke světu, posuzování lidí) zkrátka ten samotný fenomén.**

Tak asi je to důležitý, jelikož je to první věc, kterou u toho člověka vidíš, ale zároveň to není tak důležitý, aby se kvůli tomu kolem toho motal celý tvůj život, pro člověka to může být hodně důležitý, ale zároveň, to člověk nemusí vůbec vnímat, to už je jenom na něm, ale já to vnímám tak nějak přiměřeně.

**Co to znamená, přiměřeně?**

Že se kouknu na člověka, ta postava jeho mi něco o něm řekne, ale zároveň to není asi to stěžejní, nedávám tomu takovou váhu.

**Dobře, u sebe tu váhu, body image, taky nedáváš?**

Vůbec.

**Takže máš pocit, že když bys měl například o dvacet kilo víc nebo deset kilo míň, tak tě to nějak neovlivňuje?**

To nevím, takovou situaci jsem nezažil...

**Tak si to zkus představit, kdyby se stalo, že bys přibral, nebo naopak zhubl, máš pocit, že by tě to pak už ovlivňovalo? Nebo si myslíš, že se tě tohle téma netýká...**

Spíš to přibrání by mě ovlivňovalo, protože by to už bylo asi míň praktický, kdybych přibral, tak se s tím pojí dost, spousta nepříjemných věcí.

**Takže máš pocit, že by to ovlivňovalo tebe samotného, spokojenost tebe, a co prožívání té změněné postavy před lidmi, změnilo by se něco? Nebo máš pocit, že by to bylo stejné jako teď?**

No jako, pro mě by to bylo nezvyk, takže já bych se v tom cítil určitě nesvůj, ale asi vím, že by lidi na mě koukali jinak.

**Takže máš pocit, že body image je teda důležitá pro tebe, ne to jak teď vypadáš, ale ten samotný fenomén? Třeba jak člověk přistupuje sám k sobě, máš pocit, že když vidíš mladou obézní dívku, srovnáváš její vzhled s různými specifickými vlastnostmi? S tím, že je třeba líná? Nebo že se o sebe nestará?**

Jojojo, ten prvotní názor na toho člověka reflektuje postava, určitě.

**Takže to jak vypadáš, reflektuje i tvou povahu?**

Jojo.

**Máš pocit, že pokud jsi se sebou víc spokojený, tak to znamená, že se o sebe i víc staráš a že ti záleží na tvém vzhledu?**

Na první pohled to určitě vypovídá, otázka je, jak je to doopravdy, člověk co je tlustej nemusí znamenat, že se o sebe nestará. Na první pohled to tak třeba může vypadat, ale ve skutečnosti to může bejt úplně jinak, může bejt úplně nejvíc čistotnej člověk. To jak vypadá, může souviset, že jí na tom vůbec nezáleží nebo že jí nebaví sport nebo že ráda jí jako no... jestli je v tom spokojená to už já nevím.

**Ted' mi řekni, co pro tebe ta body image znamená třeba ve vztazích, s partnerem, partnerkou.**

No tak asi je důležitý, aby se potkali partneři, který maj stejný názor na body image , tudíž který maj stejný ideály.

**Takže body image ovlivňuje partnerství?**

Určitě.

**Jak tebe osobně to ovlivňuje ve vztahu? Jaká je tvoje zkušenost.**

No, že moje parnerka by měla mít body image, která se mně líbí.

**Dobře, ale já teď mluvím o tvém body image, ne partnerky.**

No tak zároveň se chci líbit i já partnerce, asi cca vím, jak vypadá ideál holek v dnešní době, tak se snažím držet alespoň v nějakých takzvaných mezích.

**Jak tě to ovlivňuje při komunikaci s lidmi, když se střetáváš s cizími lidmi, jakou tady hodnotu ta body image má, máš pocit, že i tady body image ovlivňuje například komunikaci nebo jiné interakční složky? U tebe samotného, pociťuješ to ? Že se díky tělu můžeš připadat sebevědomější mezi lidmi, nebo se naopak stranit?**

Já kdybych mluvil za sebe, tak jsem spokojenej se svým vzhledem, tak to ovlivňuje pozitivně postavení ve společnosti.

**Když jsme se bavili o tom partnerském vztahu, tak se teď zeptám na sex, co tady body image, máš pocit, že je to důležitý aspekt sexu? Toho splynutí dvou těl? Nebo že to tělesné sebevědomí se právě odráží v tom sexu?**

Jo určitě, jelikož body image vyvolává nějakou atraktivitu v očích toho druhýho a to je pro milostný život velmi důležitý

**Tvůj rekreační sport můžu charakterizovat jako běžecký život a bytí v posilovně, je to tak?**

Jo.

**Když si představíš situaci, kdy přijdeš do posilovny, vypadáš tak jak vypadáš, jak to ovlivňuje tam to bytí v posilovně, jak se cítíš mezi těmi lidmi?**

Já se tam cítím úplně normálně, přirozeně se tam cítím.

**Tak mi řekni jak pojmáš svoje tělo tam, ovlivňuje tě vzhled mužů, kteří tam také pracují na své postavě?**

Ti chlapi mě neovlivňují, já nemám nějaký konkrétní svůj vzor, ke kterému bych vhlížel, takže ty chlapi, co tam jsou mě už tuplem neovlivňují.

**Vůbec? Takže ta jejich přítomnost tam není důležitá?**

Ne vzhledová, maximálně to, že třeba dělají zajímavé věci.

**Tak jdem dál, jak často, během obvyklého dne, když to budeš chtít pojmout v rámci sekund, minut, hodin, přemýšlíš o svém těle?**

Hmmmm...

**Když to neumíš takhle říct, tak mi řekni, jestli máš třeba pocit, že je to často, nebo že vůbec, třeba si vůbec během dne nevzpomeš na to, jak vypadáš...**

Asi vyloženě nepřemýšlím o tom, jak vypadám, to asi ne, takže vůbec.

**Takže během obvyklého dne vůbec neřešíš svůj vzhled, svoji postavu?**

Minimálně.

**Takže se s lidmi neporovnáváš během střetávání se v metru, ve škole, během obvyklých činností?**

Já se neporovnávám, maximálně koukám na lidi, ale neporovnávám se s nimi.

**Když jdeš kolem výloh nebo zrcadlových, odrazecích ploch, pozoruješ se?**

Jo .. pozoruju.

**Další otázku na kterou jsi mi už lehce odpověděl, vyhýbáš se aktivitám, kde se klade důraz na tělo?**

Hmmmm...ne.

**Dobře, zkus mi odpovědět na další otázku... oblíkáš se podle toho, jak vypadá tvé tělo? Koresponduje oblečení s tvým aktuálním pojetím těla? To znamená, že třeba nosíš plandavé oblečení, když máš pocit, že si přibral v oblasti břicha nebo si jim zakrýváš nějaké problematické části?**

Oblečení nosím takový, který mi hezky sedí na mojí postavu, takže žádný extrém dlouhejch vytahaných věcí, žádný extrém upnutých triček.

**Takže přizpůsobuješ oblečení tomu, jak vypadá tvoje postava?**

Já si oblečení vybírám nezávisle na tom, jak vypadá moje postava.

**Takže když jdeš na sebe kupovat džíny, tak sleduješ, jak ti sedí, ne jaký v tom máš pozadí, například, chápu to dobře?**

Přesně tak...

**Jak často se během obvyklého dne cítíš neatraktivně nebo jestli se vůbec někdy neatraktivně cítíš?**

Párkrát jo. Třeba jednou za den.

**A při jakých situacích se ti to stane?**

Třeba když jsem divně oblečený a cítím se v tom nesvůj.

**Co to znamená teda divně oblečený?**

Když si vezmu divný věci, který mi nesedějí...

**A je možný, že se někdy v těch věcech, který ti nesedějí, cítíš svůj a atraktivně?**

Ne, to ne.

**Takže máš v šatníku věci, o kterých víš, že když si je na sebe vezmeš, tak se cítíš neatraktivně.**

Jo .

**Takže si ten pocit vyvoláváš...**

Sám samozřejmě, nikdo mi to nikdy neřekl...

**Způsobuje ti vzhled těla stres? A jestli jo, tak v jakých situacích?**

Stres nebo respektive tělo mi nezpůsobuje stres. Takže ne.

**Takže jsi tenhle pocit v návaznosti s tělem nikdy nezažil?**

Jo, když jsme se vrátili s mou přítelkyní vloni z Indie, tak jsem měl asi o deset kilo míň a bylo to nezdravý, protože mi to říkala celá rodina.

**Že jsi hubenej?**

Jo.

**No a ovlivnil tenhle moment, i to jak jsi pojímal sám sebe?**

Jo, protože to vypadalo nezdravě, ano takže jsem zase začal jíst normálně a pak jsem se vrátil zpátky na svojí normální váhu, takže jo váha ovlivnila moje vnímání sebe.

**Tak a v tuhle chvíli, měl jsi pocit, že by tě změna postavy ovlivnila například právě ve zmíněné interakci s lidmi nebo vyhýbání se veřejným koupalištím nebo nošením jiného oblečení, které by nezvýrazňovalo tvou vyhublost?**

Ne, to zas tak extrémní to nebylo.

**Takže jsi prostě jen hned najel na to, že jsi začal více jíst?**

Jo.

**A jak tě ovlivňovalo to, že ti tvoji rodiče říkali, že jsi nezdravě hubenej?**

Jenom mi utvrdili myšlenky, že jsem fakt hubenej asi...

**Takže pak jen stačil nějaký čas, kdy ses vrátil zpátky no normálu a ..**

Stačilo se jen vrátit domu a už to bylo...

**Cítíš, že to jak vypadá tvoje tělo je jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kým jsi? To znamená, jestli tvoje tělo definuje nějakou větší část tebe?**

Hmmm já bych to přiřadil váhu tak jedné třetiny.

**A ty dvě třetiny jsou co?**

První je teda to tělo, druhý je intelekt a třetí je povaha asi...

**Takže v hierarchii je na vrcholu tělo, rozumím tomu dobře?**

Ne, to určitě ne, říkal jsem, jednu třetinu tvoří tělo, to jsou stejně zastoupený nezávisle na sobě.

**Říkal jsi tělo, intelekt, povaha uměl bys seřadit tyhle tři složky podle hodnoty? Jde to? Co by bylo na vrcholu?**

Na vrchu je povaha, to jak člověk vystupuje, jakej je, pod ním je intelekt pod tím postava.

**Vzpomeň si, jak vnímáš své tělo, před tréninkovou jednotkou, během ní a po ukončení tréninku? Jsou tam nějaké rozdíly? Máš pocit, že se v těchto fázích nachází nějaké rozdíly?**

Hmmmm jo jako pocitově ho vnímám, že na ten trénink jdu unavenej, jakože moje tělo je fyzicky unavený nebo naopak je takový nastartovaný na ten trénink.

**To je teda před tréninkem, co během něj?**

Během něj to bolí, a to je asi ten pocit a pak po tréninku, to tělo je příjemně odpočatý.

**Takže máš pocit nějakého sebeuspokojení?**

Jo.

**Tak teď jsme tedy mluvili o pocitech, mně teď nejde úplně o pocity jako spíš o to tělo samotné, jestli máš pocit, že by fáze tréninků se nějak odrážely na těle, jestli tam došlo k nějaké změně v pojmání těla, ne pocit ale změna v body image.**

Možná se malilinko to vnímání změní, až po konci toho tréninku, že jsem jako rád, že jsem pro to moje tělo něco udělal.

**A máš pocit, že se to tělo třeba nějak změnilo?**

No jelikož jsem racionální člověk, tak vím, že tělo se nemůže změnit za jeden trénink...

**Takže nemáš pocit, že by tam proběhla nějaká změna?**

Ne.

**Jenom po psychické stránce, že jsi prostě rád, že jsi do toho šel ...**

Pak třeba když jsem posunul nějaký svoje fyzický limity, tak jsem ještě o to spokojenější.

**Takže během tréninkové jednotky k žádným tělesným změnám nedochází?**

To nejde, takže ne.

**Tak dál, má trénink nějaký psychický vliv na vzhled tvého těla? Na celkovou spokojenost se sebou samým? Nemluvím o jedné jednotce, ale o celém aspektu trénování. Přináší ti to nějaké psychické pozitiva? Nebo negativa ten sport?**

Tak určitě, protože tréninkové jednotky dělaj to tělo ve kterym ty seš, takže... já jsem se svým tělem spokojenej, takže ty tréninkový jednotky musí...musí mít nějakej pozitivní vliv.

**Jak myslíš to musí?**

No jelikož vytvářej...budou to tělo a dělaj tělo ve kterým já jsem a já jsem v něm spokojenej.

**Takže máš pocit, že kdybys ty tréninky neměl...**

Tak nebudu vypadat tak jak vypadám.

**Tudíž?**

Bych se dostal do situace kdybych přibral o těch deset kilo, o kterých jsme se bavili, a já bych mohl bejt už trochu nespokojenej.

**Takže vnímáš kauzalitu – sport-tělo-spokojenost?**

Přesně.

**Vnímáš u sportu i jiný psychologický vliv? Časově na tebe netlačím, zkus si představit, jestli ti sport přináší pouze spokojenost nebo nespokojenost s tělem.**

Hmm taky našťvanost, když mi třeba něco nejde nebo radost, když mi něco jde a no...asi tyhle emoce mi přináší sport

**Můžeme dál?**

Můžeme dál.

**Cvičíš nebo dodáváš si tréninkové jednotky navíc, tento dotaz je spíš mířen na lidi, kteří mají striktní tréninkový režim, zkusíš si ty někdy plánovat tréninky dopředu? Když si třeba řekneš, v pondělí, ve středu a v pátek budu cvičit, děláš to?**

Ano dělám.

**A když si to takto nastavíš, dodržíš ten plán?**

Noo snažím se, snažím se.

**Snažíš se ve smyslu, že to spíš nevyjde, protože není čas a tak o tréninky přijdeš nebo právě přidáváš ty tréninky, že si řekneš – noo v pondělí středu a pátek budu mít trénink, ale i v sobotu a úterý mám volno, tak skočím taky.**

No to určitě ne, maximálně ubírám, jelikož se třeba objeví věc, kterou musím udělat na úkor toho tréninku.



**U tohoto se zastavíme, v tomto případě, když trénink přijdeš, když si řekneš, že je něco důležitějšího než ten trénink, přemýšlíš během té náhradní aktivity o tom, že jsi ale měl být na tréninku?**

Jo, přemýšlím.

**A co to s tebou dělá?**

No hlodá mě to.

**Ve smyslu?**

No, že buďto sem .... Hmm... vadí mi to, že jsem si ten čas mohl zorganizovat jinak, tak lituju toho, že jsem takovej... hmm... no že jsem si neudělal lepší časovej plán a na úkor toho se nemůžu zúčastnit tréninku, takže proklínám spíš sám sebe, že jsem hlupák.

**Užíváš anabolický steroidy?**

Ne.

**Cvičíš víc než je potřeba?**

Ne.

**Kontroluješ si jídlo?**

Ne, už ne.

**Bylo to dřív?**

Jo dřív jo, ale ... teďka už nemám čas kontrolovat jídlo, jelikož musím chodit po kavárnách a tam vařej blbosti, takže to nejde furt kontrolovat.

**Používáš pilulky na snížení chuti k jídlu nebo na hubnutí?**

Ne.

**Používáš laxativa nebo diuretika?**

Nevím co to je, takže ne.

**Pilulky, který ti vyvolávají zvracení nebo...**

Tak to ne.

**Máš pocit, že se sport odrazil konstitučně na tvé postavě?**

Co znamená slovo konstitučně?

**Že se ti pozměnila struktura těla...**

No určitě, z ohledu, ve smyslu těla ... když člověk sportuje tak si nějakým způsobem vytváří muskulaturu a já jelikož sportuju celej život tak, to asi na mě mělo nějakej vliv, já nevím, jak bych vypadal, kdybych nesportoval, ale asi bych vypadal jinak.

**A když budeme mluvit o pozitivním dopadu sportu na strukturu těla?**

Tak asi, moje svaly mi vytvaroval, mám trochu nohy do O...

**Díky sportu? To vnímáš jako pozitivní nebo negativní stránku?**

Úplně neutrální.

**A teď nějaký negativní vliv sportu na tělesnou stavbu?**

Jasný, chápu, já jelikož jsem nikdy nedělal žádný sport, který vyžaduje radikální změnu těla, tak nemám nic negativního, ani jsem nebyl zraněnej, to mě taky neovlivnilo...takže to vypadá, že sport na mě měl vliv pouze nega...pouze pozitivní.

**Je to všechno? Máš něco ještě ke všem otázkám, co tady padly? Napadá tě něco? Chceš je zopakovat?**

Ne,asi ne...za mě dobrý.

**Tak nás čeká poslední věc, dám ti tužku a papír a poprosím tě, abys zkusil nakreslit portrét své postavy, svého těla, co nekonkrétněji, jak je v tvých představách, s tím, že je úplně jedno, jestli máš pocit, že neumíš kreslit, o to tu vůbec nejde...**

### **Rozhovor s respondentkou Terezou**

**První otázka, na kterou se tě zeptám je, jestli jsi spokojená se svým tělem.**

Hm, nejsem a nikdy jsem nebyla.

**Tak a umíš říct o nějaký části, části svého těla, že jsi na ní pyšná? Že jsi ráda, že jí v takový podobě máš? Že jsi ji třeba zrovna do takový podoby dopracovala?**

Asi břicho.

**Je to opravdu jediná část o který bys to uměla říct?**

Ha, ha ha.

**Nebo třeba „líbí se mi“.**

No jako líbí se mi, joo líbí se mi břicho, a pak je spíš takový jako „nikdy jsem neměla problém s něčím“.

**Tak to mi pravděpodobně stačí, přeci jen to značí nějakou fázi spokojenosti, ne?**

Jo jo jo, ale tak jako nevím...nikdy jsem neměla problém s rukama, neměla jsem nikdy problém s .....nártama, hahahah, ani třeba se zadkem, což je vlastně pro ženskou docela dost důležitý...

**A když tě teď budu citovat s tím, že nejsi spokojená a nikdy jsi nebyla, tak s jakýma částma se špatně vyrovnáváš, se kterýma nejsi spokojená, a pokud bys měla možnost je nějak plasticky nebo dermatologicky ošetřit, jestli bys do toho šla.**

Kdybych měla možnost...hmmm...Jako vždycky jsem byla velkým odpůrcem všech plastických zákroků, pokud to není opravdu nějaký extrém, jakože když je někdo nějak nemocnej nebo prostě já nevím.... Když bych to měla stáhnout na ženský, tak když si nechávaj třeba dělat jakoby prsa, tak vždycky jsem toho byla odpůrcem, protožeeeeee jakoby nemám ráda umělý zákroky, ale na druhou stranu, když někdo s tím má velkej problém, tak to chápu, ale vlastně u sebe, jelikož to nikdy nebylo velkej problém, extrémní, tak u sebe jsem nad tím nikdy nepřemejšlela. Nicméně, vždycky jsem měla odjakživa velkej problém se svejma nohama, vždycky jsem měla, vim o tom, že mám komplex prostě...jako v létě mám prostě problém si říct oukej vezmu si prostě šaty, sukni, kraťásky, nevím prostě...nikdy jsem je neměla prostě ráda. Vždycky jsem s tím měla problém. Takže nohy, to byl takovej největší... A teďkon vlastně

jsem procházela nějakými hormonálními změnami, že jsem prostě přestala brát, že jo, antikoncepci, a vlastně se moje tělo hodně změnilo....aaaa....to bylo pro mě docela šok, protože vlastně, změnil se ti třeba prsa, že jo a tohle, takže momentálně jsme v takový vyrovnávací fázi kdy si říkám, oukej, takže tohle je prostě moje tělo, bez jakéjkoli chemických úprav a srovnávám se s tím, no....Takže třeba ty prsa, dřív jsem s nimi byla spokojená a teď je to takový no...Když víš, že to bylo lepší? Tak jako....teď je to takový, že si říkáš oukej...problém s tím vyloženě nemám, ale bylo to lepší.

**A kdybys dostala možnost to plasticky ošetřit?**

Hm?

**Přemejšlela bys o tom?**

Jako? Přemejšlela bych o tom...napadlo by mě to noo. Kdyby se mě na to někdo zeptal, máš tuhle a tuhle možnost, určitě bych to hned nezavrhla, přemejšlela bych o tom.

**Dobře. Půjde ti tahle otázka zodpovězená?**

Hm, jooo.

**Super, dobrý. Jakou si myslíš, že má nespokojenost, kterou jsi popsala, vliv na tebe jako na člověka, jako na Terku.**

Obrovskou. Obrovskou ... a .... Vim o tom, jsem si toho vědoma. Má to obrovský vliv naaa..mmm...mojí sebedůvěru, jestli to tak můžu nazvat, na to prostě jak ..... mmm... ku příkladu, když mám partnera, jo a ...najednou, nevím, mám tendenci, mám sklony k žárlivosti, paranoie a takhle, já to teda extra nemívám, ale když už, tak si jsem vědoma toho, že to není tím, že by se choval špatně, ale že to je problém ve mně. Kdybych já si byla sama se sebou víc spokojená, tak vim, že to třeba neřeším.

**Takže máš pocit, že ta nespokojenost s tělem nějak blíž souvisí se žárlivostí?**

Jo, hmm, jako s celkovým vizuálem, ne jenom s tím, ale myslím si, že to má značný vliv.

**Takže máš pocit, že kdybys byla spokojená se svým tělem, tak to má výrazný vliv na tebe jako na člověka?**

Jo, myslím si, že jo, že jo.

**Myslíš, že by ten život vypadal i jinak?**

Myslím si, že jo. Je těžký odhadnout jak, ale v momentě kdybych byla se sebou víc spokojená, tak si myslím, že bych byla daleko vyrovnanější, a nějaký zbytečný věci kolem sebe bych třeba vůbec neřešila.

**Co pro tebe znamená body image, o čemž jsme mluvily a zkrátka ten vzhled těla, co pro tebe znamená.**

Nejpodstatnější pro mě teď, co se vzhledu týče je to, že by se člověk, nebo já, měla být vědoma svého těla, co je po něj nejlepší, jakože hmm ..... nechci to teď brát obecně.

**Klidně se od toho můžeš odrazit...**

Že...pro každého je ta spokojenost vizuálně jiná, jo... a já si myslím, že je hrozně důležitý najít si ... neza- nezaobírat se těma obecněma věcmi, receptama jak bejt dokonalá pro chlapy, jak prostě...nevím, co jíst, co nejíst, ale důležitý je podle mě rozumět svému tělu, co jíst, co nejíst, třeba něco jakože nejím úplně lepek ale zas mám ráda cukr... každej to má prostě individuální a já si myslím, že je to to

nejdůležitější. V momentě kdybych já rozuměla naprosto maximálně svému tělu, co vyžaduje a co naopak nepotřebuje, tak si myslím, že to je největší jako...cesta k té spokojenosti.

**Pojďme se vrátit k podstatě té otázky, co pro tebe body image znamená. Jako ten fenomén, v dnešní společnosti je to obrovské téma, přijde mi, že kamkoliv jdeš, tam je vzhled těla ve vzduchu, jak to vnímáš ty? Vnímáš to téma nafoukle? Co pro tebe znamená? Co myslíš, že to téma dělá?**

Já si myslím, že to tělo, ta schránka, je obrazem toho jaký třeba jsme, a to si myslím, že je třeba důležitý, když má člověk třeba nějaký ekzém a tohle nebo tamhle, tohle všechno s tím podle mě souvisí, jak se cejtíš, co prožíváš, co konzumuješ se odráží na tvém těle. A to podle mě je body image, že to zahrnuje tady všechno. Nicméně strašně je to individuální. Pro někoho je hezčí tohle pro někoho tamhle. A kdybych měla říct třeba pro mě, co je body image tak je prostě to, aby ten člověk vypadal zdravě. A to znamená, že by neměl být obézní ani úplně hubenej. Ale neměl by mít asi celulitidu, nevím do jaký míry je to jakoby normální, ale já si myslím, že to není extra nic zdravýho, neměl by být osypanej asi ten člověk, protože evidentně jakooo dělá něco špatně. Takže tohle je pro mě body image, třeba může bejt ženská...třeba Afroameričanky který prostě to maj hozený trochu jinak, maj třeba o 20 kilo víc než já, ale vidím, že je to zdravý, že prostě má pevnou kůži, má zdravou kůži a je prostě fresh.

**Zkusme teď vzít to téma, odpíchnout ho tady z toho prostoru a ukotvit ho do tvý tréninkový jednotky. Co tam to téma dělá, jak moc tam je živý, jak se formuje, jak je na něj kladen důraz?**

Hmmm....No v první řadě vlastně když mám trénink a dost často u toho bejvaj zrcadla, že jo, tak je pro mě hrozně důležitý jak vypadám, jakože jak se cejtím, kor u toho tancování, ty se vidíš a jestli uvidíš, že ti tady leze špek, tak se necejtíš úplně oukej, že jo. Takže to to hodně ovlivňuje, a když si v procesu toho tréninku, tak se minimálně formují nějak ty svaly, takže je to pořád nějaká fyzická zátěž, že jo, takže se mi formují nějak svaly, to tělo nějak funguje, hodně se protahuju, že jo, takže mám pocit, že pro to tělo něco dělám, něco správnýho, dobrýho.

**Ještě se zeptám, jestli máš pocit, že je tam to téma víc živý než třeba tady.**

Určitě, určitě, to stoprocentně, protože to tělo je v pohybu, to tělo dechá, když jsem tady tak mám tendenci bejt často zhrbená, tak jako vlastně mám pocit, že to tělo nic nedělá, takže určitě jo. Daleko daleko víc než když sedět nebo tak.

**Ted' to tělo vezmu z tréninku a přesunu ho do partnerského vztahu, a na tu samou otázku se tě zeptám.**

Noo, zkus se mě zeptát ještě prosím.

**Jak moc velkou roli, jak moc velkej důraz je v partnerským vztahu kladený na body image, a jak třeba sama tam to tělo vnímáš.**

Hm.....možná je to pro mě důležitější v tom partnerským vztahu. Protože už je to takový, že na tom tréninku je to jenom o mně, já sama se chci líbit sobě, ale v tom partnerským vztahu přemýšlím, jestli se líbím tomu druhému, a přemýšlím o tom docela dost, já osobně. Aaaaa asi jako nemám, přemýšlím, jestli mám jako potřebu něco zakrejt nebo tak.

**K tomu se ještě dostaneme kdyžtak...**

No každpádně, jako má to pro mě hodně velkej vliv, jsem jako určitě mezi jako, myslím v tom typu lidí, co to hodně řešej. Hodně to řeším, řeším to, jak vypadám pro toho druhýho člověka.

**Co v komunikaci s cizími lidmi, máš pocit, že při navazování kontaktu hraje to tělo roli?**

Stoprocentně. Pořád tu je nějaká sociální atraktivita, upřímně, čím líp člověk vypadá, tím líp, větší pozornost má, si myslím. Je to hrozně důležitý, to mě život už párkrát naučil, že jako to má velkej vliv.

### **Co při sexu?**

Ummm... už jsem si tak jako vyzozorovala, že to hraje velkou roli nejenom v tom, že přemýšlím o tom, jak se líbím tomu druhému člověku, ale v momentě, kdy já se sama sobě nelíbím, prostě ku příkladu jsem se přejedla a mám nafouknutý břicho, necejtím se v tom období dobře, cejtím se třeba nateklá, tak já se nedokážu uvolnit a je to hrozně jako.....hrozně nepříjemný. Takže vlastně to hraje obrovskou roli a naopak, když se cejtím dobře, tak ten výkon, jestli to tak můžu nazvat je úplně jinej, takže pro mě je to hrozně důležitý.

**Takže ve všech těchto sférách – měly jsme trénink, mezilidskou komunikaci, partnerskej vztah a sex, kde máš pocit, že jsi nejvíc v kontaktu s tím tělem, kde nejvíc prožíváš své tělo a kde nejvíc záleží na tom, jak jsi s ním spokojená.**

Sex asi ...

### **A co ten druhý protipól, kde nejmíň je důležitý to tělo?**

Komunikace s lidma, protože když komunikuješ s lidma, tak pořád máš na sobě to oblečení, že jo, hahaha, který to může jakoby vykompenzovat, takžeeee.

**Tahle otázka mi přijde zodpovězena velmi detailně, takže asi rozumím tomu, jak to pojmáš. Teď se tě zeptám, kolikrát během obvyklého dne přemýšlíš o svém těle...uvažuješ si nad ním, nějak si ho sama pro sebe rozebíráš. Ten údaj můžeš pojmut, jak potřebuješ...klidně v rámci hodin, klidně „často“ nebo „vůbec“.**

Hm, hm. Já se k tomu dopracuju jo.....určitě jako každý den, to jako stoprocentně. A myslim si, že tak 3x denně určitě jo.

### **A jak část se během dne cítíš neatraktivně.**

Taky často. Ptáš se na ten údaj během dne, jo?

### **Během dne.**

To je docela...pro mě teďka těžký, protože u mě je to tak, že se každý den cítím jinak. Stane se, že jeden den se probudim a necejtím se dobře a druhý se stane, že ty jo dneska se cejtím fakt dobře a ovlivňuje to celý den. Ale kdybych to měla stáhnout do tejdne, tak jeden den z týdne se cítím dobře, že si řeknu „sluší ti to“. Ostatní je to takový, že nic moc.

### **Takže máš pocit, že se to vztahuje na den, než na konkrétní momenty.**

Spíš na celý den no.

### **Porovnáváš se s jinejma lidma, tělešně?**

Jo....jo. Jsme v takový sféře lidí, že se tomu neubráníš, ale nemyslím si, že by to bylo nějak extra negativní. Jo...že bych nějak jako to...ale dělám to.

### **A...porovnáváš se s lidma, které potkáš v metru nebo tramvaji nebo se porovnáváš spíš v tý subkultuře sportovců.**

Spíš sportovce, určitě.

**Takže máš pocit, že mezi „normálníma“ lidma je to míň?**

Stopro.

**Emmm, vyhýbáš se aktivitám, které kladou větší důraz na tělo? Např. koupaliště veřejný. Máš pocit, že ti je to nepříjemný, nebo naopak ti je to úplně fuk.**

Nevyhejbám se tomu. Nejvyhejbám...Asi mi je to jedno, asi mi je to jedno, hmm...

**Nosíš nepřiléhavé oblečení, nebo oblečení, který zakrývá přímo část, se kterou jsi nespokojená?**

Často nosím široký kalhoty třeba no...jojo.

**Takže máš pocit, že se oblíkáš tak, aby ses cejtila dobře, a zakrývala ty části, se kterými jsi nespokojená.**

Přesně. Hmmmmmmmmmmmmmmmmm.....no já už automaticky asi cílim na ty, například široký kalhoty, nebo tak no. Protože tam je jistota toho, že budou pohodlný a že v tom budu vypadat dobře.

**Způsobuje ti vzhled tvého těla stres, a pokud jo, při jakých situacích. Víš o nějaký situaci, která ti působí stres? Na tělo...**

Jo, hmmmmm....nejčastěji to asi bývá, když je vystoupení a je to prostě vystoupení, kde máme třeba bodýčka nebo prostě něco přiléhavého a bývá to s holkama, který prostě dělaj modernu, balet jo, to znamená, že to jsou holky, který jsou opravdu hubený a já tam jsem jako mezi...nejsem tam prostě nejhubenější, patřím tam mezi ty jako silnější, v podstatě a když jsi mezi těma ženskýma, který jsou vlastně hubený a ty jsi tam taková normální, v uvozovkách, tak si najendou připadáš větší a to je takový nepříjemný. Takže vlastně asi tohle a tam dochází i k tomu srovnávání. Že se na ně koukám a říkám si, má stejnou věc jako já ale vypadá prostě takhle, na ty stagy vypadá líp, takže tam asi jako...mi to působí největší stres. Jako nejsem z toho úplně...jakože bych se z toho nějak hroutila, ale vnímám to, určitě. Vždycky tam dojde k nějakýmu tomu porovnání, ačkoli to není myšleno zle. Takže je to tam nooo.

**Jak se v tu chvíli zachováš, když ti je tak nepříjemně? Je mi jasný, že během vystoupení nemáš na výběr a kalhoty si prostě vzít nemůžeš. Ale spíš jako kdybych si tuhle situaci představila já, tak bych nejspíš přišla domů, byla bych hrozně skleslá a ráno bych už mazala do fitka...**

Jasně, jasně.

**Každěj na to reagujeme jinak, takže se tě zeptám, jak ty na to reaguješ?**

Asi, no přemejšlim nad tím „oukej nooo asi bych měla trošku změnit jídelníček, možná bych neměla tolik jíst nebo tohle“ no...

**A když o tom přemýšlíš, dovedeš to k dokonalosti? Opravdu to uděláš? Nebo o tom pouze přemýšlíš, nahlodává tě to, ale přitom víš, že děláš všechno proto, abys vypadala v pohodě.**

Mylsím si, že to jako dělám, že vyložitě, že že ...jako jim nějakým způsobem zdravěji, a tak,,,,chápeš. Myslim si, že jo.

**Takže tyhle situace maj přímej důsledek na to, jak se pak chováš.**

Jo, jo jo jo. Neříkám, že je to úplně dokonalý jo. Většinou je to jakoby nějaká poloviční cesta, ale jakoby jo. Není to, že by mě to jako napadlo a nechala bych to být.

**Dobře. Cítíš, že to jak vypadá tvoje tělo je jeden z nejdůležitějších aspektů toho, kým jsi?**

Jeden z nejdůležitějších?

Hmmm

Hmmmmmmmmmm...asi jo. Asi jo no.

**Jak se v tom cítíš, když to takhle vyslovíš?**

Je to hrozně, je to hrozně povrchní, hrozně z toho cítím takový jako....nevím no. Jakože takhle prostě nemůžu říct, že je to nejdůležitější, ale jestli se mě ptáš, jestli je to jedna z věcí, tak musím říct, že jo, protože jako má to velký vliv na to kde se pohybuju s kým jednám, jakýho mám partnera, že jo. Musím říct, že jo.

**Kdybys měla říct, jiné složky, který definujou to, kým jsi nebo jak se cejtíš. Tak jaký složky to jsou?**

Noooo...asi no tak jako ... počkej, přemýšlím nad slovem...nějaký intelekt prostě...jak se vyjadřuju, jak umím komunikovat, jestli jsem spíš negativní nebi pozitivní. Nějaká jakoby moje duše. To co není hmatatelného.

**To, co je vevnitř.**

Ano. To je úplně jako nejzásadnější. Tohle je teda si nějaká schránka, která je ale pro mě druhým místě za tím. Ale duše je na naprosto prvním místě, jaká ja vlastně jsem.

**Dobry, eeem ted' prijde dulezita otazka, vzpomeneš si na to, jak vnímáš svoje tělo před tréninkem, během toho tréninku a po něm? Zkus se zamyslet jak po psychický tak vizuální stránce, jakýma fázema si to tělo během těchto módů prolítne, jaký fáze tam jsou, jak já vnímám to tělo před tréninkem, jak já ho vnímám po tréninku, jestli tam nějaká změna je, mluvíme o jednom tréninku, ne o procesu třeba v řádu roku.**

Jasně. Před tréninkem to tělo je takový neprobuzení, jako kdyby prostě spalo, jako kdyby nevím....sedíš ve škole, v kavárně, to je jedno, tak jakoby nic nějak extra neděláš, jestli se o něj nějak starám tak je to jakoby nevím...stravou, ale je neprobuzení, nic jako nedělá, takže nějak extra dobrej pocit z něj nemám, během tréninku se na něj úplně nějak extra nesoustředím, ano, vidím ho v zrcadle, jo, takže se trošičku soustředíš jestli se sama sobě líbíš, joo, jestli se v tom pohybu sama sobě líbíš, když posiluješ, tak nějakým způsobem cejtíš, jak ty svaly pracujou, to ti je v podstatě příjemný, takovýto příjemný-nepříjemný, ale v podstatě jsi ráda, že se to děje, ale úplně nejlepší pocit mám po tréninku, protože mám pocit, že to tělo mělo nějaký ten výkon a to tělo je prostě unavený a to je hrozně příjemný. I když máš namožený svaly, tak je to prostě příjemný, takovej ten dobrej pocit, že jsi vlastně něco dělala.

**Máš pocit, že kdyby sis po tréninku stoupla před zrcadlo, že by se změnil pohled na různé partie, ty co máš v neolibosti nebo ty, který se ti líbí? Nebo by ty části byly stejný jako před tréninkem..**

Hmm jinej určitě, měl by bejt lepší, nebo vlastně bývá lepší, máš vlastně vyrýsovanější nějaký ty svaly, a možná kdyby nebyly, tak mám v mojí hlavě, že to tělo něco dělalo, takže prostě to tak jako vnímám...

**A co ta spokojenost s tím tělem během fází? Mluvíme jen o dvou polaritách spokojenosti- nespokojenosti.**

Tak před tréninkem.... Je to takový neutrální, ale spíš nespokojená asi, v podstatě ho moc nevnímám, nejsme na něj soustředěná, jsem soustředěná na jiný věci, který dělám, takže v podstatě taková neutrální rovina, při tréninku, to stoupá, jsem jako spokojenější, protože to tělo něco dělá, je svým způsobem probuzenější, no a po tréninku samozřejmě spokojená.





Já tam počítám jenom ten karnitin, si myslím, protože to bylo objednávané na základě toho, že prostě....víc potit víc hubnout.

#### **Používala jsi někdy laxativa, diuretika?**

Asi nevím co to znamená.

#### **Laxativa vyvolávají zvracení, diuretika kálení.**

Ne...nenene. Jednou jsem kupovala jako nějaký proteinový prášek? Bylo to něco na té bázi jakoby toho karnitinu, jo ale nic jako nebylo to nic jako horšího...to jako ne no.

#### **Hodně jsme rozebíraly psychický vliv tréninku, teď naopak se podíváme na konstituční. Jak se sport odrazil konstitučně na tvé postavě. Zkusíme to vzít jak pozitivně tak negativně.**

Oukej, já jenom jsme si teď uvědomila, jak jsme se bavily ohledně toho sportu, že já jsem jezdila ještě na koních docela dlouho. Teď jsem si uvědomila, že to má velký vliv na moje nohy, že jo, že mám díky tomu napracované svaly, a tohle...Tak vlastně kdybych se na to odkazovala, abys věděla o co go. Eeeem...když bych měla začít od těch pozitivních teda...teda já to celkově spíš vnímám pozitivně, protože jako sport, jako takovej, mi přijde jako pozitivně ho vnímám jako na body image. Takže na jednu stranu, co se těch nohou týče, tak jako vím, že mám vysvalené nohy, což mě vlastně jakoby vadí...teď jsem se sklonila k té negativní stránce, to nevadí, takkkk to vlastně za to může to, že jsem dlouho jezdila na těch koních, že jsem se dlouho věnovala dancehallu, a tadyty věci. Takže to spadá do takový té negativní sféry. Takže ty pozitivní...vlastně celej ten zbytek. Že mám prostě nějakou fyzickou, nebo to, že jsem spokojená třeba s tím břichem, že mě baví posilovat, že mě baví, že to tělo je unavený, že se potí, že je namožený a tak a díky tomu vypadá dobře.... Možná jsem zapoměla otázku...

#### **Jak se sport konstitučně odrazil na tvé postavě.**

Jo..No takže jsem za to vlastně ráda, jako až na ty nohy, který jsou nějakým způsobem silnější, si myslím, že jediné jako dobře...Takže jestli ti to stačí takhle...

#### **Jo, super! Máš na těle nějakou část, která je v subkultuře sportovců vnímaná jako normální, ale mezi „normálními“ nesportujícími lidmi se díky ní cítíš blbě nebo vnímáš, že „správně“ je to jinak?**

Ty nohy...ty nohy no. V momentě kdy jsem v komunitě sportovců, tak naprosto normální a vůbec si nepřipadám nějak blbě nebo tak...aaaaa jenom vlastně když jsem v komunitě těch baletek a tak...tak tam už je to jakoby něco jinýho, ale když jsem v té streetový kultuře, kde jsem vlastně jakoby vyrostla...tak tam se cítím naprosto normálně a v pořádku a jakoby atraktivně, ale v momentě, kdy jsem mezi normálníma smrtelníkama, jak já ráda říkám, takkkk tam už je to jiný, protože když jdeš v létě s holkama na víno, šatičky že jo, všichni prostě takovýhle nožičky a ta jsi tam třikrát tak velká noha, že jo...tak vlastně tam je to jakoby jiný, ale už jsem se s tím naučila pracovat, lidi vědí co dělám, ale dřív jsem s tím měla velký problémy...

#### **Tak to bylo deset otázek, který jsem teď položila, máš pocit, že by ses k něčemu ráda vrátila? Něco bys ráda ještě dovysvětlila?**

Asi ani ne.

**Dobře. Tak teď padne poslední záludná otázka, kterou mám nejradši, dám ti papír a tužku a ty se pokusíš, co nejpřesněji nakreslit svojí postavu, ale co nejpřesněji, tak jak je v tvé paměti, jak se vnímáš...zaměř se během toho na určitý partie a tak..**

Dobře, oukej, jojo

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Dominika Kostovová

**Studijní program:** Psychologie (Bc.)

**Název práce:** Proměna vztahu k vlastnímu tělu u profesionálních sportovců

**Vedoucí práce:** Mgr. Jan Kulháněk

**Rok dokončení práce:** 2018

**Počty znaků hlavního textu práce:** 131 922

**Celkový počet znaků:** 313 462

**Přímé citace:** 19 141

**Ostatní text:** 181 544

**Text práce ve formátu PDF:** Kostovová-Bakalářská-práce

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Dominika Kostovová

Obor studia: Psychologie (Bc.)

Název práce: Proměna vztahu k vlastnímu tělu u profesionálních sportovců

Vedoucí/oponent\* práce: Mgr. Jan Kulhánek

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh):67

Počet stránek příloh:10

Počet titulů v seznamu literatury: 45

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Můžete prosím vysvětlit pojem „body-image“?  
Jaký vliv má sportovní aktivita na tělesný sebepojetí sportovce? Proč tomu tak podle vás je?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práce je velmi pěkně napsaná, přehledná a srozumitelná, autorka solidně propojuje teoretické informace z literatury s vlastními zkušenostmi a názory. Vztah k vlastnímu tělu je stále aktuálním tématem. Autorku velmi chválím za zpracované rozhovory se sportovci a za kapitolu „Diskuse“, kde prokázala schopnost kritického pohledu na svou práci.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: VÝBORNÁ

Datum, podpis:



**Posudek oponenta bakalářské práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Dominika Kostovová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Proměna vztahu k vlastnímu tělu u profesionálních sportovců

Oponent práce: Mgr. Johana Růžičková

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 64

Počet stránek příloh: 77

Počet titulů v seznamu literatury: 19

Počet cizojazyčných titulů: 16

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

			3	
--	--	--	---	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		2		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

		2		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Jaká zjištění Vás osobně překvapila, přinášíjí podle Vás něco nového?
2. Jakým směrem by se mohl ubírat další výzkum v dané oblasti?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka ve své bakalářské práci zpracovává stále aktuální téma tělesnosti a vztahu k vlastnímu tělu u (profesionálních a poloprofesionálních) sportovců. Práce má část teoretickou a empirickou.

V teoretické části hojně čerpá z literatury psychologie sportu, podrobně rozpracovává jednotlivé aspekty sportovního tréninku, samostatné kapitoly věnuje tělesnému sebepojetí obecně a tělesnému sebepojetí u sportovců. Oceňuji práci s literaturou, včetně cizojazyčné, i dostatečný přehled o výzkumech k tématu. Některá témata jsou zmíněna, následně však nerozpracována (především škodlivé důsledky sportu, resp. prostředí, ve kterém probíhá, např. depresivní nálady). Jako rušivé jsem vnímala občas technicistní, odosobněné vyjadřování, („Vzájemné interakci je prostředníkem komunikace, která má velký vliv...“, str. 23), je však pravděpodobné, že toto je spíše inspirováno použitou literaturou. Co výsledný dojem ovšem výrazně kazí, jsou časté gramatické a stylistické chyby. Nejčastěji se autorka dopouští chybování v předložkách („... silně to sportovce odrazuje k dalšímu výkonu.“, str. 19, „Během únavy na fyziologické stránce...“, str. 14), slovních vazbách („Prevalence v populaci činí zhruba mezi třemi až osmi procenty ...“, str. 19), interpunkci.

Oproti názvu se empirická část práce nezabývá pouze profesionálními, nýbrž i neprofesionálními sportovci. Autorka si kladla za cíl zjistit, jak se tito staví ke svému tělu, jestli se jejich vnímání těla během tréninkové jednotky proměňuje a jak se dvě zmíněné skupiny mezi sebou liší. Ke zkoumání použila polostrukturované rozhovory, které následně zpracovala pomocí tématické analýzy. Ve vedení rozhovorů by jistě bylo co zlepšovat (více otevřených otázek, naopak méně návodných), ovšem vzhledem k tomu, že se jednalo o první autorčin výzkum, považuji ho celkově za obstojně zvládnutý a jeho závěry velmi zajímavé. V diskusi se autorka věnuje pouze nejruznějším úskalím a omezením práce, vůbec ale nezmiňuje to, co by mělo tvořit jádro diskuse, totiž porovnání výsledků se zjištěními z jiných výzkumů, případně teorií.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně - velmi dobře dle obhajoby

Datum, podpis: