

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



## **Prožívání před soutěžní přípravy u profesionálních kulturistů**

Bc. Jaroslav Horák

**Diplomová práce**

Studijní program: Psychologie

vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

**Prague 2020**

**Prague College of Psychosocial Studies**

**Experiences of pre-contest preparation in  
professional bodybuilders**

Bc. Jaroslav Horák

**The Diploma Thesis**

The Diploma Thesis Supervisor: PhDr. Magdalena Kot'ová, Ph.D.

**Prague 2020**

**Prohlášení:**

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval/a 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 .....

### **Poděkování**

Děkuji PhDr. Magdaleně Koťové, Ph.D., vedoucí mé diplomové práce, za její odborné vedení, cenné rady a připomínky, trpělivost, laskavost a čas, který práci věnovala.

Rovněž bych rád vyjádřil dík všem participantům, bez nichž by práce nemohla vzniknout, za důvěru, kterou mi projevily souhlasem s rozhovorem a použitím dat pro tuto práci.

**Anotace:** Diplomová práce se zabývá tématem prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů. Dané téma je nahlíženo jak z teoretického, tak z praktického hlediska. Teoretická část mapuje definici kulturistiky jako sportu, její historii, metodiku tréninku, výživy a suplementace v předsoutěžní přípravě, definici profesionální kulturistiky, trenérství a v obecné rovině také teoretické pozadí emocí a motivace. Empirická část se zaměřuje na zkoumání subjektivního vnímání a prožívání různých aspektů předsoutěžní přípravy muži, kteří jsou profesionálními kulturisty, formou polostrukturovaných rozhovorů a následnými případovými studiemi.

**Klíčová slova:** Psychologie, kulturistika, předsoutěžní příprava, prožívání, emoce, motivace, případová studie

**Abstract:** This diploma thesis is about the experiences professional bodybuilders have during pre-contest preparation. The theme at hand is explored both from a theoretical and from an empirical standpoint. The theoretical section defines bodybuilding as a sport, presents its history, methods of training, nutrition and supplementation during a pre-contest preparation, defines professional bodybuilding, trainership and on a general level also the theoretical background of emotions and motivation. The empirical section explores the subjective experiences of various aspects of the pre-contest preparation in men who are professional bodybuilders by the means of semi-structured interviews and consequent case studies.

**Key words:** Psychology, bodybuilding, pre-contest preparation, experiencing, emotions, motivation, case study

## **Obsah**

Úvod.....	1
1 ÚVOD DO KULTURISTIKY .....	2
1.1 Stručně o dějinách kulturistiky .....	3
1.2 Tři pilíře kulturistiky.....	6
2 KULTURISTICKÁ PŘÍPRAVA .....	9
2.1 Suplementace .....	13
2.2 Doping .....	16
2.3 Spolupráce s trenérem.....	21
2.4 Co znamená být profesionálním kulturistou .....	22
3 ÚVOD DO LIDSKÉHO PROŽÍVÁNÍ SE ZAMĚŘENÍM NA EMOČNÍ A MOTIVAČNÍ SLOŽKY ..	25
4 VÝZKUMNÁ SONDA .....	29
4.1 Cíle výzkumné sondy .....	29
4.2 Výzkumné otázky .....	30
4.3 Volba výzkumné metody .....	30
4.4 Metoda sběru dat .....	31
4.5 Výběr participantů .....	32
4.6 Etika výzkumné sondy.....	32
4.7 Předporozumění zkoumané problematice.....	33
4.8 Validita a reliabilita výzkumné sondy .....	35
4.9 Výsledky výzkumné sondy .....	36
4.9.1 Případová studie č. 1 - Jan .....	36
4.9.2 Případová studie č. 2 - Matěj .....	41
4.9.3 Případová studie č. 3 - Jakub .....	44
4.10 Závěr výzkumné sondy .....	48
4.11 Diskuze .....	56
5 ZÁVĚR DIPLOMOVÉ PRÁCE .....	62
Seznam literatury.....	64
PŘÍLOHY .....	67
Příloha č. 1: Příkladový trénink hrudníku s fotografiemi z archivu autora.....	67
Příloha č. 2: Scénář rozhovoru v rámci výzkumné sondy: Prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů .....	69
Příloha č. 3: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumné sondě v rámci magisterské diplomové práce „Prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů“ .....	71

## Úvod

Diplomová práce se zabývá psychologií kulturistiky, konkrétně podobami prožívání předsoutěžní přípravy v profesionální kulturistice. Rozhodl jsem se věnovat tomuto tématu, jelikož mám ke kulturistice velmi osobní vztah. Jakožto silový trojbojař mám k silovému tréninku poněkud jiný přístup, avšak kulturistika mě vždy fascinovala svým zaměřením na rozvoj krásy spočívající v tělesné symetrii, asketickým přístupem k životosprávě a v posledních dekáдах historie tohoto sportu také zvyšující se tolerancí k extremitám v podobě soutěžních hmotností a dopingu. Za zajímavé období lze považovat přípravu na soutěž, během které dosahuje intenzita tréninků i tvrdá dieta svého vrcholu a klade enormní zátěž na tělesné i duševní zdraví sportovců. Jelikož nebyl dosud proveden výzkum zaměřený na to, co přesně kulturisté v rámci přípravy na soutěž prožívají a s jakými psychickými obtížemi a překážkami se musí potýkat, chtěl bych svou prací přispět k osvětlení a lepšímu pochopení této problematiky.

První kapitola se bude zabývat definicí kulturistiky a specifiky tohoto sportu. Dále se stručně zmíním o historii kulturistiky a jejích proměnách od přelomu dvacátého století až po dnešní dobu.

Dále představím přehled emočních a motivačních složek lidského prožívání tak, jak jsou standardně chápány v psychologii, což je nutné pro správné pochopení témat, která budu vyvstávat z výsledků výzkumné sondy.

Druhá část práce se věnuje konstrukci výzkumné sondy, zvolené metodě a specifikaci výzkumného vzorku, jakož i etickým opatřením. Poté budou představeny tři případové studie profesionálních kulturistů a jejich prožívání předsoutěžní přípravy. Ve výsledcích budou výpovědi jednotlivých participantů shrnuty a porovnány.

Podněty, které vnikly během výzkumu dat, budou rozebrány v Diskuzi. Práce také obsahuje tři přílohy, ukázkový trénink prsou s fotografiemi cviků, „scénář“ rozhovoru, který byl využit při sběru dat i informovaný souhlas, který participanty seznamoval s průběhem výzkumné sondy a ochranou jejich osobních údajů.

# **1 ÚVOD DO KULTURISTIKY**

Výzkumná sonda se zabývá prožíváním předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů. Důvodem, proč se v rámci výzkumné sondy zabývám profesionálními kulturisty, tedy sportovci, kteří se kulturistikou přímo živí, je specifická této sociální skupiny - je jen velmi málo lidí, kteří mají dispozice a schopnosti, díky kterým může být kulturistika jejich hlavním zdrojem příjmu. V první řadě je potřeba mít perfektní genetické vlohy, tzv. "správnou stavbu kostry" a optimální poměr svalových vláken, inzulínové senzitivity a androgenních receptorů. To je základní síto, které určuje, kteří jedinci budou kulturistické soutěže vyhrávat. A protože žít se kulturistikou znamená především vyhrávat velké a prestižní soutěže s vysokým „prize money“, mohou být profesionální kulturisty jen ti nejlepší z nejlepších. Jde o lidi, kteří mají letité zkušenosti s kulturistickými závody, protože dopracovat se k největším a nejlépe finančně ohodnoceným soutěžím je běh na dlouhou trať. Přitom je kulturistický životní styl poměrně stereotypní, každý den je úplně stejný, co se týče jídelního a spánkového režimu, jen tréninky se pochopitelně obměňují. Můžeme se tedy apriori domnívat, že profesionální kulturisté budou na tento životní styl dobře psychicky adaptovaní, což je odlišuje od běžné populace, od kulturistů kondičních (tedy běžných návštěvníků posiloven bez soutěžních ambicí) a to proto, že tento náročný životní styl zvládají ustát. Je ovšem otázkou, nakolik je tato domněnka validní a je proto potřeba prozkoumat, s jakými problémy se profesionální kulturisté ve své přípravě potýkají.

Kulturistika je v mnoha směrech velmi všestranný a zajímavý sport. Zajímavé a kontroverzní na ní je, že to, co mnohá sportovní odvětví považují za důležitý, avšak vedlejší produkt aktivity, totiž krásu těla a svalový rozvoj, klade kulturistika na první místo a tyto kvality jsou taktéž hlavními předměty hodnocení na kulturistických soutěžích. Svalový rozvoj a estetika postavy hrají v historii kulturistiky klíčovou úlohu, jelikož jsou vzájemně omezující. To znamená, že extrémní míra svalového rozvoje, jehož jsme byli svědky u kulturistů od let devadesátých do dnes, již stěží může odpovídat antickým proporcím, které dlouho byly kulturistickým ideálem. Naproti tomu je možné splňovat kritéria postavy starořeckého boha a oproti ostatním soutěžícím mít svalový rozvoj naprosto nedostatečný. Osobitost každého kulturisty utváří především způsob, jakým se rozhodne tyto dvě podmínky sloučit ve své postavě, od čehož se poté



odvíjí tréninková metodika, dieta i množství užívaných legálních a ilegálních doplňků výživy.

Hned na počátku je třeba rozlišit kulturistiku kondiční a kulturistiku závodní. Ve hře je také anglický název tohoto sportu *bodybuilding*, které v doslovném překladu znamená stavbu či stavění těla. Slovo kulturistika ale evokuje mnohem více asociací a je patrné, že zde jde o kulturu těla v širším smyslu slova, než je pouze svalový rozvoj. Jde tu o posilování a životosprávu se zřetelem na všeobecné zdraví a dlouhověkost, což odpovídá spíše kulturistice kondiční. Termín *bodybuilding* odpovídá spíše závodní kulturistice, kde je cílem soutěžení a kde se orientaci na výkon podřizuje zdravotně prospěšný aspekt tohoto sportu. Z tohoto hlediska je nejkontroverznější součástí soutěžní kulturistiky takzvaná předsoutěžní fáze přípravy.

Aby závodník vynikl mezi soupeři, je potřeba, aby byly jeho svaly co nejlépe viditelné, a tudíž je potřeba zcela eliminovat vrstvu podkožního tuku, která by reliéf svalů normálně zakrývala. Toho se dosahuje několikaměsíční redukční dietou, navýšením intenzity tréninku a konečným odvodněním organismu, kdy kůže takřka dosedá přímo na svaly, je vidět každý detail v podobě pruhovaných svalových vláken a žil. Tento tělesný stav je velmi těžko udržitelný, konečná soutěžní forma se musí správně načasovat a vydrží v lepším případě pouze několik hodin.

Je zřejmé, že tato závěrečná část předsoutěžní přípravy už nemá s kondiční kulturistikou pro posílení zdraví pranic společného, a že zde hrozí celá škála zdravotních rizik. Také je kladena enormní zátěž na psychiku, jelikož se od sportovců očekává stoprocentní disciplína a orientace na cíl, které je třeba podřídit celý život. U předsoutěžní přípravy se jedná o poměrně dlouhé, několikaměsíční období, kdy celkový stres zpravidla progresivně narůstá. Z tohoto důvodu musí kulturisté umět pracovat se svou motivací a posilovat ji, aby ve svém počínání, které přináší vzrůstající diskomfort, vytrvali.

## **1.1 Stručně o dějinách kulturistiky**

Vzhledem k omezenému rozsahu a obsahu diplomové práce není možné ani žádoucí obsáhle rozvádět poměrně bohatou a zajímavou historii tohoto sportu. Proto se omezím

na výčet nejdůležitějších milníků, jakými jsou odkaz antických ideálů, adorace muskularity v dějinách umění, život a přínos prvního takzvaného kulturisty Eugena Sandowa, podoba počátků kulturistických soutěží, bratři Weiderové a jejich tréninkové principy či popularizace kulturistiky společně s Arnoldem Schwarzeneggerem. V textu nastíním i soutěžní kulturistiku tzv. „zlaté éry“ sedmdesátých let dvacátého století a její nynější podobu, soutěž Mr. Olympia a proměny kulturistického ideálu v čase.

Pěstování zdraví, kultury a estetiky těla je především záležitostí posledního století. Je však nutné podotknout, že fascinaci formou lidského a historicky především mužského těla a jeho muskulatury můžeme spatřovat již v antické kultuře starého Řecka a Říma, kdy sochy bohů olympského pantheonu refletovaly esteticky utvářená těla atletů. Ideální tělesné míry a proporce antického světa jsou stále mocnou normou a měřítkem dokonalé postavy i v dnešním světě. Průkopníci kulturistiky, např. Steve Reeves, právě o tzv. řeckořímské proporce usilovali a dodnes existují populární soutěžní kategorie classic physique, neboli klasická kulturistika, kde je hlavní zřetel kladen na souměrnosti a proporčnosti postavy a maximální svalový rozvoj není žádoucí.

Za prvního kulturistu vůbec označují mnohé podstatné zdroje Eugena Sandowa, který žil v letech 1867-1925. Sandow byl řeckořímský zápasník, který navíc oplýval na svou dobu nevídanou silou, estetickým svalovým rozvojem a nízkým procentem tuku. Bylo to něco nevídaného a nového, jelikož veřejně vystupující siláci, kteří byli Sandowovými vrstevníky, jako byl například Louis Cyr (1863-1912), neměli právě líbivou a estetickou postavu. Sandow se od nich odlišoval tím, že během svých veřejných vystoupení kromě kuriózních siláckých výkonů také předváděl své tělo v různých pózách a kontrakcích tak, aby co nejlépe vynikly jednotlivé svalové skupiny a jejich pohyb (což je, byť v pozměněné podobě, nedílnou součástí prezentace kulturisty na soutěžním pódiu dodnes) (Rogue Fitness, 2017).

V roce 1901 Sandow také uspořádal první soutěž v kulturistice na světě (pro zajímavost uvádím, že kromě Sandowa byl na této soutěži rozhodčím také spisovatel Arthur Conan Doyle) a cena, kterou uděloval vítězům, totiž bronzová soška jeho samého, je dodnes tradičně udělována vítězi nejprestižnější kulturistické soutěže Mr. Olympia ve federaci IFBB (International Federation of Body Building). Fascinující na Sandowovi také bylo to, že z veřejného vystavování obnažených těl v době trvajících viktoriánského

puritanismu dokázal vytvořit respektovanou událost a započal vývoj tzv. kultu těla, jehož vzrůstající popularity jsme svědky dodnes.

Eugen Sandow byl prvním skutečným popularizátorem posilování a kulturistiky pro zlepšení zdraví a kromě výše zmíněných soutěží také uvedl na trh první příručky s návody, jak posilovat, a také prodával patentované cvičební nářadí vlastní výroby, což je velmi vyhledávaným způsobem marketingu i v dnešní době (Rogue Fitness, 2017).

Arnold Schwarzenegger ve své autobiografii vzpomíná, že první kulturistické soutěže probíhaly jako podružná součást vzpěračských soutěží, přičemž o nízké prestiži a popularitě obou sportů svědčí fakt, že probíhaly v tradičních rakouských pivnicích (Schwarzenegger, 2012). Oproti tomu se v USA ve stejné době, tedy v šedesátých letech dvacátého století, začínala kulturistika těšit stále větší oblibě. Důvodem byla skutečnost, že kulturisté jako Steeve Reeves nebo Reg Park byli díky svým výjimečným postavám obsazováni do filmů a stávali se tak hrdiny a vzory pro mnohé. Na tuto tradici pak navázal právě sám Arnold Schwarzenegger, když se stal úspěšným Hollywoodským hercem.

Důležitou úlohu v popularizaci kulturistiky sehráli i bratři Joe a Ben Weiderové. Stanovili základní principy kulturistického tréninku, vydávali časopisy o kulturistice, kde kondiční cvičenci našli vzorové tréninky soutěžních kulturistů, příklady jídelníčků a inzerce prvních patentovaných doplňků výživy, které bratři Weiderové vyráběli. Pod jejich vedením se stala soutěž Mr Olympia nejprestižnějším kulturistickým závodem. A byl to právě Joe Weider, kdo rozpoznal talent mladého rakouského závodníka Arnolda Schwarzeneggera a umožnil mu žít, trénovat a studovat ve Spojených státech. (Schwarzenegger, 2012)

Příchodem Arnolda Schwarzeneggera do USA začala počátkem sedmdesátých let dvacátého století tzv. „zlatá éra“ bodybuildingu, charakterizovaná symetrií a proporčností těl závodníků. Byla to doba, kdy dosud nebyly probádány veškeré tréninkové metody a suplementace a kdy soutěžit na Mr Olympia znamenalo osobní mistrovství a průkopnictví a kdy znalost a míra používání dopingu byly dosud zanedbatelným faktorem.

Zároveň v tomto období dosáhla kulturistika obrovské popularity i u veřejnosti, takže se objevovaly první komerční posilovny pro kondiční cvičence. Tento bodybuilding boom

můžeme vysvětlit skutečností, že závodníci jako například Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone nebo Lou Ferrigno začali být obsazováni do titulních rolí v Hollywoodských filmech, čímž se stali pro mnohé diváky hrdiny a vzory.

Ke konci osmdesátých let v estetickém hodnocení nastal obrat trvající až dodnes a oproti symetrii a vyváženosti postavy začali být nejvýše oceňováni závodníci, kteří na sebe dokázali „nabalit“ co nejmasivnější množství svalů (Liokaftos, 2012). Někteří odborníci dávají tento posun do souvislosti s počátkem užívání růstového hormonu (Erotokritou-Mulligan, Holt a Sonksen, 2011), který kulturistům umožnil nabírat dosud nevídané, monstrózní svalové objemy. Typickými představiteli tohoto období jsou např. Ronnie Coleman nebo Dorian Yates (Xhudo, 2012).

Po několika dekádách této fascinace hmotou vzrostla znovu poptávka po návratu estetičnosti a takové míry svalového rozvoje, který lépe odpovídá reálným možnostem kondičních kulturistů. Kulturistické federace postupně otevřely dvě nové mužské kategorie Mens Physique a Classic Physique, přičemž Mens Physique klade nejnižší požadavky na mohutnost svalového rozvoje a tzv. "pózing", čili předvádění figury v předepsaných postojích k lepšímu posouzení rozhodčími. Závodníci v Mens Physique také nemusí být tolik vyrýsovaní neboli zbaveni tuku a vody v podkoží. Kategorie Classic Physique se svými požadavky řadí mezi Mens Physique a kulturistiku a závodníci jsou zde limitováni v rozvoji muskulatury svou výškou, například kulturista měřící od 183cm do 188cm nesmí hmotnostně přesáhnout hranici 109kg. Kategorii Classic Physique můžeme chápat jako pokus o návrat k proporcím kulturistiky 70. a 80. let.

## **1.2 Tři pilíře kulturistiky**

Kulturistika je sportem, který stejně jako většina sportovních disciplín stojí na třech základních pilířích. Jedná se o trénink, výživu a odpočinek, které jsou pro každého závodníka naprosto klíčové, neboť jejich správné vyvážení a důsledné dodržování je přímo zodpovědné za osobní posun ve výkonnosti i za soutěžní úspěch.

Tyto tři základní principy, které jsou podmínkou úspěchu v kulturistice, fungují jako synergisté, což znamená, že se navzájem umocňují. Bude-li závodník v přípravě přijímat veškeré potřebné živiny v optimálním poměru, přímo tím ovlivní úroveň proteosyntézy, čili nárůstu kontraktilních bílkovin ve svalech i strádání energetických zásob v podobě glykogenu, což se projeví zvětšením svalového objemu neboli hypertrofií.

Odpočinek můžeme dělit na aktivní a pasivní. Aktivní odpočinek, kterému se kulturista věnuje ve dnech, kdy netrénuje, spočívá v lehké aerobní činnosti či strečinku. V rámci pasivního odpočinku pak dbá na spánkový režim, který je vysoce anabolickým (růstovým) činitelem a je absolutně nutnou podmínkou k tomu, aby závodník mohl udržet potřebnou tréninkovou intenzitu a posouvat se co do výkonnosti.

Třetím pilířem je samotný kulturistický trénink, který slouží k porušení svalových vláken, k jejich roztažení, aby během doby odpočinku mohly narůst a zpevnit se, aby v příštím tréninku mohl kulturista zvládnout více opakování či větší váhu. Silový trénink funguje tak, že ve svalových vláknech při jejich roztažení pod zátěží vznikají malé trhliny. Jejich zacelení je pak vlastní růst svalových bílkovin, který je odpovědný za sílu. Za objem svalu zase zodpovídá nastřádaný glykogen, čili energetické zásoby v podobě polysacharidu. Obecně platí, že svalový objem čili hypertrofie se buduje především tréninkem se střední zátěží, se kterou je cvičenec schopen zvládnout zhruba osm až dvanáct opakování. Právě z důvodu vyššího počtu opakování je nutné, aby bylo ve svalech uloženo dostatečné množství glykogenu, jakožto zásobárny energie. Při tréninku za účelem maximální hypertrofie můžeme pozorovat zajímavý jev zvaný svalová superkompensace. Znamená to, že sval se v době odpočinku zvětší a zesílí nejen do původního stavu před posledním tréninkem, ale uloží ještě více glykogenu a ještě více zvětší svůj objem, aby byl v příštím tréninku schopen zvládnout větší zatížení (McFarlane, 1985).

V následující kapitole budou uvedeny některé konkrétní postupy z kulturistické tréninkové metodiky. Pro přesnější ilustraci se nyní pokusím stručně představit, co si pod pojmem kulturistický trénink představit. Na nejobecnější úrovni znamená trénink určitý počet předem zvolených cviků, které se provádí proti odporu, ať už vlastního těla (např. shyby neboli přitahy těla k hrazdě ve visu) nebo různého náčiní, mezi které patří jednoruční a obouruční činky, kladkostroje nebo odporové gumy.

V jedné tréninkové jednotce je možné zařadit cviky na procvičení celého těla, což byla populární praktika tzv. „Zlaté éry“ (Šimek, 1975) anebo zacílit na jednu konkrétní svalovou partii, např. prsní svaly a tu procvičit několika cviky, což je v dnešní době nejrozšířenější metoda kulturistického tréninku.

Příklad tréninku na jednu svalovou partii, tzv. split pro rozvoj prsních svalů může vypadat třeba následovně:

Nejprve je třeba tělo zahřát a protáhnout, k čemuž může sloužit pětiminutová aerobní aktivita jako je např. rotoped a následné protažení zvolené svalové partie. Poté je možné přejít k vlastním cvikům. V případě tréninku prsou je běžné začínat některým ze základních cviků. Ty většinou vyžadují zapojení více než jednoho kloubu, aktivují nejen cílové svalstvo, ale také jeho synergisty, tzn. svaly, které napomáhají vykonávat tentýž pohyb jako svalstvo, na které je cvik primárně cílen, z čehož plyne, že u cviků základních je možné použít větší zátěž než u cviků izolovaných, které budou rozebrány níže. Klasickým příkladem základního vícekloubového cviku na prsa je tzv. benchpress neboli tlak s obouruční činkou na lavici. Cvičenec v lehu na zádech na lavici opakovaně vytlačuje obouruční činku od dotyku s hrudníkem do natažených paží. Tohoto pohybu se účastní jak prsní svalstvo, tak také ramena a tricepsy. O vícekloubový cvik se jedná z toho důvodu, že se při pohybu mění úhly jak ramenních tak i loketních kloubů. Počet opakování, které provede v jednom sledu, se nazývá série. V závislosti na vytyčeném tréninkovém cíli se mění počet opakování i počet sérií, což je v souvislosti s kulturistickou přípravou popsáno v další kapitole. Další vícekloubové cviky budou představeny v příloze č. 1 v příkladovém tréninku prsou. V kulturistickém tréninku na jednu svalovou partii se většinou zařazují jeden až tři základní vícekloubové cviky.

Po těchto komplexních cvicích přechází cvičenec zpravidla ke cvikům izolovaným, které zapojují pouze jednu svalovou partii a pouze jeden kloub. Izolované cviky slouží k maximální akumulaci stresu na danou partii a často také k protažení a naplnění svalu krví a živinami (tzv. „pumpa“). Příkladem izolovaného cviku na prsní svalstvo je rozpažování s jednoručními činkami v leže na lavici (viz příloha 1). Přestože je vhodné mít mírně pokrčené lokty, úhel v těchto kloubech se nemění a pohybu se účastní pouze svaly prsní a ramenní klouby. Izolované cviky se zařazují v počtu dva až čtyři. Na závěr tréninku přichází zpravidla opět strečink a dle možností a potřeb také delší aerobní aktivita.

## **2 KULTURISTICKÁ PŘÍPRAVA**

Tzv. soutěžní forma čili výsledná podoba kulturistického závodníka na podiu je záležitostí správného načasování přípravy a je možné ji udržet nanejvýš několik hodin, spíše však jen několik minut. Při soutěži je závodník zcela zbavený tuku v podkoží a také vody, což způsobí, že pokožka zprůhlední a dosedá přímo na svaly, které je v tomto stavu možné nejlépe prezentovat porotě. Tento stav je sám o sobě velmi nebezpečný z hlediska tělesného i duševního zdraví. Závodníci často popisují stav totálního vyčerpání, kdy je obtížné i pouhé stání a dokonce i verbální komunikace. Nezřídka se mohou v důsledku silného odvodnění vyskytnout silné křeče. Přesto je důležité vyvolat u obecnstva a především u poroty příznivý dojem úsměvem a precizním prováděním povinných póz, během nichž se děje bodování. Jedná se o vyvrcholení celoročního úsilí a navíc se rozhoduje o výhře a prohře a jde o to, aby snaha závodníků nepřišla vniveč.

Nyní se stručně zmíním o tzv. fázování kulturistického tréninku, jak jej popisuje Roubík ve své publikaci *Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z*. (Roubík, 2012) Není možné trénovat po celý rok se stejnou zátěží a stejnou intenzitou z důvodu extrémních nároků na regeneraci a také proto, že organismus po určité době přivyká stejnému tréninkovému vzorci a výsledky nejsou zcela optimální. Proto je kulturistická příprava rozdělena do tří hlavních fází:

1. *Odpočinková a zotavovací fáze* po proběhlé soutěži (3 měsíce),
2. *Objemová příprava* (trvá 5 měsíců a dále se dělí na rekondiční, silově-objemovou a objemovou sub-fázi)
3. Poslední částí přípravy je *předsoutěžní příprava*, která je středem pozornosti mého výzkumu. Začíná 3 až 4 měsíce před soutěží a spadají do ní následující sub-fáze: první fáze předsoutěžní diety (4-6 týdnů), druhá fáze předsoutěžní diety (6-8 týdnů) a konečně sacharidová superkompenzace a odvodnění (cca 2 týdny).

V odpočinkové a zotavovací fázi je hlavní cíl obsažen přímo v názvu; jde o trénink udržovací, bez extrémní zátěže, kdy jde jen o to udržet pohybové vzorce v čerstvosti a

jinak organismu dopřát odpočinek a regeneraci po období těžkého tréninkového a dietního vytížení.

V silově-objemové fázi přichází nejdříve na řadu silová příprava, která trvá zpravidla 6 týdnů. Kulturista pracuje na nárůstu síly, aby v nadcházející objemové přípravě mohl provádět série s vyšší zátěží.

V objemové přípravě cvičí závodník typický kulturistický trénink, což znamená především vysoký tréninkový objem (4-6 pracovních sérií po 8-12 opakováních). Pochopitelně musí stále bojovat se stagnací, protože přestože má optimální příjem živin a optimální odpočinek, organismus po čase přivyká na stále tentýž trénink. Proto je nutné snažit se měnit jednotlivé cviky, používané váhy i počet opakování, aby bylo tělo nuceno neustále se adaptovat na nové stimuly.

Poté už přichází na řadu střed zájmu mé práce, tedy samotná předsoutěžní příprava. Také tato etapa je rozdělena do několika subfází. Jedná se o první a druhou fázi předsoutěžní diety, sacharidovou superkompensaci a odvodnění těsně před soutěží.

Společně se snížením kalorického příjmu také dochází k úpravě tréninkového režimu co do výběru cviků, použité zátěže a počtu opakování. Při kalorickém deficitu je už téměř nemožné, pokud závodník neužívá anabolické steroidy, vybudovat další svalovou hmotu. Už je možné pouze zachovat objemy, kterých se podařilo dosáhnout v objemové přípravě a kalorickým deficitem společně s celkovým zintenzivněním tréninků odstranit tukové zásoby.

Mnoho profesionálních kulturistů, kteří během přípravy na soutěž užívají anabolické steroidy, v předsoutěžní přípravě používá výrazně lehčí zátěž, zato však ve vysokém počtu opakování (15 a více). Tímto přístupem se snaží zamezit zranění, které je během kalorického deficitu, kdy je organismus oslaben, větším rizikem. Oproti tomu závodníci, kteří se připravují „naturálně“ a tedy zakázaný doping neužívají, musí volit odlišné strategie. Při dlouhodobějším kalorickém deficitu bude totiž organismus přirozeně rozkládat nejen tukové zásoby, ale jako zdroj energie začne využívat i svalovou hmotu. Jedním z osvědčených postupů naturálních závodníků je zařazování vysokých zátěží i během tvrdé diety, což umožní podržet vyšší úroveň svalové hmoty. Celkově se trénink velmi zintenzivňuje, mnoho kulturistů trénuje i dvoufázově čili dvakrát denně.



Samotná první fáze diety znamená celkové zkvalitnění zdrojů přijímaných živin, což znamená vyřazení těstovin a pečiva a přijímání sacharidů pouze z rýže nebo quino, a to v množství 3-4g sacharidů na kilogram tělesné váhy sportovce (na rozdíl od příjmu 5-6g sacharidu na kilogram tělesné váhy v objemovém jídelníčku). Samotné snížení příjmu energie není zatím nikterak drastické a pouhé zkvalitnění stravy spolu s dodržováním její pravidelnosti za současného intenzivního tréninku je dostatečně silným stimulem pro zvýšené odbourávání tukových zásob.

Po uplynutí zhruba čtyř týdnů si organismus na snížený energetický příjem a zvýšený výdej začíná zvykat a metabolismus společně s pálením tukových zásob se zpomaluje. V tomto bodě je namístě zařadit druhou část předsoutěžní diety, která je založena na konceptu tzv. sacharidových vln a je jednou z nejúčinnějších metod v boji se zbylými tukovými zásobami. Sacharidové vlny spočívají v principu obměny množství přijímaných sacharidů na denní bázi. Existuje vícero způsobů, kterými lze sacharidové vlny provádět. Nejúčinnější je provést během jednoho týdne dvě vlny, kdy první den závodník přijme 0g sacharidů, druhý den 50g, třetí den 150g, čtvrtý den 300g a pátý den počet sacharidů klesne opět na 0g. Touto metodou je organismus nucen k neustálé adaptaci a k přednostnímu uvolňování tuků jakožto zdroje energie. Za těchto podmínek je vhodné dále zintenzivnit trénink, například zařazením HIIT, neboli intervalového tréninku o vysoké intenzitě, který podpoří spalování tuků a minimalizuje, na rozdíl od dlouhodobější aerobní aktivity v nižší intenzitě, rozklad svalů.

Druhá fáze předsoutěžní diety představuje skutečně tvrdá omezení. Sacharidy je možné přijímat už výhradně z ovesných vloček a rýže a maso se připravuje pouze na vodě. Když si představíme, že za těchto podmínek je nutné stále velmi intenzivně trénovat a to i ve dny, kdy má sportovec nulový příjem sacharidů, pochopíme, jak velmi obtížné je tuto poslední část přípravy před soutěží nejen vydržet, ale také dělat to vše se stoprocentním nasazením.

Poslední týden před soutěží nastává asi nejkontroverznější část celé přípravy, a sice sacharidová superkompenzace a odvodnění. Oproti předchozím dnům je příjem sacharidů stažen na absolutní nulu. Je totiž potřeba dosáhnout úplného vyčerpání glykogenových zásob ve svalech a také odstranit vodu drženou v podkoží. Proto je nutné vyhnout se jakémukoliv příjmu soli či náhradních sladidel, které retenci vody

přímo způsobují. Tento stav trvá tři dny za současného příjmu tekutin v rozmezí 3-6 litrů.

Poslední tři dny před soutěží se postup zcela obrátí a postupně se příjem tekutin drasticky snižuje, dovoleno je čtvrtý den vypít pouze 0,6l urologického čaje, který má diuretický účinek, pátý den je pak příjem tekutin nulový a teprve ráno před soutěží je dovoleno vypít malou černou kávu, která ještě více podpoří odvodnění. Současně se razantně navyšuje příjem sacharidů až na 10g na kilogram tělesné váhy, což znamená, že závodník s hmotností 90kg musí po tři dny před soutěží přijmout 900g sacharidů denně a to v podobě rýže a ovesných vloček.

Odvodnění a zvýšený příjem sacharidů po předchozím totálním vyčerpání glykogenových rezerv ve svalech způsobí, že se svaly krátkodobě zvětší a působí mnohem tvrdším a masivnějším dojmem. Současně také sacharidy stáhnou zbylou vodu nikoliv do podkoží, ale právě do svalů. Při správném načasování této předsoutěžní kulturistické alchymie je výsledkem dokonalá soutěžní forma, při které jsou vidět reliéfy svalů i s jejich pruhováním, protože kůže dosedá přímo na povrch svalu.

Výše popsané metody odvodnění a sacharidové superkompenzace jsou odlišné u různých soutěžních kategorií, například pro závodníky v divizi Men's Physique jsou kritéria konečné vyrýsovanosti podstatně méně přísná než u kulturistiky. Ve středu zájmu tohoto výzkumu jsou ale právě profesionální kulturisté, tedy závodníci, kteří se kulturistikou žijí, a kteří jsou ochotni podstupovat psychicky a fyzicky nejnáročnější předsoutěžní postupy.

Je patrné, že předsoutěžní příprava, a zejména ona poslední fáze týden před samotnou soutěží, představuje pro organismus velkou zátěž a stres. Jednotvárnost a nedostatek jídla, vyčerpání z intenzivního tréninku, manipulace se solí a vodou, to vše se musí projevit i na psychickém stavu sportovců. Dietní režim se sníženým příjmem sacharidů dokáže přivodit řadu nepříjemných psychických stavů, mezi které patří zmatenost (D'Anci, et al., 2009), napětí, podrážděnost a únava (Filaire, et al., 2001). Neblahý vliv nízkého příjmu sacharidů na psychiku je také dramaticky znázorněn v dokumentu *I want to look like that guy*, kdy se hlavní aktér v přípravě na kulturistickou soutěž zničehonic rozpláče (MacDonald, 2009).

Velkým zážitkem může být sledování videozáznamů z tzv. rozcvičovny na kulturistických závodech. Jedná se o místnost, ve které závodníci čekají na chvíli, kdy budou moci vystoupit na pódium. Zároveň jsou zde umístěny lehké činky nebo odporové gummy, kterých mohou kulturisté využít ke krátkodobému naplnění svalů krví za účelem optického zvětšení a také lepšího procítění svalů během pózování. Často jsou zde závodníci v doprovodu svých trenérů, od kterých dostávají přesné pokyny, co dělat, aby forma na pódiu byla co nejlepší. Trenér plní i roli kotvy v přítomnosti, jelikož mnoho kulturistů udává, že v tomto stavu absolutního vyčerpání nejsou schopni ani soudně uvažovat, ani příliš mluvit (Trnka, 2019) a přiznávají, že kdyby si ponechali právo rozhodovat o posledních minutách sami, nebyli by schopni přesně odhadnout realitu. Je zajímavé, že sportovní příprava dokáže takto zásadně pozměnit způsob, kterým se díváme na sebe i okolní dění (Vacek, 2019). Jsou to právě popisy i záznamy těchto krizových okamžiků, které mne nejvíce podnítily zaměřit se ve výzkumné sondě právě na období předsoutěžní přípravy.

Zdá se, že v okamžicích před nástupem na podium se u některých sportovců může v důsledku podvýživy a vysokého psychického stresu vyskytnout dočasná porucha tělesného schématu, kdy sami sebe vnímají jako nedostatečně připravené a svalově rozvinuté. V takovém rozpoložení je jednoduché udělat chybu a porušit metodiku, třeba se napít, jelikož organismus byl v předchozích dnech trápen žízní spojenou s odvodněním. Před soutěží je ale tělo kulturisty v tak křehkém somatickém stavu, že ukojení základních potřeb, což stupňovaná celulární žízeň rozhodně je, by mohlo vést k instinktivnímu přepití a případně až k selhání ledvin, které nejsou připraveny takové nárazové množství tekutin zpracovat.

## **2.1 Supplementace**

Především v případě soutěžní kulturistiky jsou doplňky stravy, neboli suplementy, velmi potřebnou a užitečnou součástí přípravy na soutěž. Jelikož klade silový i hypertrofní trénink značné požadavky na regeneraci těla, aby byl organismus co nejdříve připraven na další zátěž, existují doplňky výživy, které umožní dodat tělu látky, které jsou pro regeneraci velmi potřebné, a jejichž získání z potravy by bylo obtížné, například z důvodu nadměrného zatěžování trávicího systému. V této kapitole budou

představeny základní kategorie doplňků výživy, způsob jejich užívání a také důvody, proč jsou zařazovány do suplementace výživy v kulturistické přípravě.

Na prvním místě, co se týče potřeby, rozšířenosti i oblíbenosti užívání, stojí proteinové doplňky. Jedná se o instantní bílkoviny v podobě prášku, který se rozpouští ve vodě či například v mléce a poté konzumuje. Jsou nepostradatelnými doplňky ve výživě profesionálních kulturistů, ale i sportovců z jiných odvětví, jejich potřeba příjmu bílkovin je několikanásobně vyšší než u běžné populace. Při užívání anabolických steroidů je schopnost organismu trávit a zpracovávat proteiny mnohem vyšší než u naturálních cvičenců, takže je téměř nemožné získávat denní příjem bílkovin pouze z pevné stravy, jelikož by takový postup znamenal velký nápor na trávicí soustavu, a neslučoval by se ani s požadavky kulturistické diety, jelikož například maso nebo vejčička obsahují mnoho dalších živin a nesestávají pouze z čisté bílkoviny.

Proteinové suplementy mohou být jednosložkové nebo komplexní. Jednosložkové proteiny pochází pouze z jediného zdroje bílkovin, kterým je v největším množství případů koncentrovaná mléčná syrovátka. Surovátka má tu výhodu, že se velmi rychle rozpadá na jednotlivé aminokyseliny a vstřebává z trávicího traktu do krevního řečiště, odkud jsou aminokyseliny transportovány do svalů, kde slouží jako materiál pro proteosyntézu neboli tvorbu nových svalových bílkovin (Volek & Volk, 2013). Z tohoto důvodu kulturisté užívají syrovátkový protein tehdy, když potřebují rychle doplnit bílkoviny, což bývá ihned po tréninku, nebo například ráno před snídaní.

Komplexní proteinové produkty sestávají z několika zdrojů bílkovin, často v nich bývá obsažen kromě syrovátky také mléčný kasein a vaječný albumin (bílek). Kasein je, podobně jako syrovátka, také mléčnou bílkovinou, avšak doba jeho trávení a vstřebávání je mnohem delší, což znamená, že jeho užití zásobuje organismus aminokyselinami po dobu několika hodin. Komplexní proteinové doplňky proto kulturisté zařazují nejčastěji před spaním, aby tak v noci, kdy několik hodin nejedí, byly svaly kontinuálně zásobovány stavebním materiálem (Antonio, Ellerbroek, Peacock & Silver, 2017). Je možné tyto doplňky též konzumovat kdykoliv během dne, vyjma doby okolo tréninku, jelikož náročné trávení kaseinu nepřispívá k optimálním sportovním výkonům.

Dalším z důležitých suplementů v kulturistické přípravě jsou esenciální aminokyseliny. Tyto látky se vyrábí v podobě aminokyselin s větveným řetězcem, tzv. branched chain

amino acids neboli BCAA, kam patří leucin, izoleucin a valin, nebo v podobě všech esenciálních aminokyselin (essential amino acids, EAA). Na rozdíl od proteinů se aminokyseliny nemusí trávit a ihned se vstřebávají do krevního řečiště, odkud putují do svalů, kde přispívají k proteosyntéze. Z tohoto důvodu je lze pít téměř kdykoliv, kulturisté je však nejčastěji užívají během tréninku nebo ráno na lačno. Učinili totiž zkušenost, že příjem aminokyselin dokáže ochránit svalovou hmotu během náročných tréninků před jejím rozkladem a využitím coby zdroje energie (Tipton, 2017). Jelikož je toto riziko vyšší v období předsoutěžní diety, užívají kulturisté aminokyseliny ve zvýšené míře právě v této době.

Dále za pozornost stojí kategorie látek, které mohou napomoci zvýšení sportovního výkonu legální cestou, což znamená, že jsou volně dostupné a prodejné a jejich využití není v rozporu s pravidly antidopingových výborů a směrnic kulturistických federací. Zdaleka nejznámější, nejvyužívanější a nejvíce prozkoumanou látkou v této skupině je kreatin. Jedná se o organickou sloučeninu, kterou si tělo samo vyrábí, a která se zásadním způsobem podílí na uvolňování energie během pohybu a potažmo sportovního výkonu. Při rozpadu molekuly adenosintrifostátu (ATP), základní jednotky energie, na adenosindifosfát (ADP) umožňuje kreatin ve formě kreatinfosfátu doplnění této jedné odštěpené fosfátové skupiny a tím umožňuje regeneraci ATP. Na úrovni svalové práce to znamená, že je sval schopen provést větší kontrakci či větší množství konsektivních kontrakcí. Tato skutečnost znamená pro kulturistický trénink velký přínos, protože je sportovec schopen při stejném množství počáteční energie za přítomnosti kreatinu vyvinout větší sílu nebo provést více opakování daného cviku (Helms, Aragon & Fitschen, 2014).

Kromě tohoto vlivu na vytváření energie má kreatin také další vlastnosti, které ho činí vyhledávaným legálním doplňkem pro kulturistickou přípravu. Kreatin monohydrát, což je nejznámější a nejvíce využívaná verze kreatinu, na sebe váže vodu a stahuje ji do svalů. Tato vlastnost má za výsledek dvojitý efekt. Zaprvé, tím, že kreatin stahuje vodu do svalů, přibere uživatel poměrně výrazně na váze během několika týdnů užívání. Toto zvýšení tělesné váhy způsobuje, že svaly jsou větší, což je efekt velmi příjemný a motivující. Vyšší váha také znamená vyšší sílu na tréninku, což je dále umocněno výše popsaným mechanismem kreatinové energetické regenerace. Druhým efektem retence H<sub>2</sub>O je následná lepší regenerace skrze lepší zásobování svalových buněk živinami. Způsoby užívání kreatinu se napříč jednotlivými uživateli vzájemně liší. Někteří

kulturisté zařazují tzv. sytící fázi, kdy po dobu jednoho týdnu doplňují větší množství kreatinu (cca 20-30g denně) a poté pokračují tzv. udržovací fází, kdy užívají denně okolo pěti gramů této látky. Jiní závodníci tento postup příliš neuznávají a kreatin dávají v množství cca deseti gramů, a vysazují jej až v týdnech těsně před soutěží, kvůli odvodnění (Candow & Chilibeck, 2011). Užívání kreatinu se děje především v době okolo tréninku, kdy jej mnoho kulturistů přidává do potréninkového nápoje společně s proteinem a sacharidy. Některým se také osvědčilo pít jej už během tréninku a to proto, aby se měl čas vstřebat, a aby tudíž zvýšil absorpci potréninkového nápoje. Oblíbenou praktikou je přijímání kreatinu společně se sacharidy, které zvyšují jeho vstřebatelnost do svalů (Green & Simpson, 1996).

Dalším doplňkem, který patří do kategorie legálních látek, které mohou zvyšovat sportovní výkon a také posledním suplementem, který zde bude krátce rozebrán, je předtréninkový nápoj, tzv. „nakopávač“. Jedná se o přípravek, který určitým způsobem stimuluje organismus, aby byl kulturista schopen trénovat naplno a s maximální koncentrací. U těchto produktů existuje poměrně velká variabilita, co se složení týče. Základním dělicím parametrem je, zda nakopávač obsahuje stimulantia či nikoliv. Těmito stimulanty bývají nejčastěji kofein, taurin nebo dimethylethanolamin (DMAE). Tyto látky dokáží podpořit koncentraci, pálení tuků a také zvýšit práh bolesti, což znamená, že sportovec je schopen trénovat daleko za hranici jeho komfortní zóny. Některým kulturistům však stačí vypít před tréninkem šálek silné kávy.

Předtréninkové produkty, ať již obsahují stimulantia či nikoliv, sestávají také z dalších látek, které jsou schopné podpořit tréninkovou výkonnost. Jedná se zejména o látky, které napomáhají dilataci cév a lepšímu zásobení svalů krví a živinami. Obzvláště v typickém hypertrofním tréninku, který je pro kulturistickou přípravu nejvhodnější, je kvalitní „napumpování“ svalů velmi důležitým cílem. Mezi tyto látky patří aminokyseliny arginin, beta alanin nebo citrulin (Helms, Aragon & Fitschen, 2014).

## **2.2 Doping**

U závodních kulturistů bychom mohli hovořit ještě o čtvrtém pilíři bodybuildingu, a sice o dopingu. Při pohledu na těla nejlepších světových závodníků je jasné, že není v silách lidského organismu vystavět a udržet tak neuvěřitelný svalový objem při tak

nízkém procentu podkožního tuku. Ve vyšších hmotnostních kategoriích skutečně nelze zvítězit „naturálně“, čili bez podpory chemie. Steroidy umožní tělu zpracovat mnohem větší množství bílkovin a využít je při zvýšené úrovni proteosyntézy k výraznému svalovému růstu. Také regenerace se značně urychluje a závodník je tak schopen trénovat častěji a s větším zatížením i intenzitou. Nejprve je třeba vysvětlit základní pojmy a poté pochopit, jakým způsobem anabolické steroidy fungují v životě profesionálního kulturisty.

Ve své práci označuji dopingem a anabolickými steroidy tutéž záležitost. Doping však nepředstavují pouze steroidy, ale také další skupiny látek, které jiným způsobem než přírodním ovlivňují sportovní výkony, schopnost regenerace a mění kompozici tělesné stavby. Jednou z těchto látek je například erythropoetin, hormon, který způsobuje tvorbu červených krvinek a jehož suplementace dokáže výrazně posunout vytrvalostní kapacitu svalů. Proto je často využíván v lehkootletických disciplínách nebo kupříkladu v cyklistice.

V současnosti je dostupný i takzvaný genetický doping, kdy je sportovní výkon optimalizován zásahem do genové výbavy jedince, což znamená, že jde o přímou manipulaci s genetickým materiálem, například pomocí technologie genového přenosu za účelem zvýšení sportovní výkonnosti (Fallahi, Ravasi a Farhud, 2011). Jelikož se v tomto případě nejedná o aplikaci exogenních látek, neexistuje dosud způsob, jak genetický doping odhalit pomocí testů. Doping je používán ve všech vrcholových sportech a důvod, proč se v očích odborné i laické veřejnosti nejčastěji spojuje s kulturistikou, je daný nároky, které jsou kladeny na závodníky z hlediska svalového rozvoje. Kulturisté zkrátka potřebují mnohem více svalové hmoty než atleti, a proto je jejich spojení s dopingem tolik do očí bijící. Zároveň je také pravdou, že podle statistik antidopingového výboru ČR bylo zdaleka nejvíce pozitivních nálezů u závodních kulturistů. Mezi lety 1993 až 2019 bylo z celkového počtu 1046 testů 284 pozitivních. Jednalo se o namátkové testování závodních kulturistů na přítomnost nelegálních podpůrných látek v moči, jak při soutěžích, tak mimo soutěžní období. Z toho tedy vyplývá, že závodní kulturisté skutečně užívají výrazně více a častěji dopingové látky.

Anabolické steroidy jsou skupinou látek příbuzných mužskému pohlavnímu hormonu testosteronu. Testosteron má tzv. dvouplošný účinek v lidském organismu, tedy anabolický a androgenní, přičemž anabolismus znamená budování složitějších struktur

z jednodušších a v kulturistice jím chápeme především růst svalové tkáně a taktéž zesílení tkání pojivových. Androgenní účinky jsou pak takové, které akcentují druhotné mužské pohlavní znaky, tedy růst ochlupení a vlasů, hloubku hlasu, apod. Anabolické steroidy jakožto ilegální doplňky potravy jsou voleny dle poměru anabolických a androgenních účinků, které způsobují. "Ideální" je pro závodní kulturisty užívání takových látek, které jsou několikanásobně více anabolické než endogenní testosteron, avšak stejně či jen o málo více androgenní, a to z důvodu, že právě androgenní účinky jsou vnímány jako nebezpečnější a z hlediska sportovních cílů též jakožto nepotřebné. (Markopulos, 2019)

Tuto skutečnost nejlépe ilustruje příklad ženské kulturistiky. Podobně jako u mužů, i ženská kulturistika se dělí na několik divizí v závislosti na požadavcích ohledně míry svalového rozvoje a vyrýsovanosti a stejně jako u mužů platí, že v nejvyšších kategoriích nelze počítat s dobrým umístěním, pokud závodnice neužívají doping. U kulturistek tedy vidíme nejen masivní rozvoj svalstva, což je dáno anabolickým vlivem steroidů, ale také naši pozornost upoutá zhrublý a hluboký hlas, vysedlé lící kosti, které vyhlížejí spíše mužsky. Další změny ženského těla jsou intimní povahy a na soutěži si jich nevšimneme, avšak také výrazně zvětšený klitoris, připomínající svým vzezřením malý penis, přičítáme androgenním účinkům zakázaných látek. Androgenní znamená vlastně to, co utváří muže, mužné vlastnosti.

V současnosti se vede zajímavá etická diskuze ohledně dopingu v kulturistice s několika argumenty pro i proti jejich užívání. Argumenty pro užívání steroidů závodními kulturisty vycházejí ze skutečnosti, že na nejvyšší soutěžní úrovni tuto formu dopingu využívá každý. Proto se nedá hovořit o podvádění, protože všichni kulturisté mají podobné výchozí podmínky. Každý si může obstarat anabolické steroidy a jde už jen o jistou vzdělanost a šikovnost v jejich kombinaci, množství a délce užívání. Lidé hledají, tak jako ve všech sportech, senzaci, neustálé posouvání hranic a nové rekordy, což jsou důvody, které kulturistiku i mnohé ostatní sporty posunuly na ještě vyšší úroveň a nastolení výhradně naturálních soutěží by znamenalo krok zpět a nejspíš i úpadek zájmu o tento sport.

Další argumenty pro užívání steroidů se týkají obecně rozšířených a nesprávných informací o tomto tématu. První z nich je, že steroidy přebírají veškerou práci a výsledný úspěch se dá připsat pouze jim. I pro kulturistu, který užívá anabolika, platí



všechny nutné podmínky a navíc musí obětovat mnohem více co se výživy a tréninku týče. Steroidy také nepůsobí stejně na každého sportovce a i na genetické výbavě záleží, jak dobře a rychle bude daný jedinec reagovat na doping svalovým růstem a silou.

Poslední pádný argument proti užívání steroidů zaznívá nejčastěji z úst lékařů i médií a je jím zdravotní škodlivost anabolických steroidů. Užívání steroidů může totiž způsobit zdravotní obtíže zejména se srdcem, ledvinami a játry. Velký příjem exogenního testosteronu (přijímaného z externích zdrojů) způsobí i velké vylučování estrogenu, čímž se organismus snaží nastolit hormonální rovnováhu. Tato zvýšená produkce estrogenu však způsobí, že sekrece endogenního testosteronu ve varlatech je extrémně snižena. Je proto naprosto nezbytné po skončení steroidové kúry nasadit další látky, které umožní potlačit hladiny estrogenu a stimulují gonády ve varlatech k opětovné sekreci vlastního testosteronu. Výzkumy prokázaly, že i přes tento postup mají někteří uživatelé anabolických steroidů snížené hladiny testosteronu a vykazují symptomy hypogonadismu i několik let po posledním cyklu (Rasmussen et al., 2016).

Důvodem, proč se tolik zaobírám faktorem anabolických steroidů, je skutečnost, že výrazným způsobem ovlivňují psychiku a chování uživatele. Můžeme proto předpokládat, že anabolické steroidy budou důležitou ovlivňující proměnnou v prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů. Několikanásobně vyšší dávky testosteronu, než organismus produkuje, pochopitelně ovlivňují i psychické fungování a zdraví uživatelů. Testosteron způsobuje nejen mužný vzhled skrze ovlivňování tělesné kompozice a stavby, ale také mentální a behaviorální vlastnosti, které se obecně považují za typicky mužské. Jedná se o zvýšenou agresi a s ní spojené chování orientované na cíl. To se může projevit v intenzitě tréninku (je umožněn trénink daleko za hranicí komfortní zóny), a díky dopingu může být trénink od tréninku kvalitnější, intenzivnější, neustále se navyšují používané zátěže. Tento výkonnostní postup vpřed je pro mnohé závodníky vítanou záležitostí, která velmi posílí jejich motivaci. Účinky vysoké hladiny testosteronu však přesahují hranice kulturistiky a někteří kulturisté popisují i zvýšení pracovní výkonnosti, lepší schopnost soustředit se a plnit cíle. Hladina testosteronu také výrazně zvyšuje libido neboli chuť na sex, která je sama jedním z důležitých ukazatelů mužského duševního zdraví (Kam a Yarrow, 2005).

U testosteronu však ne vždy platí, že čím více, tím lépe. Někteří kulturisté suplementaci vysokými dávkami mužského pohlavního hormonu nesnášejí dobře a popisují značné výkyvy nálad až deprese (Thiblin, Runeson a Rajs, 1999). Bohužel dosud nebyly provedeny výzkumy, které by osvětlily, jak přesně a proč ovlivňuje vysoký testosteron psychický stav sportovců, a proto se musíme spolehnout na poznatky z dlouhodobých praxí trenérů a samotných závodníků, kteří mnohdy této problematice rozumí lépe a hlouběji než lékaři, kteří s anabolickými steroidy nepřichází do styku až tak často. Mezi závodníky a jejich trenéry panuje názor, že vysoké hladiny testosteronu dokáží akcentovat celkovou osobnost sportovce a to i ty charakteristiky, které by si jedinec přál potlačit nebo nedat znát. U závodníků, kteří by se dali osobnostně zařadit mezi choleriky, a tudíž mají nízký práh emoční dráždivosti a lehce podlehnou excitaci v podobě hněvu, se mohou během kúry projevit nekontrolovatelné výbuchy hněvu, anglicky hovorově *roid rage*, steroidový vztek. (Markopulos, 2019)

Pokud kulturista po vysazení steroidů nepoužije vhodné PCT (post cycle therapy) látky, které obnoví naturální produkci testosteronu, může v důsledku dominantního estrogenu podléhat depresím, které nepříznivě ovlivní sportovní i osobní život. Mnozí kulturisté po vysazení dopingu také referují o ztrátě libida. I při dobře nastaveném PCT jsou hladiny testosteronu po vysazení výrazně nižší a tudíž dochází ke ztrátě svalové hmoty, jelikož bez exogenního podávání není organismus schopen udržet stejnou úroveň anabolismu a proteosyntézy. Tato ztráta může být prožívána velmi negativně a může též působit jako spouštěč psychické závislosti na anabolických steroidech. (Kimergård, 2014)

Přestože je užívání anabolických steroidů v souvislosti s kulturistikou živě diskutovaným tématem a jistě se vytrácí iluze o reprezentantech tohoto sportu jakožto živoucích příkladech fyzického zdraví, domnívám se, že není možné do budoucna očekávat, že se doping z kulturistiky vytratí. Laťka je již nastavena příliš vysoko a profesionální kulturistika, jako každý vrcholový sport, je a vždy bude o extrémních výkonech. S anabolickými steroidy i s jejich přínosy a riziky zkrátka musíme počítat i nadále.

## 2.3 Spolupráce s trenérem

Je poměrně častým jevem, že kulturisté i na nejvyšší úrovni spolupracují s trenérem. Nejedná se však o typického trenéra ve fitness centru, který učí především kondiční cvičence správné technice provedení cviků, ale o odborníka na kulturistickou přípravu, který má bohaté zkušenosti a dovede je skloubit s individuálními možnostmi a schopnostmi daného závodníka. Takový trenér se stává pro kulturistu mnohdy osobním guru, který dokáže objektivně přehodnocovat progres v přípravě a dle toho účelně měnit způsob tréninku i stravování. Měl by mít i užitečné zkušenosti s dopingem a pomoci svému svěřenci nastavit vhodný dopingový režim, který maximalizuje zisky a minimalizuje rizika na zdraví.

Někteří trenéři poskytují své služby skrze online coaching, přičemž monitorují postup přípravy a radí sportovci na dálku. Jiní preferují osobní kontakt a provázejí svého svěřence na každém kroku přípravy i během samotné soutěže. Nezanedbatelnou úlohu hrají trenéři i v péči o psychické zdraví kulturistů, kdy jsou často jediným blízkým člověkem a přítelem, se kterým je možno sdílet útrapy i radosti. Někteří trenéři mohou mít své vlastní motivační metody, příkladem je tzv. *growth mindset*, který popisuje kulturista Pavel Beran v publikaci *Rambook XXXL* (Neumann a Beran, 2019, st. 19-26). Někdy však stačí pouze přítomnost zkušené vedoucí osoby, která závodníka ujišťuje, že je na správné cestě.

V téže publikaci jsou rozebrány jednotlivé motivační strategie, které mohou být v kulturistice úspěšně využívány. Nejvíce mne zaujalo využití vizualizace, se kterým jsem se seznámil už během svého trenérského výcviku. Autor tvrdí, že „mozek nedokáže úplně rozlišit mezi realitou a představou a jeho neurotransmitterová nebo neurohormonální ‚odpověď‘ na vizualizovaný podnět je často velmi podobná“ (Neumann a Beran, 2019, st. 25). Vizualizace tréninkového úsilí a silových i soutěžních úspěchů může sportovce značně přiblížit jeho cílům a podpořit motivovanost: „pokud si v sobě kulturista vytvořil obraz své budoucí postavy, formy nebo soutěžního výsledku, tento obraz je s ním stále a ovlivňuje jednání a iniciuje kroky vedoucí k dosažení cíle“ (Neumann a Beran, 2019, st. 25).

## 2.4 Co znamená být profesionálním kulturistou

Principy kulturistické přípravy, jako je specifický trénink, výživa, suplementace povolenými i zakázanými látkami jsou směrnicemi aplikovatelnými jak na soutěžní, tak i na kondiční kulturisty a to i přesto, že například doping se více pojí se soutěžím bodybuildingem. V této práci a její výzkumné sondě je však zřetel obrácen výhradně na soutěžní bodybuilding a na kulturisty, kteří se kulturistikou živí. Nyní bude rozebráno, co je vlastně myšleno a definováno „profesionalitou“ v tomto sportu, a jaký proces musí závodník podstoupit, aby mohl být mezi profesionály zařazen.

Kulturistické soutěže se odehrávají v režii a pod záštitou různých federací. V České republice pořádá většinu soutěží Svaz kulturistiky a fitness České republiky (SKFČR). Tyto federace mají své správní orgány, soubor soutěžních a hodnotících pravidel a jednotlivé soutěže pořádají i financují. Definují také tzv. kvalifikační soutěže, kde určité umístění znamená, že se závodník kvalifikuje na prestižnější soutěž, kde jsou vyšší hodnotící standardy a tvrdší konkurence. Příkladem je závodník, který vyhraje krajský přebor a kvalifikuje se tak na mistrovství České republiky. Zde se opět musí dobře umístit, či vyhrát, aby se kvalifikoval na mistrovství Evropy a posléze na mistrovství světa. Existuje tudíž určitá cesta, kterou závodník musí následovat, aby se mohl posunout na vyšší a prestižnější soutěže. Touto cestou je také zajištěn vysoký standard na soutěžích, jako je mistrovství Evropy či světa.

Aby se mohl závodník považovat za profesionálního kulturistu, musí získat tzv. profesionální kartu, která ho opravňuje ke startu na nejprestižnějších soutěžích pořádaných danou federací, kde mu budou soupeři další profesionálové. Celosvětově nejznámější kulturistickou federací, pod kterou spadá i SKFČR, je International Federation of Body Building (IFBB), která pořádá nejprestižnější soutěže Mr Universe a Mr Olympia. Posledně jmenovaná soutěž je snem mnoha závodníků, což je také důvodem, proč je o získání profesionální karty velký zájem. Pro získání této karty musí kulturista vyhrát svou váhovou kategorii na světovém nebo kontinentálním šampionátu.

Pro účely této práce je však definice profesionální kulturistiky poněkud rozšířena a stačí, když se participant kulturistikou živí přímo nebo zprostředkovaně, pomocí sponzoringu či trénování klientů. Kulturistika musí být zkrátka jeho hlavní a

nejdůležitější životní náplní a tato skutečnost může být přítomna, i pokud profesionální kartu nevlastní.

Být profesionálním kulturistou mimo jiné také znamená časté závodění. Je to důležité pro sebe prezentaci, jelikož časté závody znamenají vyšší publicitu a odezvu fanoušků a z tohoto důvodu jsou také atraktivní pro sponzory, kterými bývají nejčastěji firmy, zabývající se výrobou a distribucí doplňků výživy pro kulturistiku a jiné silové sporty. Častá příprava na závody může být jednak velmi riziková z hlediska zdraví, které je tak několikrát do roka podrobováno velkému stresu, a také nákladná z hlediska financí. V tomto období velkého vyčerpání si mnozí kulturisté, pokud pracují mimo oblast sportu, vybírají dovolenou, aby mohli veškerou energii věnovat přípravě. Jsou tedy prakticky bez příjmu a i v případě, že mají sponzora, který jim hradí alespoň doplňky stravy, které jsou v přípravě drahou položkou, bývají víceméně odkázáni na vlastní zdroje finančních rezerv.

Je velmi těžké odpovědět na otázku, kolik přesně příprava na soutěž v kulturistice stojí, protože odpovědi se budou u různých jedinců značně lišit. Je jasné, že kulturista v kategorii do osmdesáti kilo za přípravu utratí méně prostředků než závodník v kategorii do sto pětadvaceti kilogramů. Je to proto, že nižší soutěžní hmotnost vyžaduje nižší kalorický příjem a nejspíše i nižší dávky dopingu, což je ovšem diskutabilní, jelikož kulturisté o anabolických steroidech ještě stále velmi neradi hovoří. Zde je výčet některých výdajů, které činí kulturistickou přípravu jedním z nejnákladnějších sportovních výkonů.

Na prvním místě stojí výživa. Jelikož je v kulturistice hlavním cílem maximalizace svalové hmoty a minimalizace podkožního tuku, je nutné velmi dbát na správnou výživu, což znamená konzumovat zhruba každé dvě hodiny kvalitní a vyvážené jídlo, které bude přesně odpovídat nutričním parametrům stanoveným pro určitou část přípravy. Obecně se dá říci, že jídlo v počáteční části přípravy, kdy jde o nabírání svalových objemů, bude mít celkově vyšší kalorickou hodnotu a bude obsahovat více sacharidů, než jídlo v závěrečné části přípravy. Je také velmi důležité, aby potraviny byly kvalitní, což znamená především čerstvost a minimum aditiv v podobě konzervantů nebo sladidel. Tyto látky je zejména důležité naprosto vyřadit v závěrečné části přípravy, jelikož mohou způsobovat retenci vody v podkoží, což by kazilo soutěžní „formu“.

Další velmi nákladnou položkou je doping. Jelikož je velmi obtížné přesvědčit lékaře, aby sportovci předepsal anabolické steroidy, nezbyvá kulturistům, než aby se obrátili k černému trhu. Někteří výrobci legálních doplňků stravy, například Balkan Pharmaceuticals, vyrábějí a nelegálně distribuují také steroidy. Často však jejich výroba probíhá v tajných laboratořích, které nemají žádné kontrolní mechanismy, jako tomu je u farmaceutických společností, které vyrábí léky pro medicínské účely. Ve výsledku proto, podobně jako je tomu u rekreačních drog, neexistuje záruka, že kupující obdrží kvalitní a v rámci možností bezpečný produkt. Navíc jsou tyto látky velmi drahé a měsíční „kúra“ přijde kulturistu odhadem na desítky tisíc korun. Ještě mnohem dražší položkou než anabolické steroidy je lidský růstový hormon, který ze zkušeností lékaře, jenž si přeje zůstat v anonymitě, stojí měsíčně cca třicet tisíc korun.

Dalším faktorem, který přináší velké výdaje během přípravy na soutěž je výše rozebraná spolupráce s trenérem, kde se cena za jeden trénink pohybuje okolo tisíce korun. Je samozřejmě ke zvážení, zda se daný sportovec rozhodne svou přípravu s trenérem konzultovat jen v určitých časových intervalech, například jednou týdně, nebo s ním bude absolvovat každý trénink, přičemž cena za jeden měsíc bude cca šestnáct tisíc korun.

Toto jsou jedny z nejdražších položek, se kterými je v přípravě třeba počítat, zvláště pokud se kulturista rozhodne vzít si v závěrečné části přípravy dovolenou. Jelikož vysoké peněžité výhry se objevují až na těch největších a nejprestižnějších soutěžích, je zřejmé, že kulturista se ve většině případů nemůže živit pouze soutěžením. Je to i důvodem, proč má mnoho sportovců ještě „normální“ zaměstnání, kterým je často osobní trenérství.

### **3 ÚVOD DO LIDSKÉHO PROŽÍVÁNÍ SE ZAMĚŘENÍM NA EMOČNÍ A MOTIVAČNÍ SLOŽKY**

Jelikož se výzkumná sonda zaměřuje na oblast lidského prožívání, je nutné této problematice teoreticky porozumět. U čtenáře předpokládám jistou minimální znalost základů psychologie, domnívám se proto, že nemá smysl zacházet do přílišných detailů. Považuji však pro účely této práce za podstatné vyjasnit alespoň základní složky lidského prožívání, které se úzce týkají právě i tématu diplomové práce.

Z poznatků obecné psychologie je zřejmé, že lidská psychika se v teorii dělí na dvě komplementární části, jež jsou obě předmětem zájmu psychologické vědy- chování a prožívání. Tyto „základní modality psychických procesů“ (Nakonečný, 2017) se od sebe liší v tom, že chování je možné objektivně pozorovat. Oproti tomu prožívání jsou psychické děje probíhající uvnitř mysli, „subjektivní vnitřní fenomény“ (Nakonečný, 2017), které objektivně pozorovat nelze, jelikož jsou „zcela specifické a slovy ne vždy plně sdělitelné“. Jedná se tedy o vnitřní svět jedince, o jeho myšlenky, city, přání, obavy a motivaci k činům.

Prožívání je oblastí lidské psychiky, ke které experimentální psychologie obrátila zřetel nejdříve a ještě coby psychofyzika, tedy vědní předchůdce experimentální psychologie. Předmětem zájmu bylo tehdy spíše vnímání a jeho zákonitosti než emoce a motivace. Přesto byla metodou první volby introspekce, tedy pohled do svého vlastního a jeho zkoumání.

Profesor Nakonečný dále tvrdí, že prožívání není samostatnou složkou psychiky, ale probíhá společně s chováním coby funkční celek, který nazýváme jednotou prožívání a chování. Přitom toto chování nemusí být nutně pozorovatelné třetí osobou. Může se jednat o drobné, avšak podstatné fyziologické změny. Autor dává za příklad prožívání vzteku, „který je spojen s útočením, tedy s pohyby, které vyžadují větší výdej energie, a proto v tomto afektu dochází k fyziologickým změnám, které uvolňují zásoby energie a tím zvyšují sílu svalů“. (Nakonečný, 2017)

Jednota prožívání a chování je velmi důležitá i z hlediska teorií emocí. Emoce jakožto psychický proces sestává z několika vzájemně funkčně propojených rovin. Jedná se o rovinu subjektivního prožívání dané emoce neboli citu, dále o rovinu odpovídajících

fyziologických změn (tachykardie, změna krevního tlaku, zvýšené vylučování katecholaminů), poté o rovinu kognitivní, kde probíhá rozumové vyhodnocení situace a nakonec o rovinu behaviorální, tedy o objektivně pozorovatelné změny v mimice a motorice jedince (Plháková, 2004).

Emoce hrají v lidské psychice naprosto klíčovou úlohu a to z několika důvodů. Zaprvé slouží emoční reakce k adaptaci organismu. Příkladem je pocit strachu při setkání s nebezpečnou situací, přičemž se organismus na fyziologické rovině rychle připraví k účelné behaviorální reakci: útěku nebo boji.

Zadruhé pomáhají emoce vyhodnotit důležitost či nedůležitost podnětů a situace a to jak na úrovni všeobecné, kdy se jedná o situace, které ohrožují integritu každého člověka (např. přírodní katastrofy) od interindividuálních, kdy může být jeden podnět hodnocen jedním člověkem jako pozitivní a žádoucí a druhým jako marginální. Emoce jsou tedy základem interpersonálních vztahů a také vztahů člověka k hodnotám. Jak poznamenává profesor Nakonečný: „Hodnotící funkce emocí byla dána evolucí, ale vývojem se původní biologická kritéria rozšiřovala na kritéria sociální a kulturní“ (Nakonečný, 2017). Emoce tedy hrají ústřední roli v hodnotovém nastavení jedince a ve způsobu, jakým se vztahuje k dobru, pravdě, kráse či transcendentnu čili k hodnotám tzv. vyšších citů.

Třetím a hlavním důvodem, proč se zaměřuji na emoční prožívání je fakt, že emoce můžeme považovat za klíč k celému psychickému životu jedince. Je to proto, že „determinují všechny ostatní kategorie psychických procesů, tedy vnímání, imaginaci, myšlení a paměť, a jsou (...) podstatou učení (obsah odměn a trestů, které jsou nezbytným činitelem učení) a motivace (zaměřenost chování na získání nějakého druhu uspokojení“ (Nakonečný, 2017). Emoce jsou také základem toho, jak člověk sám sebe hodnotí. Domnívám se tedy, že u profesionálních kulturistů, jejichž pracovní náplní je neustálé přibližování svého vzhledu vytyčenému ideálu skrze opakované sebehodnocení a porovnávání, budou emoce hrát ústřední roli.

Druhou složkou prožívání, na kterou chci během výzkumné sondy soustředit pozornost, je motivace, která je emočnímu systému velmi blízká. Některé novější studie naznačují, že se jedná o vzájemně se překrývající psychologické koncepty (Montag & Panksepp, 2017). Motivací rozumíme veškeré podněty a procesy, které vedou jedince k činům.



Může se jednat o pohnutky neboli motivy, které vznikají z vnitřních potřeb člověka anebo o podněty přicházející zvenčí, tedy incentive.

Propojení emočního a motivačního systému je možné nahlédnout například skrze koncept hedonistického principu - na nejobecnější úrovni motivace usměrňuje chování na základě „vyhledávání příjemného a vyhýbání se nepříjemnému, přičemž za hodnocením toho, co je pro jedince příjemné a co nepříjemné jsou zodpovědné právě emoce. Princip motivace zase nalezneme v samotné definici toho, co je to emoce. Subjektivní emoční prožitek spolu s fyziologickými změnami v organismu můžeme chápat také jako motiv a výslednou behaviorální složku emoce jako chování, ke kterému byl jedinec motivován změnami vnitřního prostředí. Nejvýstižnější a také nejelegantnější definici motivace a jejího propojení s emocemi podává dle mého mínění opět profesor Nakonečný: „Funkcí motivace je tedy iniciování smysluplného apetenčního a averzivního chování, které jedinci zajišťuje přežití, relativně bezporuchové sociální vztahy a relativní životní komfort“ (Nakonečný, 2017).

Je však zřejmé, že lidská motivace se nemusí vždy řídit tzv. principem slasti, ale že je někdy důležitější transcendovat okamžité uspokojení potřeb a vydržet i nepříjemnosti, aby jedinec dosáhl vytyčeného cíle. Domnívám se, že právě tuto podobu motivace je možné nalézt u profesionálních kulturistů. Zajímavou hypotézou, avšak čistě spekulativní, by bylo, zda se ve výsledku několikaleté praxe nestalo právě odříkání a utrpení oním slast přinášejícím cílem.

Důležité v případě motivace je, že člověk není v motivačním procesu jen pasivní článek, který je vnitřně puzen či zvenjšku tažen k uspokojení potřeb, ale že sám svou vůlí může úroveň a zaměření motivace ovlivňovat podle svého hodnotového rozvržení. To je zejména nutné, chce-li jedinec zvládnout úkol, který je sám o sobě nepříjemný a z krátkodobého hlediska nic pozitivního nepřináší, přesto jeho zvládnutí člověka posune dál z hlediska výkonosti, kariéry či pro výsledný dobrý pocit ze zvládnutí vytyčeného cíle. Zde se ukazují dva druhy cílů: cíl sekundární, což je ono zvládnutí nepříjemného úkolu a cíl primární, k jehož dosažení je sekundární cíl prostředkem.

Optimalizací motivace a výsledného výkonu se detailně zabývá psychologie sportu. Zde zmíním pouze velmi obecné postupy vyplývající z motivačního procesu jako takového. Předně je nutné, aby byl primární cíl dostatečně atraktivní, což je jeden ze základních faktorů nutných k překonání averze při plnění cílů sekundárních. Také je vhodné

rozčlenit sekundární cíl do několika menších a snáze zvládnutelných úseků a vytvořit si plán jejich plnění. Díky této metodě je možné sledovat pokrok a rozčlenění také zabráňuje psychickému „zahlcení“ velkým cílem, který se může zdát příliš obtížný.

Dosud je řeč o modelu apetence (primární cíl) a averze (sekundární cíl/e). V optimálním případě je člověku příjemné i plnění cíle sekundárního. Umím si představit, že pro profesionální kulturisty je trénink i dieta a možná i samotná předsoutěžní příprava něčím, co si užívají a co dělají rádi. Dovedl bych také pochopit, kdyby ve své mysli ani nepotřebovali rozdělovat své cíle na sekundární (trénink a dieta) a primární (vítězství v soutěži, dobrá výsledná forma) a jejich samotná každodenní zkušenost s tímto sportem jim byla cílem samým.

Porozumění motivaci je v případě závodní kulturistiky naprosto nezbytné. Právě na úrovni a způsobu motivace jednotlivých závodníků závisí, zda přípravu vydrží, zda se dokáží i přes veškeré trpěné strasti udržet v relativní psychické pohodě a zda zvládnou výsledky celoroční a vlastně i celoživotní práce úspěšně předvést na podiu. Jistě, je velké množství sportovních disciplín, kde probíhá soutěž ve váhových kategoriích a tedy nutí závodníky před soutěží různě manipulovat s vlastní hmotností. Avšak troufám si tvrdit, že žádný sport nevyžaduje tak náročnou a zdraví nebezpečnou předsoutěžní manipulaci jako právě kulturistika a právě proto je u ní otázka osobní motivace zvlášť ožehavá.

## **4 VÝZKUMNÁ SONDA**

V následující kapitole je nastíněna kvalitativní výzkumná sonda, zaměřená na tzv. fázi předsoutěžní přípravy u mužů - kulturistů. Jakou má podobu motivace a co prožívají muži, kteří žijí jen kulturistikou a jsou ochotni tvrdě trénovat i v kalorickém deficitu a s nedostatkem energie a kteří provádějí manipulaci s vnitřním hormonálním prostředím?

Důvodem, proč se zájem o prožívání soustředí na období předsoutěžní přípravy je ten, že se jedná o nejnáročnější období celého ročního kulturistického režimu, kdy i za výrazně sníženého kalorického příjmu musí závodník trénovat o to tvrději a intenzivněji, těsně před soutěží musí též odvodňovat a podnikat další opatření, která sice zajistí vrcholnou formu, ale neslučují se příliš se zdravou životosprávou, ba dokonce mohou být zdraví ohrožující. A jelikož z osobních výpovědí kulturistů nebo spíše z jejich vyčerpaného mlčení víme, že je tato finální příprava nejnáročnější i po psychické stránce, rozhodl jsem se zaměřit svůj výzkum právě na ni.

Ve svém výzkumu se zaměřím právě na emoční a motivační složku psychiky kulturisty a budu se ptát po smyslu, který v předsoutěžní přípravě kulturisté nalézají. Co jim umožňuje odhlédnout od bezprostředního utrpení v podobě bolesti, vyčerpání, hladu a osamělosti a vytrvat na své cestě? S čím vším se v této oblasti závodníci před soutěží potýkají, co musí obětovat a řešit, aby mohli pokračovat v cestě k vytyčenému cíli? A v neposlední řadě, kde se ukazuje nejsilnější potenciál pro případnou psychologickou péči a psychoterapeutickou intervenci?

### **4.1 Cíle výzkumné sondy**

Cílem výzkumné sondy je do hloubky prozkoumat prožívání emocí a motivaci u závodních kulturistů a zmapovat problematiku předsoutěžní fáze přípravy, která je dosud z odborného psychologického hlediska málo probádána. Výsledkem by mělo být zachycení individuálních zkušeností, které sportovci s předsoutěžní přípravou a kulturistikou vůbec mají a případná identifikace oblastí nejpotřebnějších a nejvhodnějších pro psychologickou a psychoterapeutickou intervenci.

## 4.2 Výzkumné otázky

- Jaká je prvotní motivace pro výběr kulturistiky jako sportu a povolání?
- Jaký mají jednotliví sportovci vztah k předsoutěžní přípravě a co konkrétně pro ně znamená?
- Které časové údobí nebo okamžiky vnímají a zažívají jako nejnáročnější a nejnepříjemnější a proč?
  - Jak vypadá emoční prožívání a úroveň motivace v těch nejnáročnějších chvílích přípravy?
- Které faktory jsou vnímány jako pomáhající a motivující, když se během přípravy cítí kulturisté nejhůř?
- Které časové údobí nebo okamžiky naopak vnímají a zažívají jako příjemné a snadné?
  - Jakou podobu má emoční prožívání a úroveň motivovanosti během snadnějších období přípravy?
- Využívají-li služeb trenéra, jak vnímají spolupráci s ním během předsoutěžní přípravy?
- Vnímají vliv spolupráce s trenérem na úroveň jejich motivovanosti?
  - Pokud ano, jakým způsobem se tak děje?
- Vnímají kulturisté během předsoutěžní přípravy nějaké změny v jejich chování?
  - Pokud ano, jaké?
- Jak prožívají kulturisté během předsoutěžní přípravy sociální vztahy?
  - Je zde patrný nějaký rozdíl oproti běžnému fungování s lidmi?
    - Pokud ano, jaký? Jak se tato změna projevuje?

## 4.3 Volba výzkumné metody

Data získaná z rozhovorů budou zpracovávána v rámci případové studie, konkrétně budou v této práci zpracovány tři osobní kazuistiky profesionálních kulturistů se zaměřením na prožívání předsoutěžní přípravy. Rozhodl jsem se pro případové studie kvůli možnosti „zachycení složitosti případu (a) popis vztahů v jejich celistvosti“ (Hendl, 2005, str. 104) které je velmi potřebné u dosud nedostatečně prozkoumaných

fenoménů, kterým prožívání předsoutěžní přípravy zajisté je. Kazuistika vychází z předpokladu, že porozuměním jednomu případu můžeme lépe porozumět i jiným, podobným. A jelikož, vzhledem ke zdravotním rizikům předsoutěžní přípravy, je mým cílem také zjistit, kde je nejvhodnější prostor pro případnou psychologickou intervenci, je případová studie pro tento typ šetření velmi vhodná. (Baxter a Jack, 2008)

#### **4.4 Metoda sběru dat**

Zvolenou metodou pro sběr dat jsou polostrukturované rozhovory, základní a dle mého názoru "nejpřirozenější" způsob sběru dat (pokud je ovšem proveden správně). Nezbytným předpokladem rozhovoru je navázání určitého pracovního vztahu, který je založen na důvěře mezi participantem a výzkumníkem. Pro účely této práce považuji totiž za podstatné, aby byla zkoumaná tematika osvětlena nejen z odborného, ale také z lidského hlediska, jelikož při intervenční či psychoterapeutické práci, která, jak doufám, bude díky výsledkům výzkumné sondy o něco lépe uchopitelná, je nutné právě tuto perspektivu zaujmout.

Při volbě a sestavování tzv. scénáře rozhovorů jsem se inspiroval společnou kapitolou *Zdraví jako norma, choroba jako „vychýlení“*. *Jak se na to ptát* P. Tavela a I. Poláčkové Šolcové (2013, s. 36-46), zabývající se způsoby, jak klást otázky během rozhovorů, které otázky naopak neklást z důvodu návodnosti, vyvíjení nátlaku či bezděčné změny role výzkumníka na roli mravokárce, který uplatňuje své předporozumění v rozhovoru a tím zmenšuje jeho výpovědní hodnotu. Právě o poznatky vyplývající z výše uvedené práce jsem využil při konstrukci vlastních scénářů rozhovorů. Polostrukturované rozhovory jsem zvolil kvůli jistému stupni flexibility v kladení otázek a zároveň potřebě držet se centrálních témat výzkumné sondy. Scénář rozhovoru pro tuto výzkumnou sondu nalezne čtenář v Příloze č. 2.

Z důvodu trvání nouzového stavu a celostátní karantény v souvislosti s epidemií viru COVID-19 nemohly rozhovory proběhnout osobně, ale přes komunikační platformu Skype ve formě videohovorů, které budou kvůli pozdější referenci nahrávány.

## 4.5 Výběr participantů

Účelem výzkumné sondy je prozkoumat, jak prožívají předsoutěžní přípravu profesionální kulturisté. Definice této sociální skupiny byla již uvedena v teoretické části (kap.) a kritéria pro výběr participantů z ní přímo vyplývají. Jedná se o následující požadavky: zaprvé, participant se musí přímo "živit" kulturistikou, což znamená, že jeho hlavní zdroj příjmu představují peněžité výhry z kulturistických soutěží, popřípadě je akceptovatelné, když kromě toho také pracuje jakožto trenér kulturistiky či je sponzorován.

Druhým kritériem je, že musí být aktivním závodníkem v kulturistice, což znamená být aktuálně v přípravě anebo absolvovat poslední soutěž nanejvýš tři roky nazpátek. Toto kritérium je stanoveno z toho důvodu, že zkušenosti a vzpomínky podléhají s postupujícím časem zkreslení, což je ve vztahu ke kulturistické přípravě samo o sobě zajímavým výzkumným námětem, avšak pro účely této výzkumné sondy je potřeba, aby byly, kvůli validitě výpovědí, vzpomínky co nejčerstvější.

Třetím a posledním kritériem výběru participantů je požadavek, aby měli participující kulturisté za sebou minimálně pětiletou soutěžní kariéru. Kulturistika je sport, ve kterém profesionalita musí uzrát stejně, jako uzrává kvalita svalů. Pět let je v tomto sportu dostatečně dlouhá doba pro získání klíčových zkušeností s přípravou a osvojení si účinných copingových strategií pro ty nejtěžší epizody, což je téma, které je potřebné prozkoumat z hlediska možných budoucích psychoterapeutických intervencí.

## 4.6 Etika výzkumné sondy

V zájmu zachování bezpečí a důvěry participantů bude před provedením samotného rozhovoru s participanty podepsán informovaný souhlas, jehož jednotlivé články budou prodiskutovány, aby byly, pokud bude třeba, detailně vysvětleny, a aby měl participant možnost se doptat na cokoliv, co by jej zajímalo.

Téma předsoutěžní přípravy může být citlivé a intimní, jelikož se otázky týkají osobního prožívání. Sdílení těchto zkušeností s výzkumníkem může být nepříjemné, znejišťující a některé zvláště citlivé údaje mohou zůstat zatajené. Rozhovory jsou prováděny s lidmi, kteří s největší pravděpodobností zneužívají zakázané podpurné

látky. Věřím, že přítomnost této nelegální činnosti by mohla zapříčinit větší uzavřenost participantů a neochotu podělit se o některé zážitky. Vždy je nakonec na člověku samém, které skutečnosti se rozhodne nesdělít. Věřím však, že správně sestaveným a správně komunikovaným informovaným souhlasem je možno nastavit pracovní vztah založený na otevřenosti a důvěře, který umožní zahrnutí většiny důležitých témat do případové studie.

Informovaný souhlas bude obsahovat následující články. Zaprvé bude vysvětlený záměr této výzkumné sondy, protože je důležité, aby participanti věděli, na čem přesně spolupracují, a k jakým účelům a užitkům budou výsledky využity. Zadruhé, participanti budou seznámeni s průběhem výzkumné sondy, tedy, že se budou účastnit rozhovoru s výzkumníkem. Budou ubezpečeni, že je pouze na nich, co všechno se rozhodnou sdělit, a že jejich účast je zcela dobrovolná a kdykoliv mohou bez udání důvodu rozhovor ukončit. Třetím důležitým bodem je skutečnost, že budou rozhovory kvůli pozdější referenci nahrávány a po ukončení výzkumu, pokud si to participant přeje, smazány či jemu poskytnuty. Čtvrtým článkem jsou zásady ochrany osobních údajů. Participant bude ujištěn, že v případové studii budou pozměněny jeho osobní údaje tak, aby nemohlo dojít k identifikaci (týká se i názvů absolvovaných soutěží). Posledním článkem je debriefing, kdy může participant požádat o seznámení s výsledky výzkumné sondy, v tom případě mu bude elektronicky zaslána celá diplomová práce.

Je důležité počítat i s případy emocionální dekompenzace, kdy při probírání obzvláště osobně citlivých témat může participant zažívat silné a nepříjemné emocionální stavy. Pro tyto případy je první pomocnou linií výzkumníkova přítomnost a jeho dovednosti nabyté během sebezkušenostního psychoterapeutického výcviku. V případě nedostatečnosti této péče nabídne výzkumník participantovi odbornější pomoc v podobě zprostředkování kontaktu na profesionála v oblasti duševního zdraví.

Informovaný souhlas pro tuto výzkumnou sondu nalezne čtenář v Příloze č. 3.

#### **4.7 Předporozumění zkoumané problematice**

Výzkumníkovo předporozumění dané problematice se může stát intervenující proměnou, která zásadním způsobem přispívá k pochopení a interpretaci získaných dat a to jak ve smyslu příznivém, kdy umožňuje vlastní interpretaci dat a jejich zařazení do

kontextu, tak i nepříznivém, kdy může vést k předpojatosti a jí způsobenému zkreslení. Překládám tedy své předporozumění předsoutěžní přípravě a kulturistice vůbec. Náhled na vlastní předporozumění je cestou, jak nastínit perspektivu, z níž výzkumník čte a interpretuje získaná data.

S kulturistikou a jejími principy jsem se poprvé setkal během těžkého životního období, kdy jsem trpěl mentální anorexií a kromě spousty jiných sportů jsem také zavítal do posilovny. Vzal si mne na starost místní trenér a vysvětlil mi, jak mám cvičit a jak se správně stravovat. Tehdy pro mne představovaly kulturistické principy vysokofrekvenčního stravování a tréninku s přesně předepsaným počtem sérií a opakování pevný řád, který jsem ve svém životě tehdy postrádal. Pochopil jsem, že kulturistika je dřina, která vyžaduje disciplínu v posilovně i v kuchyni, ale že může přinášet i uspokojení ze zlepšování se.

O několik let později jsem opět navázal spolupráci, tentokrát s úspěšným mistrem světa v kulturistice, který mne učil již pokročilejšímu tréninku a také mi objasnil, že k výhrám na velkých soutěžích je doping nezbytný. Tento člověk mne inspiroval natolik, že jsem později vstoupil do kursu a stal se trenérem kulturistiky a fitness také. Na kursu mi předával znalosti a zkušenosti mistr staré školy, Petr Stach. Naučil jsem se zde nejen základní anatomii a fyziologii pohybu, ale také spoustu poznatků o výživě a sestavování jídelníčků a fázování kulturistické přípravy.

Později jsem změnil způsob svého tréninku a zaměřil se na sílu. Stal jsem se silovým trojbojařem a to mi umožnilo zaujmout vůči kulturistice jiný vztah. Začal jsem zjišťovat, že je tento sport v mnoha ohledech povrchní ve své fixaci a soutěžním hodnocení těla a vzhledu. Trénoval jsem nadále ve stejných posilovnách jako kulturisté, jelikož v ČR již neexistuje posilovna zaměřená výhradně na trojboj, a začal jsem vnímat jisté zvláštnosti lidí okolo - kulturistů. Na jedné straně jsem se setkal s kulturisty, kteří byli velmi příjemní a otevření ve svém vystupování, neváhali podat pomocnou ruku, a přestože tvořili komunitu, neprojevovali uzavřenost až nepřátelství vůči lidem, kteří do ní nepatří. Na straně druhé jsem poznal i menší komunity kulturistů, které se projevovaly zcela opačně. Vnímал jsem nejistotu, která je maskovaná agresí, velkou uzavřenost až samotářství a pomyslel jsem si, že ti lidé nemohou být normální.

Přesto mne kulturistika i nadále fascinovala, především tím, jak krásné tělo dokáže vystavět, čehož bych chtěl sám u sebe také dosáhnout. Sleduji youtube kanály různých



kulturistů, kde velkou část tvoří tzv. videology, tedy blogy ve formě videa, kde kulturista zaznamenává průběh svého dne a dominantním tématem je disciplína, ale také blízké a důvěrné vztahy s kolegy sportovci, kteří při sobě často drží a tvoří komunitu.

V poslední době se mé poznání kulturistiky prohloubilo o osobní zkušenost s dopingem, kdy jsem měl možnost poznat, jakým způsobem dokáže proměnit trénink a také prožívání. Z teoretické strany se mé znalosti obohatily i četbou nedávno vydaných publikací *Rambook XXXL* (Neumann & Beran, 2019) a *Fitness- více než jen dřina* (Markopulos, 2019), jež se obě věnují obsáhle tématům kulturistické přípravy a anabolických steroidů. Můj pohled na nebezpečnost tohoto sportu ovlivnila také kniha bývalého českého profesionálního kulturisty Petra Vaniše *Vyhrát nebo zemřít*, ve které popisuje excesy, které musel v dopingu podstoupit, aby se postupně probojoval až na nejprestižnější soutěž světa Mr Olympia.

#### **4.8 Validita a reliabilita výzkumné sondy**

V kvalitativním výzkumu vystupuje subjektivita výzkumníka jako velmi důležitý prvek. Je to právě subjektivní interpretace a kontextualizace dat, která sestavení případové studie de facto umožňuje. Přesto může subjektivita přinášet problém v podobě ovlivňování participanta a jeho odpovědi například skrze kladení návodných otázek či zaujímání hodnotících postojů.

Aby byla zajištěna co možná nejvyšší výpovědní hodnota získaných dat, obsahuje už vlastní design těchto případových studií opatření, která budou podporovat validitu odpovědí. Předně se jedná o samotnou podobu kladených otázek, které byly zvoleny tak, aby se přesně a detailně týkaly zkoumaných fenoménů, tedy prožívání emocí a motivace v období předsoutěžní přípravy.

Dále se jedná o předem připravený scénář rozhovoru, který má výzkumníkovi pomoci držet se témat výzkumu, nevynechat žádnou z otázek a zároveň umožnit určitou flexibilitu v průběhu rozhovoru. Pochopitelně zde hraje velkou roli lidský faktor, tedy samotná skutečnost, že je zde výzkumník, který otázky klade. Je proto vyžadována disciplinovanost a pozdržení se jakéhokoliv hodnocení či jiného ovlivňování participanta během rozhovoru. K zvědomení vlastních poznatků a předsudků, které by mohl výzkumník do rozhovoru přinášet, slouží výše sepsaná kapitola *Předporozumění*.

Po provedení prvního rozhovoru, který zároveň slouží jako předvýzkum, bude možné přehodnotit validitu scénáře a případně jej vhodně upravit, aby následující dva rozhovory neopakovaly stejné chyby. Reliabilitu zajišťuje homogenita kladených otázek, používání stejného scénáře pro všechny tři případové studie. Scénář rozhovorů bude k dispozici jak příloha této práce (Příloha č. 2), kvůli případné replikaci výzkumné sondy v budoucnu či jinými výzkumníky.

Jako opcionální příloha k této práci jsou k dispozici zvukové nahrávky rozhovorů s participanty, které mohou být na vyžádání předloženy. V těchto nahrávkách jsou hlasy participantů digitálně pozměněny a jejich jména při oslovování jsou maskována elektronickým pípnutím, aby nemohlo dojít k identifikaci.

## 4.9 Výsledky výzkumné sondy:

### 4.9.1 Případová studie č. 1 - Jan

Janovi je 35 let a kulturistice se věnuje od svých devatenácti let, takže šestnáct let s různými pauzami, zejména kolem studií, kdy zažil čtyřletý soutěžní výpadek. Ke kulturistice se dostal náhodou, původně začal cvičit v posilovně kvůli jinému sportu, Footbagu, což je soutěžní disciplína, ve které se provádí nejrůznější triky s malým míčkem, který nesmí spadnout na zem. V tomto sportu byl úspěšný na světové úrovni. K tomu ještě dělal vrcholově atletiku, a jelikož chtěl být „ještě atletičtější“, vybral si posilování. Již po pár týdnech posilování se rozhodl **zkusit kulturistiku**, protože ho začalo posilování velmi bavit. Postupně začala kulturistika vytlačovat ostatní provozované sporty, až se věnoval pouze jí - zejména poté, co se jeho tělo začalo měnit natolik, že už nebylo možné zvládat určité prvky z Footbagu, které dříve běžně dělával. U každého sportu, který dělal, přičemž kulturistika není výjimkou, chtěl dosáhnout té nejvyšší úrovně a tím zřejmě legitimizovat, kolik úsilí do něj vkládá. Důvodem také byla touha promlouvat skrze svůj osobní příběh úspěchu k lidem a přál si dosáhnout na nejvyšší výkonnostní úroveň i bez ohledu na umístění na soutěžích.

Jeho **první setkání s předsoutěžní přípravou** bylo „dost překvapivé“. Podotýká, že nebyl člověkem, který by se dostal ke kulturistice jaksi přirozeně a „z běhu věcí“. Nebyl kupříkladu zvyklý na velký přísun jídla v počátečních fázích přípravy. Naopak, jídlo považoval za ztrátu času, jelikož byl velmi zaměstnaný všemi svými aktivitami. Musel se učit všem složkám kulturistické přípravy, tedy správné výživě, tréninkovým metodám i suplementaci, a to za chodu již za probíhající přípravy. Bylo pro něj i překvapivé, jak energeticky náročná a „jak moc tvrdá“ příprava je. Podotýká, že sníženým příjmem energie, zejména cukrů, může být „intelektuální kapacita lehce potlačena“. Příprava je podobná jiným procesům, kdy je přesně stanovený termín, je přítomno očekávání, závazek. Sám to popisuje tak, že „člověk z toho nevystoupí, protože si prostě dal nějaký cíl a bylo by tak nedůstojné z něho vystoupit, že je to skoro nepřijatelné za jakoukoliv cenu“. Největší zklamání vnímá vždy na základě vlastních chyb, když za události, které nedopadly dobře, může on sám. Nikdy si tudíž ani nepřipouštěl, že by přípravu nezvládl.

Aby přípravu zvládl, klade si dílčí, časově omezené cíle ve všech složkách přípravy, například v jídelním režimu, ale zejména v tréninku, ve kterém měl vždy největší disciplínu a považuje jej za základ přípravy. V tréninku, když už nemohl, sám sebe motivoval tím, že si říkal, že "dá" ještě aspoň dvě opakování, o což se také pokusil. S motivací v obtížných chvílích mu také pomáhala skutečnost, že si nastavil závazky, ať už v podobě termínu soutěže nebo v jednotlivých sériích cviků, kterým chce dostat, aby se pak cítil dobře.

V pozdějších přípravách na soutěže už předem věděl, „že to bude hrozný“ a byl na tuto skutečnost připraven. Zároveň učinil poznatek, že když to hrozné nebude, a když přípravu neprotrpí, nemusí se dostavit adekvátní výsledek. Vnímání utrpení v přípravě jako nezbytného zla, na jehož konci ale může být ta největší odměna v podobě výhry či dobrého umístění, popisuje jako další významný motivační prvek.

Nikdy neměl fixního **trenéra**, který by mu zajišťoval konstantní vedení. Avšak sám jako trenér působí a vidí, že dokáže motivovat své svěřence, v čemž spatřuje významnou a důležitou hodnotu. Kvůli studiu měl čtyřletý soutěžní výpadek, kdy se chtěl soustředit pouze na školu.

Přiznává, že na poli soutěžní kulturistiky byl dlouho **naturálním závodníkem**, což znamená, že se připravoval bez využití dopingu. Říká, že to, jestli je člověk „naturál“,

hodně souvisí s tím, jak se během přípravy cítí a co z ní dostává. Příprava s podporou anabolických steroidů je nepoměrně lepší, přestože také není utrpení prostá a energetické deficity, kdy se závodník pohybuje na hranici vyčerpání, jsou při ní také přítomny. Rozdílem je to, že je závodník schopen podávat „brutální výkony“ a posouvá se tak, jak potřebuje. V kalorickém deficitu nepadá síla a člověk je schopen udělat dokonce silový progres, což za „naturálních“ podmínek není možné ani při největší disciplíně a nasazení. Toto je samo o sobě velmi motivující. Popisuje svou zkušenost s podporou anabolických steroidů jako „něco nevídaného, úplně jiný typ propojení svalů s hlavou“.

Po letech tréninku dospěl k poznání, že přípravy jsou velmi obohacující, jelikož dokáží posilovat a rozšiřovat oblast prožívání, kterou nazývá „spirituální dimenzí života“. Strádání, kterým musí závodník projít, mu poskytuje **zkušenost s utrpením**, která může zvýšit jeho schopnost soucitu s ostatními. Jelikož má v lásce Islám, dává tento prožitek do souvislosti s muslimským půstem Ramadán, kde je záměr přesně ten, že krom oběti Bohu má dojít k prohloubení soucitu s ostatními lidmi, jelikož „si každý, nehledě na svou ekonomickou situaci, sáhne na dno a zjistí, jaké je to být chudý a nemít na jídlo“. Přitom tento soucit je přenosný a nevztahuje se pouze na kolegy kulturisty, kteří rovněž trpí během předsoutěžní přípravy, ale na lidské utrpení a strádání obecně.

Jeho **motivace** ke zvládnutí přípravy až do konce je pevně daná tím, že kulturistiku považuje za svou nejdůležitější životní roli a úkol. Nejenže je příkladem ostatním lidem, což je dáno tím, že vše provádí na nejvyšší, potažmo profesionální úrovni, ale jeho pocit „povolání“ je také posilován vědomím, že se na něj „dívá Bůh“ a výše popsaným mechanismem zvyšování spirituality. Tím, že přípravu dotáhne do konce, se totiž naplňuje jeho životní role. „A co jiného, většího než tohle vlastně člověk v životě má?“ dodává. O jeho pevné motivovanosti vypovídá i to, že přípravu vždy dovedl až do konce, i když okolnosti byly velmi nepříznivé v podobě zranění, dlouhodobému pobytu v zahraničí, rozvodu a jiným rodinným situacím, atd.

Během přípravy si více cení svých **hodnot** a dokáže je tímto procesem „zušlechtovat“. Tím pádem ví, že je „na dobré stopě“ a nechce toho nechat i navzdory případným problémům. Tvrdí, že člověk to musí jednoznačně chtít dělat a chtít přípravu dotáhnout do konce. Přitom popisuje, že často u svých kolegů kulturistů vidí a cítí, že jejich vůle a

chtění něco v kulturistice dokázat, jsou polovičaté a tato ambivalence je může brzdit, což on nedokáže pochopit.

Velkou roli v jeho pevné motivaci také zastává **láska k ideálům**, kterých, jak říká, si cení někdy více než lidí. Těmito ideály myslí hodnoty lásky, pracovitosti a vzájemného respektu mezi lidmi. Vystupováním ve svém oboru a manifestací ideálů, ke kterým sám směřuje, má nesobeckou motivaci, aby v lidech, z nichž, jak je pevně přesvědčen, každý má nějaký talent, tyto ideály „probudil“. To nejsilněji zažívá, když za ním přijde mladý člověk s prosbou o radu v některých závažných životních rozhodnutích, která nemusí mít nic co do činění s kulturistikou. Tato důvěra, která transcenduje oblast kulturistiky, je pro něj tou největší odměnou a ujištěním, že je na správné životní cestě.

**Těžkých okamžiků** v přípravě může být několik, přestože se to nedá paušalizovat a nemusí to platit vždy a pro všechny, je to vždy velice individuální zkušenost. Podle participanta je jedním z těchto okamžiků chvíle, když už je závodník v přípravě a začíná pociťovat nedostatek energie, avšak termín soutěže je ještě daleko. To je první moment, kdy závodník většinou pocítí negativní emoce. Může se jednat o pár dní nebo třeba i několik týdnů, kdy závodník zjistí, že ztrácí některé „kvality, které měl v objemu“, mezi které patří svalový objem a síla a relativní psychická pohoda. Přitom forma, tedy stav, kdy začíná docházet k výrazné vyrýsovanosti svalstva a úbytku tuku, přichází až později.

Člověk se tudíž ocitá v bodě, kde je "tah" pokračovat v započatém úsilí poměrně malý. Pak je třeba se motivovat „chlácholením“ jako: „Na to, že mám ještě x týdnů do soutěže, tak docela dobrý!“. Zároveň podotýká, že závodníci často nemusí reflektovat, proč se jim toto děje, ale pouze registrují, že se tak děje. Participant naopak o všem přemýšlí hodně a do hloubky, snaží se v tom vyznat „a na základě té znalosti s tím naložit co nejefektivněji“.

Dalším těžkým momentem v přípravě může být to, že závodník v přípravě sleduje v probíhající závodní sezóně soutěže svých potenciálních soupeřů a vidí jejich výsledky, o kterých se začíná mluvit v kulturistické komunitě a „člověk má najednou pocit, jakoby byl odsunutý z dění pryč“. „To je ideální prostor, kdy o sobě začne člověk pochybovat“, jelikož ve světle diskutovaných úspěchů svých soupeřů se s nimi začne porovnávat a nevěřit si. On sám soutěží spíše ke konci sezón, jelikož nastavení jeho těla nejvíce vyhovuje držet objemovou část co nejdéle, proto je mu tento styl pochybování o

sobě samém vlastní. Je to něco, co může člověka ještě více rozhodit, když už tak je více labilní, kvůli strádání, které v přípravě prodělává.

Třetím těžkým obdobím je čas těsně před soutěží, kdy samotného závodníka napadá, zda je jeho forma dost dobrá. Navíc k tomu do jeho přesvědčení a sebevědomí začínají zasahovat jiní lidé, soupeři nebo trenéři, jejichž poznámky mohou být někdy motivovány závistí, a které jsou mířeny na jeho nedostatky, ať už pravdivé či zveličené. Toto vypichování nedostatků soupeře může původci sloužit k utvrzení nebo navození přesvědčení, že jeho konkurent „vlastně není tak dobrý“. Jedná se tedy o jakousi psychologickou taktickou válku, jak soupeře zviklat a rozhodit.

Další nepříjemnost: čím blíže je závodník k soutěži, tím více utrací **financí**, což přináší zvyšující se stres. Když se soutěž koná v zahraničí, je třeba mít koupené letenky, ubytování pro sebe i pro případný doprovod a do toho stále běží proces přípravy a přichází poslední superkompenzace a odvodnění, což je hodně tvrdý zážitek. Dalším faktorem v těchto chvílích je i chemická podpora. Je proto třeba zvážit, že silné androgeny mají vliv u mnoha lidí na agresivitu, netrpělivost nebo podrážděnost, což ale sám nezažívá téměř vůbec. Jeho přítelkyně dokonce tvrdí, že se chová lépe v přípravě a dietě než normálně. Ke konci přípravy se tedy jedná o prožívání „akumulovaného stresu“, osobní nespokojenost a hledání, co je ještě třeba zlepšit. Zároveň je zde něco, co pomáhá motivaci udržet a vydržet to, a tím je vědomí, že za chvíli nastane chvíle, kdy se jde „prodat výsledek“ a kdy utrpení skončí.

Popisuje také případy ze svého okolí, kdy závodníci v přípravě si např. berou dovolenou v práci, hrají počítačové hry anebo dokonce fetují, aby stres v přípravě ustál. Není to nic neobvyklého. Nejspíš jim k tomu pomáhá racionalizace, že „když už berou tolik chemie, další látka jim neuškodí“. To však není jeho případ.

Emoční prožívání v náročných chvílích přípravy představuje zejména strach v několika podobách: strach ze selhání, strach o zdraví („Unese to ještě mé tělo?“) Tyto pochybnosti jsou častější u závodníků s vyšší inteligencí.

Další výraznou emocií či cestou k emocím je **soucítí**, který závodník zažívá díky vlastnímu utrpení. Mnoho lidí to ale nevnímá pozitivně, ale naopak říkají, že se cítí „vyměkkle“ a snaží se kompenzačně demonstrovat své „chlapáctví“ maskulinními

projevy. On to ale tak nemá, vidí v spiritualitě a soucitu hodnotu a je tak se sebou spokojený.

Pocit hrdosti přichází po úspěšném konci veškerých útrap, kdy ví, že pro výsledek hodně udělal. Celkově zažívá pocit štěstí, který pramení z poznání, že mnoho lidí není schopno tolik vykonat nejen pro kulturistiku, ale obecně pro cokoliv. Kulturista by měl být příkladem vrcholné disciplíny pro všechny.

#### 4.9.2 Případová studie č. 2 - Matěj

Matějovi je 31 let a kulturistice se věnuje 18 let. Začal soutěžit brzy, už jako dorostenec a hned od začátku byl úspěšným závodníkem a dařilo se mu dosahovat dobrých umístění. Záhy si uvědomil, že jeho stavba těla a „predispozice jsou pro tento sport ideální“, a že přestože nemá tolik „hmoty“ jako jeho soupeři, dokáže je porazit pěkně tvarovanou postavou. Rozhodl se tedy, že má na to patřit mezi **nejlepší profesionální kulturisty** a chce do toho jít naplno, jelikož ho kulturistika velmi baví a nerad dělá něco jen „napůl“. Toto rozhodnutí učinil navzdory tomu, že ho lidé v jeho okolí od něj zrazovali a tvrdili, že jej kulturistika nikdy neuživí. Chtěl jim tedy dokázat, že se pletou, protože „když má člověk něco v hlavě, tak se může dostat dál, a když něco dělá naplno, dostane se tam, kam chce“. Poté, co se kulturistice věnoval sedm let coby amatér, rozhodl se, že se pokusí probojovat mezi profesionály, což se mu také záhy (po čtyřech letech) podařilo.

Předsoutěžní přípravu má "hrozně rád", protože pro něj znamená **pevně a přesně daný cíl, smysl a důvod všeho, co dělá**, též zřejmě představuje řád. Když ráno vstane, má již přesně sestavený plán toho, co musí za den udělat. Má rád tento režim a „rytmus“, kdy má všechny podmínky předem stanovené, přestože to není příjemné, ale naopak náročné a bývá pak unavený. Přesto ví, že veškeré jeho aktivity mají smysl a směřují jej k cíli, který si vytyčil. Celkově ho příprava velmi baví, režim mu vyhovuje a vždy se na toto období, které charakterizuje přítomností smyslu a řádu, těší.

Jako **nejtěžší v přípravě** vnímá, když k jejímu konci musí "odjet" těžký trénink, což je vzhledem ke kalorickému deficitu a únavě velmi náročné. V hlavě cítí, že trénink nemůže absolvovat pořádně. Emoční prožívání v těchto chvílích definuje jako „strach

z tréninku“, který je ještě akcentovaný přítomností jeho trenéra, který dbá na náročnost a preciznost cviků. Tyto obavy a pocity však většinou odezní, když začne cvičit, protože dobrý trénink se dá „odjet“ za každých podmínek a důležité je jen nenechat se ovlivnit svou myslí. Nakonec je schopný poskytnout mnohem větší výkon, než by si myslel. V těchto okamžicích se motivuje pomyšlením na své soupeře, se kterými bude soutěžit, nebo na ty, kteří jej v minulosti porazili a „neměli mě porazit“ a říká si, že „tentokrát musím být tak strašně dobrý a dřít více než oni“, aby nikdo neměl pochyb o jeho prvenství a aby se umístil nejlépe. Nechce prohrát, jelikož se prohry bojí a tudíž si ji ani nepřipouští.

Dalším nepříjemným zážitkem může být **cestování na soutěže do zahraničí**, kdy má před sebou několikahodinový let a musí si správně rozvrhnout jídlo. Náročné je také sledovat, jak ostatním cestujícím rozdávají občerstvení a on se nesmí ani napít kvůli probíhající sacharidové superkompenzaci. V současnosti už to však zvládá lépe než dříve.

Když se již blíží soutěžní formě a „svaly začínají nějak vypadat“, emoční prožitky jsou pozitivnější. Popisuje, že v tomto období cítí před tréninkem naopak vzrušení a z důvodu zvýšení motivace nosí nátláček, aby mohl lépe vidět, jak „svaly pracují“. To jej utvrzuje v tom, že trénink a příprava má smysl a spěje správnou cestou k vytyčenému cíli a on má tudíž ještě větší chuť dřít, aby byl výsledek co nejlepší.

Ke zvýšení své motivovanosti také sleduje **motivační videa** na youtube, často během zahřátí na běžícím pásu před tréninkem. To mu pomáhá mentálně se naladit na trénink a ještě více se „vyburcovat“. Rád sleduje Phila Heatha (sedminásobný vítěz Mr Olympia), který má velmi sebevědomý a jistý projev. Právě do takového stadia přemýšlení se musí dostat, musí být sebevědomý a vědět, že si jde pro výhru. Jinak není možné trénink absolvovat adekvátně. Snaží se tedy aktivně myslet na to, že je nejlepší, že všechny porazí a ohromí. Tuto metodu úspěšně aplikuje již od své první soutěže, kam přišel s vědomím, že vyhraje. Nic jiného v hlavě neměl a jinou eventualitu, než výhru si zkrátka nepřipouštěl.

**Pozitivní chvíle v přípravě** zažívá po každém tréninku, kdy ze sebe ve sprše „smývá starý pot“ a ví, že bolest, kterou cítí, je ta, která ho „posune dopředu“. Dalším pozitivním zážitkem je kontrola formy, kdy své tělo analyzuje před zrcadlem či pomocí fotografií a vidí, že se posouvá směrem k cíli, což ho velmi motivuje. Také pochvala od



někoho, jehož názor respektuje, jako je trenér nebo jiný odborník, je příjemná a vítaná. V tomto kontextu zdůrazňuje, že pro něj mají hodnotu pouze názory lidí, kteří jsou v kulturistice dále než on sám a pochvalami od fanoušků se „nenechá opít“.

Také si velmi užívá, když ho na soutěže doprovází **manželka a syn**, což je téměř vždy. Cesta na soutěže tak plní i roli rodinného výletu, často na zajímavá místa. Líbí se mu také, že jeho syn vidí, že jeho práce je skutečně dřina, a že když člověk něco chce, také ho to něco stojí. Baví ho velmi i samotná soutěž, vrchol jeho náročné přípravy i období po soutěži. Musí však mít již naplánovanou další soutěž, aby měl opět kam směřovat, a když skončí soutěžní sezóna, je to „smutná tečka“. Sice je to období, kdy může vracet čas a pozornost své rodině, ale trápí ho, že on sám žádný cíl v dohledu nemá.

**Emoce**, které zažívá v příjemných okamžicích přípravy, popisuje jako radost, štěstí, vzrušení, napětí, nadšení, možná i lehkou nervozitu, která je ale pozitivní, protože pod tlakem, kdy ví, že něco musí, nebo že se od něj něco očekává, se mu lépe pracuje a je výkonnější.

Nemyslí si, že by se jeho motivovanost měnila s tím, jestli zažívá dobré nebo špatné okamžiky. Připouští však, že na soutěžích, kde je tvrdší konkurence a vyšší peněžita výhra, mu záleží více a má větší strach z prohry.

V přípravě spolupracuje s erudovaným a uznávaným **trenérem** a tato spolupráce má rozhodně velký vliv na jeho motivaci. Je to pro něj člověk, kterého od malička obdivoval a měl doma vyvěšené jeho plakáty. Proto, i když se třeba necítí dobře, snaží se na tréninku s ním podat maximum, váží si toho, že s ním může trénovat. Každý společný trénink je pro něj poctou a jeho přítomnost mu nedovolí z ničeho slevit a udělá vše, co mu trenér řekne, i když třeba sám pochybuje, že to zvládne.

Když se zamyslí nad svým **chováním během přípravy**, vnímá určitě změny oproti zbytku roku. Je uzavřenější, sobečtější, sebestřednější a upřednostňuje sám sebe před vším ostatním, před prací a vztahy s lidmi okolo něj. Těm se to však vždy snaží vysvětlit: „Nezlob se, teď se s tebou nebudu mazlit, protože se musím soustředit a mám před tréninkem, je to pro mne důležité“. Největší koncentraci a uzavřenost u sebe zažívá před tréninkem a při něm, kdy téměř nevnímá dění okolo sebe a soustředí se na to, aby to, co má udělat, udělal na sto procent. O něco uvolněnější je pak v době po tréninku.

Během celé přípravy vnímá, že je celkově více „ve střehu“, dohlíží na sebe, aby vše plnil, tak jak má.

V oblasti vztahů s lidmi je méně „sociální“. Nepotřebuje se s lidmi vídat a mluvit s nimi, jelikož na to nemá čas ani energii a spíše se společnosti vyhýbá. Stačí mu být doma se ženou a synem, přátelské vztahy značně omezuje, a když už se s někým vidět musí, schůzky zkracuje, odchází dříve a většinou míří domů, aby si lehnul a odpočíval. Popisuje také, že během přípravy není tolik sdílný jako obvykle, protože není schopný ani tolik přemýšlet. Je si vědom, že lidé, kteří ho dobře neznají, ho mohou skrze tyto změny v chování vnímat v nepříznivém světle. Ale těm, co ho znají, je schopný svůj postoj vysvětlit a zdůvodnit: „Moc rád bych tě viděl, ale nezlob se, nemám sílu si s tebou povídat“.

Přípravu celkově vnímá jako „drsný a tvrdý proces“, kdy je více osamělý, a který je náročný pro něj i pro jeho okolí, ale který si velmi užívá, protože „má svůj smysl a cíl“ a umožní mu posunout se dál jako sportovci i jako člověku. Pomáhá mu také ujasnit si, jak to má s kamarády, jestli mu rozumí či ne a jak ho vnímají. V každé přípravě usiluje o to, aby na jejím konci byl dále, než v předchozích přípravách, aby se tudíž neustále posouval. Jedině tak pro něj má kulturistika smysl.

### 4.9.3 Případová studie č. 3 - Jakub

Jakub je třicetiletý muž a kulturistice se věnuje 11 let. Do kulturistiky se zamiloval během náročného životního období, kdy po střední škole přemýšlel a dost se trápil tím, co chce v životě dělat a dokázat. Neměl jasno, pro co se rozhodnout, lidé okolo mu říkali, že je studijní typ, ve škole měl vždy výborný prospěch, ale už se mu nelíbil „formující proces“, který společnost uplatňuje skrze školu na mladé lidi a cítil **touhu formovat se sám**. Zjistil, že v oblasti formování sebe sama, těla i duše, pro něj neexistuje lepší cesty, než je **kulturistika**. Proto se rozhodl, že se jí plně oddá a bude cílit na ty nejvyšší mety, tj. stát se profesionálním kulturistou. Aby kulturistickému procesu lépe rozuměl a „dělal to správně a zodpovědně“, absolvoval trenérský výcvik a působí jako trenér ve velkém fitness centru, a to i v období, kdy se věnuje vlastní

přípravě. Je to pro něj ideální práce a prostředí, protože v čase mezi klienty se může věnovat vlastnímu tréninku a nemusí nikam daleko dojíždět.

**Předsoutěžní příprava** pro něj znamená proces, skrze který nakonec zúročí celoroční dřinu a na soutěži bude mít možnost posunout se ve své cestě zase o kus dál. Představuje pro něj i značný stres, ale zároveň výzvu, kterou chce zvládnout. Jelikož jeho příprava probíhá ve fitness centru, kde je trenérem, mohou návštěvníci sledovat jeho proměnu do soutěžní formy a funguje jako „chodící reklama“. Během přípravy má skoro vždy přírůstek klientů, což je sice velmi náročné časově, ale znamená to také více peněz, které v přípravě potřebuje.

**Nejhorších okamžiků** je během přípravy spousta, ale často to „přichází zničehonic a cítím se příšerně“. Nemůže tedy přesně popsat, které týdny jsou horší nebo lepší. Konstantní obtíží během každé přípravy jsou **hádky** s přítelkyní, když bývá „nesnesitelný“. Je to nejspíš dietou a nejspíš také užíváním „látek“. Jsou to opravdu vypjaté a nepříjemné okamžiky, kdy má někdy tendenci pochybovat o správnosti své volby povolání a tyto podněty dostává také od přítelkyně. Ráda by, aby byl normální, a nelíbí se jí, že užívá podpůrné látky. Velice ho to mrzí, potřeboval by spíše podporu v těchto chvílích, kdy se necítí psychicky dobře, ale rozumí tomu, že k hádkám svým popudlivým chováním sám přispívá.

Nejčastěji prožívá pocity zmatení a neschopnost vyznat se sám v sobě, strach z toho, že ho přítelkyně opustí a zůstane sám. Než však k hádce dojde, pociťuje často velké napětí, i maličkosti ho dokážou vydráždit a naštvat. V průběhu několika posledních příprav zjistil skrze zpětnou vazbu od přítelkyně, že „ztrácí empatii“, což se projevuje tak, že jí není schopný poskytovat takovou míru porozumění, jakou by si přála. On to však vůbec nevnímá a popisuje to tak, že spíše přítelkyně nerozumí jemu. Cítí se proto často i osaměle.

Musí opakovaně hledat smysl ve své práci a přesvědčovat se, že má cenu vytrvat a pracovat na sobě nejen v přípravě, ale také v partnerském vztahu. Někdy ho napadá, že by bylo lepší, jednodušší a ohleduplnější kulturistiky nechat a věnovat se práci, která by jeho partnerské soužití tolik nepoškozovala. Ví ale, že by nebyl spokojený s žádným jiným zaměstnáním. V poslední době začal v průběhu diety také užívat podpůrné „bylinky“, které umožní nevnímat únavu a vyčerpání a dostanou ho do relativní psychické pohody, takže trénink dokáže „odjet tvrdě a naplno“. Nejlépe na něj v tomto

ohledu funguje kratom. Díky nim má pocit, že dokáže i lépe „ovládat emoce“ a není tolik agresivní.

Nejlepší je samotný trénink, který ho dokáže odvést od nepříjemné skutečnosti a umožní získat odstup a nadhled. Vyčistí si hlavu a má ze sebe radost, že se posunuje blíže k soutěži a dělá vše pro to, aby se dobře umístil. Pomáhá také, když se partnerce pozorně věnuje a vynahrazuje jí tak čas, který v přípravě musí věnovat jen sobě. Úlevou je, když si může o všem, co ho trápí, promluvit s kamarádem, který se rovněž věnuje vrcholovému sportu a rozumí mu. Je uklidňující vědět, že někdo blízký řeší podobné věci a dokáže potěšit a nabídnout rady.

Další náročností je, když během přípravy začne ubývat sil v důsledku nízkého příjmu sacharidů. V první fázi **diety** je to, jako by v tréninku zažíval zpětný chod a návrat na dřívější úroveň. V tomto období klesá i jeho motivace, nemá na trénink „přirozenou chuť“, avšak snaží se s tím pracovat a „vyhecovat“ se tím, že už tento proces úspěšně zvládl mnohokrát, a že pocit hrdosti po dobře odvedené práci stojí vždy za vynaložené úsilí.

**Momenty, které mu pomáhají vytrvat**, jsou zejména ty, kdy si musí vždy uvědomit, proč ten sport dělá, že si ho sám vybral a touží v něm být nejlepší a také to, že jde o dočasný proces, který jednou skončí a přijde odměna v podobě dobrého umístění a vyrovnanější mysli. Také sledování kolegů z branže a postupu jejich přípravy mu dodává sil „pokud to zvládají ostatní, tak já musím taky“. Když už není síla v tréninku, je motivující zkoušet jiné způsoby, jak svaly „vypálit“, třeba snížit používanou váhu a snažit se o maximální „napumpování“, což při klesajícím procentu tuku v podkoží vypadá „skvěle“ a motivuje jej to pokračovat.

Cítí se většinou dobře vždy, když se mu něco podaří. Každý splněný trénink znamená, že se posouvá stále blíž ke svému cíli. Také je super, když zažívají s partnerkou příjemné chvíle a společně strávený čas, což je během přípravy poměrně vzácné. Velmi jej těší, když za ním chodí návštěvníci fitness centra a ptají se jej na rady nebo si jej chtějí rovnou najmout coby trenéra. V takových případech skutečně cítí, že dělá „správnou věc“ a je rád, že je pro lidi inspirací, že má co předat, a že je pro někoho důležitý.

Mezi nejčastěji prožívané emoce v těchto pozitivních momentech přípravy řadí radost, vděk, velkou sebedůvěru a s ní pocity, že „vše dobře dopadne“

Když se cítí dobře, popisuje i větší motivovanost. Necítí důvod k pochybám o správnosti své práce a soutěžních ambicí a je zkrátka „dobře naladěný“, což je i „správná mentalita“ pro vyvinutí největšího tréninkového úsilí. V tomto rozpoložení si dává také předsevzetí, že se bude chovat lépe a nedovolí, aby se stalo to, že bude jednou muset volit mezi vztahem s přítelkyní a kulturistikou.

Dlouhodobě spolupracuje s **trenérem**, jelikož zastává názor, že dále ho může posunout jedině člověk, který má v kulturistice a přípravě na soutěž zkušenosti. Neabsolvují spolu všechny tréninky, ale setkají se jednou týdně, aby trenér mohl zkontrolovat jeho formu a prodiskutovat vhodné změny v tréninku, výživě a suplementaci. Přiznává, že vliv trenérovu přítomnosti je obrovskou motivací a podporou, jelikož jde o člověka, ke kterému vzhlíží a nechce ho zklamat, proto se snaží na sto procent dodržovat vše, co mu trenér řekne. Také se mu před trenérem daří podávat vyšší výkony a „rvát větší váhy“. A jelikož nejde pouze o vztah pracovní, ale také přátelský, je pro něj podporou, že mu „můžu říct o mně úplně všechno, je jako můj starší brácha“.

Na denní bázi se vídají teprve během sacharidové superkompenzace a od této doby jej trenér doprovází až na soutěž a i během ní: „Mám od něj kompletní servis“, popisuje. Velký přínos trenéra v tomto období spatřuje v tom, že má nad sebou profesionální dohled ve chvílích největšího vyčerpání, kdy je i myšlení a rozhodování velmi náročné a často se dopouští chyb, jelikož není schopen „reálně posoudit situaci“. Proto je s ním trenér, který mu dává přesné pokyny, kdy a co jíst, pomáhá mu „napumpovat“ svaly v "rozcvičovně", aplikovat samoopalovací krém a během samotné soutěže na podiu na něj volá různé tipy, jak zlepšit pózování. „Dokáže mě neuvěřitelně motivovat, abych ze sebe vymáčkl to nejlepší“, shrnuje hodnotu ve spolupráci s trenérem. "

Během přípravy spatřuje velké **změny ve svém chování**. „Vždycky mi to cvičí s psychikou“, říká. Bývá agresivnější a více vztahovačný, častěji „vyletí“ a projevuje netrpělivost a nespokojenost, když něco nevychází dle jeho představ. Cítí obrovský tlak, který, jak přiznává, si na sebe klade sám, jelikož chce vše udělat pořádně a až do konce. Pokud se to nedaří, třeba v tréninku, když ubývá sil, projevuje velkou urputnost, aby to zvládl, ale zároveň pociťuje vzrůstající vztek. Dokáže ho naštvat i „maličkosti“, které by jindy v klidu přešel.

S tím souvisí i **změny ve vztazích s lidmi**, nejčastěji s přítelkyní, ale také s rodiči a sestrou, kteří jeho povolání stěží tolerují. Potřebuje cítit jejich podporu, ale když mají „poznámky a kecy“ ohledně jeho chování během přípravy, připadá si sám a zrazovaný. Proto také mívá tendenci „oplácet to stejnou měrou“ a je vůči lidem kritičtější. Nejhuře trpí vztahem s přítelkyní, se kterou sdílí domácnost a vídají se tudíž každý den. Často dochází k hádkám, které způsobují „narážky“ jednoho nebo druhého. Pravidelně v přípravě také vyvstává téma rozchodu, když přítelkyně říká, že s ním „nevydrží“. To ho velmi mrzí a cítí se poníženy, protože se „snažím, aby se se mnou měla fakt dobře“ a jeho povolání je prostředkem k tomuto cíli. S rodiči a sestrou se v přípravě raději nevidá, aby se vyhnul jejich „pochybám a nedůvěře“.

Také v práci s klienty vnímá určité změny, je přísnější a také netrpělivý, když jim vysvětluje techniky cvičení. Snaží se uvědomovat si, že ho „ti lidi živí“, což mu do jisté míry pomáhá vlastní chování usměrňovat. Na druhou stranu ho pravidelný přírůstek klientů během přípravy vede k přemýšlení, zda na jeho chování a zvýšené agresivnosti nevidí něco atraktivního, co je oslovuje.

O něco lepší je to s kamarády kulturisty nebo s trenérem. Tam cítí větší vzájemné porozumění: „vědí, čím procházím a s čím se peru, protože to někteří mají podobně“. Zároveň, tím, že je nevidá denně, představuje pro něj styk s nimi zpestření a odpočinek od každodenního života, který je stresující a vyčerpávající.

Svou předsoutěžní přípravu shrnuje jako období plné výzev, kdy dělá vše pro to, aby z tohoto procesu vyšel „jako vítěz“, to znamená nejen jako lepší a zkušenější kulturista, ale i jako člověk. Každou úspěšně absolvovanou přípravou sám sebe a lidi okolo něj lépe poznává a uspokojení, které zažívá po soutěži, když ví, že ho teď čeká příjemné a bezkonfliktní období, je pro něj tou největší motivací, která představuje také smysl jeho práce a životního naplnění.

#### **4.10 Závěr výzkumné sondy**

Výše jsou uvedeny tři případové studie profesionálních kulturistů, tedy lidí, kteří tímto sportem žijí. Nyní bude provedeno shrnutí jejich výpovědí a porovnání podobností a rozdílů v jejich výpovědích.

Ve všech případech se jedná o zkušené závodníky, kdy doba jejich aktivity v kulturistice vždy přesahuje deset let. Výsledky ukazují, že **k profesionální kulturistice mohou vést rozličné cesty**. Někdy začíná tato cesta už během dětství a dospívání, jako je tomu u Matěje v kazuistice číslo dvě, kdy zájem o tento sport i soutěžní kariéra tvořily kontinuální životní téma již od raného věku a postup mezi profesionály se tak stal přirozenou potřebou a pokračováním vztahu, který participant ke kulturistice má. Cesta k tomuto sportu však může vést i přes jiné sporty, jak ukazuje případová studie č. 1, příběh Jana, kdy společným jmenovatelem je posilovna. Jelikož je silová příprava součástí mnoha jiných sportů, je zde tudíž možnost, že kulturistika člověka osloví v tomto jeho "domácím prostředí", kdy je možné zjistit, o čem posilování je, a zda by se ono samo nemohlo stát hlavním sportovním cílem. Třetí příběh - Jakubův - ukazuje, že je také možné se ke kulturistice dostat i navzdory tomu, že se člověk dříve žádnému sportu výrazněji nevěnoval. Jsou-li přítomny genetické predispozice, bude tělo na trénink reagovat v každém věku.

**Pojetí kulturistiky jako životního řádu**, jež je v předsoutěžní přípravě výrazněji akcentován, je téma, které prostupuje napříč všemi třemi případovými studiemi. Lze se domnívat, že závodníci mohou kulturistiku objevit, když se v jejich životě vyskytne potřeba sebeurčení, jak se ukazuje u Jakuba (příběh číslo 3), kdy kulturistika a pevný režim, který její úspěšné a bezpečné provozování vyžaduje, pomáhá zacelit určité vakuum, vznikající v obdobích důležitých životních rozhodnutí (v tomto případě po ukončení střední školy). V jiných případech, například u Matěje (kazuistika číslo dvě), tento řád a přesné určení toho, co je třeba vykonat, odpovídá vlastnímu vnitřnímu nastavení člověka, který je svým založením kompetitivní a silně zaměřený na cíle, které si sám klade a disponuje potřebou dosahovat nejvyšších výkonnostních úrovní obecně (Jan v kazuistice číslo jedna). Zároveň lze nahlížet na nejrůznější **významy**, které kulturistika v životech participantů má - ty jsou vždy individuálně specifické.

U všech participantů se objevuje **chápání předsoutěžní přípravy jako procesu**, který jim umožňuje posun vpřed, neustálé zlepšování a překonávání výzev, a z něhož na konci vycházejí nejen jako lepší kulturisté, ale také jako lepší lidé. Tento proces má své pozitivní i negativní aspekty, a přestože u některých závodníků může jedna z těchto polarit dominovat, kladné i záporné prožitky se objevují u všech.

**Negativní prožitky a celkový stres** kladený na závodníky mohou s tím, jak příprava postupuje, kulminovat. Týkají jak sportovní oblasti, kdy mnohá strádání přináší nejprve dieta a snížený příjem sacharidů (Jan a Matěj), později pak pochybnosti o vlastním úspěchu, k čemuž přispívají i názory lidí v okolí (Jan), tak i oblasti osobního života, kde může příprava zasahovat a negativně ovlivňovat vztahy s lidmi až do té míry, že závodník může začít pochybovat o správnosti svého činění a své volby povolání (Jakub).

V některých případech (jako u Matěje) může kulturista po konci soutěžní sezóny zažívat pocity prázdnoty a bezcílnosti. To může být způsobeno jejich silnou orientací na cíl a podřizováním veškerého chování jeho naplnění. V takovém režimu se cítí dobře, jelikož vše, co dělají, má jasně stanovený řád a smysl. Vnímají neustálý posun a vše, co prožívají, pozitivní i negativní emoce a myšlenky, je zaštitěno tématem a kontextem jejich životní role, kterou si vybrali, a kterou chtějí naplňovat. Je proto přirozené, že se po splnění vytyčeného cíle a v období, kdy další cíl v podobě soutěže ještě není jasně stanoven, ocitají mnohdy v jakémsi vakuu.

**Emočnímu spektru**, které kulturisté popisují, dominuje ve všech případech **strach**. Tato emoce se během předsoutěžní přípravy objevuje v mnoha podobách. Může se jednat o strach ze selhání a z výsledné prohry, strach z lépe připravených soupeřů, strach o vlastní zdraví, u kterého v první kazuistice participant podotýká, že se týká především inteligentnějších závodníků, strach ze ztráty partnera. Někteří sportovci se zmiňují o osamělosti či o neschopnosti vůbec emoce cítit.

Při otázce, jak vypadá jejich motivace v těchto náročných okamžicích přípravy, všichni participanté popisovali různé strategie, **jak se s těmito pocity vypořádat**, aby mohli ve svém procesu pokračovat. Z toho je patrné, že negativní prožívání s motivací souvisí a je možné, že ji snižuje či brzdí. V prvních dvou případech, u Jana a Matěje, se zdá, že je motivace pevně zajištěna už samotnou osobností a nastavením mysli obou participantů. Oba dva spatřují v kulturistice své životní poslání, které je v prvním případě ještě obohaceno o touhu předávat informace a zkušenosti lidem, kteří o to stojí a ukazovat kulturistiku v lepším světle, než je často společností vnímána. Tato pevná vůle a chtění se zdají být dostatečně dobrým základem pro práci s motivací.

Jinak je tomu ve třetí případové studii, kde participantovi Jakubovi hrozí, že bude muset volit mezi dvěma nejspíše nejdůležitějšími hodnotami ve svém životě, mezi



partnerským vztahem a kulturistikou. Sám uvádí, že bývá během přípravy agresivnější a není lehké s ním vyjít. Z kazuistiky sice nevyplývá, proč tomu tak je, ale ve hře může být několik faktorů: pozdější vstup do kulturistické kariéry, než je tomu u předchozích dvou participantů, a s tím spojený vyšší tlak na výkon, jelikož má méně času na to realizovat své cíle a představy a mohou k tomu přispívat i osobnostní dispozice a přirozeně vyšší míra agrese, která je během přípravy, strádání i užívání dopingu akcentována.

Strategií na **udržení a zvýšení motivovanosti** během náročných chvil v přípravě popisují participant mnoho. Patří mezi ně rozčlenění přípravy do dílčích cílů, díky čemuž pak celý proces nepůsobí zahlcujícím dojmem, sledování motivačních videí s lidmi, ke kterým kulturista vzhlíží, nebo například využití pozitivních afirmací, kdy se snaží myslet na to, že se vše ubírá správným směrem a jiná eventualita než výhra na soutěži nepadá v úvahu.

Někdy může plnit motivační úlohu samotné **utrpení**, respektive jeho **kognitivní přerámování**. V první kazuistice dochází participant Jan zkušenostmi k poznání, že utrpení je naprosto nutné, a že je to vlastně podmínka k dobrému výsledku. Strádání během přípravy mu tak signalizuje, že je na správné cestě a dělá pro výhru vše, co je v jeho silách. Podobnou zkušenost je možné nalézt i ve druhé kazuistice, kdy participant Matěj popisuje, že ví, že bolest, kterou vnímá po každém zdárně dokončeném tréninku, jej posouvá vpřed na cestě k cíli. Ve třetí kazuistice se objevuje chápání nepříjemností jako výzev. Pokud na ně participant takto nahlíží, stávají se něčím, co může a co chce zvládnout. Zajímavou přeměnou utrpení na pozitivní hodnotu je také „prohlubování spirituality“, kterou popisuje Jan. Jde o zkušenost, při níž prožitek strádání u závodníka umožňuje a umocňuje soucit. Ten se nemusí týkat jen ostatních kulturistů, ale lidského utrpení obecně.

V první i ve třetí kazuistice se objevuje téma **užívání látek**, které nespádají do dopingu, za účelem stresového copingu. První participant však tento fenomén popisuje u lidí, které zná, zatímco třetí participant Jakub má s touto praktikou osobní zkušenost, kdy bylinky používá ke zmírnění stresu, pro lepší koncentraci na trénink a v rámci lepšího zvládnání konfliktů v osobním životě.

V přípravě na soutěž je také možné objevit mnoho **pozitivních prožitků**, které zároveň fungují jako motivační podněty. Někteří kulturisté (případová studie Matěje) mohou mít

předsoutěžní přípravu vyloženě rád a pozitivním prožitkem je pro ně samotný proces přípravy. V první i ve třetí kazuistice se pak participanti shodují, že příjemným zážitkem, který je sám o sobě velmi motivující, je pozdější stadium přípravy, kdy již dochází k výrazné vyrýsovanosti a svaly vypadají mnohem lépe. Pozorování vlastních svalů při práci během tréninku pak přináší velké uspokojení a je signálem, že se příprava chýlí ke zdárnému konci.

Pozitivními prožitky mohou také být, za určitých podmínek, **interakce s lidmi**. Promluva s kolegy kulturisty jim umožňuje zkušenosti i trápení sdílet a navzájem se podpořit. Velkou motivací také je, když je kulturista pochválen nebo oceněn někým, koho si osobně váží. Také interakce s rodinou a partnerkami mohou být příjemné, nesmí však příliš zasahovat do procesu přípravy, kdy je třeba čas i energii věnovat sobě a tréninku. Během těchto pozitivních okamžiků se v prožívání objevují emoce, jako je především radost, vděk, hrdost a někdy také nervozita, která je však vnímána pozitivně ve smyslu těšení se.

**Spolupráce s trenérem** je zkušeností všech tří participantů, přestože u prvního z nich nešlo o dlouhodobé a systematické vedení. Roli trenéra vnímají všichni tři jako velmi důležitou z hlediska soutěžní úspěšnosti a motivace. Trenér je vnímán jako osoba, která má větší znalosti a zkušenosti s kulturistickou přípravou než samotný závodník a je tudíž někým, koho se vyplatí následovat a poslouchat. Přítomnost trenéra na tréninku může vést k touze vydat ze sebe to nejlepší a tudíž k prohloubení tréninkové intenzity. V případě Jakuba je trenér zároveň dobrým přítelem, který umí vyslechnout a poradit, a který závodníka doprovází až na soutěž a i během ní. V této chvíli, kdy závodník může pociťovat obrovskou míru vyčerpání a hrozí, že by v důsledku bradypsychismu učinil některé špatné kroky, které by mohly vést k deterioraci soutěžní formy, je přítomnost trenéra a jeho jasné pokyny tzv. "k nezaplacení". Celkově je možné tvrdit, že spolupráce s trenérem umožňuje kulturistům plně se koncentrovat pouze na sebe a nemusí se tudíž zabírat propočítáváním nutričních hodnot přijímané stravy, intenzifikačními tréninkovými metodami, manipulací s dopingem či rozvrhem času při vlastní soutěži. To všechno je v kompetenci a odpovědnosti trenéra, navíc ještě s přidanou motivační a emoční podporou.

Z výzkumné sondy vyplývá, že všichni tři respondenti zaznamenávají během přípravy **změny ve svém chování**. Tyto změny mohou být různého charakteru a mohou nabývat

jak pozitivních, tak i negativních kvalit. V první případové studii participant Jan popisuje, že ačkoliv u svých kolegů vnímá akcentaci některých negativních emocí, zejména vzteku a zvýšené agresivity, což dává do souvislosti jak s kumulativním stresem během přípravy, tak především s užíváním anabolických steroidů, on sám se sebou má spíše zkušenosti opačného charakteru a v přípravě se i dle mínění jeho okolí chová lépe než mimo ni.

Oproti tomu udává participant Matěj ve druhé případové studii příklady chování, které je sice pochopitelné a snad i nezbytné pro potřebu koncentrace na trénink i přípravu obecně, ale které může být okolím vnímáno negativně. Patří mezi ně celkově větší uzavřenost vůči světu i lidem a větší míra sobeckosti a soustředění se pouze na sebe a svou přípravu.

U participanta Jakuba se objevují během přípravy poměrně velké změny v chování. Celkově popisuje větší emoční labilitu, výbuchy hněvu a vztahovačnost. Z kazuistiky mohou vyplývat některé souvislosti, které mohou toto chování osvětlit, například neslučitelnost kulturistické přípravy s aktuálním partnerským vztahem, která participanta znejišťuje v jeho rozhodování a postupu v přípravě. Také je možné uvažovat o osobnostních dispozicích, které jsou během přípravy - období stresu a strádání - akcentovány.

Se změnami v chování souvisí i téma **proměny mezilidských vztahů** během období předsoutěžní přípravy. V první kazuistice popisuje Jan spíše vztahy se svými kolegy a soupeři, které mohou být před soutěží velmi vyostřené a uvádí prožitky závidění a psychologického taktizování za účelem snížení jeho sebedůvěry, kdežto ve druhé případové studii participant Matěj tematizuje spíše změny v osobních vztazích s blízkými lidmi, s rodinou i přáteli. V tomto období velkého vypětí není možné věnovat tolik času a energie blízkým lidem, je nutné dělat kompromisy a objasňovat svou motivaci, aby bylo ostatním jasné, proč se tak děje. Sociální potřeby, jako je vidání se s blízkými lidmi a komunikace s nimi, celkově ustupují a kulturista může být hodně vtažen do svého vnitřního světa, což je v některých případech nezbytné, aby mohl pro dobrý výsledek udělat vše, co je v jeho silách, kterých má během diety jen omezené množství. Kulturistická příprava může také plnit úlohu jakéhosi síta sociálních vztahů, kdy závodník zjišťuje, kdo z jeho blízkých je schopen mu skutečně porozumět a tolerovat změny v jeho přístupu.

Nejproblematictější proměny osobních vztahů se týkají třetí případové studie, kde se participant Jakub během přípravy dostává do výrazných konfliktů s rodinou i s přítelkyní, přičemž podotýká, že jeho blízcí mají problém s jeho chováním během přípravy. V kazuistice bohužel chybí dostatek informací pro náhled do celkové situace a pochopení souvislostí. Není jasné, zda zmiňované konflikty jsou příčinou či následkem proměn jeho chování v přípravě. Může však jít o vztah recipročního ovlivňování a posilování obou proměnných. Jisté je, že porozumění a empatie na obou stranách se během přípravy snižuje, což participant řeší tak, že svou rodinu i společnost nevyhledává a stahuje se do izolace s výjimkou partnerského vztahu.

Další hypotézou je možná kognitivní disonance, kterou participant během střetu s rodinou či partnerkou zažívá. Jeho okolí se nelíbí, jak se chová a příčinu spatřují v jeho práci. Nesouhlasí tudíž s jeho volbou povolání a životním smyslem, což je vnímáno velmi bolestivě a jediný způsob, jak se této disonance alespoň krátkodobě zbavit, je nevyhledávat lidi, kteří k ní přispívají.

Jinak vypadají vztahy s lidmi, kteří mají pro kulturistickou přípravu pochopení, protože s ní kupříkladu mají vlastní zkušenosti. Proto se v některých případech, jako je nastíněno ve třetí případové studii, sociální kontakty a potřeby omezují na okruh lidí, kteří žijí podobným stylem a mají empatii a pochopení. Důležité ve třetí kazuistice jsou také pracovní vztahy s klienty ve fitness centru. Přestože tito lidé zásadním způsobem nepřispívají k jeho kognitivní disonanci, ba dokonce jej v jeho práci podporují, i ve vztahu k nim popisuje Jakub zvýšenou netrpělivost a agresi. Pravděpodobnou možností tedy je, že příprava na soutěž dokáže kumulovaným stresem, kterým působí člověka, zvýraznit již přítomné povahové rysy. Potom je člověk, který je běžně spíše klidný, během přípravy ještě pohodovější a příjemnější, a naopak, člověk, který má v sobě nevyjasněné otázky, týkající se třeba i jeho životního smyslu, bude během přípravy muset řešit vzniklé konflikty, nepříjemné emoce i hledání motivace.

Z výzkumné sondy vyplývá, že kulturistická předsoutěžní příprava je procesem, který je charakterizovaný tvrdým a nekompromisním, na cíl zaměřeným **režimem**, z něhož má na konci vyjít vždy lepší závodník a často také lepší, zkušenostmi obohacený člověk. Je to období, které je vždy náročné, ale záleží velmi na osobním nastavení a postoji každého závodníka, které rozhodují, jak přípravou projde, jak se bude cítit, a jak se dokáže vypořádat se změnami, které příprava znamená pro něj i pro jeho okolí. Také se

ukazuje, že v přípravě se mohou odehrávat i příjemné a pozitivní epizody, ať už se jedná o splnění náročného tréninku a vědomí, že utrpení se na chvíli zmírní, zvládnutí výzev, které se objevují v mezilidských vztazích nebo konečné zúročení vynaloženého úsilí v rámci soutěže, přičemž pozitivní prožitky působí motivačně, zatímco při negativních zkušenostech je třeba motivaci posilovat, hledat a kultivovat.

Do cílů této výzkumné sondy patří i identifikace oblastí, které mohou být tématy **psychologických a psychoterapeutických intervencí**. K tomu je třeba zmínit několik věcí. Tato výzkumná sonda je kvalitativní a neklade si za cíl statistické šetření nejčtenějších behaviorálních abnormalit, ale předkládá pouze tři výpovědi, které odhalují, s čím se potýkají tři profesionální kulturisté. Je proto obtížné tvrdit, že problémy nebo oblasti hodné terapeutické pozornosti, se vyskytují často nebo u většího množství kulturistů. Přesto i v rámci takto malého vzorku vyvstává několik témat, která by se mohla stát předmětem psychologických a psychoterapeutických konzultací.

V první řadě jde o mezilidské vztahy, které jsou přípravou nějakým způsobem omezovány, ať už jde o množství věnovaného času, o sníženou nebo naopak zvýšenou míru empatie, rivalitu mezi kolegy a soupeři nebo o závažnější konflikty, ve kterých se promítá střet zájmů a hodnot.

Za druhé vyvstává téma zvýšené emoční lability, která se může projevovat výše zmíněnými mezilidskými konflikty, zvýšenou úrovní soucitu a citlivostí na emoční podněty, která podle první případové studie není často vnímána jako pozitivní přínos nebo návaly úzkostí a depresí, které přichází nečekaně a jakoby z ničeho nic.

Za třetí stojí za pozornost způsoby řešení této lability a negativních pocitů. Jak je patrné z první kazuistiky, participant Jan je vysoce inteligentní jedinec, který dokáže skrze vlastní myšlení a motivaci většinu těchto obtíží přemoci sám, avšak upozorňuje, že je jedním z mála. Udává, že v předsoutěžní přípravě, obzvláště v její druhé fázi, kdy je dieta i trénink tvrdší, je poměrně běžné, že kulturisté užívají různé drogy, aby zmírnili prožívaný stres na snesitelnou úroveň.

Participant Jakub ve třetí kazuistice toto tvrzení naplňuje vlastním příkladem. Přestože je kratom uváděn na trh a prodáván jako volně dostupná bylina, jeho účinky jsou blízké opiátům a dá se považovat za drogu. Jistě bychom mezi kulturisty našli i uživatele tvrdých drog. Z první kazuistiky vyplývá i jejich racionalizace pro užívání drog, a sice:

berou již tolik chemických látek v rámci dopingu, že další substance jim přeci nemůže uškodit. Nedá se proto vyloučit ani eventualita, že kulturisté vyhledají psychologickou či psychoterapeutickou pomoc kvůli abúzu drog.

Vzhledem ke stále trvajícím a velmi rozšířenému stigmatu využívání služeb psychologa, psychoterapeuta či psychiatra je možné předpokládat, že procento kulturistů, které tuto odbornou pomoc vyhledá, nebude příliš velké. Dalším důvodem je skutečnost, že kulturistika je povětšinou tzv. hypermaskulinní sport a subkultura, a oblast emočního prožívání a její reflexe mohou být vnímány negativně. Proto je vhodné kromě výčtu oblastí, které jsou v popředí psychoterapeutického zájmu, hovořit také o možnostech prevence a aktivně bojovat proti této stigmatizaci v místech, která jsou kulturistům přirozená, čili v posilovnách, na seminářích o tréninku a výživě, na soutěžích a výstavách věnovaných kulturistice a silovým sportům. Domnívám se, že zařazení alespoň velmi základního kurzu o psychologii a komunikaci se zaměřením na emoční a motivační prožívání a metody jejich zvládnání a optimalizace do trenérských výcviků by mohlo výrazným způsobem přispět ke změně vnímání případných obtíží, se kterými se kulturisté mohou setkat a potýkat, jakož i k destigmatizaci psychoterapie a jiných podob odborné pomoci. Velmi si vážím osvěty, kterou v kontextu sportovní psychologie vykonávají samotní závodníci, z nichž jeden byl participantem výzkumné sondy této práce. Zastávám totiž názor, že nejvíce zmůže ten, kdo má velký vliv, a kdo vlastním příkladem dokáže ostatní vzdělávat a ukazovat jim, že hovořit o svých pocitech, které samy o sobě ke sportovním výkonům patří, není nic špatného či slabošského.

#### **4.11 Diskuze**

Výzkumník nepředpokládá, že je tato výzkumná sonda bezchybná, jelikož bezchybnost v psychologickém výzkumu je velmi vzácnou kvalitou. Samotná skutečnost, že výzkum navrhuje a provádí člověk, vnáší do celého procesu mnoho intervenujících proměnných, které mohou v různé míře ovlivňovat validitu a reliabilitu výsledných dat. V této kapitole budou tedy rozebrány různé aspekty, které proběhlou výzkumnou sondou činí důvěryhodnou a spolehlivou a na druhé straně také ty, které mohou výsledná data zkreslovat.

Zejména v kvalitativním přístupu k psychologickému výzkumu hraje velkou roli subjektivita výzkumníka, tedy skutečnost, že on sám je hlavním nástrojem získávání dat a jejich interpretace. Výzkumník může být za jistých podmínek vynikajícím nástrojem, který je schopný odhalit skutečnosti a souvislosti, kterých by například ve výzkumu kvantitativním, kde subjektivita výzkumníka ustupuje statistické analýze, nebylo možné dosáhnout. Je proto třeba pokusit se o optimalizaci výzkumného nástroje, což představuje několik nezbytných podmínek.

Při důkladnějším pohledu na výzkumný nástroj zjistíme, že se jedná především o dvě hlavní komponenty, a sice o osobnostní dispozice a získané zkušenosti. Tyto dvě domény společně vytvářejí jedinečnou perspektivu, která je schopná hluboce vnímat a analyzovat data, ale také se podílet na jejich zkreslení. Způsobují totiž, že výzkumník vůči zkoumanému tématu vždy zaujímá nějaký postoj, který je zřídka zcela neutrální. Důležitost nestranného postoje výzkumníka se v kvalitativním přístupu stalo jakýmsi mýtem a často je zdůrazňována jeho priorita. Ve skutečnosti je však subjektivní zaujímání určitého postoje vůči zkoumanému tématu naprosto esenciální pro získání, analýzu a interpretaci dat (Tavel a Poláčková Šolcová, 2013). Je ovšem třeba tuto skutečnost aktivně kultivovat, vzdělávat se v daném tématu a prohlubovat introspekci sebereflexi, aby se stala užitečnou dovedností a vedla k optimalizaci výzkumného nástroje a ve výsledku také dat a jejich interpretace.

K tomuto cíli, k validizaci dat, slouží právě reflexe znalostí a zkušeností výzkumníka s daným tématem označovaná jako předporozumění. Tento výčet osobnostních dispozic a zkušeností ohledně tématu výzkumné sondy se provádí před samotným sběrem dat a jejich analýzou a slouží k vyjasnění ohledně toho, jaký postoj vlastně výzkumník vůči tématu zaujímá. Slouží též jako duševní „očistění“, protože výzkumník nyní přehledně vidí a rozumí svým postojům, chápe, že mohou vstoupit do procesu sběru dat i analýzy jako intervenující proměnné, a může vyvíjet cílenou snahu o jejich „odsunutí“ či, podle fenomenologické terminologie, „uzávorkování“. Zároveň pak před sebou vidí nástroje svého porozumění datům a jejich analýzy, čímž se otevírá možnost jejich vědomého využití během těchto procesů.

V případě této výzkumné sondy jsem provedl důkladnou reflexi svého vztahu vůči zkoumané problematice. Prozkoumal jsem historii svého vztahu ke kulturistice i posilování obecně, od první návštěvy posilovny, přes spolupráci s trenérem a vlastní

trenérské vzdělávání. Poznávám důležitou zkušenost, která ovlivnila mou percepci kulturistů, když jsem měl možnost vidět mnoho profesionálních závodníků trénovat ve společné posilovně pro kulturisty i silové trojbojaře. Touto zkušeností bylo, že některé kulturistické komunity, které se tvoří kolem jednotlivých posiloven, mohou být velmi uzavřeny a vůči okolnímu světu a lidem dokonce hostilními ve svých behaviorálních projevech.

V kapitole Předporozumění výzkumné tématice (2.7) přiznávám, že jsem učinil poznání, že kulturisté mohou být lidé velmi zvláštní a nenormální, trpící pocity méněcennosti, které musí maskovat projevy agrese. Zároveň jsem však měl i zkušenosti opačného charakteru a osobně znám také kulturisty, kteří se naopak chovají velmi vstřícně a působí vyrovnaně. Můj postoj vůči kulturistům tudíž nebyl nijak extrémní a absolutní.

Díky soupisu svého předporozumění zkoumané problematice jsem si byl tohoto svého postoje vědom a nemyslím si, že bych ho jakýmkoliv způsobem promítal během rozhovorů s participanty či do zpracování případových studií. Veškeré i negativní poznatky a zkušenosti v případových studiích vycházejí pouze a jedině z rozhovorů samotných a to v pořadí, v kterém byly prezentovány participanty. Dokonce informace o užívání drog během přípravy nemá žádnou souvislost s mým reflektovaným postojem vůči některým kulturistickým komunitám.

Dalším podnětem k diskuzi je průběh sběru dat u prvního rozhovoru. V této práci jsem se poprvé věnoval výzkumným aktivitám a vedení rozhovoru. Přestože jsem v zájmu validního sběru dat a reliability výzkumné sondy vytyčil detailní scénář k plánovaným rozhovorům, který čtenář nalezne v příloze číslo dvě, a přestože jsem teoreticky chápal a předjímal způsob, jakým rozhovor budu vést, došlo v tomto prvním případě k pochybení z mé strany, které může vést k rozporuplné validitě případové studie číslo jedna.

Přihodilo se, že jsem participantovi poskytl veškerý prostor k jeho vyjádření, avšak o některých tématech hovořil natolik hluboce a dlouze, že sám po delší době požádal o ukončení rozhovoru. Několik otázek ze scénáře v důsledku zůstalo nevyřčeno. Otázkou ovšem je, nakolik zůstaly nezodpovězeny, jelikož se participant během své výpovědi dotkl všech výzkumných otázek. Jako příklad uvedu, že byla nezodpovězená otázka ohledně pozitivních chvil či epizod během přípravy na soutěž, přesto však participant



tyto okamžiky sám popisoval a taktéž způsob, kterým ho motivují, a jak s tím on sám dále pracuje.

Bohužel je možné se pouze domnívat, nakolik by se jeho výpověď lišila, kdyby dané otázky byly vyřčeny, kdyby se nad nimi musel cíleně zamyslet, a kdyby věděl, že jim ve výzkumné sondě náleží přednost a důležitost. U ostatních dvou rozhovorů jsem se již z této zkušenosti poučil a myslím, že jsem byl lepším a důslednějším moderátorem. Faktem však zůstává, že toto porušení homogenizovaného přístupu a postupu ve sběru dat mohlo vést k nižší validitě těchto dat v první případové studii a taktéž k nižší reliabilitě,

Jelikož tato diplomová práce vznikala za mimořádných okolností souvisejících s pandemií viru COVID-19, podařilo se oslovit a k účasti přimět pouze tři participanty. K obsáhlejšímu a důkladnějšímu pochopení zkoumané problematiky předsoutěžní přípravy, a s ní spojených emocí a motivace, by však bylo ideální zpracovat objemnější portfolio případových studií, které by prožitky profesionálních kulturistů zachytily ještě v dalších aspektech, které mohou v kazuistikách v této práci chybět. Vzhledem k drastickým procesům, které závodní kulturisté v přípravě a zejména těsně před soutěží podstupují a kvůli referovaným negativním emočním prožitkům jakož i patologickým mechanismům jejich řešení (užívání drog), by bylo vhodné provést také kvantitativní šetření rozsahu a závažnosti těchto obtíží.

V závěru své práce hovořím o možnostech prevence. Jelikož jde o téma, které je v psychologii poněkud obskurní, přestože, jak se ukazuje ve výstupu výzkumné sondy, je velmi závažné, domnívám se, že právě rozsáhlejší následný výzkum, kombinující jak kvalitativní, tak kvantitativní metody, by mohl být vhodnou cestou k nastavení mechanismů prevence. Je také na zvážení, zda byla forma případových studií vhodnou reprezentací zkoumané problematiky a zda by nebylo lepší cestou k hlubokému porozumění a odhalení vztahů zvolit například tematickou analýzu rozhovorů, které by se kromě vztahu kulturisty vůči přípravě zabývaly také například denním rozvrhem jednotlivých participantů, aby tak lépe přiblížily jejich osobnost a osobitost i jejich životní příběhy.

Dalším diskutabilním podnětem, týkající se rozporuplnosti ve validitě získaných dat, může být efekt sociální desirability. Všichni participanti si byli vědomi, že výzkumná sonda je realizována v rámci magisterské diplomové práce, a že výzkumník je

psycholog. Je tedy možné, že obsah a způsob jejich výpovědí mohl být tímto poznáním upraven a stylizován, a že tedy odpovídali tak, jak se domnívali, že je očekáváno. Zejména při rozhovoru, na základě něhož byla vypracována první případová studie, jsem vnímal, že participant používá mnoho psychologických termínů a nesděluje pouze vlastní prožitky, ale snaží se také popisovat kulturistickou přípravu na obecnější úrovni a ilustruje své sdělení příklady od svých kolegů a soupeřů. Můj dojem z rozhovoru s ním je takový, jakoby se se mnou chtěl podělit o svůj vlastní „výzkum“, aby mi poskytl co nejobornější a nejkvalitnější informace.

Otázkou zůstává, zda se skutečně jedná o důsledek efektu sociální desirability anebo je používaná terminologie a způsob vyjadřování jemu vlastní. Jelikož jsem přesvědčen, že se jedná o vysoce inteligentního a vzdělaného jedince, je možné, že způsob jeho vyjadřování byl skutečně autentický. Vzhledem k tomu, že však často popisoval nejen zkušenosti vlastní, ale také ostatních závodníků, není zcela jisté, zda by jeho odpovědi byly jiné či intimnější, kdybych byl schopen rozhovor lépe moderovat a směřovat jej více k jeho osobě.

Při pohledu na samotný design této výzkumné sondy vyvstává další důležitý podnět k diskuzi, a sice volba rozhovorů jakožto metody sběru dat. Otázkou je, proč právě rozhovory. Zvolil jsem metodu rozhovoru, jelikož jsem osobně toho názoru, že rozhovor je jednou z nejpřirozenějších diagnostických (tedy poznávacích) metod. V rozhovorech se coby lidé navzájem poznáváme, sdělujeme si navzájem své myšlenky i emoce i definujeme a formujeme naše vztahy. Ve své nejjednodušší podobě se jedná o setkání dvou lidí za účelem předání informací.

Při bližším zamyšlení nad tímto počinem však přichází poznání, že jde o mnohem více a nejedná se o pouhou verbální informační transakci, ale že zde existuje několik simultánně probíhajících rovin, na kterých k informační výměně dochází. Jednou z nich je neverbální chování, které verbální výpověď participanta doprovází a dokresluje. Součástí rozhovoru je tudíž v ideálním případě také pozorování chování participanta a zejména těchto projevů neverbální komunikace.

Zde je na místě podotknout, že vzhledem k nepatrným zkušenostem výzkumníka s touto metodou sběru dat k pozorování sice docházelo, avšak spíše pasivně. Neexistují tedy žádné záznamy sledů neverbálního chování jednotlivých participantů, které by mohly jejich výpovědi v případových studiích lépe ilustrovat či odhalit nové souvislosti.

Samotná absence těchto rozšiřujících dat v prezentovaných kazuistikách sice nutně neznamená nižší validitu. Je však něčím, co by mohlo podobná šetření v budoucnu značně obohatit a zvýšit jejich výpovědní hodnotu.

Nezbytnou podmínkou pro uskutečnění jakékoliv informační transakce je vzájemná důvěra, která je v případě rozhovorů prováděných v rámci výzkumného šetření spíše důvěrou účastníka vůči výzkumníkovi. V případě této práce byla důvěra zajištěna informovaným souhlasem a zejména článkem o ochraně osobních údajů prostřednictvím respektování anonymity účastníka a také osobním ručením za profesionalitu výzkumníka. Je to právě důvěra, která umožňuje účastníkům otevřít své nitro v intimní výpovědi, čímž se významně podílí na validitě a kvalitě získaných dat.

Přestože je v případových studiích podstatné shromáždit co nejvíce užitečných informací o vztahu účastníka vůči zkoumané tématice, a proto zvolit kombinaci několika výzkumných metod, aby výsledná data byla pestrá a měla co nejvyšší možnou výpovědní hodnotu, věřím z výše popsaných důvodů ve vhodnost indikace rozhovoru jakožto jediné metody sběru dat užitě v této výzkumné sondě. Je však důležité položit si otázku, zda je tato metoda optimální pro všechny účastníky. V případových studiích je totiž podstatné shromáždit co nejvíce užitečných informací o vztahu účastníka vůči zkoumané tématice. Přesto ne všem jedincům může vyhovovat podoba verbálního rozhovoru.

Někteří lidé, k nimž sám patřím, se mohou lépe vyjádřit písemně, protože je osobní setkání s výzkumníkem může stresovat a mohou se cítit pod tlakem. Je nutné se ptát, zda by výpovědní hodnota i validita odpovědí v této výzkumné sondě byla vyšší, kdyby byli v předběžném šetření účastníci dotázáni na jejich preferovanou formu odpovědi, zda ústní, nebo písemnou. Domnívám se, že exkluzivita metody rozhovorů v této práci byla dostačující k odhalení základů vztahů profesionálních kulturistů vůči předsoutěžní přípravě. V případě budoucích výzkumných šetření, prováděných nejen za účelem lepší a důkladnější ilustrace této problematiky, ale také kvůli mapování psychopatologických jevů, které se u těchto sportovců mohou během emočně a energeticky vypjatých období objevovat tak, aby bylo možné adekvátně navrhnout a nastavit prevenční programy, bude proto vhodné aplikovat celé spektrum výzkumných metod, a to jak kvalitativních, tak i kvantitativních.

## **5 ZÁVĚR DIPLOMOVÉ PRÁCE**

Tato diplomová práce se zabývá problematikou prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů, tedy obdobím, kdy vrcholí celoroční úsilí a sportovci se připravují na samotnou soutěž, kde svou práci zúročí. Prožíváním jsou myšleny především emocionální a motivační zkušenosti jednotlivých kulturistů. Teoretická část diplomové práce obsahuje bližší seznámení s kulturistikou, s její historií, metodami tréninku, výživy, suplementace i dopingů, který je závažným etickým problémem a k tomu může být v některých případech zdraví ohrožující. Teoretická část také seznamuje čtenáře s definicí profesionality v kulturistice a uvádí, jak se dá tohoto statusu dosáhnout i s jakými výdaji musí sportovci počítat. Jelikož se výzkumná sonda zabývá převážně emocemi a motivací jednotlivých participantů- profesionálních kulturistů, jsou tyto oblasti prožívání teoreticky představeny v závěrečné sekci teoretické části práce.

V části práce, týkající se výzkumné sondy, jsou nejprve představeny postupy, kterých bylo využito při oslovování participantů, kritéria, která určovala vhodnost jejich účasti pro účely tohoto šetření. Je zde vysvětleno, jak bylo postupováno při rozhovorech i proč byla tato metoda sběru dat zvolena. Také jsou zde uvedeny popisy mechanismů, které podporují vysokou validitu i reliabilitu této výzkumné sondy, jakož i ošetření některých etických aspektů při sběru dat a tvorbě případových studií.

V práci jsou obsaženy tři případové studie, které popisují vztahy tří profesionálních kulturistů vůči předsoutěžní přípravě. Sonda zkoumá, jak dlouho se kulturistice věnují, proč se rozhodli stát se profesionálními sportovci a jaký mají postoj vůči přípravě. Do větší hloubky se ptá na jejich emoční prožívání během náročných i příjemných okamžiků v přípravě a na to, jak se proměňuje jejich motivace, co jim pomáhá ji znovu nalézt a zda se nějak mění jejich chování a mezilidské vztahy během přípravy na soutěž.

Ve výsledcích se ukazuje, že je předsoutěžní příprava energeticky náročným procesem, který přináší nepříjemné, ale i příjemné okamžiky. V závislosti na nich se proměňuje i motivace jednotlivých sportovců tak, že v náročných chvílích musí hledat způsoby, jak ji znovu nalézt či posílit, zatímco příjemné chvíle jsou převážně motivující samy o sobě. Všichni participantů rovněž uvádí změny v jejich chování, které se stává celkově rezervovanějším a úspornějším vzhledem k nutnosti vynakládat veškerou dostupnou

energii do probíhající přípravy. To také ovlivňuje jejich vztahy k lidem, které se omezují jen na nejbližší okolí, rodinu či trenéry. Ve výpovědích se objevily i témata závažná z perspektivy psychopatologie, jako je užívání návykových látek a hlubší emoční poruchy v podobě agresivních raptů. V závěru výzkumné sondy jsou širěji popsány tyto a další oblasti, které se mohou stát tématy psychologických a psychoterapeutických intervencí, jakož i náplní prevenčních programů.

## **Seznam literatury**

- Antidopingový výbor ČR. (2020). *Statistika dopingových kontrol, 1993-2019* [datový soubor]. Dostupné z: <http://antidoping.cz/cs/statistiky>
- Antonio, J., Ellerbroek, A., Peacock, C., & Silver, T. (2017). Casein Protein Supplementation in Trained Men and Women: Morning versus Evening. *International Journal of Exercise Science, 10*, 479-486
- Baxter, P., & Jack., S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report, 13*, 544-559
- Candow, D., Chilibeck, P., Burke, D., Mueller, K., & Lewis, J. (2011). Effect of Different Frequencies of Creatine Supplementation on Muscle Size and Strength in Young Adults. *Journal of Strength and Conditioning Research, 25*, 1831-1838
- D'Anci, K., Watts, K., Kanarek, R., & Taylor, H. (2008). Low-carbohydrate weight-loss diets. Effects on cognition and mood. *Appetite, 52*, 96-103
- Erotokritou-Mulligan, I., Holt, R., & Sönksen, P. (2011). Growth hormone doping: a review. *Open Access Journal of Sports Medicine, 2*, 99-111.
- Fallahi, A., Ravasi, A., & Farhud, D. (2011). Genetic Doping and Health Damages. *Iranian Journal of Public Health, 40*, 1-14
- Filaire, E., Maso, F., Degouette, F., Jouanel, P., & Lac, G. (2001). Food Restriction, Performance, Psychological State and Lipid Values in Judo Athletes. *International Journal of Sports Medicine, 22*, 454-459
- Green, A., Simpson, E., Littlewood, J., Macdonald, I., & Greenhaff, P. (1996). Carbohydrate ingestion augments creatine retention during creatine feeding in humans. *Acta Physiologica Scandinavica, 158*, 195-202
- Helms, E., Aragon, A., & Fitschen, P. (2014). Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 11*, 11-20
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál
- Kam, P., & Yarrow, M. (2005). Anabolic steroid abuse: physiological and anaesthetic considerations. *Anaesthesia: Peri-operative medicine, critical care and pain, 60*, 685-692
- Kimergård, A. (2014). A qualitative study of anabolic steroid use amongst gym users in the United Kingdom: motives, beliefs and experiences. *Journal of Substance Use, 20*, 288-294

- Liokaftos, D. (2012). *From 'Classical' To 'Freaky: ' an Exploration of the Development of Dominant, Organised, Male Bodybuilding Culture* (nepublikovaná kvalifikační práce). Goldsmiths, University of London, Londýn
- MacDonald, S. [Joe]. (2017, 9. února). *I Want to Look Like that guy.* [videosoubor]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=5XxhAkITcZw>
- Markopulos, K. (2019). *Fitness- více než jen dřina*. Nitra: B DESIGN
- McFarlane, B. (1985). Dynamics of adaptation: Supercompensation. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 7, 44-45. Dostupné z: [https://journals.lww.com/nsca-scj/Citation/1985/06000/Dynamics\\_of\\_adaption\\_\\_Supercompensation.7.aspx](https://journals.lww.com/nsca-scj/Citation/1985/06000/Dynamics_of_adaption__Supercompensation.7.aspx)
- Nakonečný, M. (2017). *Psýché*. Praha: Vodnář
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia
- Rasmussen, J., Selmer, C., Østergren, P., Pedersen, K., Schou, M., Gustafsson, F., Faber, J., Juul, A., & Kistorp, C. (2016). Former Abusers of Anabolic Steroids Exhibit Decreased Testosterone Levels and Hypogonadal Symptoms Years after Cessation: A Case-Control Study. *PLoS One*, 11. doi: 10.1371/journal.pone.0161208
- Rogue Fitness. [Rogue Fitness]. (2017, 25. května). *The Rogue Legends Series- Chapter1: Eugen Sandow/8K*. [videosoubor]. Dostupné z [https://www.youtube.com/watch?v=S-nPD2\\_\\_e0E](https://www.youtube.com/watch?v=S-nPD2__e0E)
- Roubík, L. (2012). *Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z*. Praha: Erasport
- Schwarzenegger, A. (2012). *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding*. New York: Simon & Schuster
- Schwarzenegger, A. (2012). *Total Recall: My Unbelievably True Life Story* (T. Bíla, překl.) [Total Recall: Můj neuvěřitelný životní příběh]. Praha: XYZ
- Šimek, R. (1975). *Kulturistika pro muže*. Praha: Olympia
- Tavel, P. & Poláčková Šolcová I. (2013). Zdraví jako norma, choroba jako „vychýlení“. Jak se na to ptát?. In A. Neusar & Vavrysová, L. (Ed.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII* (s. 36-46). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci
- Thiblin, I., Runeson, B., & Rajs, J. (1999). Anabolic Androgenic Steroids and Suicide. *Annals of Clinical Psychiatry*, 11, 223-231
- Tipton, K. (2017, září). Branched-chain amino acid supplementation to support muscle anabolism following exercise. Dostupné z [https://www.gssiweb.org/sports-science-exchange/article/branched-chain-amino-acid-supplementation-to-support-muscle-anabolism-following-exercise#articleTopic\\_2](https://www.gssiweb.org/sports-science-exchange/article/branched-chain-amino-acid-supplementation-to-support-muscle-anabolism-following-exercise#articleTopic_2)

Trnka, V. [Vojtěch Trnka - Bodybuilder]. (2019, 24. března). *FROM THE SHADOW #8 – Předzávodní díl*. [videosoubor]. Dostupné z [https://youtu.be/AK\\_rYjD0yPQ](https://youtu.be/AK_rYjD0yPQ)

Vacek, J. [Fitness007]. (2019, 27. června). *BACKSTAGE #1 Czech Virus Cup Plzeň. Poslední závod. Dojmy. Aleš Bursa*. [videosoubor]. Dostupné z <https://youtu.be/nzR3zVuPk0w>

Vaniš, P. (2018). *Vyhrát nebo zemřít*. Vlastním nákladem

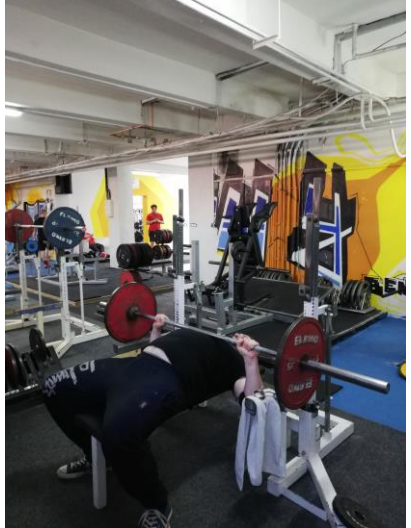

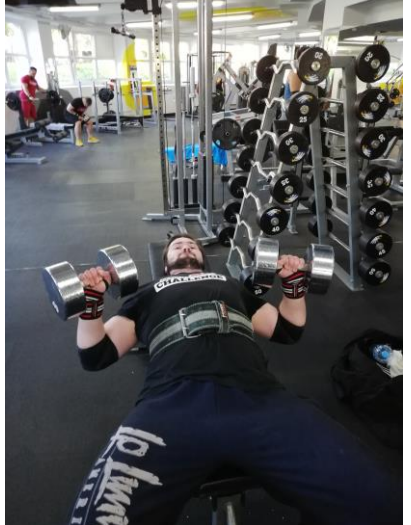

Volek, J., Volk, B. (2013). Whey Protein Supplementation During Resistance Training Augments Lean Body Mass. *Journal of the American College of Nutrition*, 32, 122-135

Xhudo, T. (2012). *Old School Bodybuilding: Training With the Legends*. Scotts Valley: CreateSpace Independent Publishing Platform



## PŘÍLOHY

### Příloha č. 1: Příkladový trénink hrudníku s fotografiemi z archivu autora

Cvik	Začátek pohybu	Konec pohybu
<i>Bench-press (tlak s velkou činkou v leže na lavici) (komplexní, vícekloubový cvik)</i>		
<i>Tlaky s jednoručními činkami na šikmé lavici (komplexní, vícekloubový cvik)</i>		

Pokračování příkladového tréninku je na další straně.

Cvik	Začátek pohybu	Konec pohybu
<p><i>Rozpažování s jednoručními činkami na šikmé lavici (izolovaný cvik)</i></p>		
<p><i>Kliky na bradlech (komplexní, vícekloubový cvik)</i></p>		

## **Příloha č. 2: Scénář rozhovoru v rámci výzkumné sondy: Prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů**

### *Úvodní část rozhovoru*

- Děkuji ještě jednou, že sis na mne udělal čas. Před chvílí/minule jsme spolu prošli, jak bude náš rozhovor vypadat. Napadají tě k tomu ještě nějaké otázky?
- Pro jistotu připomínám opět pravidlo STOP: pokud by ses cítil nepříjemně nebo bylo některé téma příliš silné/citlivé, neváhej mi to sdělit a danou otázku opustíme. Podle tvého rozhodnutí pak můžeme pokračovat k dalšímu tématu nebo rozhovor ukončit. Obojí je v pořádku.

### *Hlavní část rozhovoru*

1. Na úvod bych tě chtěl požádat, abys mi řekl, kolik je ti let a jak dlouho se věnuješ kulturistice?
2. Co tě vedlo k rozhodnutí věnovat se kulturistice profesionálně a vybrat si ji jako povolání?
3. Mohl bys nějak popsat svůj vztah k předsoutěžní přípravě? Co pro tebe toto období znamená?
4. Které okamžiky nebo fáze v předsoutěžní přípravě vnímáš jako nejhorší/nejnepříjemnější/ nejnáročnější a proč?
5. Dovedl bys popsat, jak se v těchto těžkých chvílích cítíš? Jaké zažíváš emoce?
6. Jak bys charakterizoval svou motivovanost, když zažíváš obtížné chvíle v přípravě?
7. Co ti pomáhá, aby ses cítil lépe?

8. Co ti pomáhá nalézt motivaci a vůli pokračovat?
9. Teď by mě zase na druhou stranu zajímaly okamžiky nebo fáze v přípravě, které hodnotíš pozitivně, kdy se cítíš dobře. Mohl bys mi tyto chvíle popsat?
10. Jaké emoce při nich zažíváš?
11. Jak bys popsal svou motivovanost v těch příjemnějších fázích přípravy?
12. Spolupracuješ s trenérem? Jak vypadá váš vztah a spolupráce v předsoutěžní přípravě?
13. Řekl bys, že práce s trenérem má nějaký vliv na úroveň tvé motivace?
14. Když se zamyslíš nad svým chováním během předsoutěžní přípravy, vnímáš nějaké změny?
15. Vnímáš během předsoutěžní přípravy nějaké změny ve vztazích s lidmi kolem tebe? Pokud ano, jaké změny to jsou?
16. Na závěr bych tě požádal, zda bys mohl ještě jednou shrnout to, jak prožíváš předsoutěžní přípravu a co ti pomáhá nalézat a udržovat motivaci?

### *Závěr rozhovoru*

Moc ti děkuji, že ses se mnou o to všechno podělil. Nepochybuji, že to bude pro mou práci velmi přínosné. Děkuji, že sis na mne udělal čas. Pokud bys stál o to, dovědět se, jaké budou výsledky mého výzkumu, rád ti celou práci zašlu na tvou mailovou adresu.

### **Příloha č. 3: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumné sondě v rámci magisterské diplomové práce „Prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů“**

Tento dokument slouží k Vašemu obeznámení se záměrem a průběhem výzkumné sondy. Také je zde obsažen výčet zabezpečení, kterými budou chráněny Vaše osobní údaje.

Čtete, prosím, pozorně.

#### **Záměr výzkumné sondy**

Děkuji za Váš zájem a ochotu zúčastnit se této výzkumné sondy. Tato sonda je součástí magisterské diplomové práce z oboru psychologie a klade si za cíl prozkoumat, jak kulturisté prožívají předsoutěžní přípravu.

#### **Jak bude výzkumná sonda vypadat a jak bude probíhat?**

Výzkumná sonda proběhne v podobě rozhovoru, který za současného nouzového stavu musí být proveden na dálku, pomocí programu Skype. Délka rozhovoru není přesně stanovena, ale předpokládám, že nezabere více než hodinu. Kvůli pozdější referenci a extrakci potřebných dat jsou rozhovory nahrávány. Jakmile budou zpracovány a nebude už zpětné reference potřeba, budou záznamy vymazány, případně poskytnuty na Vaši žádost Vám k osobním potřebám. Rovněž je na Vašem zvážení, zda je Vám příjemnější videohovor, kdy uvidíte tvář výzkumníka a on Vaši, anebo klasický hovor bez videa.

Rozhovor bude probíhat tak, že výzkumník Vám bude klást otázky, na které můžete, ale nemusíte dle Vašeho uvážení odpovídat. Je zcela na Vás, které informace a v jakém rozsahu výzkumníkovi během rozhovoru sdělíte.

Jelikož je Vaše účast zcela dobrovolná, můžete se kdykoliv bez udání důvodu rozhodnout rozhovor ukončit. Rovněž se může přihodit situace, že se Vám při určité otázce vybaví nepříjemné pocity nebo myšlenky. V takovém případě můžete využít pravidla STOP a danou otázku a téma opustit, případně vaše pocity probrat přímo s výzkumníkem, který absolvoval sebezkušenostní výcvik v psychoterapii.

#### **Jaké kroky budou podniknuty v zájmu ochrany osobních údajů**

Veškeré údaje, které by mohly vést k Vaší identifikaci, budou pozměněny. V případových studiích, které budou na základě rozhovorů zpracovány, bude uvedeno pouze Vaše pohlaví a věk, např. „Muž, 40 let“. Nahrané záznamy z rozhovorů budou uchovány pouze po dobu nezbytně nutnou, tedy než budou sepsány případové studie, poté budou z archivu výzkumníka trvale vymazány a zároveň, budete-li si to přát, zaslány Vám do úschovy.

Po obhajobě diplomové práce bude umístěna v tištěné podobě v knihovně Pražské vysoké školy psychosociálních studií na adrese: Hekrova 805, 149 00 Praha 11-Háje. Digitální verze bude k dispozici v internetovém depozitáři na adrese: <https://www.pvsps.cz/studuji-pvsps/knihovna/>. Jelikož budou mít k práci v budoucnu přístup jak studenti, tak i veřejnost, je možné na Vaši žádost učinit výzkumnou sondu neveřejnou. V takovém případě nebudou výsledky výzkumné části práce veřejnosti k dispozici.

### **Výsledky výzkumné sondy**

Na Vaše přání Vám bude zaslána buď plná verze hotové magisterské práce anebo pouze případová studie zpracována na podkladě Vašeho rozhovoru.

*Pro označení následující položky, prosím, zatrhněte (✓)*

Potvrzuji, že jsem tento dokument o mé účasti ve výzkumné sondě přečetl a souhlasím s postupem zde popsaným ohledně průběhu rozhovoru a ochrany osobních údajů:

ANO     NE

Přeji si záznam rozhovoru zaslat:

ANO     NE

Přeji si učinit výzkumnou sondu neveřejnou:

ANO     NE

Přeji si znát výsledky výzkumné sondy a žádám o zaslání:

celého textu magisterské práce

případové studie na základě mého rozhovoru

.....

podpis účastníka rozhovoru

.....

podpis výzkumníka

V.....

dne:.....

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autora: Bc. Jaroslav Horák**

**Studijní program: nMgr. Psychologie**

**Název práce: Prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů**

**Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Kot'ová, PhD.**

**Rok dokončení práce: 2020**

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace: 3179**

**Ostatní text: 120942**

**Celkový počet znaků:124121**

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD:**

**Text práce ve formátu PDF:**

**DP\_Horak\_Prozivani\_predsoutezni\_pripravy\_u\_profesionalnich\_kulturistu.pdf**






**Posudek vedoucí diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Jaroslav Horák

Obor studia: Psychologie

Název práce: Prožívání předsoutěžní přípravy u profesionálních kulturistů

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 63

Počet stránek příloh: 6

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	X	X		
--	---	---	--	--

Oborová přiléhavost 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			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost  
výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce  
(publikace, referáty, apod.)

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Je něco, co autora v rámci tvorby diplomové práce překvapilo?  
Jak autor vnímá etiku role trenéra v rámci předsoutěžní přípravy profesionálních kulturistů?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autor se v diplomové práci zabývá tématem kulturistiky, pojednává její dějiny a tzv. pilíře. Mapuje kulturistickou přípravu - uvádí čtenáře do problematiky a šířeji se věnuje tématům dopingů, suplementace či spolupráce sportovců s trenérem. Zabývá se i tématy emocí a motivace. V rámci empirické části diplomové práce předkládá autor kvalitativní výzkumnou sondu, zaměřenou na prožívání předsoutěžní přípravy třemi participanty - muži. Na základě polostrukturovaných rozhovorů zpracovává autor tři případové studie, v nichž nastiňuje svět sportovců, kteří neváhají jít až na hranu zacházení s vlastním tělem.

Volbu tématu považuji za zajímavou, autor navíc pojednává o světě, který z vlastní zkušenosti zná, což lze považovat za výhodu, neboť problematice rozumí a dokáže vlastní předporozumění problematice adekvátně nastínit. Ačkoli se téma může někomu zdát vzhledem ke studovanému oboru marginální, domnívám se, že tomu tak není - skrze hlubší porozumění světu profesionální kulturistiky lze nahlédnout pozadí sportu, který je poměrně populární a obor psychologie sportu či psychoterapeutické intervence v něm má jistě své místo.

Práce je psána kultivovaným jazykem a lze ji považovat za čtivou. Autor dobře pracuje s odbornou literaturou, množství a kvalitu zdrojů lze považovat za adekvátní. Jisté rozšíření by si možná zasloužila kapitola týkající se emocí a motivace, nicméně je ale nutné podotknout, že autor shrnuje vše podstatné. Empirická sonda je zpracována velmi pečlivě, autor disponuje schopností porozumět specifickému světu participantů a jednotlivé příběhy dokáže strukturovaně a poutavě zpracovat. Některé momenty kasuistik jsou až fascinující a jistě by si zasloužily i hlubší následný výzkum - například spirituální rovina prožitku či cesta k soucitu skrze utrpení.

Na závěr bych chtěla ocenit fakt, že autor přistupoval k tvorbě práce svědomitě, pravidelně konzultoval a práci věnoval velkou péčí.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:  
Magdalena Koťová



24.6. 2020

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Jaroslav Horák

Obor studia: Psychologie

Název práce: Prožívání před soutěžní přípravou u profesionálních kulturistů

Oponent práce: Mgr. Jan Jakub Zlámaný Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 66

Počet stránek příloh: 7

Počet titulů v seznamu literatury: 33

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		2		
--	--	---	--	--

**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)

		2		
--	--	---	--	--

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

		2		
--	--	---	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

--	--	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		2		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Otázka k obhajobě:

Jak je to s problematikou závislosti u třetího participanta?

**Předkládaná práce splňuje nároky kladené na diplomovou práci.** Jedná se o téma, které je v souladu se studovaným oborem a ocenit musíme, že mu bylo dosud na poli české psychologie věnováno jen málo badatelského úsilí.

Obsah práce: Práce je standardně rozčleněna na teoretickou a empirickou část.

V teoretické části své práce se nejprve autor soustředí na definici kulturistiky a popis specifík tohoto sportu. Dále se zabývá historií tohoto sportu a jeho proměnami až do dnešní doby. V dalších kapitolách přináší přehled emočních a motivačních složek lidského prožívání, čímž si připravuje půdu pro výzkumnou sondu. V empirické části své práce provádí výzkumnou sondu do prožívání a motivace lidí k tomuto extrémnímu sportu. V empirické části provedl autor kvalitativní výzkumnou sondu s cílem do hloubky prozkoumat prožívání emocí a motivaci u závodních kulturistů a zmapovat problematiku před soutěžní fází přípravy, která je dosud z odborného psychologického hlediska málo probádána. Pro sběr dat využil polostrukturované rozhovory se třemi sportovci. Z rozhovorů sestavil ilustrativní případové studie.

#### **Připomínky:**

**Formální:** Stylistické nejasnosti a občasné překlepy. Chybí mi přepisy rozhovorů v příloze. Autor si uvědomuje, že by bylo vhodnější oslovit více sportovců a sestavit více kazuistik, ale díky mimořádné situaci pandemii Covid 19 bylo obtížné participanty pro výzkum získat.

**Obsahové:** Autor zmiňuje u dvou sportovců problematiku dopingu a užívání dalších látek ovlivňujících prožívání. V případě Jakuba zmiňuje dokonce problematiku zvýšené agresivity. Myslí si autor, že se zde jedná již o rozvoj závislosti? Podr. Viz otázka k obhajobě.

Celkově: Kolega v teoretické části prokázal schopnost práce s odbornou literaturou a systematického shromažďování informací o daném tématu. Autor v teoretické části popisuje všechny podstatné pojmy a teoretické koncepty spojené se studovanou problematikou. V empirické části práce prokázal schopnost uplatnit kvalitativní metodologický postup, sesbírat data i přes ztíženou situaci nouzového stavu, analyzovat je a srozumitelně prezentovat výsledky.

**Ocenit musíme schopnost autora volbu zajímavého tématu a schopnost navázat blízké vztahy se sportovci a získat intimní otevřené zpovědi participantů na jejichž základě sestavil případové studie. Práci hodnotím jako velmi dobrou a doporučuji ji k obhajobě.**

Navrhovaná klasifikace: **velmi dobře dle obhajoby**

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Datum, podpis:

