

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Analýza souboru účastníků vybraných běžeckých akcí

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Vladimír Janák, CSc.

Vypracovala:

Ria Vlasáková

Praha, prosinec 2017

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Bc. Ria Vlasáková

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomáhali při tvorbě diplomové práce. Hlavní dík patří panu PhDr. Vladimíru Janákovi, CSs. za odborné vedení mé diplomové práce a paní Lee Čutkové za věcné rady a ochotu.

Abstrakt

Název: Analýza souboru účastníků vybraných běžeckých akcí

Cíle: Cílem práce je analýza běžců účastnících se konkrétních běžeckých závodů a jejich vztah k běhání. Získání informací v závislosti na životním stylu, vzdělání, zaměstnání, věku, rodinném zázemí, finančních možnostech a přípravě k daným závodům.

Metody: Analýza účastníků běžeckých akcí je provedena prostřednictvím dotazníku, který probíhal elektronicky na sociálních sítích a osobně přímo na závodech. Teoretická východiska vychází z vlastních zkušeností, nastudované literatury a internetových zdrojů.

Výsledky: Vyhodnocením výsledků jsem došla k závěru, že propagace běžeckých závodů především prostřednictvím sociálních sítích je nejvýhodnější. Běžci, kteří se ohlášených závodů již účastnili, následně sdělují své vlastní zkušenosti a hodnocení mezi sebou navzájem. Tímto způsobem pak přilákají na dobře organizované akce více účastníků a předem zaručí jejich úspěch. Každý závod má své běžce, kteří se v některých specifikacích drobně liší např. věkem, běžeckým vybavením apod. Výsledky práce mohou posloužit organizátorům závodů jako vodítko při tvorbě marketingové strategie zaměřené na určité cílové skupiny. Výsledky z dotazníkového šetření jsou prezentovány formou grafů v analytické části.

Klíčová slova: účastníci závodů, běžecké akce, Česká republika, marketing, propagace

Abstract

Title: Analysis of selected running events

Objectives: The goal of this diploma thesis is to analyse participants taking part in particular running competitions and their relationship to running. Furthermore, to obtain information in relation to their lifestyle, education, employment, age, homelife, financial possibilities and training for particular race.

Methods: Analysis of participants of running events is done through questionnaires which were handed out electronically on social websites and personally at the place of a competition. Teoretical base has its origin on personal experiences, studied literature and internet sources.

Results: Based on results, I came to the conclusion that promoting running competitions primarily via social websites is the most advantageous. Runners who participated at the running event previously already, share their experiences among themselves. They attract more runners to well-organized running competitions and ensure their success this way. Each running event has its runners who differ slightly, for example by age, running equipment etc. The results may serve as a guideline for organisers of running competitions in creating marketing strategy focusing on particular target groups. Results from questionnaires are presented through graphs in analytical part.

Keywords: race participants, running events, Czech Republic, marketing, advertising

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Teoretická východiska	10
2.1	Běh	10
2.1.1	Pohlavní rozdíly a běh	12
2.1.2	Fyziologie běhání.....	13
2.2	Etapy vývoje	14
2.2.1	První boom.....	14
2.2.2	Druhý boom	14
2.2.3	Třetí boom.....	15
2.3	Přínos a vhodnost běhání	16
2.3.1	Ideální kategorie pro běhání.....	17
2.3.2	Nevhodnost běhání.....	18
2.3.3	Vhodnost běhání	19
2.4	Regenerace.....	19
2.4.1	Aktivní regenerace po běhání	19
2.4.2	Pasivní regenerace po běhání.....	20
2.5	Přínos běhání.....	21
2.5.1	Fyzické přínosy	21
2.5.2	Duševní přínosy	22
2.5.3	Společenské přínosy.....	22
2.6	Rady pro běžce.....	23
2.6.1	Výživa	23
2.6.2	Pitný režim	26
2.6.3	Běžecské vybavení	27
2.7	Začátek běžecské kariéry.....	31
2.7.1	Od kondiční chůze k závodům.....	32
2.8	Běžecské akce.....	37
2.8.1	Dělení běžecských závodů	37
2.8.2	Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017.....	39
2.8.3	INOV-8 Gladiator Race Praha 2017.....	39
2.8.4	Universal Czech Praha 2017.....	40
2.8.5	Zajímavé běžecské závody ve světě.....	40

2.9	Shrnutí teoretických východisek.....	41
3	Cíl a úkoly práce.....	43
3.1	Úkoly práce.....	43
4	Metodika výzkumu.....	44
4.1	Kvantitativní výzkum.....	44
4.2	Konstrukce a zaměření dotazníku.....	44
4.2.1	Zaměření dotazníku.....	45
4.2.2	Výzkumné otázky.....	45
4.3	Charakteristika výzkumných souborů.....	46
4.3.1	Výzkumný soubor 1.....	46
4.3.2	Výzkumný soubor 2.....	47
4.3.3	Výzkumný soubor 3.....	47
4.4	Metody a techniky sběru dat.....	47
4.4.1	Dotazování.....	47
4.4.2	Dotazník.....	48
4.5	Pilotáž.....	50
5	Prezentace výsledků a jejich interpretace.....	50
5.1	Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017.....	51
5.2	INOV-8 Gladiator Race Praha 2017.....	63
5.3	Universal Czech Praha 2017.....	76
5.4	Souhrnná diskuze.....	88
6	Závěr.....	94
	Použitá literatura.....	96
	Seznam obrázků a tabulek.....	100
	Seznam grafů.....	101
	Přílohy.....	103

1 Úvod

Inspirací pro téma diplomové práce je můj velmi kladný vztah k běhání, který mě provází již od útlého věku. V posledních jedenácti letech se běh stal součástí mého života a momentálně se začínám intenzivně připravovat na maraton, jehož absolvování by mi bylo odměnou za všechny kilometry dosud strávené v běžecké obuvi. Tato aktivita mi přináší chvíle klidu, kdy se dokážu odreagovat od problémů, stresu a myšlenkami se zcela oprostít od okolního světa. Z tohoto důvodu jsem si vybrala pro svoji práci jako cílovou skupinu sportovce, kteří se pohybují v běžeckém světě a absolvují různé typy závodů.

V první části objasňuji teoretická východiska běhání, hlavní pojmy, historii a stručný vývoj, přínos a vhodnost běhání. Zároveň může být tato část brána jako návod pro úplné začátečníky, kteří chtějí s během začít a neví jak.

Druhou část tvoří analýza, ve které jsou podrobně rozebrány tři konkrétní závody. Tyto se od sebe navzájem liší počtem účastníků, svojí jedinečností, určitou specifikací a v neposlední řadě mediální propagací.

Hlavním cílem bylo prostřednictvím dotazníků získat informace o životním stylu běžců a podrobně analyzovat výsledky, ze kterých byly následně vybrány ty nejzásadnější ukazující odlišnosti, a složení jednotlivých běžeckých závodů z různých úhlů pohledu. Pozornost byla kladena mimo jiné i na demografické aspekty, které ukazují věkovou strukturu účastníků těchto závodů nebo jaké zaměstnání mají. V návaznosti na uvedené oblasti se analýza zaměřuje na sociální zázemí, které může korespondovat s dalším bodem, a to přípravou na závody z pohledu dostupného času respondentů a jejich životního stylu. V neposlední řadě se dotazník zaměřuje na závody jako takové včetně způsobu dopravy na závod a na preference účastníků co se typu závodů týká. Na základě těchto dotazů, resp. odpovědí, lze použít výsledky jako prostředek ke zlepšení nebo zkonkretizování běžeckých závodů pro jednotlivé cílové skupiny. Tímto způsobem se závody mohou stát ještě atraktivnějšími a přilákat tak další nadšence.

Dnešní doba nabízí nepřeberné množství druhů a forem využití volného času včetně běžeckých aktivit. Z hlediska možnosti účasti na různorodých běžeckých závodech nebo možnosti výběru běžeckého oblečení jsou v tomto sportovním odvětví podporovány všechny věkové kategorie. Zároveň jde tento zájem ruku v ruce s marketingovými firmami, kterým se otevírají možnosti, o kterých si ještě před deseti lety mohly nechat jen

zdat. Je jen otázkou času, zda a kdy se tento běžecký boom rozmanitosti závodů ustálí a jestli stávající vysoká poptávka nadále přetrvá.

2 Teoretická východiska

Úvodní část této diplomové práce se zabývá během jako takovým a jeho významem pro lidi. V dnešní době se běh řadí na přední příčky v oblíbenosti mezi sporty. Sám o sobě též prošel dlouhým vývojem. Hned na začátku je důležité si uvědomit, že pohlaví hraje velkou roli v rozdílech ve výkonnostech mezi ženou a mužem, a stejně tak i fyziologické rozdíly mezi běžci různého typu běhu. Jedna z kapitol se zabývá právě touto problematikou. Zároveň je tu stručně popsán i vývoj běhání a zmíněna významná role našeho největšího běžce Emila Zátopka známého nejen v české atletice, ale i v celém sportovním světě.

V další části jsou rozebrány přínosy a pozitivní stránky běhu, kdo je vhodným kandidátem pro tuto aktivitu, a naopak pro koho je nevhodná. Za zmínku stojí i část věnovaná regeneraci, správnému běžeckému vybavení a tipům na stravování.

Závěrečná část popisuje správný postup na začátku běžecké kariéry včetně vhodného vybavení pro ty, kdo nikdy neběhali, a dále přehled druhů běžeckých akcí, kde jsou prezentovány ty nejvýznamnější.

2.1 Běh

Lidstvo je živočišný druh, který běhat umí, který běhá hned poté, co udělá prvních pár kroků. Je zkrátka součástí našeho vývoje, rodového původu. Ne každý běhá i v dospělosti, ale určitě člověk provádí tuto aktivitu v rámci tělesné výchovy na základní i střední škole. Každému je známá ta neodmyslitelná technika pokládání pravé nohy před levou a levé nohy před pravou v rychlejším než procházkovém tempu. (Brown, 2015)

Běh se v moderních dějinách dostal na pozici oblíbeného rekreačního sportu až v 60. a 70. letech. Tento vzestup a popularita se přisuzuje novozélandskému trenérovi Arthurovi Lydiardovi, který údajně v roce 1962 zavedl pojem „jogging“. Arthur Lydiard byl hlavním představitelem celé řady trenérů a sportovců, kteří psali články a knížky, vlivem kterých se lidstvo postupem času naučilo a začalo milovat běh. (Roberts, 2014)

Dnes je běh jedním z nejoblíbenějších a nejpobulárnějších sportů na planetě. V každém větším městě se pořádá nesčetné množství běžeckých závodů na různě dlouhé trasy, na odlišném povrchu a na různých úrovních. Další inspirace, která dala vzniknout

této diplomové práci, byla získána právě na jedné podobné akci. Bylo nevídané, jak různí lidé sdílejí stejné nadšení pro běh a s jakým cílem se vrhají do takovéto výzvy. Pro někoho výzvy, pro někoho jen další z mnoha odpolední strávených na trati.

Běh je populární nejen proto, že nám dává možnost soutěžit, ale hlavně i proto, že se jedná o rychlý a snadný způsob, jak získat fyzickou formu, zredukovat nebo upravit svoji hmotnost, a přitom vyžaduje jen minimální finanční prostředky.

Jedním z nejvýznamnějších zdrojů finančních prostředků pro dobročinnost na celém světě je sponzoring běžeckých závodů. Právě to přitahuje mnoho lidí k běžeckým závodům, ten dobrý pocit pomoci a jeho schopnost přispívat na dobročinné účely. (Roberts, 2014)

Pro účely analýzy je vhodné vybrat ukazatele, podle kterých je možno zjistit, jaký typ lidí shledává tyto typy závodů v České republice atraktivními. Kritéria byla vybrána na zcela osobním pohledu na běžecké akce a zároveň by měla logicky vést k sestavení kvantitativního výsledku tohoto výzkumu. Vzdělání a typ zaměstnání, zda osoba zastává sedavé či fyzicky náročné zaměstnání, jsou z mého hlediska jedny z nejzajímavějších měřítek a zcela podtrhnou další kritérium, a to v kolika letech začal účastník sportovat. Dále je velice zajímavé, jak se prestiž nebo popularita jednotlivých běžeckých akcí liší co do vybavení běžců. Je možné, že čím víc je závod mediálně propagován, je divácky atraktivnější, tím více existuje lidí, co investují do značkového oblečení? Odpovědi na uvedené otázky lze najít v této práci.

Fenomén Emil Zátopek

Synonymem běhu je u nás zcela jistě jméno Emil Zátopek. Emil Zátopek je nezapomenutelný a nejlepší československý atlet 20. století. Čtyřnásobný olympijský vítěz, osmnáctinásobný světový rekordman a nejlepší sportovec světa v letech 1949 a 1952.

Atletice se věnoval od mládí, ale k běhu se dostal celkem náhodou. V roce 1941 nastoupil do Baťovy průmyslové školy ve Zlíně, kde se účastnil tradičních závodů městem. Emil Zátopek svou účast bral zodpovědně a v běhu skončil překvapivě na druhém místě. Přijal nabídku a stal se součástí zlínských atletů. Bohužel mu vítězství stále unikalo. Po dvouletém tréninku vzal osud do svých rukou a vytvořil tak Zátopkův tréninkový systém, díky kterému se v říjnu roku 1943 dostavily první výsledky. Roku 1944 zaběhl první český rekord na 2000 metrů, následně v roce 1944 zaběhl jako první

český běžec 5000 metrů pod 15 minut. Po druhé světové válce nastoupil na vojenskou akademii, stále však závodil za zlínské atlety. Zásadních úspěchů dosáhl mezi léty 1945-1954, kdy se stal osminásobným mistrem Československa, v letech 1947-1954 vedl světové tabulky a v květnu 1954 překonal světový rekord v Paříži na dráze 5000 metrů s časem pod 14 minut. Následovaly první mezinárodní úspěchy v roce 1946, 1950 a 1954. V Budapešti roku 1948 poprvé běžel trať 10 000 metrů a vytvořil československý rekord a ve stejném roce zaběhl tuto trať jako první československý atlet pod 30 minut. Zátopek se posléze specializoval na trať 10 000 metrů, na které v letech 1948-1954 dominoval ve světových tabulkách, vylepšoval světový rekord, vyhrával na ME v letech 1950 a 1954 a také na olympijských hrách v letech 1948 a 1952, kde vítězil. Je prvním člověkem, který zaběhnul 10 000 metrů pod 29 minut.

Největší věhlas Emil Zátopek dosáhl na letních olympijských hrách v Londýně roku 1948, kde na trati 10 000 metrů získal zlato a stříbro na trati 5000 metrů. V Helsinkách roku 1952 dokázal nemožné, když zvítězil v běhu na 10 000 metrů, 5000 metrů a v maratonu. Na olympijských hrách v Melbourne v roce 1956 skončil Zátopek na šestém místě a se sportovní dráhou se rozloučil roku 1958.

Poté začal pracovat na ministerstvu národní obrany, kde mu byl roku 1969 post odejmut a následně dána výpověď z armády. Následně pracoval jako dělník a od roku 1976 v dokumentačním středisku ČSTV. Zátopek získal různá ocenění, od Mezinárodního výboru pro fair play při UNESCO, byl vyhlášen naším nejlepším atletem 20. století a naším nejlepším olympionikem historie. Emil Zátopek zemřel v Praze v roce 2000. (www.runczech.cz)

„...Když nemůžeš, tak přidej!“

Emil Zátopek

2.1.1 Pohlavní rozdíly a běh

Jak již bylo zmíněno výše, pohlavní rozdíly hrají bezpodmínečně hlavní roli v rozdílech mezi ženou a mužem. Gaudlová (2015) ve své knize srovnává ženy a muže se zřetelem na jejich fyziologické rozdíly. Uvádí zde, že i když bude žena trénovat se stejným nasazením jako muž, muž přesto poběží v závodě rychleji. Mohou za to fyziologické rozdíly, kvůli kterým jsou ženy obecně pomalejší než muži. Důvodem je především menší kardiovaskulární systém a vyšší procento tělesného tuku.

Hladina hormonu testosteronu je do puberty stejná jak u dívek tak i u chlapců. V období puberty se však jeho hladina mění: U chlapců se zvýší a přemění se ve svalovou hmotu, naopak u dívek se zvýší hormon estrogen, který růst svalové hmoty brzdí a má za následek ukládání tuků do boků, hýždí a růst prsou. Do puberty byly dívky stejně rychlé jako chlapci, mají stejnou hodnotu testosteronu, po pubertě mohou mít chlapci až desetkrát více tohoto hormonu a o třetinu větší sílu.

Tělesná stavba se u žen liší především výškou, šířkou ramen a boků a celkově slabší horní polovinou těla. Primárním důvodem, proč jsou ženy pomalejší, je šířka boků, vinou které ženy musí vydat mnohem více energie než muži.

Další faktor zpomalující ženy je tělesný tuk: Ženy mají v průměru 27% tělesného tuku a muži pouze 15%. Mají také téměř o 9% více vnitřního tuku, který sice chrání jejich orgány, ale je to další váhová zátěž, kterou musí nosit.

Muži mají robustnější postavu, potřebují více energie v klidovém režimu, proto mají i vyšší bazální metabolismus.

Drobné rozdíly jsou i v psychice: U mužů je běh jedním ze způsobů, jak předvést svoji sílu a zvítězit. Muži hůře snášejí kritiku, nedůvěřují novým technikám a je s nimi celkově těžší spolupráce než s ženami. Ženy preferují kolektivní spolupráci, jsou mnohem důvěřivější a dodržují tréninkový program. (Gaudlová, 2015)

2.1.2 Fyziologie běhání

Běžcem se může stát každý, proto si nejde nevděkovat odlišností danými etnickými rozdíly, které dále definují, zda běžec bude sprinter či vytrvalec. Puleo, Milroy (2010) ve své publikaci uvádí, že Afrokaribští atleti se projeví jako prvotřídní sprinteři, zatímco u běžců pocházející z vyšších nadmořských výšek je předem dáno, že budou nejrychlejšími vytrvalci, protože jejich tělo bylo adaptované na sníženou koncentraci kyslíku ve vdechovaném vzduchu. Uvedl, že při rychlém sprintu tělo zaměstná všechny svaly. Když pak jsou tyto malé svaly používány ke zvýšení rychlosti, je nutné, aby byli trénováni na závody stejným způsobem a ve stejném objemu jako například masivní stehna, která jsou zdrojem výbušné síly a zvedání kolen do výšky, což je neodmyslitelnou součástí sprintu. Dále uvedl, že naopak běžci na dlouhých tratích jsou nepřiměřeně hubení zvláště v oblasti málo používaných horních končetin. Je tomu tak díky faktu, že čím méně váhy nosí, tím méně energie bude spotřebováno na účinný pohyb těla.

2.2 Etapy vývoje

Historii běhu není nutné nijak rozebírat, avšak je dobré se pozastavit nad tím, kdy začala stoupat jeho popularita.

2.2.1 První boom

Běžecký boom začal v 70. letech minulého století – přesně v roce 1972, kdy Američan Frank Shorter, právník s univerzitním vzděláním z Yale, překvapil svým vítězstvím v olympijském maratonu a tím se nesporně zapsal do dějin americké i světové atletiky. Po nečekaném vítězství se řada Američanů nadchla pro nový životní směr a cíl, obula tenisky a začala běhat. Tato vlna se postupně přelila i na další kontinenty. Shorter díky svému vítězství a navzdory svému zaměstnání udal životní směr a styl milionům lidí na celém světě. (Brabec, 2016, www.dlouhybeh.cz) (Joyner, Hanc, 2016)

Lékaři odhalili, že běhání je pro organismus člověka velice přínosné, a tak si spousta mužů oblékla sportovní oblečení a začala vybíhat, zaplňovat přírodu kolem měst a samotná města po celém světě.

Běžci v této první vlně byli hlavně muži, kteří, bohužel, viděli jen jeden směr a cíl: úspěch a vítězství. Jejich běh nezahrnoval doplňující činnosti, které k takovému sportu patří. Žádná kompenzační cvičení, silové tréninky, strečink před během ani po něm. Byli neústupní a šli pouze za svým jediným - tím nejvyšším cílem. Dnes víme, že proto, abychom zůstali fit a bez větších zdravotních potíží, musíme se věnovat i jim, bez nich se v dnešní době žádný sportovec neobejde.

Malé běžecké závody se tak rázem proměnily v gigantické běžecké akce s masovou účastí. Například Newyorský maraton v roce 1970 narostl z 55 běžců, kteří v něm uspěli, na 12 512 v roce 1980. Tato vlna tak podnítila nový zájem o tělesnou kondici, začala se rodit nová sportovní zařízení, tělocvičny a fitcentra. (Joyner, Hanc, 2016)

2.2.2 Druhý boom

Druhý běžecký boom je rozdílný a hlavně pestřejší. Do běhání se začleňují nové skupiny lidí jako například starší lidé, děti v pubertě, dorost, hendikepovaní, lidé ze všech sociálních, společenských vrstev a etnických skupin. Nejzajímavějším přírůstkem jsou překvapivě ženy, které konečně tento boom pohltil a přidaly se k běžeckým skupinám po celém světě.

V roce 1996 se běh posunul do popředí nejoblíbenějších sportovních aktivit; v USA se co do oblíbenosti dostal na čtvrtou pozici a věnovalo se mu takřka 33 milionů obyvatel. Nárůst byl veliký: oproti roku 1987 zhruba o 53 %.

Podle informačního centra v Kalifornii, které je zaměřeno na atletiku a silniční běh, několikanásobně vzrostl počet žen, které běhu propadly. V roce 1997 se v USA účastnilo pětikilometrových běžeckých závodů asi 32 % žen a maratonských závodů 28 % žen. U kratších běžeckých závodů na pět kilometrů se tak jednalo se zhruba o polovinu všech běžců. Rok 1980 byl vrcholem běžeckého boomu, maratonských běhů se účastnilo asi 15 000 běžkyň. V následujících letech jejich účast stále rostla a v roce 1996 se maratonských běhů účastnilo už 112 000 žen, což bylo téměř osmkrát více než v roce 1980, a tento počet neustále stoupá. (Joyner, Hanc, 2016)

2.2.3 Třetí boom

Tento boom už se týká spíše předhánění se v mohutných a důkladných reklamních kampaních. Přeměna je patrná v nedávných letech. V dnešní době už je v nabídce nespočetné množství různých běžeckých závodů, nejvíce v historii a podle vizionářů, kteří se specializují a předvídají budoucnost, se za pár let tento počet závodů zvýší zhruba třikrát.

Dříve existovali sponzoři firem vyrábějících sportovní zboží nebo prodejci tohoto zboží - jednalo se o vztah výhodný pro obě strany. Dnes běhání přilákalo soukromé korporace a státní firmy s rozdílnými plány. Každý z nich vstupuje do běžeckého odvětví s odlišným důrazem a s různě velkým množstvím financí, které následně mění tvář závodů. V minulosti šlo především o nezaujatost, nestrannost a čistou podporu sportu, o nový způsob života, dnes hraje hlavní roli především image a reklama firem. Musíte mít akci, kam přijdou alespoň tisíce lidí, o které se bude točit a psát v médiích. Závody v takovém rozsahu už ale není schopen zabezpečit prostý atletický oddíl, jako tomu bylo dříve. Vše musí být na nejvyšší úrovni, nestačí jen dobrovolníci, kamarádi a dobré slovo. Otevírá se prostor pro různé agentury, odborníky na komunikaci, propagaci, pro poradce v oblasti PR atd. Účastníci běžeckých závodů se proměnili z velkých nadšenců do běhání v obyčejné zákazníky platící za zážitek.

Pořádat běžecké závody, které by byly navíc výnosné, se daří jen do určitého momentu, do doby, kdy se z velkých závodů můžou stát ještě větší. Organizátoři přicházející s novými závody, nevytváří závody s tradicí, ale vytváří takové, které

přinesou určitý zisk, a pokud tomu tak nebude, bude následovat konec a loučení se s nimi. A historie se bude opakovat.

První boom v 70. letech nabral úžasný vzestup, člověku se tajil dech, ale po několika letech byl konec. Nastal obrat a veškeré běžecké odvětví začalo krachovat. Nic netrvá věčně - vše jednou skončí, nikdo neví za jak dlouho, ale zánik se dostaví.

Výše uvedené nemusí platit pro všechny. Velká část malých a středních závodů, které nemají tak velkou touhu vyniknout a dostat se tak do popředí v televizním vysílání, zde mohou přetrvat. Nejedná se v této souvislosti o akce „několikrát použít a konec“, ale převážně o závody s tradicí; udržely se v těžkém období, přežijí i tuto etapu. Pokud se zamyslíme, rozhlédneme kolem sebe, určitě se nám vybaví i další nově vznikající závody a soutěže, které se rodí bez oné hromady peněz. Stojí u nich zapálení lidé, kteří věří, že jsou mezi námi i další, co považují běhání za mnohem víc než jen mediálně propagovanou akci, jak vydělat co nejvíce peněz. Je na nás, zdali si vybereme závod s historií a tradicí nebo velkolepě propagovanou běžeckou akci. (Brabec, 2015, www.dlouhybeh.cz)

2.3 Přínos a vhodnost běhání

Pro koho je běhání vhodné a přínosné, pro koho naopak není ideální a kdo by neměl běhat vůbec, je závislé na mnoha proměnných. Následující část je věnována analýze potenciálních běžců a zásadním otázkám, na které je důležité se soustředit a zodpovědět si je. Dříve než začne člověk přemýšlet o běhání, je vhodné projít si základní vstupní dotazník, na základě kterého se zjistí, zda hrozí nějaké zdravotní potíže nebo zda bude moci ona či on pomalu vyběhnout a začít tak s novou etapou života.

„Vstupní dotazník

- *Upozornil vás někdy lékař na srdeční obtíže?*
- *Máte opakované bolesti v srdeční oblasti a na hrudníku?*
- *Cítíte se občas slabí, máte závratě?*
- *Sděлил vám někdy lékař, že trpíte vysokým tlakem?*
- *Trpíte artrózou nebo máte při pohybu podobné příznaky?*
- *Je vám znám nějaký závažný zdravotní důvod (pozor – nadváha jím není), proč byste nemohli vykonávat pohybovou aktivitu?*
- *Je vám 40 a více let a v posledních dvou letech jste pravidelně nesportoval(a)?“*

(Tvrzník, Soumar 2012, str. 26)

Odpoví-li i na jednu otázku ano, doporučení je jasné, navštívit lékaře. Sportovní lékař je nejlepší volbou, jak se o svém zdravotním stavu dozvědět více. Možná člověka čeká i následné vyšetření u dalšího specialisty, což není nutno přijímat s obavami. Očekávat lze i doporučení o změně režimu a ukončení běhu, ale ani toto nemusí být definitivní.

Prohlídku od sportovního lékaře by měl člověk absolvovat minimálně jedenkrát ročně a nezáleží na tom, jestli je aktivní sportovec nebo sportovec na rekreační úrovni, toto doporučení platí pro každého. Prohlídka by měla zahrnovat i zátěžový test. (Tvrzník, Soumar, 2012)

2.3.1 Ideální kategorie pro běhání

Dalším krokem před vyběhnutím je zjištění, jak na tom jsme se svojí váhou. Pro lidi s obezitou není běh doporučován, může totiž uškodit, a proto je vhodné, aby si každý vypočítal svůj BMI (Body Mass Index). Je dobré znát své tělesné složení, výsledek může i mile překvapit nebo naopak zklamat. Pro výpočet musí být známa vlastní hmotnost a výška pro dosazení do níže uvedeného vzorce:

$$\text{BMI} = \frac{\text{váha (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$$

Z výpočtu bude jasné zřejmé, zda je člověk dobrým kandidátem a může začít běhat nebo ne. Pokud výsledek nebude hovořit ve prospěch a bude ukazovat BMI 27 a více, má daný člověk nadváhu. Nemusí ale hned házet flintu do žita, stačí postupně shazovat kila pomocí delších procházek, změny stravovacího režimu apod. (viz následující tabulka) Doporučuje se hubnout 2-3 kila měsíčně, sám si tak může člověk vypočítat, kolik času mu zabere, než bude moci začít s kondiční chůzí a následným vyběhnutím.

Hodnota BMI a vhodná pohybová aktivita (kondiční chůze, severská chůze, běh s holemi, jogging, běh)

BMI	Vhodná pohybová aktivita
Menší než 18	Z pohledu tělesné váhy neexistuje žádné omezení.

18-26	I v tomto případě se může běhat, popř. vybírat mezi všemi pohybovými aktivitami.
27-30 –lehká nadváha	Vhodnější bude začít s kondiční nebo severskou chůzí či během s holemi (není to ovšem nutnou podmínkou).
30 a vyšší –vysoká nadváha	Začít lehkými procházkami s postupným přechodem ke kondiční chůzi, Intenzivnější běh by pro zdraví mohl být v tuto chvíli velmi nebezpečný.

Tabulka 1 Hodnoty BMI a k nim vhodná aktivita

(Tvrzník, Soumar, 2012, str. 16)

2.3.2 Nevhodnost běhání

Pro některá onemocnění se běh řadí mezi tzv. „lék“. Jedná se o problémy s krevním tlakem, určitou formu artrózy, astma, cukrovka II. typu aj. V druhém případě je běhání zdraví nebezpečné a může způsobit vážné zdravotní komplikace. „Mezi absolutní kontraindikace patří:

- vrozené nebo získané srdeční vady (např. stavy po zánětu srdečního svalu),
- akutní infarkt myokardu,
- závažnější poruchy srdečního rytmu,
- cévní onemocnění (bolestivost v srdeční krajině i v klidu, cévní výdutě),
- akutní onemocnění trávicího ústrojí,
- akutní embolie,
- akutní zánět žil,
- akutní zánět jater,
- akutní (horečnaté) infekční onemocnění,
- těžší formy vysokého krevního tlaku (hypertenze),
- těžší artrózy,
- jiná závažná onemocnění (nervové choroby, nádory...).“

(Tvrzník, Soumar 2012, str. 16)

2.3.3 Vhodnost běhání

Běhání je vhodné pro zdravé lidi. Pokud si člověk přečetl výše uvedené kapitoly a v žádné z nich se nenašel, je běhání tím vhodným sportem jak zlepšit svou fyzickou kondici. Lidé sportující příležitostně 1 - 2krát týdně nemusí na nic čekat, mohou se obléknout do sportovního oblečení, nazout běžecké tenisky a s chutí do toho, ale s rozumem. Nemá-li daná žena či muž odvalu nebo nesportuje-li vůbec, v dalších kapitolách se dočte, jak postupovat od kancelářské židle k vrcholovému běžci.

2.4 Regenerace

Regenerace je neodmyslitelnou součástí sportu a měla by být praktikována po každém sportovním výkonu, aby se tělo dostalo zpátky „do normálu“. Z tohoto důvodu je regeneraci věnována celá další kapitola, aby tak byla zdůrazněna důležitost role, kterou sehrává.

„Regenerace je zaměřena na zdravého jedince s cílem urychlit přirozené zotavovací procesy a likvidovat únavu vzniklou v důsledku zátěže, je neoddělitelnou součástí tréninku.“ (Hošková, Majorová, Nováková, 2015, str. 77)

Každý z nás se dokáže vzchopit a říci si „od teď začnu cvičit,“ jsme dokonce schopni změnit své staré návyky, začít se sebou něco dělat, ale o mnoho menší je pravděpodobnost, že začneme následně i regenerovat. Sport je důležitý, ale stejně důležitý je i odpočinek a obnova sil. Jsou to další z mnoha podstatných faktorů, které by měly vytvářet zdravý životní styl. Pokud se člověk domnívá, že jde o ztrátu času, tak je na omylu. Právě naopak: Jedná se o přínos jak pro fyzickou stránku, tak i duševní a věřte, že se to člověku jednou vrátí.

„Bez kvalitní regenerace nikdy nepodáte výkon, na nějž se chystáte. Regenerace nabízí spoustu možností, jak jí aplikovat, patří mezi ně jak regenerační běh, plavání, jiný druh sportovní činnosti, stejně jako masáž, sauna, různé wellness procedury, ale i prosté válení se s knížkou, nebo poslouchání dobré muziky.“ (Škorpil, <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-310-regenerace.html>)

2.4.1 Aktivní regenerace po běhání

Hošková, Majorová, Nováková (2015) uvádí, že aktivní regenerace představuje všechny aplikované činnosti a prostředky, které se dopředu naplánují a které urychlí přirozený návrat těla po zátěži zpátky do formy.

Mezi aktivní regeneraci řadíme:

1. Výklus, trvající 5-10 minut po náročné fyzické aktivitě. Naše tělo se potřebuje aklimatizovat jak před tréninkem, tak i po něm. Před hlavním tréninkovým úsekem provádíme zahřátí, a naopak po tréninku by měla přijít fáze útlumu.
2. Protahování, a to zejména zařazením několika gymnastických prvků jako je kroužení rameny, úklon do strany, střídavé napínání paží nahoru, střídavé přesouvání váhy ze špiček na paty, ohýbání páteře, pohyb kyčlí a krční páteře.
3. Strečink, primárně svalů na zadní straně stehů, prsního svalu, postranního šíjového svalstva, hýžděového svalstva, vnitřní strany stehů, lýtkového svalstva a Achillovy šlachy.
4. Sprchování, které v sobě zahrnuje jak očišťovací tak i regenerační složku. Regenerační funkci má sprchování ve fázi, kdy opakujete spouštění teplé (cca 40°C) a studené vody na unavené svalstvo. Tento proces opakujeme cca 2 - 3krát, teplý proud by měl trvat okolo 2 minut, studený cca 20 vteřin. Tento postup regenerace neprovádíme v případě sprchování po delší době, vlivem kterého došlo k ochlazení nebo k promrznutí svalových partií. (Wöllzenmüller, 2006) (Škorpil, 2015, www.bezeckaskola.cz)

2.4.2 Pasivní regenerace po běhání

Hošková, Majorová, Nováková (2015) dále pak v knize definují pasivní regeneraci jako přirozenou funkci organismu, jež přichází sama od sebe. Probíhá již během zátěže a následně po ní a směřuje k návratu vychýlených funkcí a vnitřního prostředí k původní rovnováze, případně na biologicky lepší úroveň. Jako zásadní formu odpočinku je uváděn klid a spánek.

1. Koupel, teplota vody by se měla pohybovat v rozmezí 34 – 37°C a neměla by přesáhnout 30 minut, optimálně by měla trvat 15 - 20 minut. Do koupele je vhodné přidat vonné éterické oleje, např. mátu, mentol apod. Cítíte-li některé z problémových partií jako je lýtkový nebo stehenní sval, je možno aplikovat na tato postižená místa střídavou lokální lázeň, která spočívá v namáčení střídavě v teplé a ve studené vodě. V teplé v rozpětí od 38 – 42°C po dobu 2 minut a ve studené mezi 12 – 26°C v délce 10 – 20 vteřin.
2. Wöllzenmüller (2006) uvádí následující efekty sauny: Díky zvýšení látkové výměny působením tepla se rychleji odbourávají odpadní látky, procvičí srdce a přizpůsobí se oběhovému systému. Otuzením se zlepšuje reakce pokožky na teplo a chlad a zvýší se tak obranyschopnost vůči infekcím. Tento proces

přispívá celkovému vyladění vegetativního systému a hypofýzy (kůra nadledvinek). Poslední věcí, kterou sauna pozitivně ovlivňuje, jak Wöllzenmüller uvádí, je celkové rozpoložení osoby. Vlivem sauny na organismus běžce se také zabýval Scoon a kol. (2007) ve své studii. Jeho studie prokázala, že díky návštěvě sauny po dobu tří týdnů po každém běžeckém výkonu se zvětšila vytrvalost běžce, pravděpodobně kvůli zvýšení objemu krve v těle.

3. Kryoterapie, obdoba sauny. (Wöllzenmüller, 2006) (Škorpil, 2015, www.bezeckaskola.cz)

Pasivní regenerace je z vlastního hlediska nejen příjemnou záležitostí pro člověka, ale zároveň je i nezbytnou součástí přípravy vrcholových sportovců. Bez kvalitní regenerace není tělo schopno v dostatečné míře využít svůj potenciál již následující den po výkonu jako tomu je, když ji praktikuje. Díky tomu pak běžec může využít veškerá pozitiva, které běh nabízí, a to v plném rozsahu.

2.5 Přínos běhání

Příznivé působení běžecké aktivity na každého jednotlivce, na jeho fyzickou, duševní a psychickou stránku je nezpochybnitelné. Zároveň také pozitivně ovlivňuje a obohacuje i jeho společenský a sociální život. V následující kapitole jsou rozebrány uvedené konkrétní přínosy.

2.5.1 Fyzické přínosy

Fyzický přínos běhu, který každého okamžitě napadne, je snížení váhy. Pokud je člověk vhodným kandidátem, viz kapitola 2.3, patří běhání mezi nejúčinnější způsoby, jak se zbavit přebytečných kil a zlepšit svou fyzickou kondici.

Běhání má pozitivní účinky na srdce: Je méně namáhané a potřebuje tudíž méně energie než srdce netrénovaného člověka. Pumpuje pak více krve v kratším časovém úseku a je dokázáno, že v klidu i při náročné fyzické aktivitě tluč pomaleji.

Běhání prodlužuje délku života a podporuje obranyschopnost organismu. Je prokázáno, že běžci a lidé s aktivním způsobem života se dožívají delšího věku. Snižuje se jim krevní tlak a hladina cholesterolu, jsou chráněni před řidnutím kostní tkáně, je podporován jejich imunitní systém, napomáhá k odstranění různých závislostí např. kouření a dochází ke snižování rizika vzniku žlučových kamenů. (Joyner, Hanc, 2016)

2.5.2 Duševní přínosy

Je celkem známo, že sportující lidé jsou více v pohodě. Jsou uvolnění, méně úzkostliví a mají nízké procento depresí. Mezi další duševní přínosy běhání patří:

- Odbourání stresu: Pokud je člověk především duševně pracujícím, manažer či profesor a dokáže se odtrhnout od své práce, vyběhnout ven do přírody, je zcela jasné, že po čase zjistí, jak je tato tělesná aktivita prospěšná a nápomocná k zvládnání každodenních stresů. Běhání se stane jeho koníčkem, chvílí oddechu, kdy se odpoutá od veškerého dění kolem sebe a bude si naplno vychutnávat a užívat takto trávený čas.
- Podpora kreativity: Joyner, Hanc (2016) ve své knize říká, že běžci po dobu běhu mají mnohem kreativnější myšlení než při sezení v kanceláři. Když se prý běžci ponoří do úžasného pocitu, který provází rytmus běhání, skutečně jim může tělem začít proudit kreativita.

2.5.3 Společenské přínosy

Lidé se neznárodně seznamují díky běhání. Kdo běhá, často se ocitá v okruhu lidí obdobně naladěných. Kdo by nechtěl partnera, který má stejné zájmy jako on sám, a s kým ví, že jeho život bude lepší, protože oba mají radost z pohybu.

2.5.3.1 Finance

Běhání je výhodné i z pohledu, že příliš nezatěžuje peněženku. Ať je člověk doma, na dovolené, u kamaráda, vždy si sebou může vzít běžecké věci a jít běhat. Je to nejen rychlý způsob fyzické aktivity, tak i finančně nenáročný druh sportu. Rychlý v tom směru, že se nemusí docházet do fitness center nebo na atletické stadiony. Když chcete jít běhat, stačí se obléknout a běžet, ušetří se tím tak drahocenný čas strávený např. s rodinou. Finanční nenáročnost je zřejmá: Nemusí se utrácet peníze za vstup do fitness center, neplatí se poplatky sportovním klubům apod., veškeré finanční investice mohou jít pouze do běžeckého oblečení a obuvi. Ve srovnání s ostatními sporty je běhání levnou záležitostí. (Joyner, Hanc, 2016)

Tato kapitola zmiňuje samé pozitivní přínosy, které jsou samozřejmě hlavním motivátorem. Je ale pravda, že k běhání patří i některé jeho vedlejší, negativní účinky. Především se jedná o namáhání kolen či kotníků v důsledku dopadání celou vahou těla při došlapu. Uvedené problematice se tato diplomová práce nevěnuje z důvodu její nerelevantní spojitosti s cílem dané analýzy.

2.6 Rady pro běžce

Kdykoliv se člověk rozhodne pro novou činnost, aktivitu, často se uchýlí k osvědčeným a dobře míněným radám a varováním. Tomuto tématu je věnována následující kapitola, která je rozložena do podkapitol týkajících se výživy, pitného režimu a běžeckého vybavení.

2.6.1 Výživa

Proto to, aby se osoba cítila komfortně a běželo se jí co nejlépe, je v první řadě důležitá skladba stravy, čím tělo zásobovat, aby fungovalo co nejlépe. Knižní klub, Thurgood, Sapstead, Stankiewicz (2014) definuje hlavní body zdravého jídelníčku. Pro běžecký výkon jsou klíčové pestrost, nutriční hodnota a střídmost. Pokud bude běžec dodržovat tato pravidla a bude jíst vyváženou stravu, která poskytne dostatek energie, výsledky se zajisté dostaví. Všeobecně vzato je vhodnější konzumovat potraviny v přirozeném stavu, protože obsahují dostatek živin a málo nezdravých přísad. Jestliže si čas od času povolí člověk nějakou laskominu, která není součástí jídelníčku, neovlivní tím svůj výkon, a navíc může dokonce posloužit i jako vhodná motivace.

Běžcův den by se měl skládat z přísunu potravin v 5 až 6 dávkách. Za hlavní tři chody jsou považovány snídaně, oběd a večeře doplněné o 2 – 3 svačiny: jedna v dopoledních hodinách tj. před obědem, následně jedna odpoledne a případně ještě večerní neboli druhá večeře. Intervaly mezi jednotlivými jídly mají být ideálně v rozmezí od 2 – 4 hodin.

Snídaně je, jak víme, základem celého dne. Pokud se ráno zrovna nepospíchá a neřeší se snídaně nějakým koktejlem, je dobré připravit si chutnou a nutričně vyváženou snídani a v klidu se najíst. Tím se nastartuje organismus ke spalování potravin i k vylučování nepotřebných látek. Snídaně, oběd a večeře jsou hlavními chody dne, proto by měly být komplexní a obsahovat určitý poměr cukrů, tuků a bílkovin. Po správně sestavené snídani by neměl přijít pocit hladu dříve jak za 2 hodiny. (Škorpil, 2014) (Chadim, 2013, www.rungo.idnes.cz)

Dopolední svačina není nějak vydatná, má člověka udržet do času oběda. Jejím účelem je nastartovat a k obědu by se mělo chodit s lehkým pocitem hladu. Za ideální svačinu je považována hrst ořechů a jeden kus ovoce, pokud je do oběda více jak 2 hodiny a ovoce nestačí, lze sáhnout i po větší svačině, která může být mléčného charakteru jako např. jogurt, mléčný nápoj, nebo celozrnné pečivo či nějaká müsli tyčinka. Je na každém,

jakou svačinu si zvolí: Někdo je zvyklý na vydatnější, někdo naopak na lehkou, někdo dá podle pocitu, jiný podle času. Hlavní věcí ale zůstává pravidlo, že pokud hlad nemáte, nejzte. (Škorpil, 2014) (Chadim, 2013, www.rungo.idnes.cz)

Druhá hlavní strava dne je oběd a jako u snídaně se snažíme dodržovat vyvážený poměr cukrů, tuků a bílkovin. Na talíři by se určitě mělo objevit maso, jako příloha např. rýže, brambory, těstoviny a veškerá možná zelenina různých barev, čím pestřejší, tím lepší. Každá zelenina totiž zásobí tělo jinými druhy vitamínů a minerálů, které náš organismus potřebuje. Velikost oběda se nedá definovat, záleží na mnoha proměnných. Tato kapitola o výživě je jen hrubý nástin, co by daná strava měla ideálně obsahovat. Pro podrobný jídelní plán se doporučuje vyhledat výživového poradce.

Odpolední svačina, dle mého názoru, bývá dost podceňována. Mnoho lidí nemá v tuto dobu čas na malé jídlo, anebo na něj často zapomíná kvůli vytíženosti v práci. Bývá tudíž nahrazována velkým obědem, kdy se člověk přejí, a při večeři pak sní vše, na co přijde. Toto je jedním z hlavních důvodů, které způsobují nadváhu. Jako vhodná odpolední svačina je doporučováno zařadit tvaroh, proteinovou tyčinku, celozrnný chleba se sýrem nebo šunkou, opět však záleží na okolnostech.

Večeře je posledním hlavním přísunem potravy před ulehnutím do postele. Měla by být lehce stravitelná, ale zároveň i vydatná, aby se člověk v noci nebudil hladem. Samozřejmě i u ní se musí dbát na vyvážený poměr cukrů, tuků a bílkovin. Večeře nemusí být teplá, pokud máme k obědu teplý pokrm, k večeři je možné si dát něco rychlejšího a studeného. Je-li zvykem mít teplou večeři, je vhodná zeleninová polévka s tmavým pečivem, lze přidat plátek sýru či šunky, vše je možné různě kombinovat podle chuti.

Večerní svačina – druhá večeře záleží zcela na vlastním uvážení, zda bude zařazena do jídelníčku nebo ne. Pokud se snídá brzy ráno a večeři okolo šesté hodiny, je druhá večeře určena právě těmto osobám. Základním pravidlem je, nikdy nechodit spát hladoví. Přichází-li hlad a člověk se stále nechystá do postele, je dobré si vzít ideálně kousek šunky, lžici tvarohu nebo něco, co obsahuje vysoký podíl bílkovin a lehce zasytí na celou noc. Samozřejmě v tuto hodinu už je nevhodné jíst sladké, slané nebo smažené a je důležité se vyvarovat i pití slazených a alkoholických nápojů. Chutě se hravě a snadno zaženou vodou, kyselou okurkou nebo kouskem hořké čokolády 70 a více % .

Pokud je potřeba hřešit natolik silná, je podle mého názoru jedinou možností dopřát si něco takového v dopoledních hodinách.

Pro představu uvádím tabulku s šesti skupinami potravin, které by se měly objevit na talíři aspoň jednou během celého dne. Zařazením potravin co nejméně tepelně zpracovaných se zajistí větší přísun živin.

Skupiny potravin a jejich zdravá volba.

Skupina	Zdravá volba
Celozrnné obilniny a škroby	Celozrnný chléb, pečivo, cereálie a těstoviny, neloupaná rýže, sušenky ze žitné a celozrnné pšeničné mouky, popcorn, ovesné vločky.
Ovoce	Citrusové ovoce (pomeranče, grapefruity a mandarinky), banány, meloun, kiwi, různé druhy drobného ovoce.
Zelenina	Brokolice, všechny druhy listového salátu, špenát, papriky (červené, zelené, žluté), zelí, růžičková kapusta, kapusta.
Bílkoviny	Kuřecí, krůtí a rybí maso, libové hovězí maso, vejce, arašídová pomazánka, konzervované fazole, tofu.
Mléčné výrobky	Polotučné mléko, jogurt, sýry.
Tuky a oleje	Omega-3: sardinky, přírodní losos, tuňák, slávky; omega-6: olivový a slunečnicový olej, olej z vlašských ořechů; omega-9: olivy, avokádo, pekanové ořechy, mandle, arašídý.

Tabulka 2 Potravin a k nim vhodná zdravá volba

(Knižní klub, Thurgood, Sapstead, Stankiewicz, 2014, str. 51)

Přínosy jednotlivých skupin a doporučené množství

„Celozrnné obilniny a škroby: Vyživují svaly, chrání je před únavou. Zahánějí hlad a pomáhají udržet zdravou tělesnou hmotnost, když si vyberete ty pravé (celozrnnou raději než bílou mouku).

Doporučené množství: 55-65% denního příjmu potravin.

Ovoce: Obsahuje vysoký podíl cukrů, vlákniny a draslíku; je vynikajícím zdrojem vitaminů (především vitaminu C), které napomáhají regeneraci svalů po cvičení a snižují vysoký krevní tlak.

Doporučené množství: Alespoň 2-4 kusy ovoce denně.

Zelenina: Důležitý zdroj cukrů, vitaminů a minerálů (především vitaminu C, beta karotenu, draslíku a hořčíku).

Doporučené množství: Alespoň 2-4 porce různých druhů denně.

Bílkoviny: Dodávají aminokyseliny nezbytné pro svalovou regeneraci. Tmavší maso obsahuje více železa a zinku.

Doporučené množství: 1 malá porce (asi velikosti pěsti) a 1 vejce denně.

Mléčné výrobky: Dobrý zdroj bílkovin, obsahují hodně vápníku, vitaminu D, draslíku, fosforu a riboflavinu. Pomáhají při budování pevných kostí, snižují riziko osteoporózy.

Doporučené množství: Několik malých porcí denně: 1-2 sklenice mléka, 1 jogurt, 50-100g sýra.

Tuky a oleje: Takzvané „zdravé“ tuky a oleje, omega-3, -6 a -9 mastné kyseliny, posilují imunitu, zlepšují fungování mozku, absorpci vitaminů a nervovou činnost. Snižují riziko vzniku cukrovky, mozkových a srdečních chorob.

Doporučené množství: Střídmě.“

(Knižní klub, Thurgood, Sapstead, Stankiewicz, 2014, str. 51)

Další otázkou je, jak důležité jsou doplňky stravy během fyzické aktivity. Je-li tělo vystaveno vyšší fyzické námaze, určitý druh doplňků stravy je více než vítaný. Někteří sportovci se soustředí a výhradně užívají doplňky, které jsou kombinovány uměle a jsou k dostání v lékárnách či jiných specializovaných prodejnách, jiní volí druhou variantu - přírodní doplňky stravy. Dnes jsou u nás více a více oblíbenější například chia semínka, která tu byla již 2700 let př.n.l. a jedli je již staří Mayové, jak se můžeme dočíst v knize Gilbert (2014). Dále pak Gilbert rozebírá jejich dopad na náš organismus a jaký je to "pomocník" pro sportovce s vysokou zátěží, zejména pro ultramaratonce.

2.6.2 Pitný režim

Každý člověk je zvyklý na jiný přísun tekutin. Za ideální množství je považováno vypít denně 0,5-0,7 litru na 15 kg hmotnosti. Jak je známo, tekutiny tvoří 2/3 našeho těla, proto je pitný režim velice důležitý. Další věcí, která se do pitného režimu uvádí a měla by se zaznamenávat, je pohybová aktivita a množství tekutiny při ní vypocené. Ta by se měla do našeho organismu vrátit zpět, a sice na 1 kilogram úbytku váhy při pohybové aktivitě vypít 1 litr tekutin.

Kdy pít, kdy je to pro náš organismus nejpříjemnější? Doporučuje se vždy ráno začít den přibližně 0,3-0,5 litrem tekutin. Pokud chodíme běhat ráno na lačno, je vhodné vypít cca 0,3 litru vody s citronem. Dále je přísun tekutin individuální, lépe je však pít spíše v dopoledních hodinách, ideálně pak i mezi snídaní, obědem a večeří. Vyvarovat by se člověk měl pití tekutin během jídla. K rozmělnění potravy v ústech slouží sliny. Při jídle se doporučuje vypít maximálně dvě deci tekutin, pokud je žízeň, pokud ne, obejde se tělo i bez nich. K večeru by se už pít nemělo, pokud se chce člověk v noci vyspat. Samozřejmě pokud je žízeň, je tomu jinak, ale pravděpodobnost, že se v noci probudíte s potřebou jít na toaletu, je velká. (Škorpil, 2014)

Sama zastávám názor, že pokud je dodržován vlastní pitný režim v průběhu celého dne, k pocitu žízně by docházet vůbec nemělo.

Ve své publikaci Škorpil (2014) uvádí jako vhodné nápoje minerální vody s obsahem sodíku méně než 400mg/l, obyčejné neperlivé vody, bylinné a zelené čaje, ovocné a zeleninové šťávy nebo vodu s výtažkem natí, listů a divokých bylin.

Za méně vhodné nápoje považuje pak černé čaje, vodu se šťávou, ovocné nektary apod.

Za nevhodné Škorpil (2014) považuje chemicky upravené slazené nealkoholické nápoje, alkoholické nápoje (pivo, víno, destiláty), mléko a nakonec kávu.

2.6.3 Běžecké vybavení

Základem všeho je správná běžecká obuv a vhodné funkční oblečení. Je-li oblečení a běžecká obuv pohodlná a cítí-li se v ní člověk dobře, hned se běží lépe.

2.6.3.1 Běžecké boty

Běžecké boty jsou hlavní položkou, do které by se mělo bez váhání investovat. Představuje základní, nejdůležitější vybavení, bez kterého se běžec neobejde a na kterém nejvíce záleží. Kombinují v sobě pohodlí, funkčnost a především zdraví. Nohy jsou částí těla, která je nejvíce namáhána a vykonává nejtěžší práci, proto si zaslouží velkou pozornost. *„Obuv je nejdůležitější součástí vybavení. Musí nohu vést a podírat, zabránit jejímu zvrtnutí, stabilizovat a kontrolovat pohyb, utlumit rázové zatížení tělem.“* (Steffny, Pramann, 2003, str. 25-26)

„Při běhu na deset kilometrů jsou nohy vystaveny asi 6500 x dvojnásobku až trojnásobku tělesné hmotnosti. Celkové zatížení, které musí odpružit, je 500 až 700 tun. Špatný výběr obuvi může mít fatální dopad na klouby a Achillovy šlachy. Chcete-li

zabránit zraněním, je dobrý materiál nejlepší investicí. Pro výběr obuvi je rozhodující tělesná hmotnost a typ nohy.“ (Steffny, Pramann, 2003, str. 26)

Boty se zpevněným kotníkem nepředstavují vždy nejlepší volbu. Dokáží sice ulehčit běh, ale po delší době může dojít i k oslabení vazů a svalů a následně ke zdravotním komplikacím. Proto jsou obyčejné boty na běhání mnohokrát lepší. (McDougall, 2011)

Nákup běžecké obuvi

Pokud člověk přemýšlí o koupi nových bot, udělá nejlépe, když zajde do specializované prodejny a vezme s sebou své staré běžecké boty. Dobrý prodejce podle nich dokáže zákazníkovi doporučit novou vhodnou obuv pro každý typ běhu. Ideální čas na nákup jsou večerní hodiny nebo doba po tréninku, kdy jsou nohy - chodidla mírně povolena, roztažena.

Nejdůležitější při nákupu je volba správné velikosti. Bota by měla být o trochu větší než běžné boty, prakticky by se měl za patu vejít jeden prst. Zkoušení by se nemělo podceňovat, v botách je dobré si lehce zaskákat, popoběhnout. Vyplatí se nezůstávat u jedné boty, určitě je lepší si vyzkoušet několik párů. Boty by měly padnout hned na poprvé, měly by být pohodlné, nikde by nemělo nic tlačit a je důležité mít na paměti, že nové boty žádné prošlapávání nepotřebují. (Knížní klub, Thurgood, Sapstead, Stankiewicz, 2014, str. 51)

Není od věci se také zamyslet nad terénem, pro který jsou určeny. Je důležité vědět, jestli se bude běhat v přírodě na lesních cestách nebo na asfaltu ve městě, případně bude-li se kvalita a druh terénu střídát. V neposlední řadě se boty liší i svojí přilnavostí na mokré či suchý povrch.

Každá bota je něčím specifická (viz. níže); pokud se hodně běhá, doporučuje se běžeckou obuv střídát. Nebudou tak zatěžovány ploténky, klouby a šlachy stejným tlakem a způsobem. Ideální bude, pořídí-li se jeden pár obuvi s hrubým profilem do terénu, jeden odlehčený pár na závody a měkké boty na asfalt. Na cenu není dobré se příliš ohlížet. To samé platí i v případě, zda se jedná o profesionální, lehkou nebo oku padnoucí obuv. Tato kritéria jsou ne vždy ideální a nemusí tak výsledný výběr být ten nejlepší. (Steffny, Pramann, 2003)

„Druhy běžecké obuvi

- *Minimalistická: bez sklonu mezi patou a špičkou, minimální tlumení*
- *Silniční objemová: pro dlouhé běhy na pevném povrchu*
- *Silniční tempová: pro tempový trénink či závody na pevném povrchu*
- *Silniční závodní: pro závod na pevném povrchu*
- *Krosová: pro běh v terénu*
- *Tretry: pouze na atletický stadion“ (Ondrášová, https://rungo.idnes.cz/boty-na-beh-cwe-/adidas-women-s-challenge.aspx?c=A140331_113828_behani_fro)*

V dnešní době už má každá dobrá specializovaná prodejna přístroj na analýzu běžeckého kroku, která vyhodnotí způsob běhu a poradí s typem obuvi. Prodejna by neměla preferovat jednu značku a zkušený prodejce by měl ochotně pomoci a poradit, ne vnucovat.

Obměna běžecké obuvi

Kvalitní boty by měli bez problému vydržet 1200 kilometrů. Bohužel opotřebení se někdy objeví i dříve, není výjimkou i po cca 500 kilometrech, kdy může dojít ke změně v odpružení. V krajních případech se jedná o opotřebení až o 1/3. Životnost boty je dána především hmotností běžce, běžeckým povrchem a stylem. Část boty, u které nejčastěji dochází k opotřebení, je mezipodešev. Kontrolu lze provést tak, že botu položíme na rovnou desku; pokud bude mezipodešev viditelně deformován, popř. pokřiven, stlačen, je již nevhodná a je na čase pořídit obuv novou. (Steffny, Pramann, 2003, str. 26)

2.6.3.2 Běžecké oblečení

Počasí je v dnešní době nevyzpytatelné. V letních dnech dochází k nečekanému ochlazení a naopak v zimních dnech k oteplení, a proto by v šatníku měl být vyhrazen dostatečný prostor pro běžecké oblečení. Nikdy totiž nelze odhadnout, co se bude hodit, a výmluva na špatné počasí už neplatí.

Je dobré si před vyběhnutím zjistit, jaké venku panuje počasí

- *„jaká je venku teplota*
- *jaká je vlhkost vzduchu*
- *jestli prší či sněží*
- *jestli fouká či je bezvětří*

Toto jsou čtyři hlavní faktory, které ovlivní celkové venkovní klima. Takže než vyběhnete, měli byste přinejmenším vystrčit hlavu z okna a přesvědčit se, jak venku je.“ (Škorpil, <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2009-jak-se-obleknout-na-beh-obleceni-na-beh-do-kazdeho-pocasi.html>)

V každém běžeckém šatníku by neměly chybět:

- kvalitní ponožky s funkcí odsávání potu,
- spodní prádlo (boxerky, kalhotky), u žen kvalitní a pevná sportovní podprsenka zabraňující otřesům,
- oblečení pro spodní část těla, od krátkých po dlouhé legíny,
- oblečení pro horní část těla, (tílka, trička, trička s dlouhým rukávem, mikiny, bundy apod.),
- různé běžecké doplňky, (čepice, čelenky, šátky, rukavice, batoh, ledvinka apod.).

Toto vše, by se v šatníku mělo objevit ve variantě pro teplé i chladné dny.

Výrobci sportovního zboží je nespočet; výrobky se liší barvami, funkčností sání potu, prodyšností a dalšími vlastnostmi. V šatníku se tak může nacházet široká škála všemožných značek, od každé bývá vhodné něco jiného.

Steffny, Pramann (2003) uvádějí tyto zásady při výběru oblečení:

- materiál by měl být prodyšný, odolný proti opotřebení a snadno udržovatelný,
- člověk by se v něm měl cítit dobře, prádlo by nemělo být příliš úzké v podpaždí ani v pase, aby nedocházelo k odřeninám,
- ve večerních hodinách noste oblečení s reflexními prvky, na silnicích je vhodné využívat oblečení světlé barvy,
- při chladných dnech použijte několik vrstev materiálu z umělých vláken, která odvádí pot a navrch prodyšnou bundu,
- zpocený oděv hned po běžeckém výkonu sundejte, aby nedošlo k nachlazení.

Rozdíl mezi bavlnou a umělými vlákny

Bavlna je z přírodního vlákna, pohlcuje pot jako houba, se kterou se táhnete několik kilometrů až domů. Tělo je stále ve vlhkém prostředí, vlhkost se neodpařuje ven a může tak dojít v zimním období k prochlazení, v létě pak k přehřátí. Teplota organismu

je 37°C, vychýlení o 3°C nahoru nebo dolů může být životně nebezpečné. Je proto důležité udržet optimální teplotu organismu použitím správného materiálu.

Nově vyvinutá umělá vlákna pot vstřebávají a následně odpařují ven. V letních dnech tak materiál příjemně chladí a v zimních dnech naopak kombinováním několika vrstev teplo udrží. (Steffny, Pramann, 2003)

Výběr kvalitního a správného oblečení určitě posílí pozitivní pocity z běhu, a proto je nanejvýš vhodné tuto přípravu nebrat na lehkou váhu, naopak svědomitě a zodpovědně se jí věnovat.

2.7 Začátek běžecké kariéry

Nic není zadarmo, ale pokud se do nové životní běžecké etapy vstoupí s pevným rozhodnutím začít něco dělat, už to je sám o sobě velký úspěch. Zprvu je nutno počítat s možnými negativními pocity z neúspěchu, ale to je součást postupného zlepšování se. Každý začínal od nuly a musel si projít několika nepříjemnými situacemi, kdy už nemohl, nebavilo ho to, nesplňovalo to očekávání, které měl. I mnoho vrcholových sportovců jednou začínalo, mnohokrát se chtělo vzdát, ale na konci cesty viděli světlo, a proto nepřestávali, ale pokračovali dál. Důležité je vydržet, běhat pravidelně, nepřehánět a nepřepínat své síly a hlídat si svůj cíl.

„Motivační desatero

- 1. Stanovte si reálné cíle běhu.*
- 2. Běhejte ve dvojici nebo ve skupince.*
- 3. Nezastavujte se – pokud dále nemůžete, pokračujte chůzí.*
- 4. Vyberte si rovinný terén.*
- 5. Běhejte pomalu a stále stejnou rychlostí.*
- 6. Neběhejte minimálně dvě hodiny po hlavním jídle.*
- 7. Předem si naplánujte délku tratě.*
- 8. Naplánujte si další běhání v týdnu – ved'te si jednoduchý tréninkový deníček; případný výpadek se nesnažte dohonit častějším běháním či jeho vyšší intenzitou.*
- 9. Naplánujte si účast na veřejném běhu a snažte se na něj připravit.*
- 10. Snažte se si z běhání udělat zábavu, budete-li se na něj těšit, máte vyhráno.“*
(Tvrzník, Soumar, 2012, str. 28)

Domnívám se, že dosažitelné cíle jsou základem všeho. Jsou velkou motivací a splnění byť jen malého kroku člověku udělá neskutečnou radost a dodá chuti pokračovat dál.

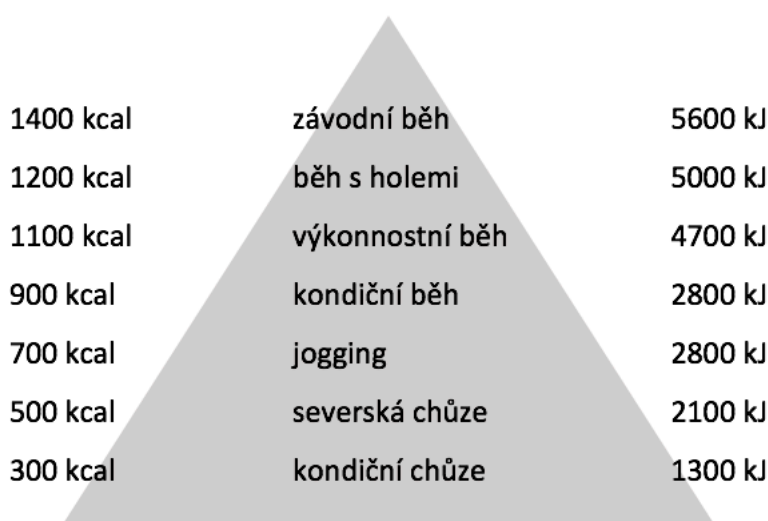
2.7.1 Od kondiční chůze k závodům

Ač se to nezdá, forem běhu je několik, a ne pro všechny začátečníky je vhodná jedna a ta samá. Někdo musí nejdříve shodit pár kilo, začne proto lehkou chůzí, kondiční chůzí, v jiných případech může začínat už od joggingu. Záleží na mnoha okolnostech, které jsou uvedeny v předešlých kapitolách. Odkud se začne, kde je startovní čára pro každého jednotlivce je věc jedna, ale cíl je společný: Snaha dosáhnout pokud možno na metu nejvyšší – závodní běh. Někdo má před sebou delší cestu, někdo kratší, ale všichni se krok po kroku do cíle dostanou. Běh se nakonec stane koníčkem, dá se říct i závislostí, zábavou a život tak nabere nový směr.

Pro představu je zde uvedena pyramida zobrazující formy běhu, kde je možné vidět energetickou náročnost jednotlivých forem i přibližný počet běžců. Jak je zřejmé, kondiční chůze je co do počtu zapojených osob mnohonásobně větší než závodní běh. (Tvrzník, Soumar, 2012) Tyto typy běhu jsou zde uvedeny jakožto návod na postupné zlepšování fyzické kondice s cílem být schopný závodního běhu.

Energetický výdej je vypočten na 70 kg člověka, který uvedenou aktivitu provozuje 1 hodinu. (Tvrzník, Soumar, 2012)

Pyramida zobrazující formy běhu a k nim přiřazená energetická náročnost.



Obrázek 1 Formy běhu a k nim přiřazená energetická náročnost

(Tvrzník, Gerych, 2014, str. 19)

Kondiční chůze

Za kondiční chůzi je považována chůze rychlejším tempem než je běžné. Charakterizuje ji proto vyšší frekvence kroků, větší rozsah horní poloviny těla a zapojení více svalových partií než u obyčejné chůze. To má za následek, že dochází i k většímu energetickému výdeji. Oproti běhu je v této formě chůze vždy jedna noha v kontaktu se zemí, nedochází tak k letové fázi a tím působí i menší síly při dopadu na problémové části pohybového aparátu.

Kondiční chůze je vhodná pro osoby, které mají problém s pohybovým aparátem, pro těhotné ženy, postarší jedince a lidi s kardiovaskulárními problémy, na které tato chůze pozitivně působí.

Nejznámější formou kondiční chůze je Heat. Jedná se o chůzi na mechanickém pásu, který si ovládáte sami, a to zcela intuitivně. Většinou probíhá ve skupinových lekcích, dostupných ve všech velkých městech, vedených instruktorem za doprovodu hudby.

Charakteristické znaky dle Tvrzník, Gerych (2014):

- získání základní kondice, zvýšení vitality,
- nízká intenzita,
- 10-20 kilometrů týdně,
- 2-3 tréninky týdně,
- 7:30 minut a více na 1 kilometr.

Severská chůze

Pro rychlejší představu, severská chůze je překladem chůze s názvem nordic walking. „*Severská chůze je kondiční chůze se speciálními holemi, které jsou velmi podobné holím lyžařským. Hole plní podobnou funkci jako v běžeckém lyžování, umožňují tedy intenzivnější zapojení paží, ramen a zádočných svalů, čímž dochází k odlehčení dolních končetin. Více zapojených svalů má za následek zvýšení tepové frekvence v průměru o 15 tepů/minutu a vyšší potřebu energie o 20 až 50% oproti kondiční chůzi při prakticky stejném úsilí. Při déletrvajícím výkonu tedy dochází v aerobní oblasti ke spalování většího množství tuků. Hole slouží také jako opora přispívající k lepší pohybové stabilitě v členitém terénu.*“ (Tvrzník, Soumar, 2012, str. 21)

„Nordic walking je zcela jistě poměrně bezpečný, finančně nenáročný sport, který podporuje sociální komunikaci. Lze tedy říci, že se jedná o sport pro každého. Je vhodný jak pro osoby mladé, zdravé a trénované, tak pro osoby starší či trpící nadváhu nebo tělesným omezením.“ (Škopek, 2010, str. 10)

Dalším pozitivem severské chůze je, že kosti aktivních „severských chodců“ mají větší hustotu ve všech částech těla. (Nottingham, Jurasin, 2010)

Charakteristické znaky dle Tvrzník, Gerych (2014)

- upevnění zdraví, získání základní kondice, redukce hmotnosti,
- nízká intenzita,
- do 10 kilometrů týdně,
- 2-3 tréninky týdně,
- 6:30-7:30 minut na 1 kilometr.

Jogging

Jogging je v podstatě indiánský běh, běh pro radost a pro zdraví, při kterém si můžete s kamarádem popovídat. Indiánský běh dříve sloužil pro rychlý a nejméně náročný přesun lidí z jednoho místa na druhé. Tento způsob běhu je charakteristický dlouhou vzdáleností, pomalým a rovnoměrným tempem, který se v některých případech může střídát i s rychlou chůzí. V neposlední řadě se u této formy běhu nezařazuje žádná tréninková metoda v podobě výběhů kopců, tempového běhu apod. Jedná se opravdu jen o pomalý běh, při kterém dochází ke spalování tuků, úbytku tělesné hmotnosti, udržení a získání základní kondice. Není však možné očekávat její výrazné zvýšení, toho se zde člověk nedočká. (Škorpil, 2013, www.rungo.idnes.cz) (Tvrzník, Soumar, 2004)

Charakteristické znaky dle Tvrzník, Soumar (2004)

- získání a udržení kondice, redukce hmotnosti,
- nízká až střední intenzita,
- 10-20 kilometrů týdně,
- 3 tréninky týdně,
- 5:00-6:00 minut na 1 kilometr.

Kondiční běh

Dalším krokem na cestě k závodnímu běhu následujícímu po joggingu je kondiční běh. Ne každý se k tomuto kroku uchýlí, někdo zjistí, že jeho cílem není účast na

závodech, ale běh pouze pro zdraví a radost ve formě již zmíněného joggingu. Z toho důvodu mnoho lidí u joggingu skončí, ale pro většinu splňuje jen další z mnoha kroků k vysněnému vrcholu.

Při kondičním běhu jde stále o udržení si dobrého pocitu z běhání, primárně se už ale jedná o rozvoj kondice, a proto se začínají objevovat první známky běžeckého tréninku formou různých běžeckých metod jako je např.:

- Fartlekový běh: střídání rychlosti dle vlastní libosti a pocitů, různé metody a formy zatížení.
- Opakovaný běh: opakování určené vzdálenosti, střídání intenzivních (krátkých) zatížení a dlouhého odpočinku.
- Intervalový běh: střídání krátkých fází zatížení a odpočinku (částečná regenerace).
- Souvislý rovnoměrný běh je běh na delší vzdálenost stálým tempem. (Neumann, Pfützner, Hottenrott, 2005)

Prioritou kondičního běhu není umístit se na závodech na předních místech, ale mít dobrý pocit ze zvládnutí tratě a porovnat vlastní výsledky.

Charakteristické znaky dle Tvrzník, Gerych (2014)

- rozvoj kondice,
- střední až vysoká intenzita,
- 20-40 kilometrů týdně,
- 3-4 tréninky týdně,
- 5:00-6:00 minut na 1 kilometr.

Výkonnostní běh

V tomto případě se jedná o formu běhu, kdy je běžecký trénink pravidlem, podmínkou pro udržení a zvýšení individuální výkonnosti. Špatný tréninkový plán může vést až ke zdravotním komplikacím, proto je vhodné tréninky konzultovat s odborníkem. Cílem výkonnostního běhu je příprava na konkrétní závody, ve kterých jde o dosažení co nejlepšího výsledku.

Charakteristické znaky dle Tvrzník, Gerych (2014)

- udržení a zvýšení výkonnosti,
- střední až vysoká intenzita,

- 40-100 kilometrů týdně,
- 5-6 tréninků týdně,
- 3:30-5:00 minut na 1 kilometr.

Běh s holemi

Jinak řečeno nordic running. Je velice podobný nordic walkingu, ale s tím rozdílem, že se hůlky používají k odlehčení nosných kloubů dolních končetin při běhu. Kůtek (2016) ve své knize uvádí, že díky většímu zapojení ramen a paží je odlehčení u nordic runningu mnohem výraznější. Pokud tyto dvě „severské“ aktivity porovnáme, dojdeme k závěru, že nordic running je kvalitativně vyšším stupněm oproti nordic walkingu.

Charakteristické znaky dle Tvrzník, Gerych (2014)

- udržení a zvýšení výkonnosti,
- střední až vysoká intenzita,
- 5-20 kilometrů týdně,
- 2-1 tréninky týdně,
- 5:00-6:00 minut na kilometr.

Závodní běh

Závodní běh, neboli vrcholový běh, je nejvyšším dosažitelným bodem. Jeho příprava má za cíl umístit se na republikových a mezinárodních závodech na předních pozicích. Běžci jsou pod dohledem svého týmu, který se skládá z trenéra, lékaře, výživového poradce a případně dalších odborníků. Na této úrovni si nemůže běžec dovolit žádné zdravotní problémy, musí být zcela zdravý a jako profesionál trénuje ve více fázích. Bohužel po dlouholeté běžecké kariéře se u závodníků v mnoha případech objevují na pohybovém ústrojí známky opotřebení.

Charakteristické znaky dle Tvrzník, Gerych (2014)

- úspěch na významných závodech,
- vysoká až maximální intenzita,
- 100 a více kilometrů týdně,
- 6-12 tréninků týdně,
- 2:40-3:30 minut na 1 kilometr.

Dle mého názoru, pokud se chcete stát dobrým a úspěšným běžcem, musíte přípravám věnovat čas. Nic není zadarmo a nic se nedá urychlit, buďte proto trpěliví. Dopřejte si jak fyzicky náročné dny, tak i dny odpočinku, a i nějaký ten hřích ve formě sladkého a nezdravého jídla.

2.8 Běžecké akce

Pod tento název jsou zahrnuty akce a závody, jejichž hlavní součástí je běh. Běhy na dlouhé vzdálenosti až několik desítek kilometrů (ultramaratony) po běhy kombinující fyzicky náročné disciplíny.

2.8.1 Dělení běžeckých závodů

V této kapitole jsem se věnovala dělení běžeckých závodů, a to konkrétně těch, kterých se můžete účastnit u nás v České republice.

Trailové běžecké závody do 25 km: Trailové běhy jsou velice atraktivní svým přírodním povrchem a krajinou, která trasy obklopuje. Pořádají se ve všech větších městech a horských oblastech České republiky, mohou vést lesem, kolem polí i pár metrů od dálnice. Tyto běhy jsou u nás velice populární, příjemně zpestří trénink, a oproti běhu mají větší tréninkový efekt. Jsou proto i fyzicky více náročné a navíc poskytují mnoho příjemných zážitků. (www.trail.katerinice.cz)

Do této kategorie běžeckých závodů patří např.: 7 pohoří Jeseníky, Běhej lesy Vysočina, Běhej lesy Bílá, KTRC Lipenský půlmaraton, RaidLight Teplický půlmaraton a mnoho dalších. (www.svetbehu.cz)

Trailové běžecké závody nad 25 km: Příkladem jsou např.: Březinská padesátka, Rock Point Horská výzva Šumava, Night Trail Run Rusava, Salomon Slezský maraton, EPO Trail Maniacs Harrachov a další. (www.svetbehu.cz)

Silniční závody do délky půlmaratonu včetně: Závody na převážně asfaltovém podkladu s mírným stoupáním a klesáním. Do této kategorie závodů řadíme např.: Letní brněnská běžecká tour VAŠÍ LIGY, Běh na Lysou horu, Miřejovický půlmaraton, Hradecký koloběh, Trutnovský půlmaraton a další. (www.svetbehu.cz)

Silniční závody delší než 21 km, např.: Volkswagen Maraton Praha, Zlatý maraton Emila Zátopka, Maraton Českým rájem, Mělnický maraton Míru, Brdská stezka a další. (www.svetbehu.cz)

Triatlony: Aby člověk zdolal tento typ závodů, musí být nejen zdatným běžcem, ale i plavcem a cyklistou. Triatlon je totiž vytrvalostní víceboj, při kterém jsou kombinovány tři sporty (plavání, jízda na kole a běh) bezprostředně za sebou. Sem patří například: Pražský triatlon Horní Počernice, Třebíčský triatlon, Pojizerský triatlon, Jihlavský triatlon, Welas Triatlák a další. (www.czechtriserie.cz)

Etapový závod, neboli vícedenní závod, je například Moravský ultramaraton. (www.svetbehu.cz)

Překážkové závody: Závody, ve kterých musí běžec zdolat několik fyzicky náročných překážek. K této kategorii závodů se řadí např.: Winter Gladiator Race Josefov, Army run Captain Hluboká nad Vltavou, Predator Race Run Plzeň, Bahňák – noční sprint Sokolov, Urban Challenge Brno a další. (www.kulturistika.ronnie.cz)

Survivaly: Sem řadíme například EPO Survival. *„Přírodní víceboj dvojic navržený jak pro zkušené závodníky, tak pro rekreační sportovce. Během 13hodinového časového limitu závodníci sbírají body. Závodníci se orientují dle turistické mapy, ve které mají vyznačenou trať s kontrolními body, mezi kterými se pohybují předepsaným způsobem (pěšky, na kole, na bruslích...) a plní vložené disciplíny.“* (<http://www.svetbehu.cz/zavod/19169-epo-survival-2015/>)

Štafetové závody: Závody pro vícečlenná družstva, která se snaží zdolat trasu rozdělenou do předem daných úseků. Závody jako např.: NoMen Run, Vltava run, Biatec Race z Moravy do Prahy a další. (www.svetbehu.cz)

Adventure race: Známe i pod názvem extrémní závody. Vícečlenná družstva musí pokořit trať za pomoci různých sportovních disciplín (běh, plavání, silniční kolo, horské kolo, in-line brusle, MTB, orientační běh, skalní lezení, kánoe, atd.) Mezi tyto závody řadíme např.: Gigathlon Czech Republic, Wenger Czech Adventure Race, Mini Adventure Race a další.

Závody na dráze: Tyto závody jsou specifické tím, že se běhají na umělé dráze převážně na atletickém stadionu. Jsou jimi např.: Chodovská tretra, Jihlavská hodinovka, Olympijský běh Zlín, Veteránská pětka na dráze, Pardubická desítka na dráze a další. (www.svetbehu.cz)

Orientační běh: Koná se v členitém terénu, kde závodníci pomocí buzoly a obdržené mapy se zakreslenými stanovišti musí oběhnout kontroly v co nejrychlejším čase a v uvedeném pořadí. Závody jako např.: Cena střední Moravy – E2, Grand prix

Silesia, Bohemia Orienteering 2017 – E1, H.S.H. Vysočina cup a další. (www.oris.orientacnisporty.cz)

Závody se psem: Běžecké závody, které překonáváte se svým psem, o tom se nám mohlo jen zdát, ale skutečnost je pravdou. V dnešní době už není nic nemožné, můžete se zúčastnit například těchto závodů: Údolím Šembery, Výběh na Kbelském letišti, Putování po Jizerkách, Dog Biatlon Cup a další. (www.behejsepsem.cz)

Následující část diplomové práce se zabývá popisem konkrétních závodů, na kterých byla shromažďována data pro následnou část analýzy.

2.8.2 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017

Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017 je závod v běhu na 21,0975 km konané ve městě Ústí nad Labem pořádané RunCzech, organizace Prague International Maraton, s.r.o., kde trať vede velice rozmanitým terénem podél řeky Labe s výhledem na České středohoří.

RunCzech je seriálem velkých i malých závodů pořádaných ve všech větších městech České republiky. Všechny závody jsou garantovány certifikátem AIMS/IAAF, která zajišťuje určitou úroveň služeb a organizace. Mezi tyto závody patří například: Sportisimo ½ Maraton Praha, Mattoni ½ Maraton České Budějovice, Mattoni ½ Maraton Karlovy Vary, Volkswagen Maratonský víkend a mnoho dalších. Organizují i další projekty, společenské akce, kulturní akce a doprovodné závody jako je Juniorský maraton, Univerzitní běhy, Charitativní běhy, Zdravotnické běhy a další.

Dnes je RunCzech organizací známou daleko za hranicemi naší republiky, na jejíž závody jezdí světoví atleti. Každých se účastní tisíce až desetitisíce běžců a přihlížejí jim stovky diváků. (www.runczech.com)

2.8.3 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017

Závody dlouhé 7 km s 32 překážkami pořádá Sportvisio z.s. a jsou známy jako Gladiator Race. Jedná se o běh, při kterém musí účastníci překonat přírodní a umělé překážky i část plaveckou. Mezi překážky bylo zařazeno např.: brod vodou, lezení pod ostnatým drátem, tahání pneumatik, ručkování, přenášení těžkého závaží, bouldering, lezení na provazovém žebříku, vrh koulí, plavecká část a další. (www.gladiatorrace.cz)

Sportvisio, z.s. pořádá různé akce, jak čisté běhy, běhy s překážkami, tak i dětské sportovní kempy. Známé závody jsou například: Křížová desítka, Jarní půlmaraton,

Trutnovský půlmaraton, Maraton Hradec Králové, Běh proti rakovině, Gladiator Race a mnoho dalších.

Organizaci tvoří malý pracovní tým, který miluje sport, rodinu, děti, podporuje hendikepované a snaží se dělat radost všem sportovním nadšencům. Jejich závodů se ročně účastní téměř 10 000 sportovců. Pyšní se oceněním od Českého atletického svazu TOP TEN běhů ČR 2016. (Šinkovský, 2012, www.sportvisio.cz)

2.8.4 Universal Czech Praha 2017

Závod Universal Czech se skládá z kondičních disciplín a závěrečného běhu Universal Run na 5 km a pořádá ho Kasty s.r.o.

Kondiční disciplíny jsou rozděleny do 5 zón, v kterých se plní 3 až 6 (celkem 20) úkolů (dřepy, stoj na rukou, plavání, plavání pod vodou, shyby, kliky na bradlech, výmyky, sprint, skok daleký, skoky přes švihadlo a další). Všechny disciplíny mají předem stanovený limit, pokud vše sportovec splní, startuje Universal Run v daném čase; pokud některou disciplínu nesplní, obdrží penalizaci ve formě minut, které se nasčítají a o tolik později vybíhá Universal Run.

Universal Run se běží na okruhu dlouhém 1 kilometr, který je proložen kondičními zónami. V každém okruhu absolvuje sportovec tyto disciplíny: 50 metrů angličáků, 50 metrů výpadů. (www.universalczech.cz)

Kasty s.r.o. je malá organizace pořádající různé eventy, konference a v neposlední řadě i několik sportovních akcí a závodů jako je např.: Universal Czech, Sprint Bike, Beer golf a další. (www.kastyeventy.cz)

2.8.5 Zajímavé běžecké závody ve světě

Mezi nejzajímavější běžecké závody jsou uvedeny především maratony, které mají dlouhou historii a pořádají se téměř na celém světě: od severního pólu a Antarktidy přes Saharskou poušť až k pólu jižnímu. Můžete je běžet i na tak malých ostrovech, kde mají organizátoři problém s vytyčením trati o délce 42,195 kilometrů. Místa jsou velice rozmanitá, lákají svými přírodními úkazy, které sportovce vtáhnou a okouzlí natolik, že na ně budou vzpomínat po celý život. (Jones, James, 2012)

„Každý, kdo někdy uběhl maraton, má příběh, který může vyprávět.“

Joe Henderson

Silvestrovský běh São Pulo – je brazilská tradiční událost s ohňostrojem a jihoamerickým temperamentem. Historicky první závody se uskutečnily v roce 1925. V roce 1953 se vítězem stal Emil Zátopek. (Bažanowski, 2011, www.bezvabeh.cz)

Newyorský maraton – zájem o tento maraton je tak veliký, že běžec musí splnit buď kvalifikační limit nebo projít loterií. Zažije zde ohromnou atmosféru, kterou spoluvytváří více než dva miliony diváků. (Bažanowski, 2011, www.bezvabeh.cz)

Maraton v Aucklandu (Nový Zéland) – tento závod má intimní atmosféru díky omezenému počtu účastníků - 3 000. Cíl je v parku Victoria, kde závodníci uvítá party s hudebními skupinami a velkolepou zábavou. (Jones, James, 2012)

Maraton v Australském vnitrozemí – běh v australském vnitrozemí Uluru, které je spirituálním centrem původních australských domorodců. V minulosti bylo toto území mořským dnem, dnes je to lokalita se světovým kulturním a přírodním dědictvím. (Jones, James, 2012)

Maraton u Velké čínské zdi – maraton, při kterém musí běžci vystoupat na Velkou čínskou zeď a zdolat tak 5 164 schodů. Trať je svým klesáním a stoupáním jednou z nejnáročnějších na světě, velkou část trasy obklopují rýžová pole, probíhá se malými vesničkami a podél trasy srdečně povzbuzují děti. (Jones, James, 2012)

Maraton púlnocního slunce (Norsko) – start začíná ve městě Tromsø, které leží 2000 km od severního pólu. Je léto a díky nepřetržitému dennímu světlu panují pro běžce příjemné teplotní podmínky. Na trase může účastník běhu spatřit vršky kopců pokryté sněhem, divokou zvěř, nádhernou přírodu a zažít tak mimozemský zážitek. (Jones, James, 2012)

Maraton v Benátkách – pro nedostatek pevné půdy využívají organizátoři mosty, jeden byl dokonce pro tuto událost vytvořen. Konstrukce vede přes Canal Grande a běžci tak mají možnost vidět centrum Benátek z 360 stupňů. (Jones, James, 2012)

2.9 Shrnutí teoretických východisek

Teoretická část shrnula dohromady všechny důležité pojmy, které jsou nezbytné k následující části analýzy. Úvodem byly zmíněny rozdíly, jak pohlavní, tak etnické, které vedou k různým výkonnostním výsledkům běžců.

K porozumění běhu a k dosažení výsledků je nutné vědět, jakým způsobem se k nim dostat. K tomu se váže další část, kde je popsáno, jak postupovat v začátcích.

Vyjmenovány byly různé druhy běhu od kondiční chůze, přes druhy běhu s pomocí holí až po vytrvalostní běh. Každý druh má své opodstatnění a svou náročnost a každý běžec si tak může vybrat, jak intenzivní trénink zvolí.

Jelikož cílem této práce je analýza běžeckých závodů z hlediska diferencí mezi účastníky, jejich přípravou a vztahem k určitým typům závodů, další body z kapitoly teoretických východisek jsou věnovány konkrétní přípravě. Jmenovitě jsou rozebrány typy regenerací, které jsou často opomíjeny, a rady pro běžce, co do výživy, pitného režimu a běžeckého vybavení.

Závěrem této části jsou zmíněny různé druhy běžeckých akcí, z nichž jsou vybrány tři, na které se diplomová práce zaměřuje. Tyto tři závody jsou detailně popsány, porovnány jejich odlišnosti a hlavní znaky. Byly vybrány takové závody, které se liší počtem účastníků, náročností a velikostí organizace, která je pořádá.

Po kvalitní rešerši literatury a osobní zkušenosti z administrativní účasti na závodech při vyplňování dotazníků, které byly sestaveny tak, aby vedly k vyobrazení výsledků této analýzy, přechází diplomová práce k analytické části. V první řadě je zaměřena na výsledky jednotlivých závodů a jejich ukazatele a následně pak na celkové vyhodnocení všech tří závodů a jejich výsledků dohromady.

Ve výsledcích se práce zaměřuje na odpovědi v oblastech přípravy na závody (tréninky, vybavení), důvody volby konkrétního závodu a sociální zázemí respondentů.

3 Cíl a úkoly práce

Hlavním cílem diplomové práce je analýza souboru účastníků vybraných běžeckých akcí z pohledu sociálních a vybraných marketingových charakteristik. (Včetně určení kategorií běžců účastnících se konkrétních běžeckých závodů dle věku, vzdělání, zaměstnání a finančních možností aj.). Výsledek práce může sloužit organizátorům závodů jako pomoc při volbě marketingové strategie a jejímu celkovému zatraktivnění.

3.1 Úkoly práce

Dílčí úkoly, které vedou k dosažení hlavního cíle práce:

1. provedení literární rešerše dostupné literatury k danému tématu, její studium a zpracování,
2. objasnění základních pojmů, historie běhu, prezentace rizik a vhodnost běhu pro potencionální účastníky,
3. prezentování konkrétních běžeckých akcí a prezentování jejich charakteru,
4. sestavení dotazníku pro kvantitativní výzkum,
5. pilotáž a validita dotazníku,
6. realizace dotazníkového výzkumu,
7. analýza, zpracování dotazníků a tvorba grafického znázornění,
8. vyhodnocení výzkumů.

4 Metodika výzkumu

Účelem analýzy bylo objasnit a zjistit sociální zázemí a demografické charakteristiky účastníků tří různých vybraných běžeckých akcí. Pro tuto povahu diplomové práce jsem zvolila kvantitativní výzkum.

4.1 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum, který byl použit k vypracování výsledků této diplomové práce zkoumá soubory desítek až stovek respondentů, běžců, a shrnou tak dostatečně velké spektrum účastníků závodů. Cílem takového výzkumu je dát dohromady odpovědi do možná nejstandardizovanějšího výsledku. (Foret, 2012, str. 13)

Hague (2003) uvádí, že kvantitativní výzkum je založen na určitých výběrových metodách, které musí být do jisté míry spolehlivé. Předpokládá se, že získaná data z dotazníků mohou reprezentovat běžeckou populaci nebo aspoň poskytnout základ pro vytvoření celkové představy.

Kozel a kol. (2006) dále uvádí, že při kvantitativním výzkumu by mělo shromažďování údajů probíhat za určitých podmínek. Údaje musí být srovnatelné, to znamená, že musí být shromážděny přibližně ve stejném období a stejným způsobem sběru dat. V tomto případě tomu tak bylo. Časová osa je v rozmezí dvou měsíců, kdy se tyto tři závody běžely. Co se shromažďování dat týče, u jednoho závodu byly dotazníky podány elektronicky, u zbylých dvou osobně z důvodu znatelně nižší účasti. Jako další podmínku Kozel uvádí, že kvůli sledování vzájemné závislosti, by měl být shromážděný soubor dat dostatečně velký z důvodů závislosti na názorech ostatních, které musí být v tomto případě zcela nezávislé. I v tomto ohledu daná analýza podmínky splňuje, když je porovnána procentuální vyplněnost dotazníků v kontrastu s celkovým počtem účastníků závodů. Avšak i zde je možné shledat rozdíl mezi elektronicky podanými dotazníky a osobním podáním.

Závěrem je nutné nezapomenout, že kvantitativním výzkumem můžeme získaná data porovnávat jen tehdy, jsou-li pořizena stejným způsobem. (Bednarčík, 2008)

4.2 Konstrukce a zaměření dotazníku

Pro splnění cílů a analýzy sociálního zázemí běžců bylo zapotřebí zkonstruovat dotazník.

4.2.1 Zaměření dotazníku

Dotazník, uvádím jako přílohu 1., byl sestaven z několika oblastí, jak oblast potřebnou pro třídění, tak oblast zajímavou pro autora a běžce. Vše na sebe navazuje a je zaměřeno na účastníky běžeckých závodů, jejich sociální zázemí, zaměstnání, vztah ke sportu, životní styl, informace k závodům a vybavení, viz. níže.

Výzkum byl zaměřen na tyto oblasti:

- otázka č. 1-4: identifikační, která slouží k základnímu třídění respondentů,
- otázka č. 5-8: sociální zázemí, jeho rodinný stav apod.,
- otázka č. 9-11: zaměstnání a životní úroveň,
- otázka 12-16: vztah ke sportu a životní styl respondenta,
- otázka 17-25: část věnovaná závodům a informací kolem nich,
- otázka 26-29: běžeckého vybavení.

4.2.2 Výzkumné otázky

Převážná většina otázek je uzavřená, jen v některých oblastech jsou doplněny o otevřené otázky. Zde jsem se od respondentů chtěla dozvědět více a dostat se tak do hloubky.

- 1) Identifikační oblast obsahující otázky o pohlaví, věku, nejvyšším dosaženém vzdělání a kraji, odkud běžec pochází. Důležité otázky k následnému třídění. Otázky jsou jednoznačné, k žádnému váhání by v této oblasti docházet nemělo.
- 2) Oblast sociálního zázemí jako je rodinný stav, životní zázemí, počet dětí a jejich věk. Navazuje na oblast předchozí, zde mě především zajímalo, jestli jsou schopni se věnovat sportu i lidé s dětmi a v jaké míře.
- 3) Navazuje oblast zaměstnání, která třídí běžce podle druhu jako např.: brigádníky, sportovce, nezaměstnané apod. Určení typu zaměstnání, zde mě zajímalo především sedavé a fyzicky náročné zaměstnání. Poslední otázkou v této oblasti je měsíční příjem běžce.
- 4) Čtvrtá oblast je věnována sportu a celkovému životnímu stylu. Zde bylo cílem zjistit běžců sportovní vývoj, v kolika letech začali se sportem, především v jakém rozsahu a druhu sportu, individuálnímu nebo kolektivnímu. Jaký je jejich vztah ke sportu nyní, jestli dodržují stravovací plán a zdali o sebe dbají formou regenerace.

- 5) V předposlední oblasti je důraz kladen na dopravu na závody, odkud se běžec o závodech dozvěděl, účastní-li se i jiných závodů a konkrétně kterých, zde měl běžec možnost vypsát konkrétní závody. Dále, co je v této oblasti zajímavé je, jaké závody běžec preferuje, jestli spíše vytrvalostní, silové apod., po kolikáté se vůbec účastní závodů, jestli je důležité místo konání, důvod, proč se závodů účastní. Poslední otázka je zaměřená na přípravu a její délku ve dnech, kterou zde měl běžec napsat.
- 6) Poslední oblast se zaměřuje na běžecké vybavení. Zde bylo záměrem zjistit, jak se starají o své běžecké oblečení a především o obuv. Používají-li nějakou speciální běžeckou obuv a konkrétně které značky. Se stejným záměrem byly otázky ohledně běžeckého oblečení. Další zajímavou otázkou zde bylo, v jaké periodě obuv a oblečení obměňují. A poslední otázka dotazníku se ptala na investici peněz do sportovního vybavení, konkrétně se jednalo o částku a konkrétní částku věnovanou jen běžeckému vybavení.

4.3 Charakteristika výzkumných souborů

Cílovou skupinu respondentů tvořili účastníci vybraných běžeckých akcí. Snahou bylo vybrat odlišné akce, organizované vždy jinou společností.

Záměrný výběr podle dostupnosti tvořili účastníci závodů Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017, pořádaný velice populární organizací, jak u nás, tak i ve světě a to pražským Run Czech.

Druhou volbou byly závodníci INOV-8 Gladiator Race Praha 2017 pořádaný menší, ale velice populární organizací, díky právě těmto závodům, Sportvisio, z.s.

Poslední skupinou jsou závodníci Universal Czech Praha 2017, pořádané malou organizací Kasty s.r.o.

4.3.1 Výzkumný soubor 1.

Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017 výzkumný soubor tvoří celkem 200 respondentů, z nichž je sto žen a sto mužů ve věku 19 až 50 let a více, viz. graf č. 1. Vzdělání respondentů je různé, hlavní část tvoří respondenti se středoškolským vzděláním s maturitou a vysokoškolským vzděláním (Mgr., Ing. a podobně) viz graf č. 2. Z Hlavního města Prahy je 30 respondentů, z Jihočeského kraje 8 respondentů, Jihomoravského kraje 5, Karlovarský kraj 4, z kraje Vysočina 3, Královéhradecký kraj 3, Liberecký kraj 5, Moravskoslezský kraj 5, Olomoucký kraj 9, Pardubický kraj 2,

Plzeňský kraj 3, Středočeský kraj 24, Ústecký kraj 92, Zlínský kraj 2 a ze zahraniční 5 respondentů.

4.3.2 Výzkumný soubor 2.

INOV-8 Gladiator Race Praha 2017 tvoří celkem 109 běžců, z toho jich je 35 žen a 74 mužů. Věk respondentů je k nalezení v grafu č. 15. na kterém je k vidění, že velké procento účastníků je ve věku 30-39 a 25-29 let. V následujícím grafu č. 16. je vidět nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Dle třídění podle krajů, z Hlavního města Prahy pochází 16 respondentů, z Jihočeského kraje 6 respondentů, z Karlovarského kraje 1 respondent, z Kraje Vysočina 4, Královéhradecký kraj 18, Liberecký kraj 7, Moravskoslezský kraj 6, Olomoucký kraj 3, Pardubický kraj 22, Plzeňský kraj 2, Středočeský kraj 18, Ústecký kraj 3 a ze Zlínského kraje 3.

4.3.3 Výzkumný soubor 3.

Poslední výzkumný soubor tvoří závodníci Universal Czech Praha 2017, tvoří ho 33 respondentů, z toho 11 žen a 22 mužů převážně ve věku 30-39 a 25-29 viz. graf č. 29. Převážná část závodníků má vysokoškolské vzdělání (Mgr., Ing., aj.) a středoškolské s maturitou, dále v grafu č. 30. Z Hlavního města Prahy se přijelo těchto závodů zúčastnit 5 běžců, z Jihočeského kraje 4 běžci, z Jihomoravského kraje 1, Karlovarského kraje také 1, z kraje Vysočina 3, Královéhradeckého kraje 2, Liberecký kraj 3, Moravskoslezský kraj 5, Olomoucký kraj 1, Pardubický kraj 2, Plzeňský kraj 1, Středočeský kraj 1, Ústecký kraj 1, Zlínský kraj 2 a ze zahraničí dorazil 1 závodník.

4.4 Metody a techniky sběru dat

Data byla sesbírána elektronicky a z důvodů malého vrácení dotazníku byla následně ve dvou případech zvolena forma písemná. Elektronická forma byla zvolená u závodů Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017. Písemná forma u závodů INOV-8 Gladiator Race Praha 2017 a Universal Czech Praha 2017. U těchto dvou závodů byla autorka přítomna, dotazníky vytiskla a závodníky osobně poprosila o jejich vyplnění.

4.4.1 Dotazování

Zvolením techniky dotazování můžeme vybírat z několika typů: osobní, písemné, telefonické, elektronické. Každý z uvedených typů má mnoho výhod i nevýhod.

Osobní dotazování má snadné zpracování, je tu možnost přesvědčit nerozhodnutého respondenta nad vyplněním dotazníku, lze upřesnit a pozměnit pořadí otázek, přidat složitější otázky, získat informace pomocí pozorování apod. Za nevýhody

se v této formě uvádí finanční a časová náročnost, problémy s tazateli (výběr, školení, kontrola) a riziko zkreslení odpovědí tazatelem. (Kozel a kol., 2006)

Písemné dotazování, za výhody se považuje nižší finanční náročnost, celkem jednoduchá organizace, adresnost, široké územní rozložení, množství času na zodpovězení, nelze ovlivnit respondenta tazatelem. Nevýhodou je malý počet vrácených dotazníků, je nutné používat srozumitelné a jednoduché otázky, čekání na odpovědi bývá delší, není možné respondentovi pomoci při porozumění otázkám. (Kozel a kol., 2006)

Telefonické dotazování má nízké náklady, lze propojit s počítačem, průběžně můžeme nahlížet na výsledky, upřesnit dotazy, za nepřítomnosti respondenta umožňuje toto dotazování opakovat. Nevýhody spočívají v pomůckách, které tak nelze použít, jsou kladeny velké nároky na soustředění respondenta, omezeno na účastníky z telefonního seznamu, nelze získat údaje z pozorování. (Kozel a kol., 2006)

Poslední formou je dotazování elektronické, které je levné, rychlé, adresné, je propojeno s počítačem, respondent má čas na odpovědi a velice snadné vyhodnocování. Nevýhodou je zde vybavenost, nízká návratnost a důvěryhodnost. (Kozel a kol., 2006)

4.4.2 Dotazník

Je jednou z písemných forem dotazování. Při tvorbě se musí dbát na jeho sestavení, které musí být logicky a stylisticky perfektně zpracované. Pokud je dotazník sestaven špatně a respondent ho vyplní chybně, může tím dojít k negativnímu ovlivnění celkových výsledků.

Proto by dotazník měl vyhovovat těmto třem hlavním požadavkům:

1. Účelně technický- otázky by měly být formovány tak, aby je respondent dobře pochopil a odpovídal nejpřesněji na to, co chceme vědět.
2. Psychologický- chceme vytvořit příjemné a klidné podmínky, při kterých nám respondent rád jasně a pravdivě odpoví.
3. Srozumitelný - vše musí být jasné, srozumitelné, respondent by dotazník měl pochopit stejně jako kdyby mu ho předčítal tazatel. (Foret, 2012)

Příbová a kol. (1996) ve své publikaci uvádí tyto pravidla pro tvorbu dotazníku:

- stanovení informací, které nám má dotazník poskytnout,
- jakou formu dotazování použijeme,
- určení konkrétní cílové skupiny, na kterou se chceme zaměřit a její výběr,

- stavba otázek v závislosti na požadované informace,
- podoba celého dotazníku,
- pilotáž.

4.4.2.1 Typy otázek

Mezi typy otázek řadíme ty nejzákladnější otevřené nebo uzavřené. Uzavřené pak mají několik podob: dichotomické, výčtové, výběrové a škály.

Otevřené otázky jsou standardizovány, na které respondent odpovídá vlastními slovy. Jednou z výhod tohoto typu je, že odpovědi mohou být všelijaké, respondent není nijak tlačěn do výběru z několika odpovědí, má tak volnou ruku. Tento typ otázek se využívá i v případě, že množství odpovědí by mohlo být mnoho a pro tazatele je tak výhodnější formulovat ji jako otevřenou. Je vhodné tento typ použít hned v úvodní části, na respondenta to bude mít příznivý vliv. Nevýhodou těchto otázek je komplikované zpracování, časová náročnost, vyšší náklady, vypouštění nezajímavých odpovědí tazatelem, a podobně. (Zbořil, 2003)

Za uzavřené se považují ty, které nabízejí respondentovi volbu mezi několika odpověďmi. Mezi tento typ otázek patří:

Dichotomické otázky, umožňující volbu pouze mezi dvěma odpověďmi jako např.: ano/ne. Neposkytují proto mnoho informací, ale slouží jako vodítko k následujícím otázkám. Sem spadají i trichotomické otázky a polytomické otázky. Trichotomické otázky nabízí třetí možnou odpověď a to např.: „nevím“. Polytomické nabízejí více jak tři odpovědi, díky kterým ale může dojít k ovlivnění respondenta. (Zbořil, 2003)

Výčtové otázky, nabízejí volbu mezi několik odpověďmi, z nichž si respondent může vybrat jednu i více. Díky tomu překonávají v několika bodech otevřené otázky.

Výběrové otázky, nabízejí výběr jedné z několika nabízených alternativ. Odpovědi se však nesmí překrývat a jejich význam musí být přesně vymezen, jejich formulace je proto velice obtížná. Jejich řazení může mít určitý vliv respondenta. (Zbořil, 2003)

Škály, jsou poslední variantou uzavřených otázek. Používají se jako nástroj k vylíčení postojů a názorů respondenta na stupnici. Stupnice může mít formu verbální nebo grafickou. Respondent může na otázku odpovídat např.: jako ve škole výběrem známky 1-5, nebo vyjádřením své spokojenosti, a to zvolením jedné z uvedených

odpovědí (hodně nespokojen, nespokojen, je mi to jedno, spokojen, hodně spokojen. (Zbořil, 2003)

4.5 Pilotáž

Pilotáž je prováděna před finálním spuštěním dotazníku. Je to poslední fáze, která pomáhá při ověřování srozumitelnosti a formulaci otázek. Provádí se za pomoci desítky respondentů, kteří jsou vůči výzkumu zcela nezaujatí.

Respondenti vyplní dotazník, každý sám za sebe a následně ho rozeberou s tvůrcem, který si všechny náměty zaznamená a zpracuje. Upravený dotazník je poté připraven k realizaci výzkumu.

„Pilotáž je ověření dotazníku v praxi. Jejím smyslem je najít nedostatky dotazníku, které by negativně ovlivnily získané údaje.“ (Příbová a kol., 1996, str. 84)

V této diplomové práci byla pilotáž provedena za pomoci dotazníku, který byl rozdán 15 respondentům.

5 Prezentace výsledků a jejich interpretace

Z důvodů lepší přehlednosti po prezentaci výsledků následuje okamžitě interpretace-komentář konkrétního výstupu.

Závodů Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017 se celkově zúčastnilo 2 104 běžců a z nich 200 odpovědělo na dotazník této diplomové práce. Tato práce je tak zpracována z těchto závodů na základě necelých 10% respondentů účastnících se této běžecké akce. Dotazník byl vyplněn elektronicky pár dní po závodech.

Závodů INOV-8 Gladiator Race Praha 2017 se zúčastnilo 808 běžců, dotazník zodpovědělo 113 respondentů a z toho jich je použitelných pro tuto diplomovou práci 109. To znamená, že na práci je použit vzorek o necelých 14%. Dotazníky byli písemně vyplněny od respondentů přímo v místě konání závodů u akreditace.

Závodů Universal Czech Praha 2017 se za nepřízně počasí zúčastnilo pouhých 33 běžců a na dotazník odpověděli všichni. V diplomové práci se tak pracuje se 100%. Respondenti vyplňovali dotazník přímo u akreditace závodů.

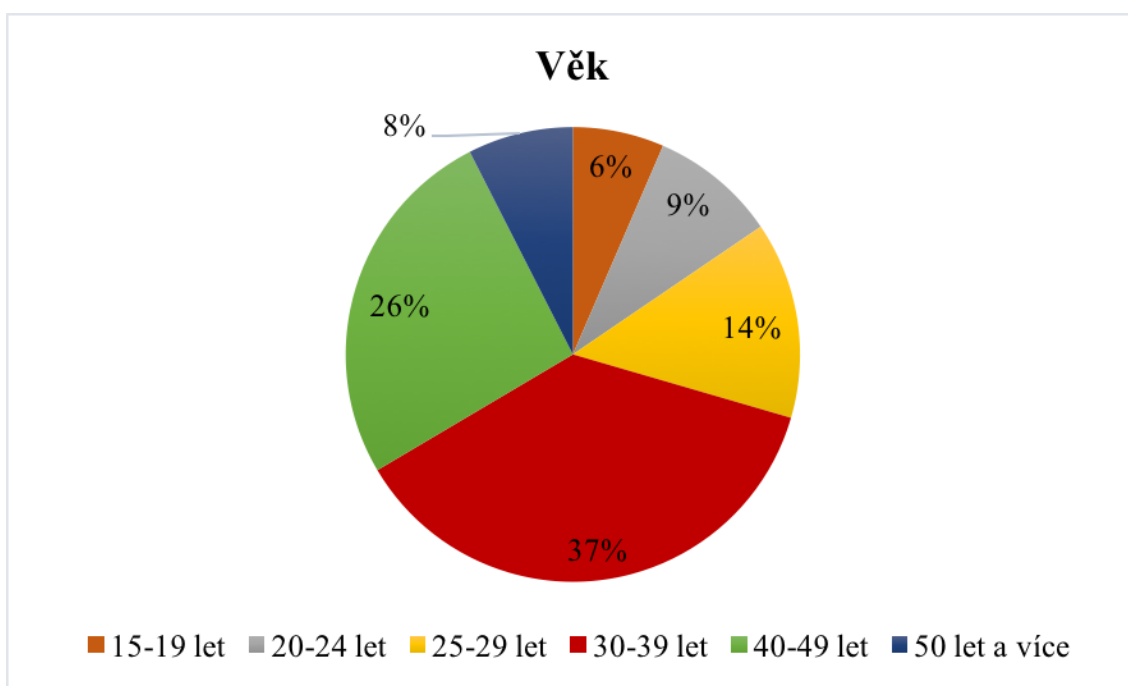
Celkově na výzkum této diplomové práce odpovědělo 344 z 2.945 respondentů. Přesná úspěšnost ohledně vyplněnosti dotazníků je 11,61%, tedy necelých 12%.

V dotazníku bylo položeno 29 otázek, z nichž část byla rozšířena o doplňující. Pro analýzu toho výzkumu z nich bylo vybráno 13 zásadních, které poukázaly na rozdílnosti a podobnosti účastníků vybraných běžeckých akcí.

5.1 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017

Mattoni ½ Maraton v Ústí nad Labem se konal 16. září 2017. Jak bylo zmíněno výše, dotazníky byly vyplněny až po skončení závodu.

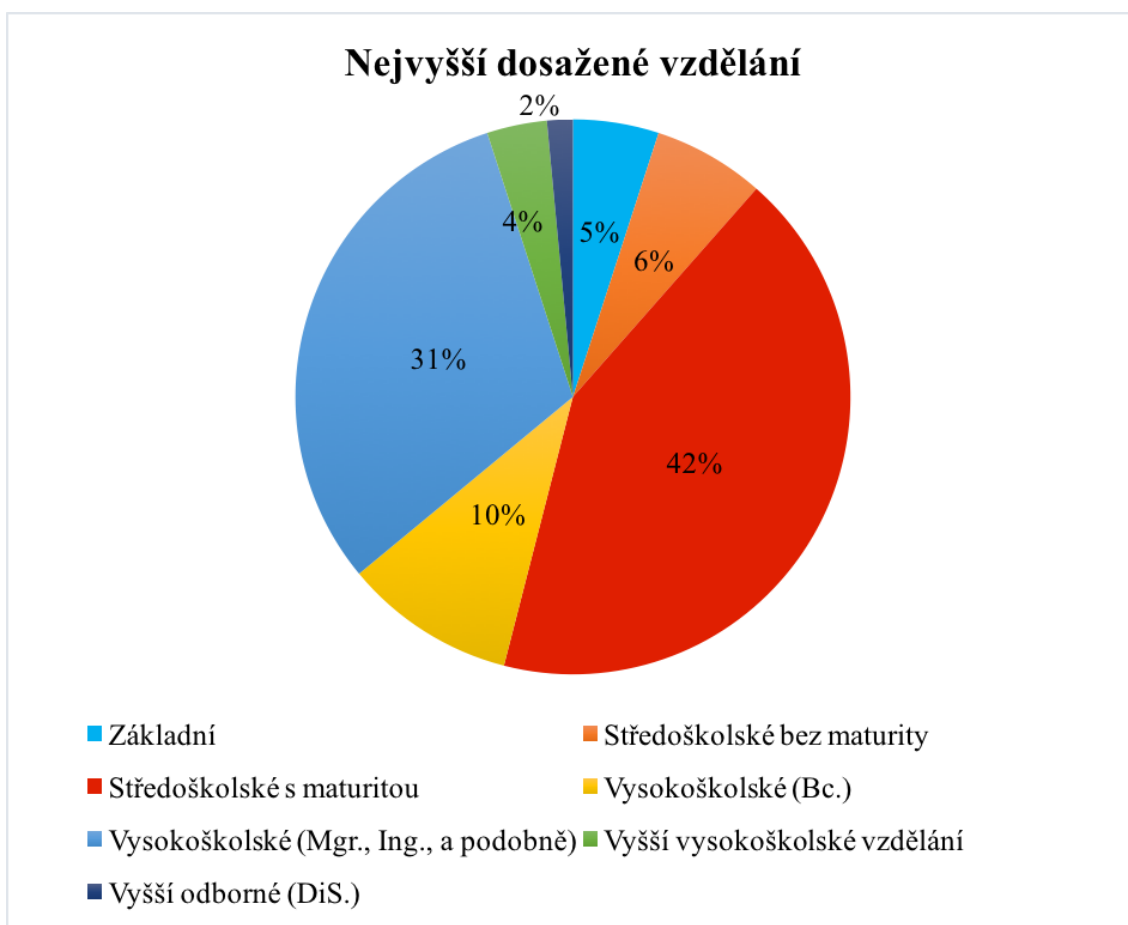
Otázka č. 2



Graf 1 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Věk účastníků závodů

Účastníci závodu jsou převážně lidé nad 30 let, nejvíce jich je v kategorii 30-39 let a 40-49 let. Tyto dvě dohromady tvoří 63%, více jak polovinu všech účastníků. Další významnou kategorií jsou účastníci ve věku 25-29 let, a sice 14%. Překvapivou kategorií jsou účastníci ve věku 50 let a více, kteří tvoří 8%, a jsou o dvě procenta větší než kategorie 15-19 let, kteří mají pouhých 6%.

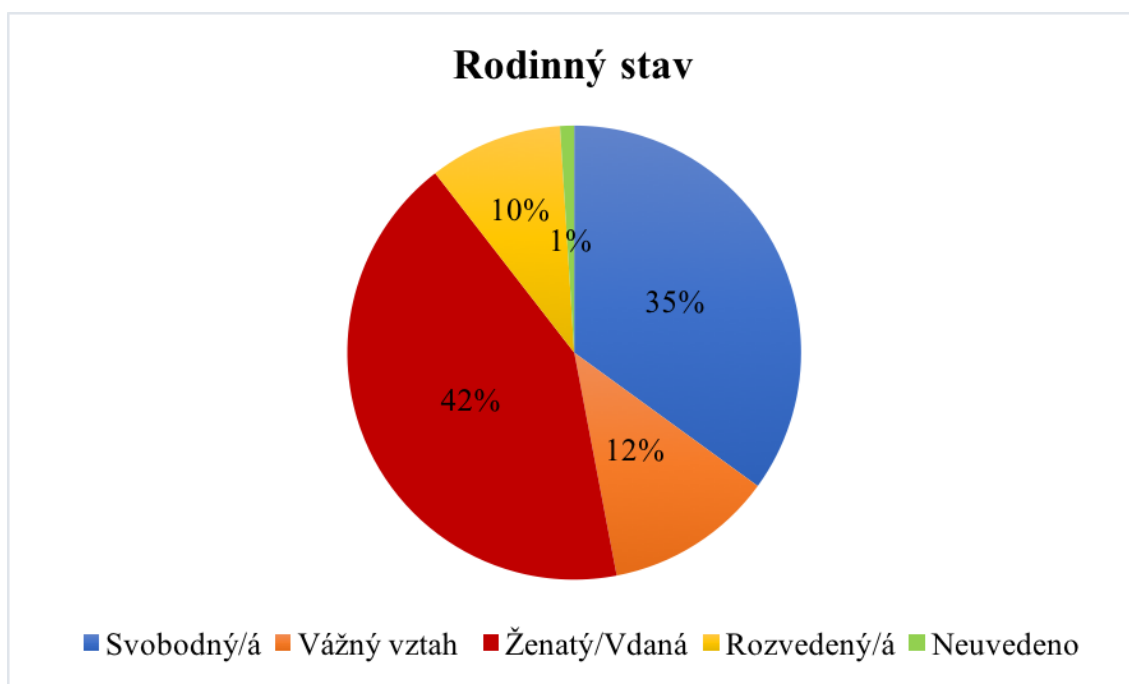
Otázka č. 3



Graf 2 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Nejvyšší dosažené vzdělání

Nejvýznamnější část běžců tvoří skupina, která má středoškolské vzdělání s maturitou 42%. Druhou úspěšnou kategorií jsou lidé s vysokoškolským magisterským vzděláním a inženýrským vzděláním 31%. Poslední kategorií, která má 10% podíl, jsou lidé s vysokoškolským bakalářským vzděláním. Následují kategorie, které mají méně jak 10%, a to lidé se středoškolským vzděláním bez maturity 6%, se základním vzděláním 5%, vyšším jak vysokoškolským vzděláním (př.: MUDr.) 4% a poslední kategorií jsou lidé s vyšším odborným vzděláním (DiS.) 2%.

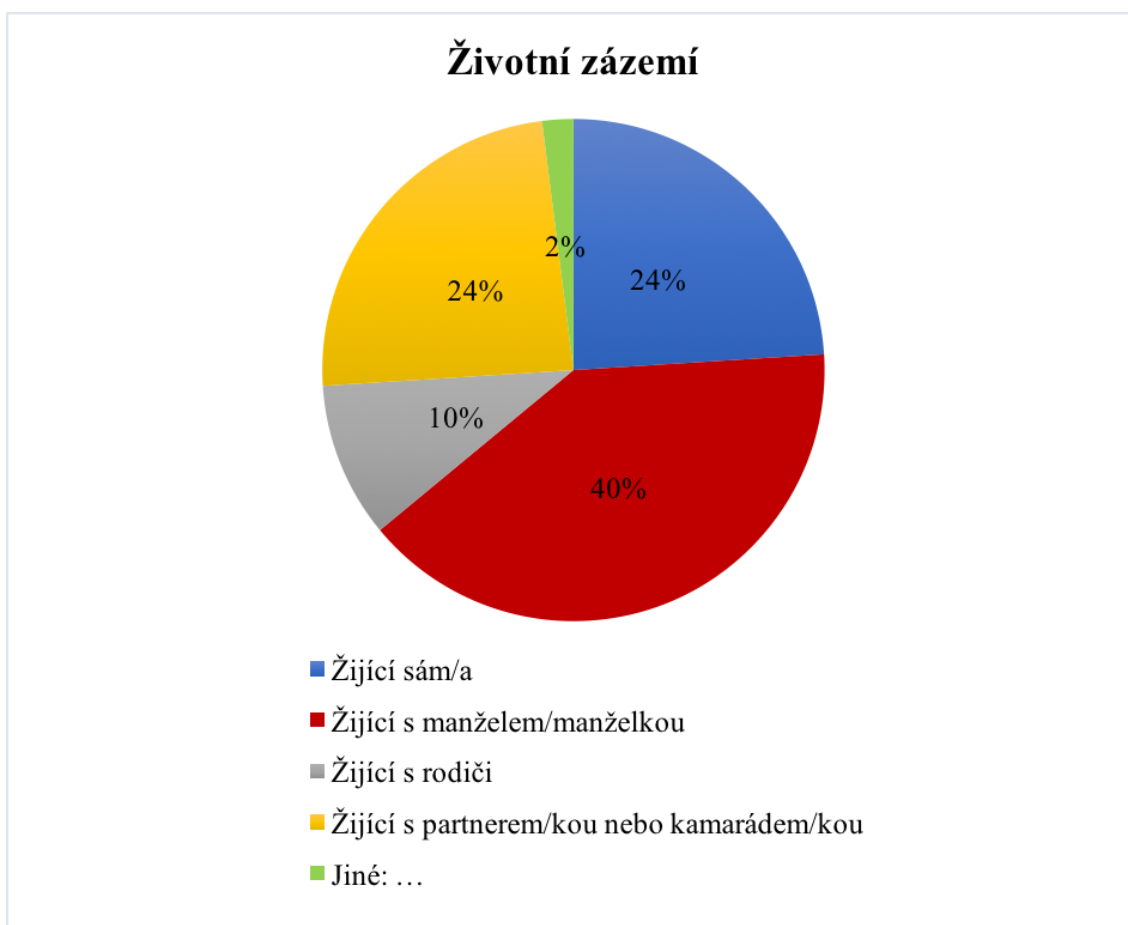
Otázka č. 5



Graf 3 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Rodinný stav

Běžci a běžkyně jsou ze 42% ženatí nebo vdané. Další významnou část tvoří svobodní lidé s 35%, dohromady tyto dvě kategorie tvoří 77%, to je více jak tři čtvrtě všech respondentů. Ve vážném vztahu žije 12% a skupina rozvedených tvoří 10%.

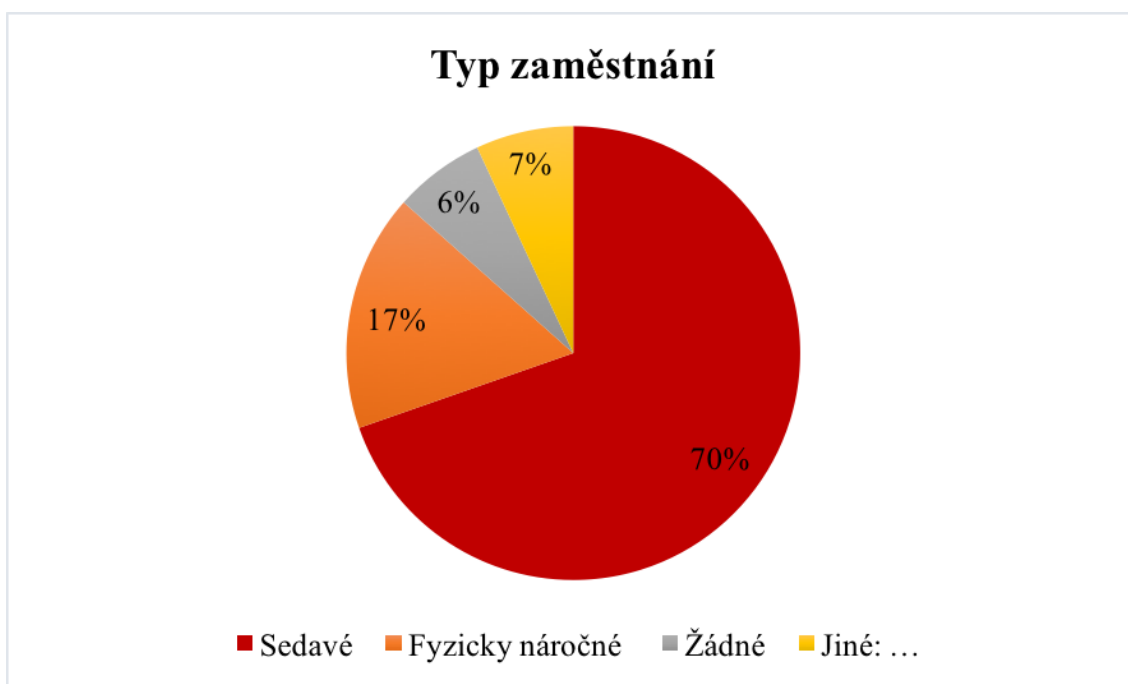
Otázka č. 6



Graf 4 Mattoni 1/2 Maraton Ústí nad Labem 2017: Životní zázemí běžců

Velká část respondentů 40% tohoto závodu žije s manželem/manželkou. Respondenti žijící sami mají 24%. Shodný výsledek mají i respondenti žijící s partnerem/kou nebo kamarádem/kou. Zbýlých 12% je rozděleno mezi respondenty žijící s rodiči 10% a 2% respondentů žije jinak.

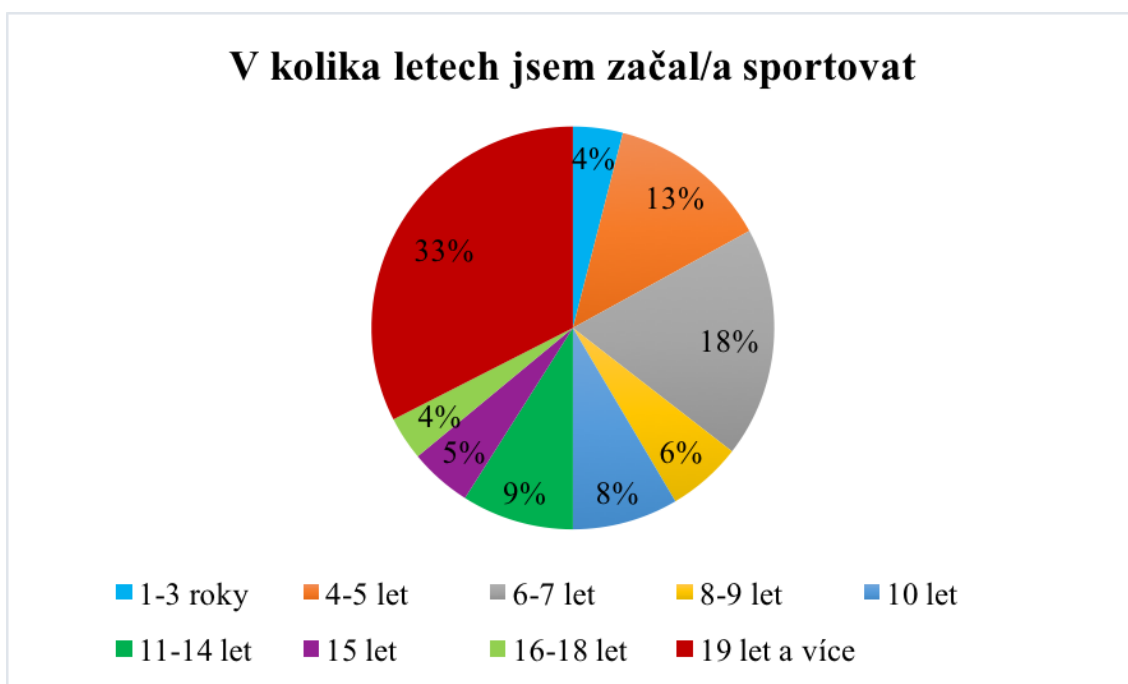
Otázka č. 10



Graf 5 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Zaměstnání typu

Valná většina lidí dnes pracuje u počítačů a jejich zaměstnání je tak sedavé, proto tento výsledek není překvapující. Není tomu jinak ani u analýzy této diplomové práce, kde tuto skupinu tvoří 70%, což je to opravdu hodně. Naproti tomu pouze 17% respondentů odpovědělo, že jejich práce je fyzicky náročná, 6% nemá žádné zaměstnání.

Otázka č. 12

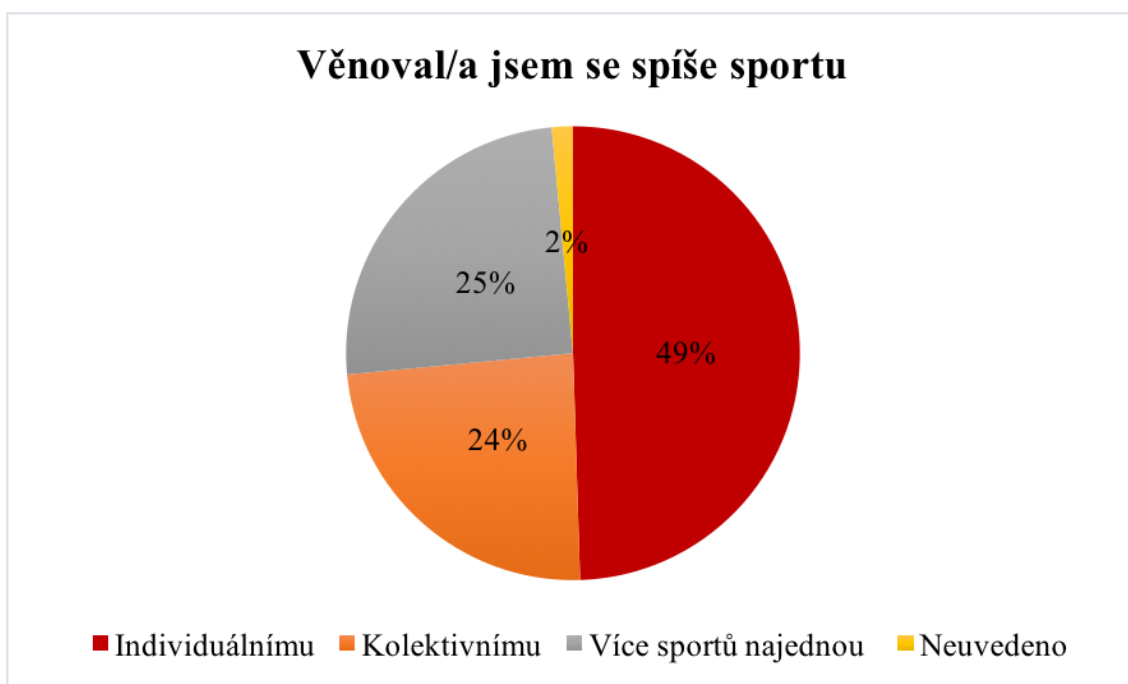


Graf 6 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: V kolika letech začali sportovat

Tento graf nám ukazuje velice zajímavý a překvapující výsledek. Mám v okolí mnoho kamarádů, většina sportovala od mládí nebo nesportují vůbec, ale nikdy jsem nezaregistrovala, že i značná část lidí začala sportovat v dospělosti. Zde můžete vidět, že se sportem můžete začít v jakémkoli věku. 33% respondentů odpovědělo na tuto otázku, '19 let a více' a tvoří tak značnou část respondentů. V útlém věku 1-3 let začaly sportovat 4% respondentů, 4-5 let začalo sportovat 13%, od 6-7 let se sportem začalo 18%, v 8-9 letech začalo 6%, v deseti letech 8%, v 11-14 letech 9%, v 15 letech 5%, v rozmezí od 16-18 let začalo se sportem 4% respondentů.

Pokud se poohlédneme na vývojová stádia člověka a trochu poupravíme kritéria věku dle našich údajů, tak v období batolete (1-3 roky) začalo sportovat 4% respondentů, v předškolním věku (4-6 let) začalo se sportem 27%, v mladším školním věku (7-11 let) začalo sportovat 21%, v období puberty (12-15 let) začalo 13%, období adolescence (16-20 let) 6% a v dospělosti (21 a více) začalo se sportem 29% respondentů.

Otázka č. 13



Graf 7 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Jakému sportu se věnovali

Téměř polovina respondentů, 49%, se věnovalo individuálním sportům a kolektivním sportům skoro o polovinu méně, 24%. Zajímavou skupinou jsou respondenti, kteří se věnovali více sportům najednou tj. 25%. Tyto respondenty považují za velice aktivní, co chtěli být spíš všestrannými jedinci. Je možné, že se jejich talent neobjevil nebo vynikali ve všech provozovaných sportech, anebo se nemohli rozhodnout pro nejoblíbenější druh sportu.

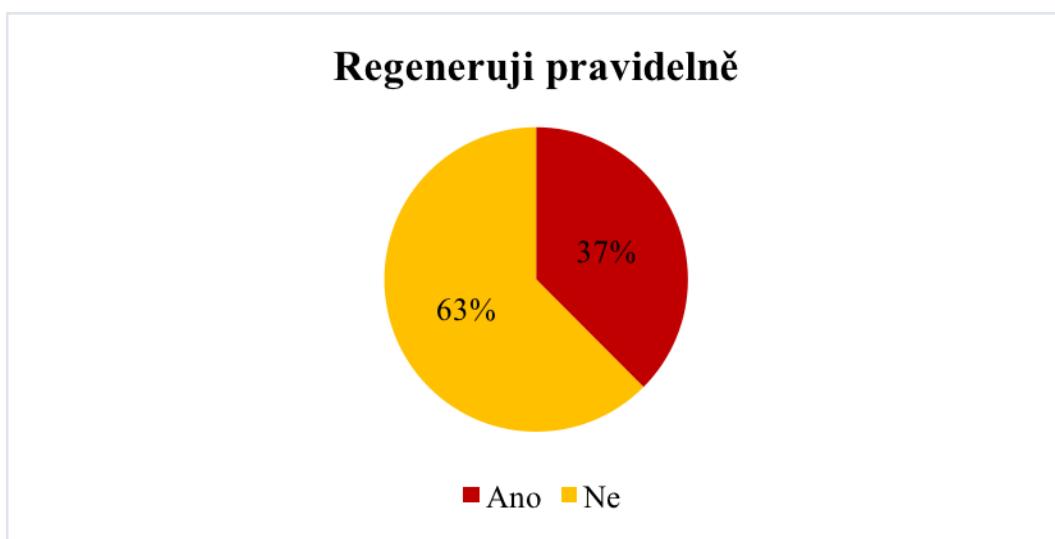
Otázka č. 15



Graf 8 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Dodržování stravovacího plánu

Téměř polovina respondentů - 48% - neřeší svůj stravovací plán a je jim tedy jedno, co jí. Větší část 52% respondentů naopak svůj stravovací plán řeší, z toho 21% uvedlo, že ho dodržují jen v rámci přípravy na závody, a 31% respondentů ho dodržuje dlouhodobě, považuje ho za svůj životní styl.

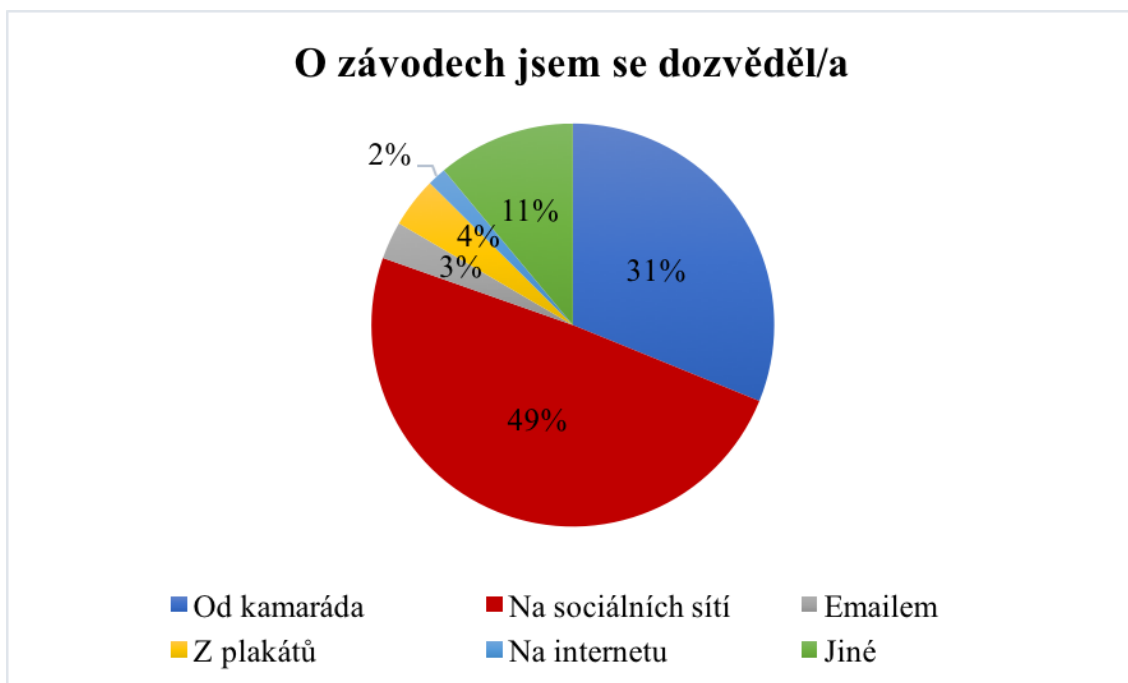
Otázka č. 16



Graf 9 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Pravidelná regenerace

Tento graf svědčí o tom, že většina respondentů klade malý důraz na zdravý životní styl na pravidelný odpočinek a regeneraci. Pravidelnou regeneraci si dopřává pouze 37% respondentů. Zbýlých 63% podstupuje buď regeneraci nárazově nebo vůbec.

Otázka č. 18



Graf 10 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: O závodech se dozvěděli

Tento graf ukazuje na to, že byla dobře zvolená marketingová strategie a zvolená propagace na sociálních sítí, kterou dále šíří lidé sami mezi sebou. Z respondentů se téměř polovina 49% dozvědělo o těchto závodech na sociálních sítích a 31% od kamaráda.

Zbýlých 20% se o závodech dozvědělo prostřednictvím plakátů, e-mailu, od kamarádů a podobně.

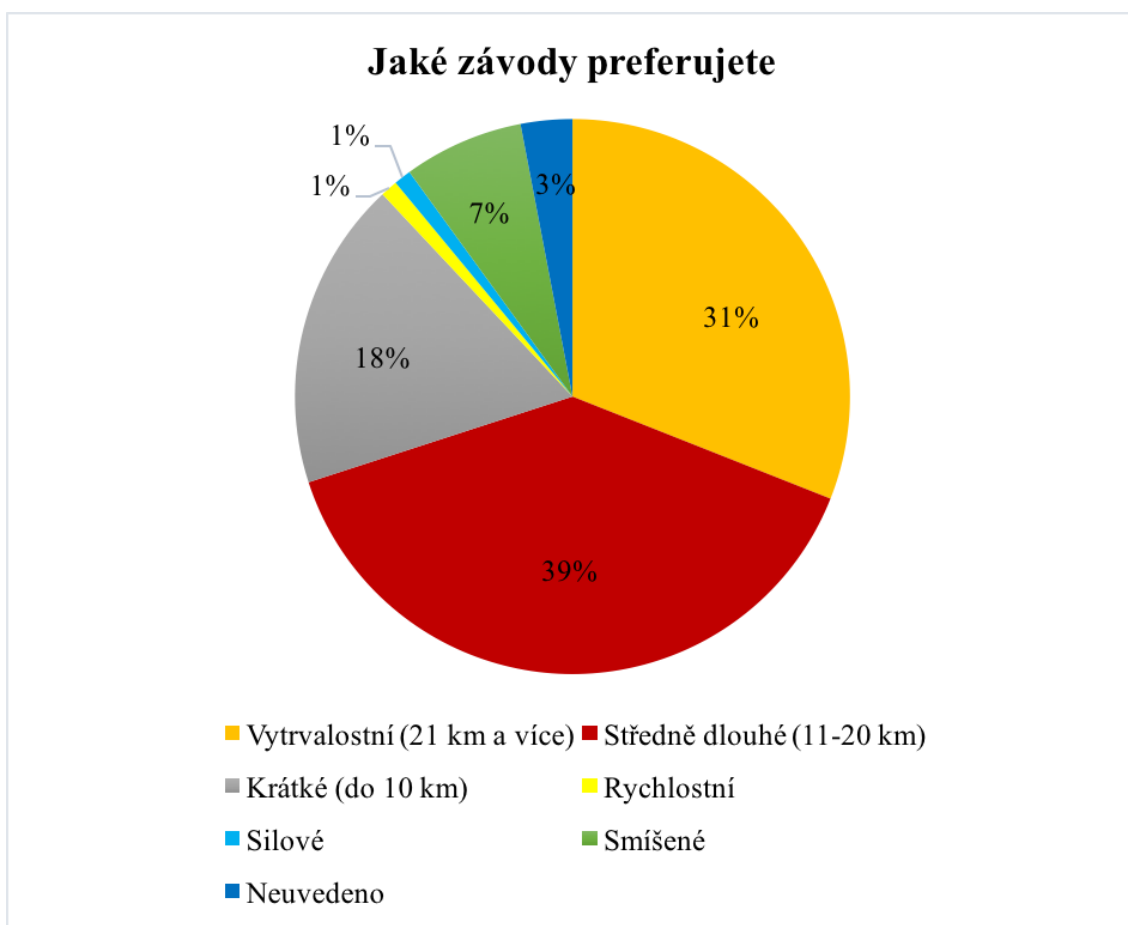
Otázka č. 19



Graf 11 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Účast na jiných závodech

Většina 86% respondentů se účastní i jiných závodů, zatímco 14% se soustředí pouze na běžecký ½ Maratonu. Můžeme z toho tedy usoudit, že dobrou propagací na internetu a sociálních sítí můžeme přilákat většinu běžců k účasti i na jiných závodech. Pokud k tomu přidáme doporučení od kamarádů, je to téměř jisté.

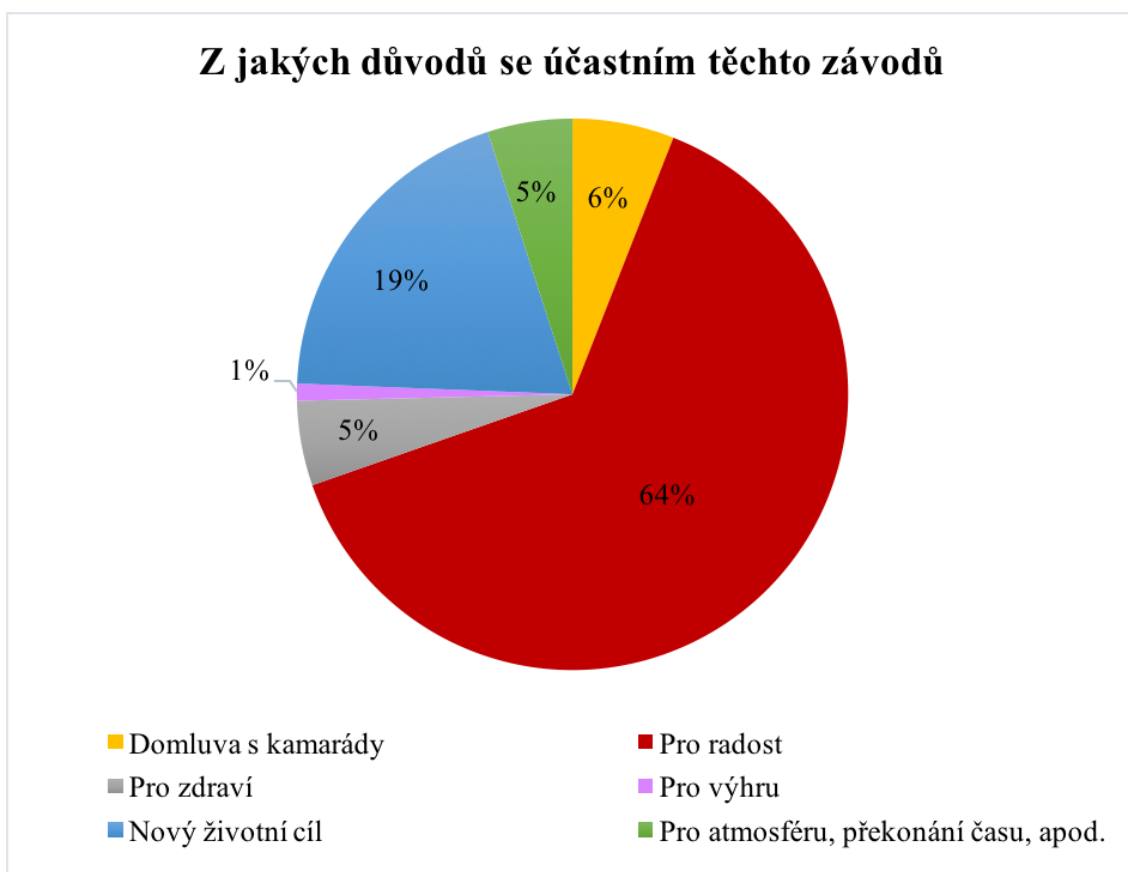
Otázka č. 21



Graf 12 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Jaké závody preferují

Graf znázorňuje oblíbenost závodů dle délky a typu. Za nejoblíbenější typ závodů respondenti považují středně dlouhé tratě (11-20 km) s 39% a vytrvalostní (21 km a více) s 31%. Další oblíbenou kategorií jsou pro 18% respondentů závody krátké do 10 km a smíšené 7%.

Otázka č. 24



Graf 13 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Důvod účasti na závodech

Příjemným zjištěním je, že velká většina 64% respondentů se účastní závodů především pro radost. 19% respondentů zvolilo odpověď jako nový životní cíl. Zbýlých 11% se závodů účastní pro zdraví, výhru, atmosféru a 6% respondentů se pro závody rozhodlo po domluvě s kamarády.

Otázka č. 25



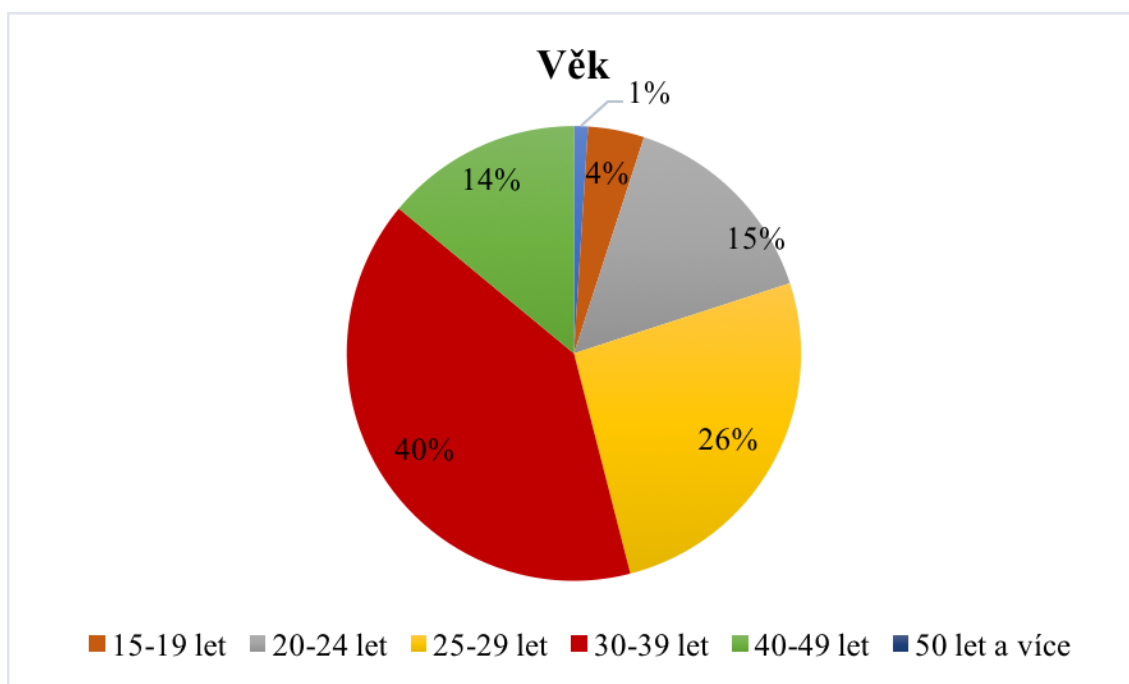
Graf 14 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Příprava na závody

Z výsledků plyne, že naprostá většina respondentů se na závody připravovala 86% a 15% se na závody nepřipravovalo nijak zvlášť nebo spíše vůbec. Je to příznivá informace, ze které můžeme vyloučit u respondentů zdravotní problémy na rozdíl od lidí, kteří se rozhodli pro účast na závodech v posledních chvílích.

5.2 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017

27.-29. října 2017 se uskutečnil na Černém mostě v Praze INOV-8 Gladiator Race. Přestože byl plánován závod na celý víkend včetně pátku, z důvodu nepříznivého počasí musel být poslední závodní den zrušen.

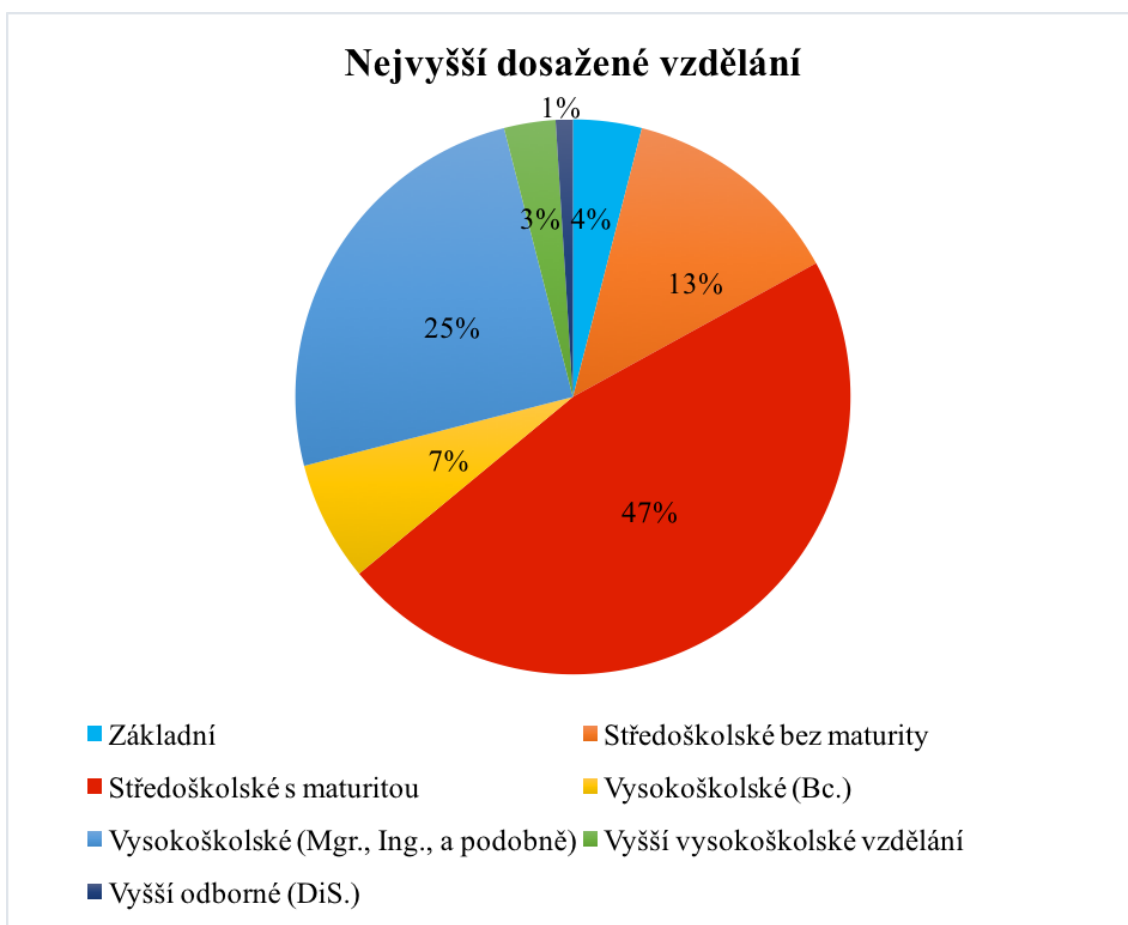
Otázka č. 2



Graf 15 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Věk účastníků závodů

Tohoto závodu se zúčastnili běžci převážně ve věku 30-39 let - 40% a 26% ve věku 25-29 let. Další významná kategorie běžců je ve věku 20-24-15% a 40-49 let, 14%. Ve věku 15-19 let dorazily pouze 4% a v letech 50 a více se účastnilo pouze 1%.

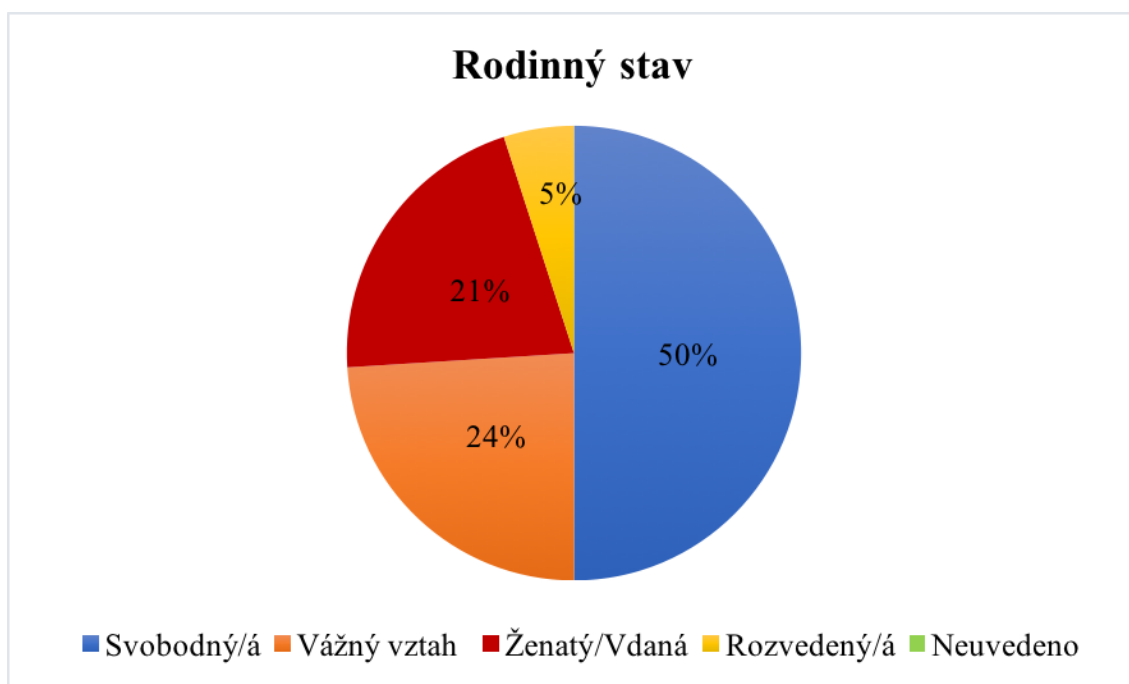
Otázka č. 3



Graf 16 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Nejvyšší dosažené vzdělání

Většina respondentů 47% má středoškolské vzdělání s maturitou, 25% má vysokoškolské (Mgr., Ing., a podobně) vzdělání a poslední kategorie, která má více jak deset procent jsou respondenti se středoškolským vzděláním bez maturity 13%. Zbýlých 15% je rozděleno na 7% respondentů s vysokoškolským vzděláním (Bc.), 4% se základním vzděláním, 3% s vyšším vysokoškolským vzděláním a 1% respondentů má vyšší odborné vzdělání (DiS.)

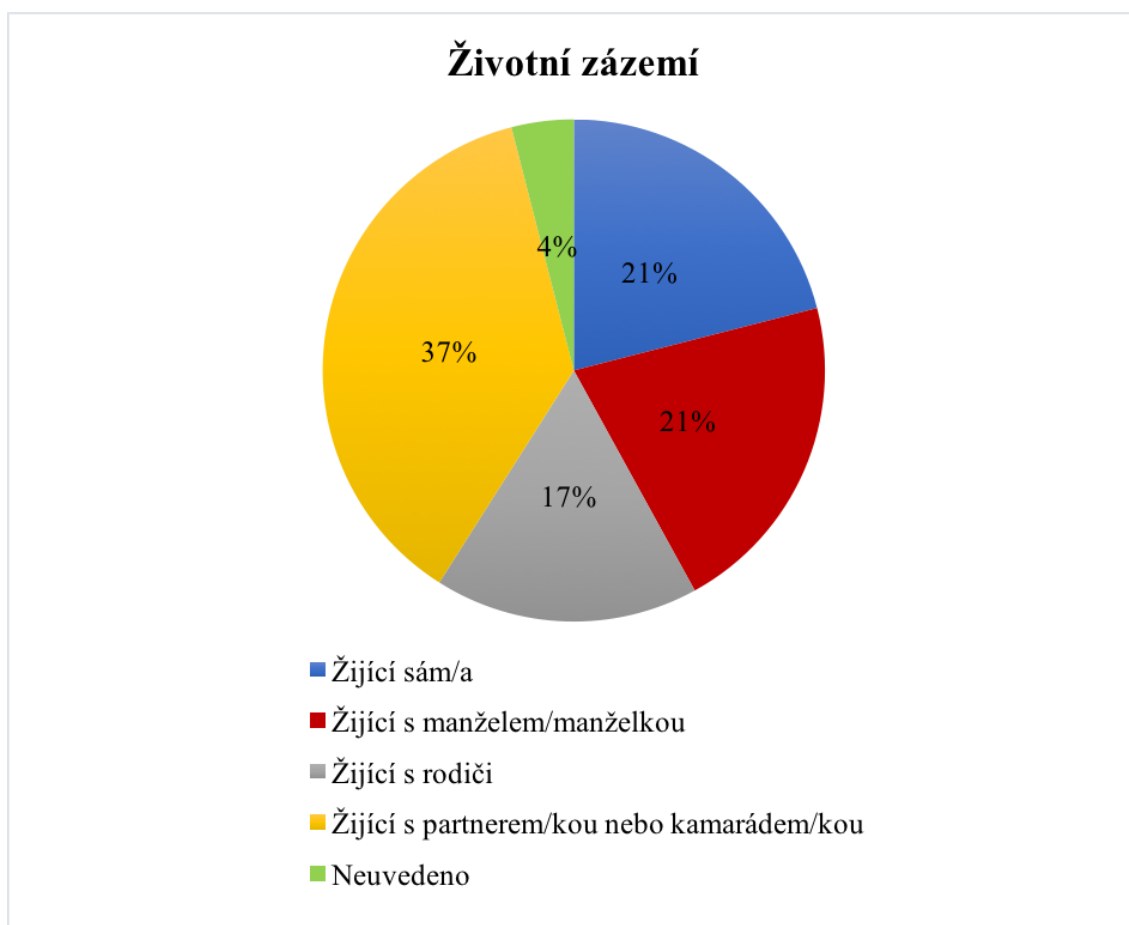
Otázka č. 5



Graf 17 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Rodinný stav

Polovina běžců tohoto závodu je svobodných. Druhou polovinou tvoří lidé žijící ve vážném vztahu 24%, 21% je ženatých/vdaných a poslední nezanedbatelnou část tvoří rozvedení respondenti 5%.

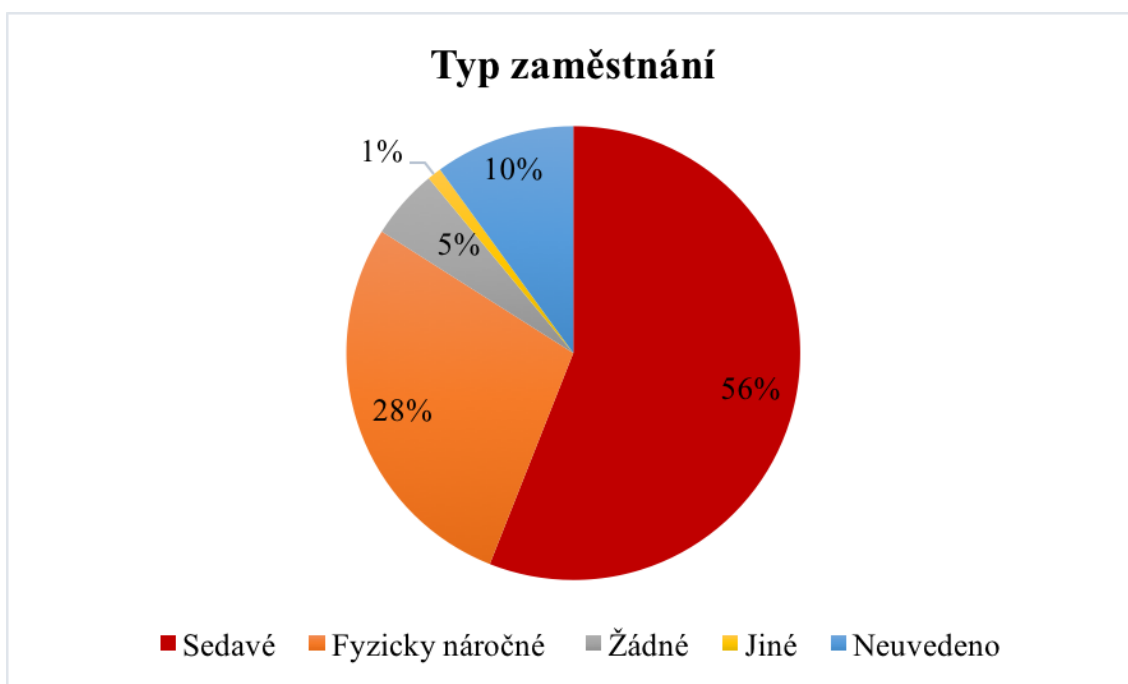
Otázka č. 6



Graf 18 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Životní zázemí běžců

Značná část respondentů 37% žije s partnerem/kou nebo kamarádem/kou, 21% s manželem/manželkou a stejný počet respondentů žije samo. S rodiči žije 17% a poslední 4% respondentů na tuto otázku neodpovědělo. Z toho vyplývá, že závodů se účastní i páry společně a kamarádi, kteří se domluví a zpestří si tak všední dny tímto atraktivním závodem.

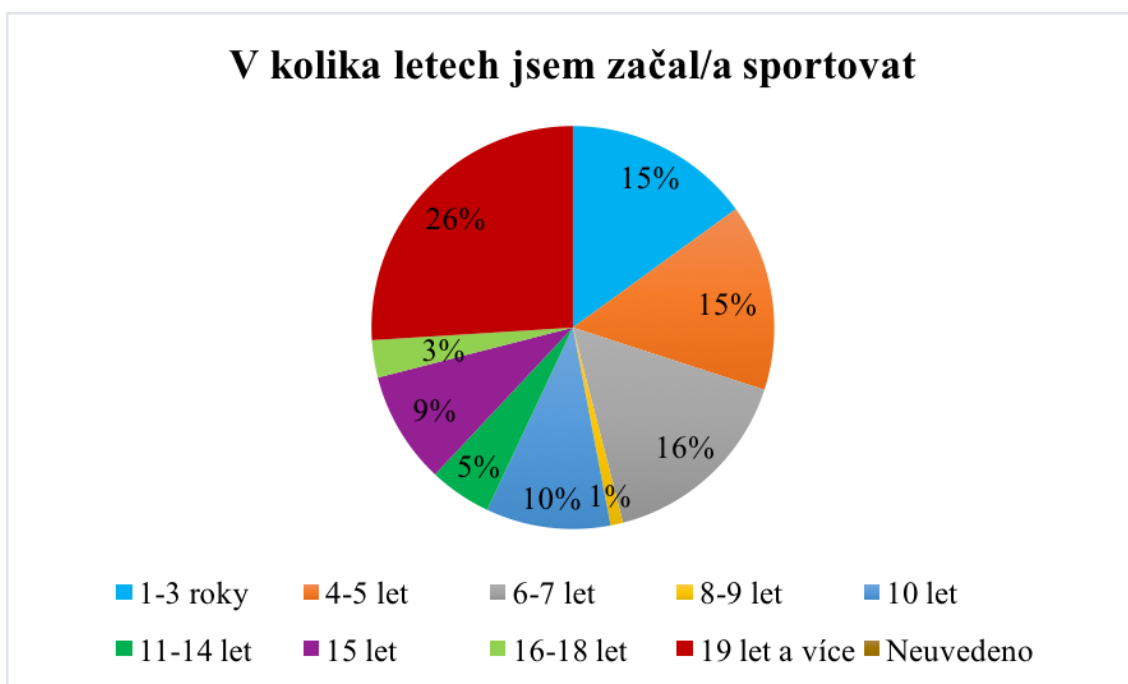
Otázka č. 10



Graf 19 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Zaměstnání typu

Více jak polovina respondentů, 56%, má sedavé zaměstnání, fyzicky náročné má 28%, 10% respondentů na tuto otázku neodpovědělo, 5% nemá žádné zaměstnání a 1% respondentů má jiný typ zaměstnání. Bylo by tedy vhodné, aby zaměstnavatelé velkých firem v rámci utužování kolektivu přispívali zaměstnancům sedícím u pracovního stolu na vstupy na tyto zábavné a adrenalinové závody.

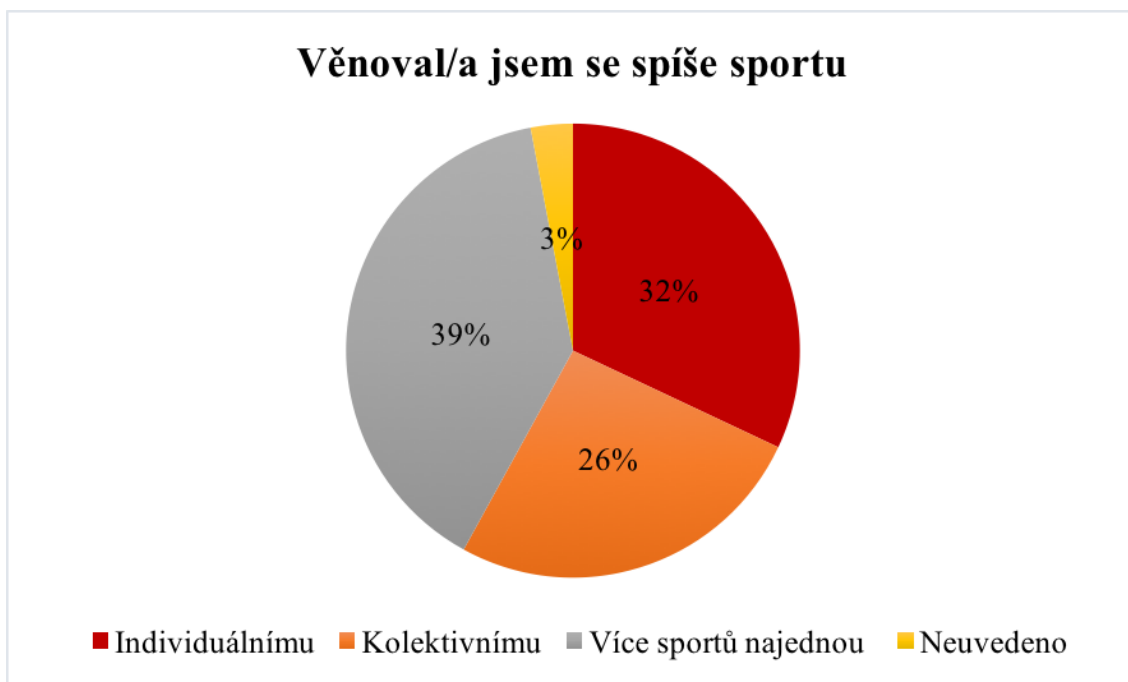
Otázka č. 12



Graf 20 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: V kolika letech začali sportovat

Malá část respondentů 26% začalo se sportem ve věku 19 let a více, 16% začalo ve věku 6-7 let, 15% respondentů odpovědělo, že od 1-3 roku a stejné procento ve 4-5 letech. V deseti letech začalo se sportem 10% respondentů, v 15 letech 9%, v 11-14 letech 5%, v 16-18 letech 3% a poslední 1% respondentů začalo se sportem mezi 8-9 rokem. Není proto na co se vymlouvat, se sportem můžete začít v jakémkoli věku.

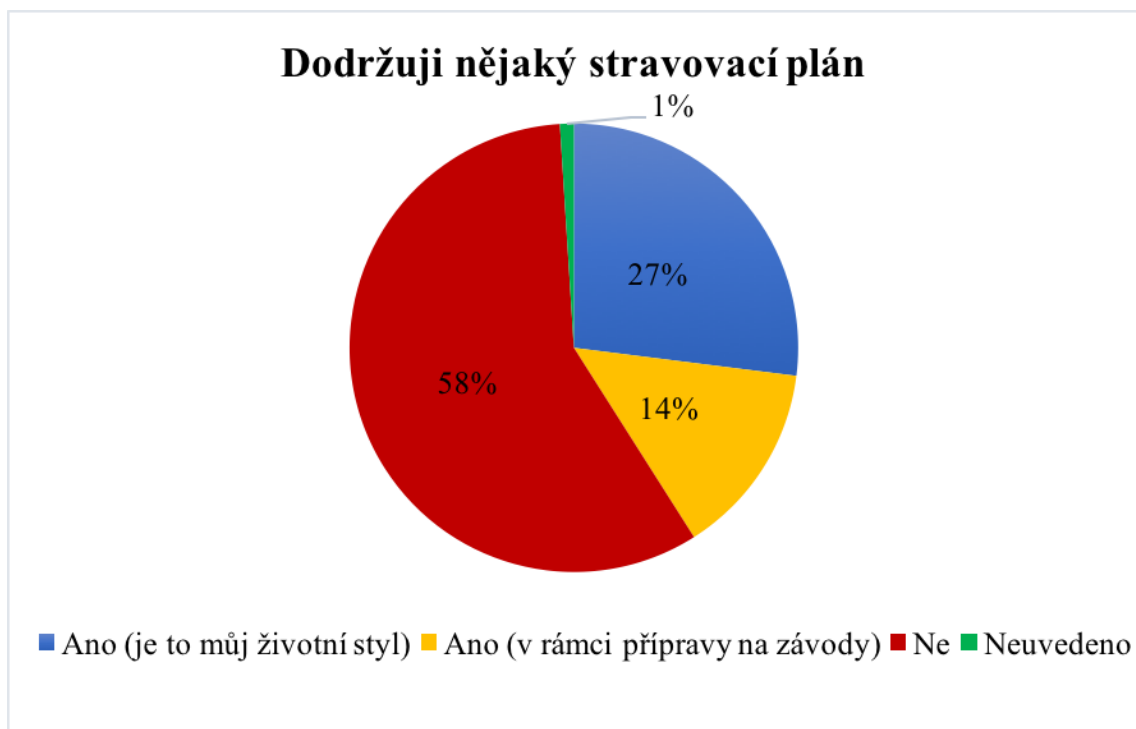
Otázka č. 13



Graf 21 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Jakému sportu se věnovali

Tento graf svědčí o tom, že téměř všichni respondenti se nějakému sportu v mládí nebo v dospělosti věnovali. Individuální sporty provozovalo 32% a 26% respondentů sporty kolektivní. Více sportů najednou provozovalo 39% a 3% respondentů odpověď neuvedlo.

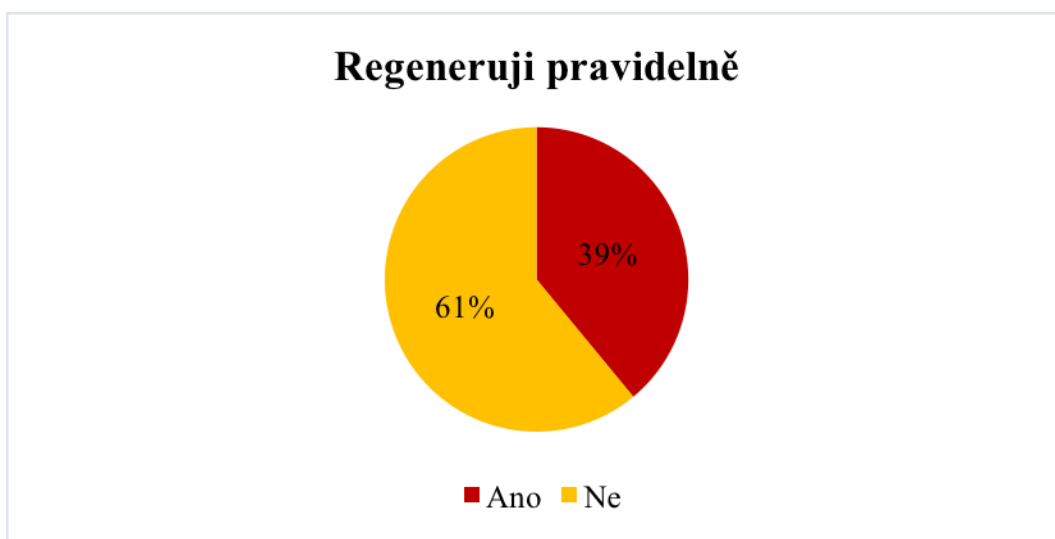
Otázka č. 15



Graf 22 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Dodržování stravovacího plánu

Převážná část respondentů 58% nedodržuje žádný stravovací plán, 27% respondentů zahrnuje stravovací plán v rámci svého životního stylu. V rámci přípravy na závody dodržuje stravovací plán 14% respondentů.

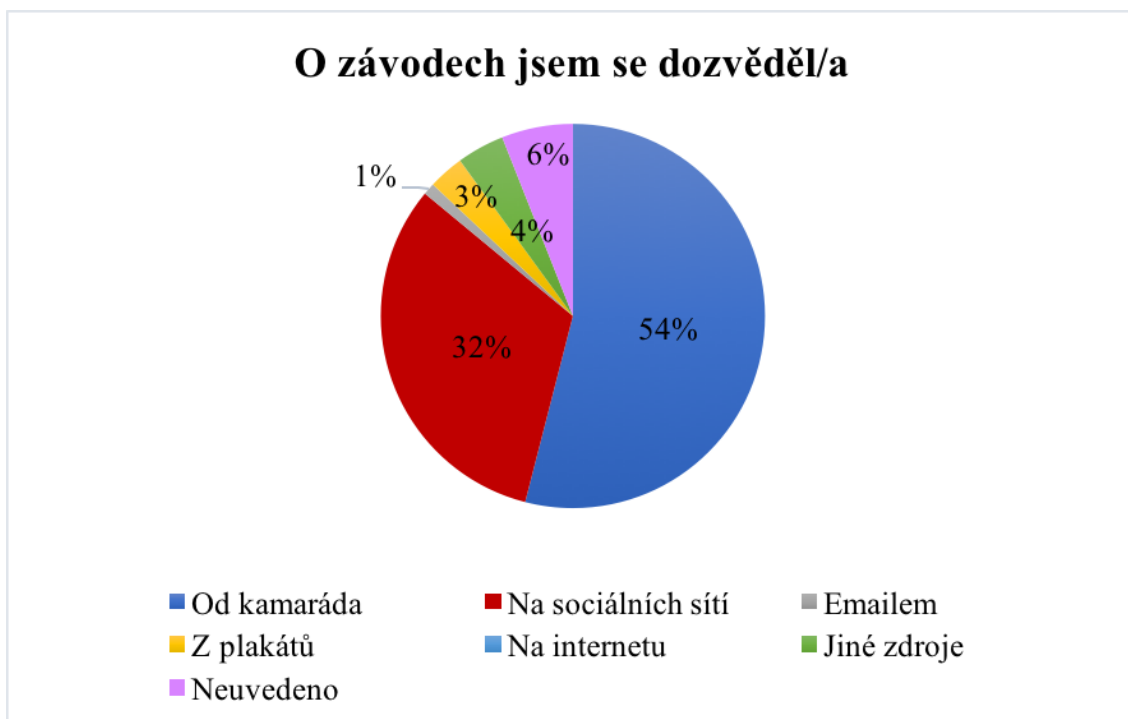
Otázka č. 16



Graf 23 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Pravidelná regenerace

Více jak polovina 61% respondentů neprovádí žádnou pravidelnou regeneraci, naopak 39% ano. Zdá se, že ani u extrémních sportů nejsou závodníci zastánci pravidelné regenerace.

Otázka č. 18



Graf 24 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: O závodech se dozvěděli

Většina respondentů 54% se dozvěděla o závodech od kamaráda, 32% na sociálních sítích. Na tuto otázku odpověď neuvedlo 6%, 4% se o závodech dozvěděla

jinou formou, 3% z plakátů a 1% e-mailem. I zde je dokázáno, že kamarádi svým doporučením nemají v propagaci závodů konkurenci.

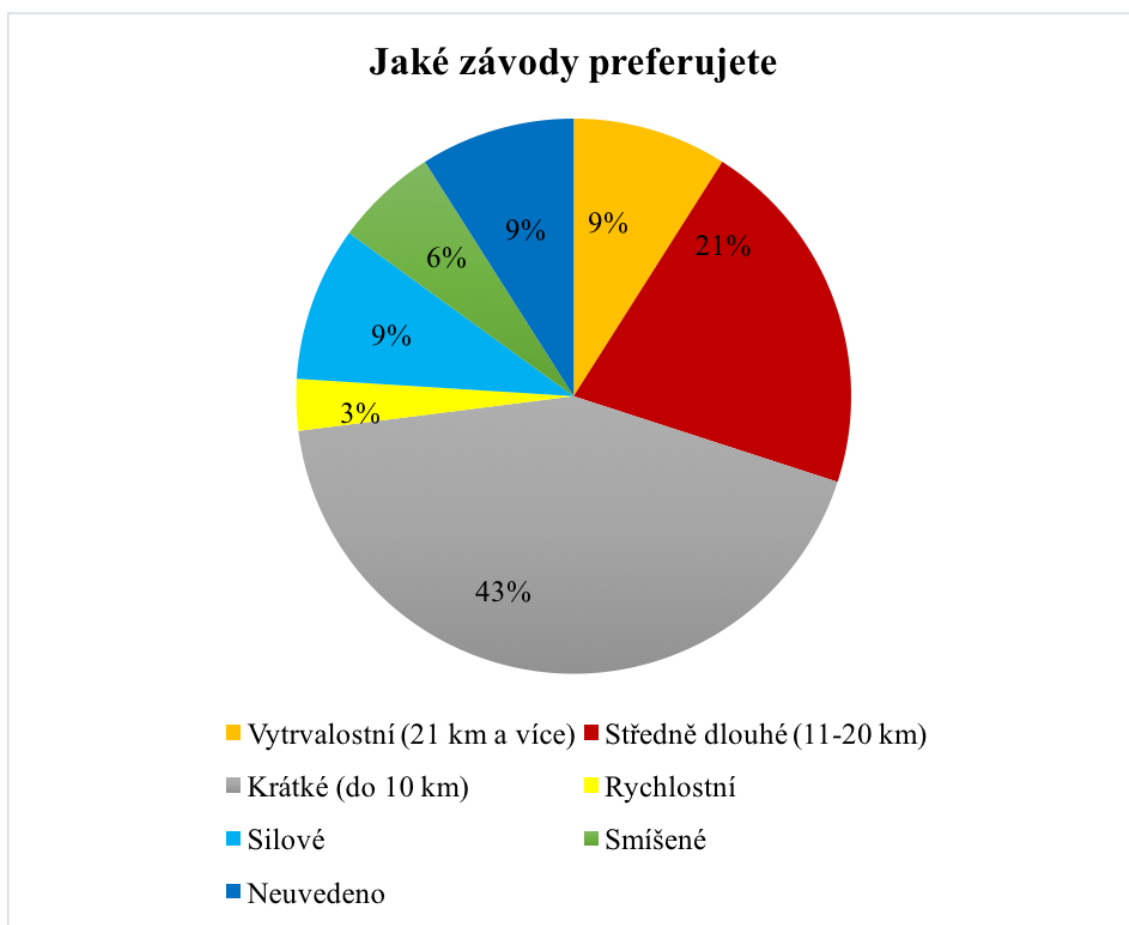
Otázka č. 19



Graf 25 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Účast na jiných závodech

Graf vypovídá o tom, že velká většina respondentů 73% se účastní i jiných závodů a 27% nikoli. Můžeme tak říci, že se mezi námi pohybuje nemálo lidí, běžců, kteří svůj život naplňují účastí na několika závodech ročně.

Otázka č. 21



Graf 26 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Jaké závody preferují

Velká část respondentů preferuje krátké tratě (do 10 km) 43%, středně dlouhé tratě (11-20 km) jsou s oblibou vyhledávány 21% respondentů, vytrvalostní tratě (21 km a více) má v oblibě jen 9% a to samé procento respondentů na tuto otázku neodpovědělo. Naopak stejné procento preferuje silové závody, 6% smíšené a 3% rychlostní. Pokud tedy pořádat závody, je evidentní, že úspěch budete mít se závody do 20 km s několika nevšedními a adrenalinovými překážkami.

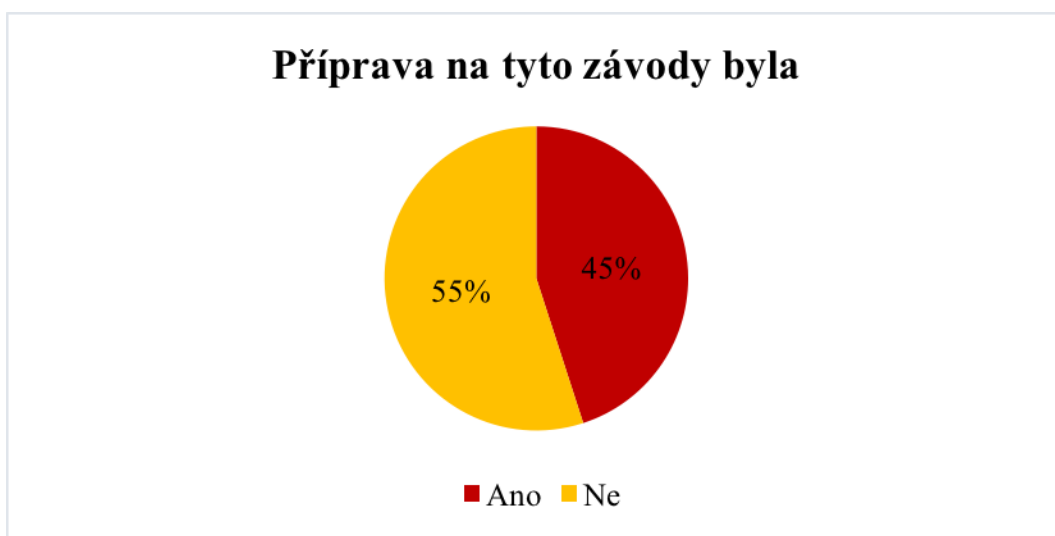
Otázka č. 24



Graf 27 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Důvod účasti na závodech

Více jak polovina 57% se závodů účastní pro radost, 16% po domluvě s kamarády, 9% se závodů účastní díky svému novému životnímu cíli, 8% pro atmosféru a překonání času, 4% respondentů pro výhru, 3% pro zdraví a 3% odpověď neuvedlo. Pozitivní pro pořadatele je, že pokud rozdají všechny ceny a na někoho se nedostane, neměl by to být tak závažný problém v očích závodníků, kteří přijeli pro radost a své uspokojení.

Otázka č. 25



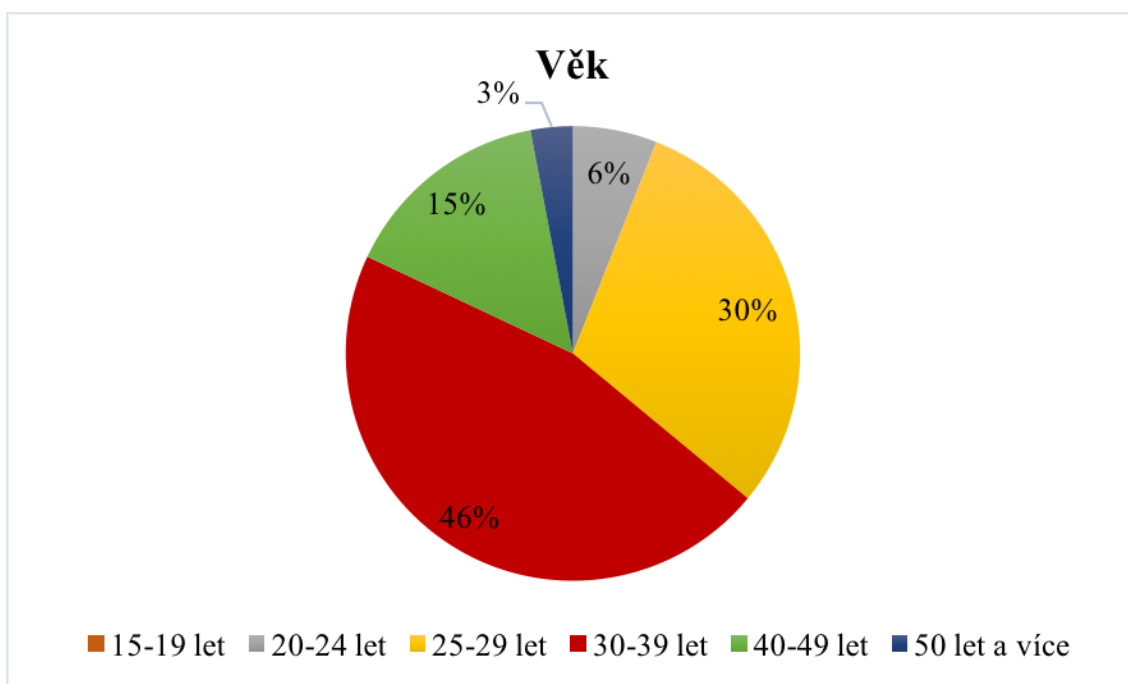
Graf 28 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Příprava na závody

Je zajímavé, že u adrenalinových závodů tohoto typu se na závody připravovalo jen 45% a 55% respondentů si s tím vůbec nelámalo hlavu a na závody přijeli jen s dobrým pocitem že to zvládnou.

5.3 Universal Czech Praha 2017

Universal Czech Praha 2017 proběhl 7. října. Ačkoliv je tento závod v porovnání s předešlými o poznání menší co do počtu účastníků, nechyběla u něho precizní organizace, profesionalita a zároveň zřetelné nadšení pro sport a pohyb všech organizátorů akce.

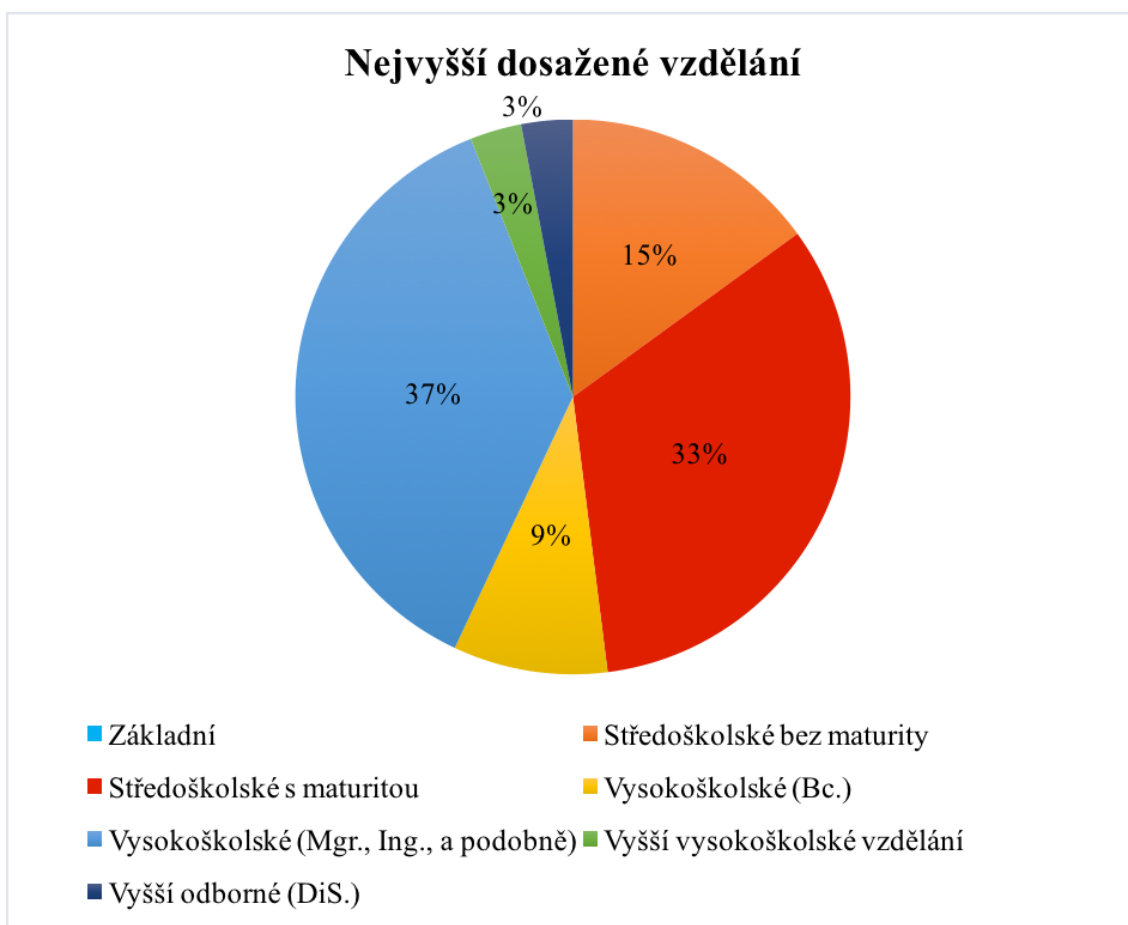
Otázka č. 2



Graf 29 Universal Czech Praha 2017: Věk účastníků závodů

Nejvíce účastníků tohoto závodu se pohybuje ve věkovém rozmezí mezi 30-39 lety a to 46%. Neméně zanedbatelnou skupinou jsou účastníci ve věku 25-29 let (30%). Dále pak s 15% lidé ve věku 40-49 let, s 6% ve věku 20-24 a se 3% starší 50 let.

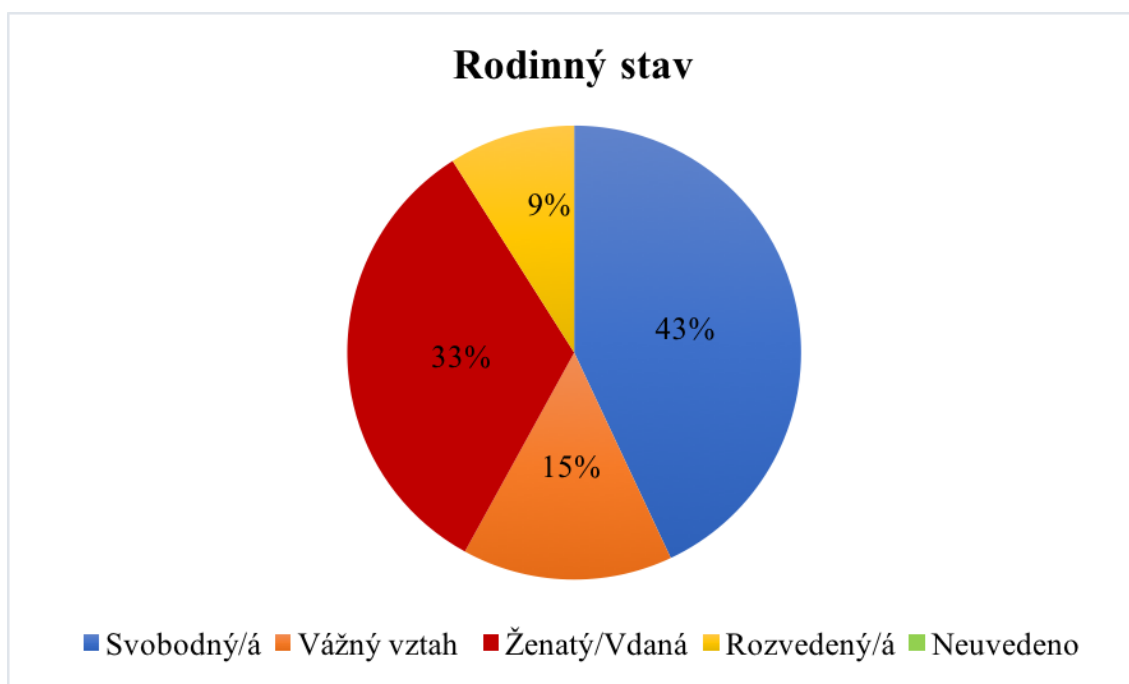
Otázka č. 3



Graf 30 Universal Czech Praha 2017: Nejvyšší dosažené vzdělání

Procentuálně k sobě mají běžci blízko se zřetelem na vzdělání lidé se středoškolským vzděláním bez maturity a s vysokoškolským (Mgr., Ing., apod.), kde vysokoškolské vzdělání má ještě o 4% více. Středoškolské vzdělání bez maturity má 15% respondentů, vysokoškolské vzdělání zakončené bakalářským titulem bylo 9% a vyšší vysokoškolské a vyšší odborné vzdělání má 3% běžců.

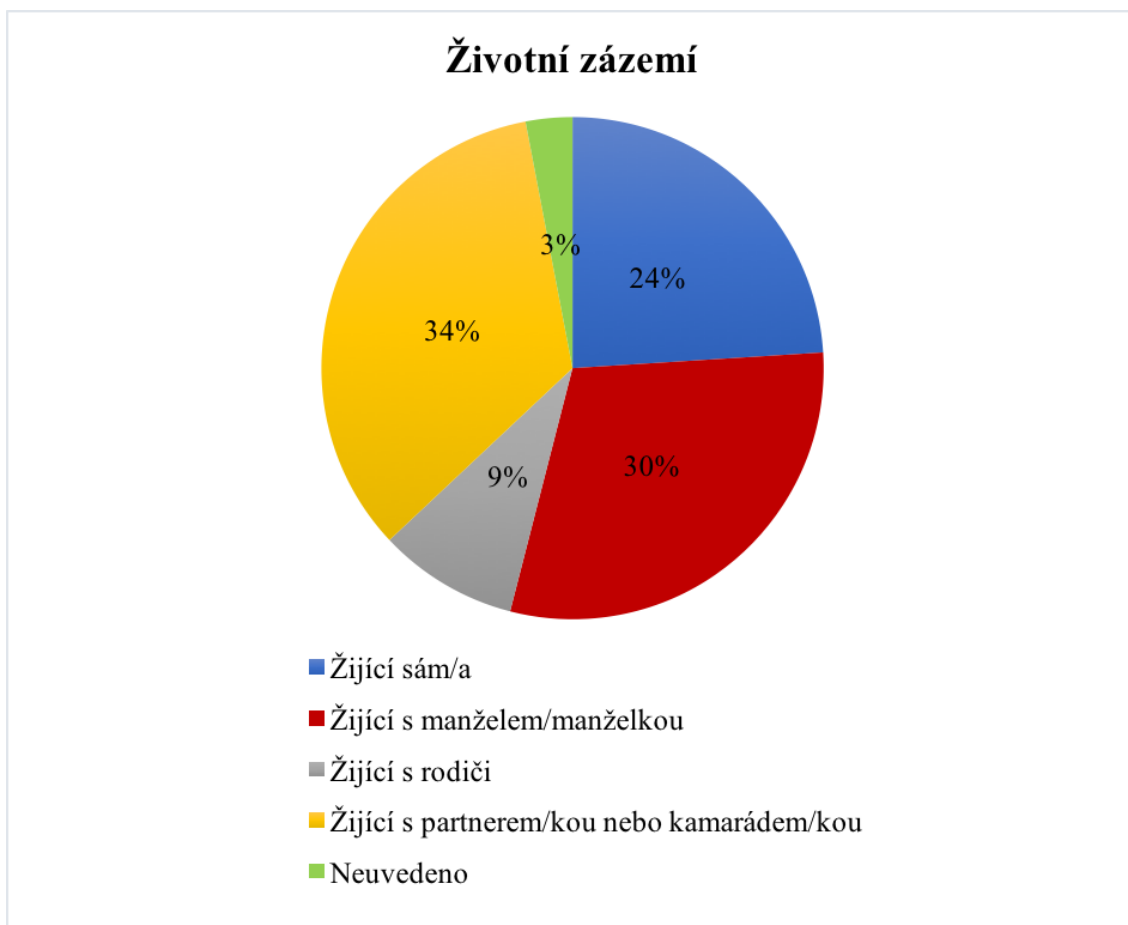
Otázka č. 5



Graf 31 Universal Czech Praha 2017: Rodinný stav

Nejvíce účastníků těchto závodů je svobodných (43%), 33% je ženatých/vdaných, 15% má vážný vztah a 9% je rozvedených. Je patrné, že pro tyto závody se rozhodnou spíše svobodní lidé, kteří se domluví s kamarádem, popř. kamarádkou.

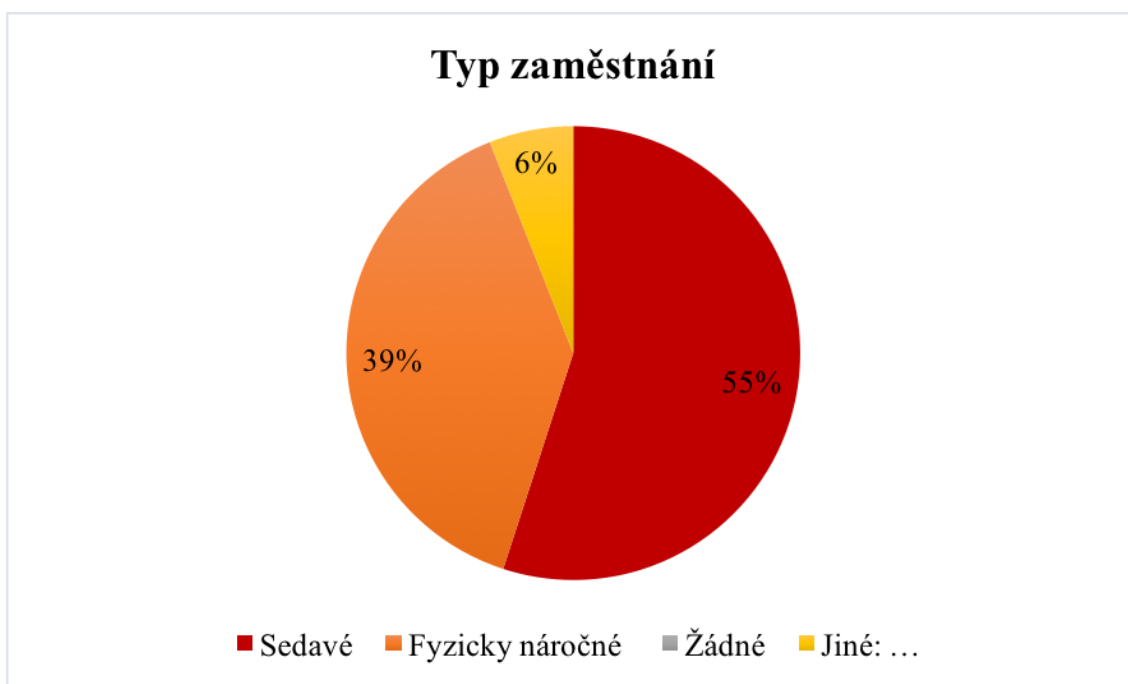
Otázka č. 6



Graf 32 Universal Czech Praha 2017: Životní zázemí běžců

Naprostá většina respondentů je zadaných, z toho 34% respondentů žije s partnerem nebo partnerkou a 30% žije v manželském stavu. Skoro jedna čtvrtina účastníků žije samo (24%) a 9% žije s rodiči, což je vysvětlitelné věkovým složením účastníků.

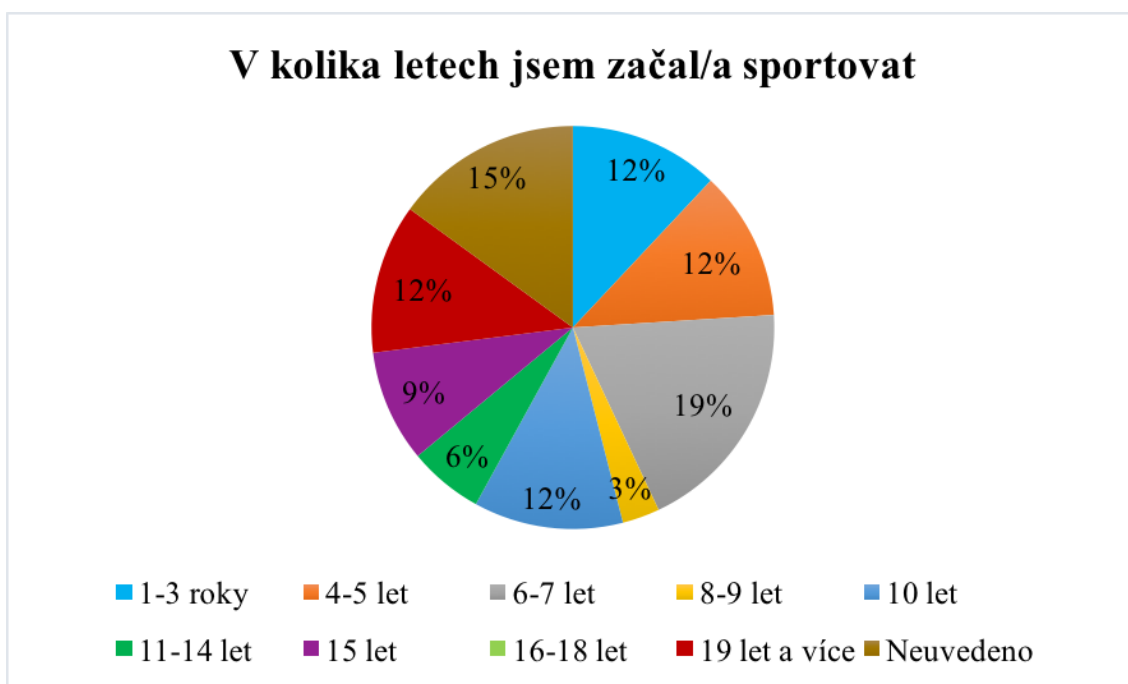
Otázka č. 10



Graf 33 Universal Czech Praha 2017: Zaměstnání typu

Více jak polovina respondentů uvádí, že jejich zaměstnání je sedavé a naopak 39% uvedlo, že jejich zaměstnání je fyzicky náročné. Zbytek pak na tuto otázku odpovídá, že má ještě jiný druh zaměstnání. Těchto závodů se účastní i značná část lidí s fyzicky náročným zaměstnáním jako jsou např. policisté, hasiči, apod. Můžeme to přisoudit i místu konání těchto závodů, které bylo v Praze, kde je zaměstnanců v bezpečnostních složkách nejvíce.

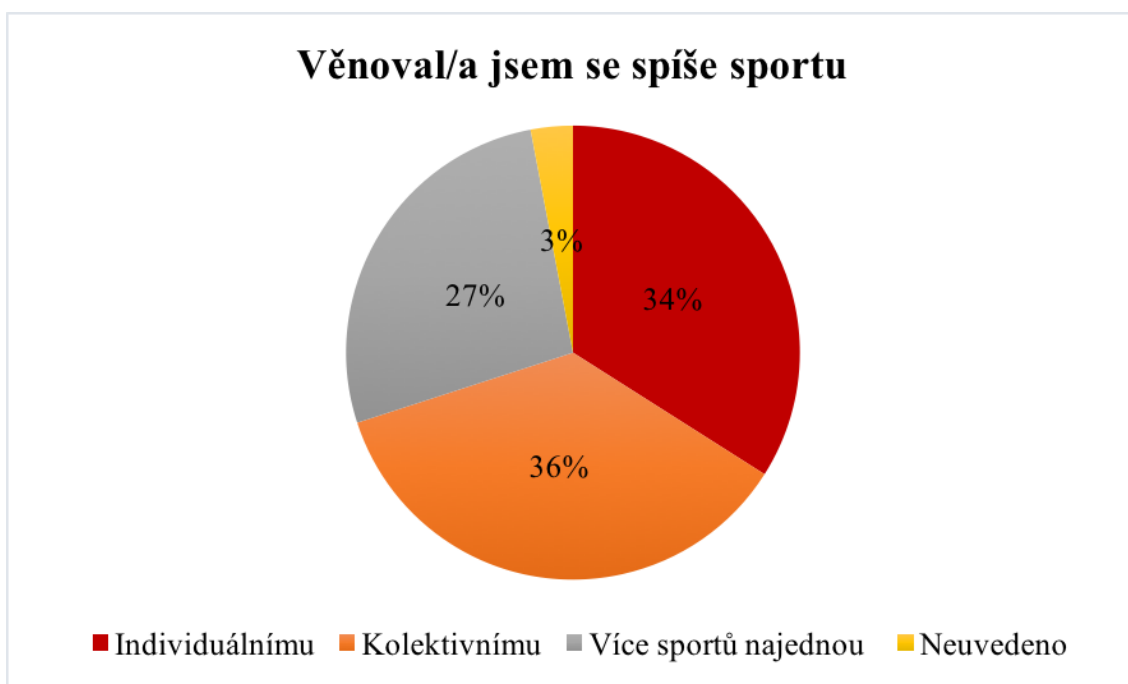
Otázka č. 12



Graf 34 Universal Czech Praha 2017: V kolika letech začali sportovat

Z grafu je zřejmé, že se odpovědi liší velmi podobným procentuálním rozložením. Nejvíce respondentů začalo sportovat v 6-7 letech (19%), v 1-5, v 10 a 19 a více letech po 12%, v 15 letech 9% a v 16-18 letech 6%. 15% dotázaných neuvádí nic. Tímto výsledkem se můžete utvrdit ve skutečnosti, že lze vzít téměř každého ve vašem okolí a přimět ho ke změně životních návyků a začít s ním sportovat.

Otázka č. 13



Graf 35 Universal Czech Praha 2017: Jakému sportu se věnovali

Více jak třetina 36% dotázaných se věnovala sportu kolektivnímu a individuálnímu 34%. Více sportům najednou se věnovalo 27% a 3% neuvádí žádnou odpověď.

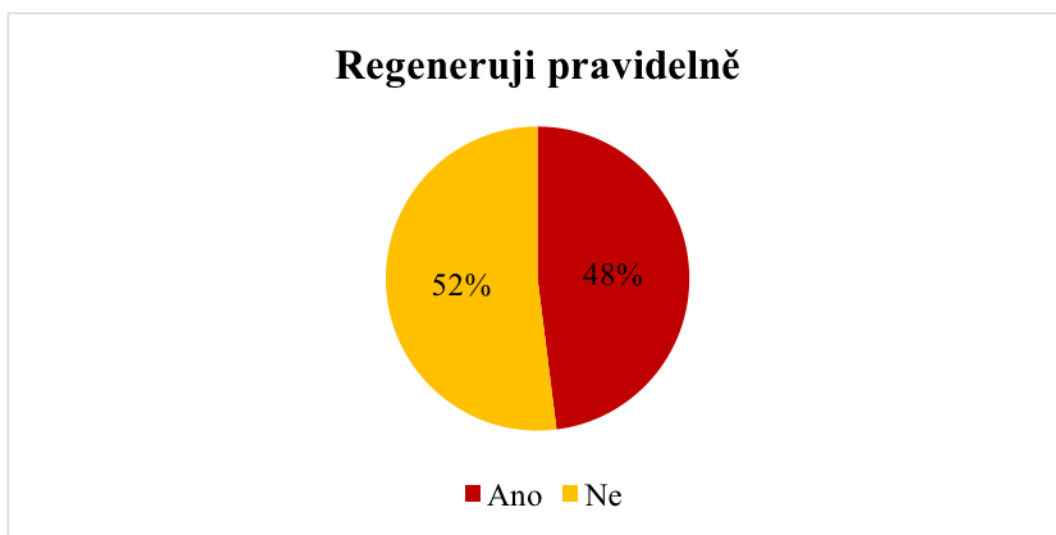
Otázka č. 15



Graf 36 Universal Czech Praha 2017: Dodržování stravovacího plánu

Malé množství 12% respondentů uvádí, že dodržuje svůj individuální stravovací plán v rámci přípravy na závody, kdežto celých 61% uvádí, že nedodržuje žádný plán. Celých 27% pak uvádí, že je to jejich životní styl. Zjištěnou skutečnost přisuzují nejspíš tomu, že tyto závody v lidech nebudí až takovou potřebu kvalitní přípravy a potřebu se předvést před ostatními závodníky, jako tomu je u jiných závodů.

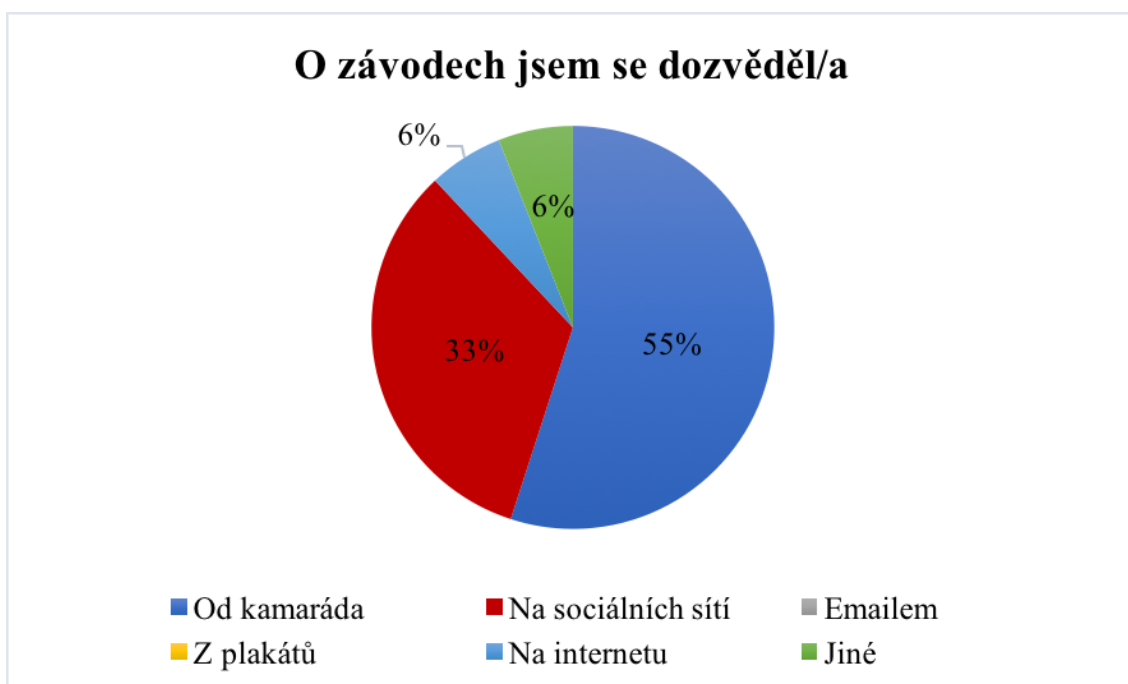
Otázka č. 16



Graf 37 Universal Czech Praha 2017: Pravidelná regenerace

Přes polovinu účastníků (52%) odpovídá, že pravidelná regenerace je součástí jejich sportovní aktivity, a naopak 48% uvádí, že nikoliv.

Otázka č. 18



Graf 38 Universal Czech Praha 2017: O závodech se dozvěděli

I tento graf svědčí o tom, že přestože se jedná o závody z uvedených tří nejméně mediálně propagované, jsou lidé hlavním zdrojem šíření informací. O závodech se od kamaráda dozvědělo (55%), 33% ze sociálních sítí a 6% z internetu a jiného zdroje.

Otázka č. 19



Graf 39 Universal Czech Praha 2017: Účast na jiných závodech

Právě vzhledem k všestrannosti, kterou účastníci musí mít, skoro tři čtvrtiny 73% se účastní ještě dalších závodů. Zbytek (27%) pak nikoliv.

Otázka č. 21



Graf 40 Universal Czech Praha 2017: Jaké závody preferují

Skoro čtvrtina respondentů (24%) má v oblíbenosti středně dlouhé závody na 11-20 km, 19% vyhledává smíšené závody, silových a vytrvalostních závodů (21 km a více) se účastní 15% a 9% preferuje buď silové nebo krátké (do 10 km). Zde je patrné, že oblíbený typ závodů nemůžeme jasně identifikovat díky malému vzorku respondentů.

Otázka č. 24



Graf 41 Universal Czech Praha 2017: Důvod účasti na závodech

Přesně polovina účastníků tohoto závodu se účastní z radosti a 29% po domluvě s kamarádem. Dalších 12% svůj důvod neuvádí a po 3% jsou uvedeny odpovědi ohledně účasti v rámci nového životního cíle, kvůli atmosféře nebo výhře. Vychází nám příznivý a optimistický závěr, že radost je pro nás základem uspokojení, naší motivací, díky které se účastníme dalších závodů, a je i odměnou při jejich doběhnutí.

Otázka č. 25



Graf 42 Universal Czech Praha 2017: Příprava na závody

U většiny závodníků neproběhla žádná příprava na tento běh, naopak u zbytku (39%) proběhla. Zde si můžeme potvrdit podobný výsledek jako u otázky č. 8 týkající se stravovacího plánu. Tyto závody asi nejsou na předních místech žebříčků účastníků, a proto jim nevěnují takovou kvalitní a podrobnou přípravu jako tomu je u ostatních.

5.4 Souhrnná diskuze

Analytická část práce byla rozdělena na čtyři oblasti. V první se zabývám stručným popisem výzkumného souboru, dále pak zpracováním dotazníků a následně tvorbou grafického znázornění. V poslední oblasti se soustředím na vyhodnocení výzkumů. Dotazníkem bylo kladeno 29 otázek, z nichž pět obsahovalo podotázku, čtyři byly vypisovací a zbytek kroužkovací. Respondenti objasnili základní otázku této diplomové práce, a to jaký soubor osob se účastní vybraných běžeckých akcí. Pro tento výzkum byl vybrán závod Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem, později jen Mattoni ½ Maraton, INOV-8 Gladiator Race Praha 2017, později jen Gladiator Race, a Universal Czech Praha 2017, později jen Universal Czech.

Souhrnná diskuze je zaměřena na vzájemné porovnání výsledků všech tří závodů dohromady, na kterém lze sledovat jejich rozdílnosti a podobnosti. Musím zde znovu podotknout, že ze závodů Universal Czech je vzorek opravdu malý (33 respondentů), a proto není dostatečně vypovídající.

Otázka č. 2: Věk respondentů

Z hlediska věkového rozpětí je zcela zřetelné, že největší účast u všech analyzovaných závodů tvoří lidé ve věku od 30-39 let (kolem 41%). O více než deset procent je pak větší atraktivita závodu Mattoni ½ Maraton Ústí n. L. u věkové skupiny od 40-49 (26%) než u zbylých dvou závodů (14% u Gladiator Race, 16% u Universal Czech). Naopak u všestrannějších závodů se pak těší oblibě spíše u lidí ve věkové kategorii mezi 25 a 29 lety (kolem 28%), kdežto u ½ Maratonu jich bylo jen 14%. Důvod je zcela jasný, jsou to zábavné a atraktivní závody, při kterých mladí lidé neřeší, jestli mají běžet potokem, plazit se pod ostnatým drátem nebo se brodit bahnem. Naopak to shledávají zábavným, jsou pak plni zážitků, které by jen tak v rámci závodu nikde jinde nezískali.

Otázka č. 3: **Nejvyšší dosažené vzdělání**

Ve všech třech vybraných závodech tvoří převážnou většinu běžců účastníci buď se středoškolským vzděláním s maturitou nebo s vysokoškolským titulem (Mgr., Ing. apod.).

Otázka č. 5-6: **Rodinný stav a životní zázemí respondentů**

Vzhledem k věkovému rozložení účastníků v závodech můžeme také odůvodnit odlišnost v otázce rodinného stavu závodníků. Zatímco v Gladiator Race a Universal Czech je většina respondentů svobodných, zároveň je účastníkům 25-29 let, v Mattoni ½ Maratonu tvoří největší podíl závodníci v manželském stavu. Pravděpodobně tomu tak je z důvodu evidentně vyššího věkového složení účastníků. Přeci jen jsou adrenalinové překážkové závody směřovány spíše na mladší generaci, která zůstává ve svobodném stavu přeci jen o něco déle, než tomu bylo před dvaceti lety. Dvacet let je právě ten rozdíl, který dělí běžce těchto závodů na dva tábory. K obdobně rozdílným výsledkům došlo i u otázky týkající se životního zázemí.

Otázka č. 10: **Typ zaměstnání**

Není překvapením, že většina účastníků závodů má sedavé zaměstnání. Naopak zajímavé je, že čím je závod všestrannější, tím víc se liší procentuální rozložení závodníků s fyzicky náročným zaměstnáním (u Mattoni ½ Maratonu 17%, Gladiator Race 28%, Universal Czech 39%). Naopak shledávám vůli vydat se na závod ještě pozitivnější tím, že lidé se chtějí hýbat a dělat něco pro sebe. Je dobré vědět, že po celém dni stráveném u počítače v klimatizované kanceláři, více a více lidí touží dostat se ven na

vzduch a jde běhat. To je patrné i ze stále rostoucího množství běžců, které každým rokem potkáváme na stezkách ve městech, v přírodě, v lesích.

Otázka č. 12-13: Začátek sportovní kariéry a konkrétně jakému sportu se věnovali (individuální / kolektivní)

Věk, kdy respondenti začali se sportem, ať už v útlém věku či v pozdějším, se liší závod od závodu a výsledky se tak ničím specifickým nevyhraňují. Avšak u otázky ohledně věnování se kolektivnímu nebo individuálnímu sportu jsou odpovědi rozdílné. U Universal Czech se největší procento respondentů věnovalo kolektivním sportům, kdežto u Mattoni ½ Maratonu a Gladiator Race tomu bylo naopak. Z vlastní zkušenosti vím, že jako malá jsem sama dělala individuální sport, s kterým jsem vyrostla. V současné době bych také raději než překážkový závod v týmu volila běžecký závod. Třeba je to právě z důvodu, že má člověk zkušenosti z dětství, a proto raději volí individuální běh, kde se musí spolehnout sám na sebe. Dobrým poznatkem z dotazníků byl také fakt, že podobný poměr procent odpovědi pak tvořilo u všech závodů věnování se více sportům najednou (okolo 30%).

Otázka č. 15-16: Stravovací plán a regenerace

Co se týká přípravy na závod, konkrétně dodržování stravovacího plánu, nejvíce dotazovaných odpovědělo, že žádný plán dodržován nebyl. Okolo 28% lidí uvedlo, že stravovací plán je součástí jejich života a průměrně 16% lidí dodržovalo příležitostný plán v rámci přípravy na závod. Je trochu s podivem, že tak malé procento lidí dodržovalo speciální jídelníček před celkem náročným závodem. Jak víme, vrcholoví sportovci dbají právě při přípravě na důležitý závod na správné stravovací návyky, aby pomohli tělu se nejen zregenerovat a navrátit organismu zpátky jejich ztracené minerály, ale hlavně aby se tělu ulevilo a nespotřebovávalo energii na trávení namísto fyzické aktivity. Respondenti Mattoni ½ Maratonu a respondenti Gladiator Race měly podobný počet odpovědí ohledně pravidelné regenerace po sportu, 62% ji neprovádí. Zatímco zde byl výsledek zcela jasný, u Universal Czech uvedla více jak polovina dotázaných, že naopak regeneruje pravidelně. Tato skutečnost je velmi povzbuzující, jelikož regenerace po fyzické aktivitě blahodárně působí nejen na celé tělo, ale přispívá ke zlepšení fyzické kondice, jak bylo prokázáno ve studii zmíněné v teoretické části této práce.

Otázka č. 18: Jak se o závodech dozvěděli

Informovanost účastníků ohledně uskutečnění závodů je různá. Zatímco u velkých závodů tzn. Mattoni ½ Maraton, byli účastníci většinou osloveni prostřednictvím sociální sítě a až poté kamarádem, u Gladiator Race a Universal Czech byli účastníci uvědoměni převážně kamarádem ve stejném poměru (55%) a pak až prostřednictvím sociální sítě (32%). Tyto odpovědi mě celkem nepřekvapují. Přeci jen v dnešní době marketingové firmy využívají právě sociální sítě, kde mají jistotu, že jejich oznámení v podobě příspěvku doputuje až k cílové skupině a lidé pak tyto informace dále šíří mezi sebou. Svoji roli sehrává i skutečnost, že tato propagace je finančně nenáročná. Zároveň si myslím, že na menších závodech, Universal Czech např., je skladba účastníku přeci jen odlišná, a proto i propagace akcí je vedena trochu rozdílně, tzn. jen přes web. Závody jsou v porovnání s Mattoni ½ Maratonem a Gladiator Race značně komornější. Zatímco účastníci Mattoni ½ Maratonu se většinou dostaví na závod sami, na Universal Czech a zejména pak na Gladiator Race přijedou na závody většinou ve skupině o třech a více účastnících. Pravděpodobně tomu tak je i z důvodu možnosti startovat v kategorii týmů. Nehledě na to, že tato možnost nabízí zároveň i snížené vstupné. Z toho důvodu jsem přesvědčena, že největším propagačním kanálem jsou právě oni kamarádi. Zároveň je nutné podotknout, že závod Universal Czech je doopravdy malý závod, kde, ač byla vyplněnost dotazníků 100%, celkový počet účastníků byl velmi nízký (33 běžců). Výsledky jiných informačních kanálů jsou zanedbatelné.

Otázka č. 19-21: Účast na jiných závodech a konkrétně které preferují

U všech tří analyzovaných závodů se přibližně tři čtvrtiny dotázaných účastní ještě jiných závodů. Respondenti Mattoni ½ Maratonu upřednostňují středně dlouhé běžecké závody, naopak účastníci Gladiator Race krátké. Respondenti Universal Czech neměli odpovědi příliš rozdílné, ale přesto je znatelná obliba závodů se středně dlouhou délkou tratě. Jelikož tato otázka měla ještě podotázku, a podíváme-li se na výčet odpovědí, jejich rozsah je široký. Dnešní doba nabízí totiž nepřehledné množství možností, z kterých si běžci mohou vybírat. Podíváme-li se detailně na odpovědi účastníků tří závodů a rozdělíme-li je právě dle toho, jakého závodu se účastnili, je jasně vidět, k jakým typům závodů inklinují. Zatímco Mattoni ½ maratonci tíhnou k ryze běžeckým závodům, absolventi Gladiator Race zcela evidentně navštěvují široké spektrum jiných extrémních překážkových závodů (Spartan race, Predator race, Army run, Bahňák, Heroes race atd.)

Otázka č. 24: Jaký je důvod účasti na těchto závodech

Důvod, proč se běžci účastní závodů, je u většiny respondentů všech tří závodů stejný - pro radost. Tato odpověď se objevuje u více než poloviny dotazovaných u každého závodu. Naopak je tomu u druhé nejčastější odpovědi. V případě Mattoni ½ Maratonu se řadí s 19% jako důvod „nový životní cíl“ a u Gladiator Race a Universal Czech je to na základě domluvy s kamarádem/kamarádkou. Tyto odpovědi znovu podtrhují důvod, proč jsou překážkové běhy u mladších závodníků tolik v oblibě. Znovu je vidět jako ukazatel kamarád/kamarádka, s kterým/kterou je neodmyslitelně spjata zábava, kterou Gladiator Race a Universal Czech bezpečně zaručují. Přesto je mezi nimi celkem velký procentuální rozdíl (Gladiator Race 16%, Universal Czech 29%), přestože je tato odpověď u obou na druhém místě. Naopak u běžců Mattoni ½ Maratonu může být dosažení cíle jako důvod k nastartování nové životní etapy či jako vyvrcholení jejich tréninkového snažení.

Otázka č. 25: **Příprava na závody**

Za povšimnutí stojí znatelný rozdíl u odpovědí týkajících se přípravy na závod. Zatímco u Gladiator Race a Universal Czech se většina běžců nijak speciálně nepřipravovala, na Mattoni ½ Maratonu tomu bylo naopak. Vysvětlením tohoto rozdílu může být, a pravděpodobně i je, vyšší vzdálenostní náročnost než u zbylých dvou závodů. Zároveň je důležité podotknout, že u zbylých dvou závodů náročnost spočívá navíc ještě v překážkách. Můžeme možná vyvodit závěr, že běžci kombinující krátké závody se silovými musejí být mnohem všestrannější, čehož lze dosáhnout pravidelným tréninkem - nebo naopak, že by závody byly tak nenáročné, že by trénink nebyl nutný? Tento důvod zdá se býti nepravděpodobný.

Doplňující otázky: **Běžecké vybavení a finance**

Ráda bych závěrem diskuze poukázala na odlišnosti při výběru běžeckého vybavení. K této analýze беру jen výsledky odpovědí od účastníků Mattoni ½ Maratonu a Gladiator Race. Závodníky z Universal Czech jsem nebrala jako kvalitní vzorek, jehož výsledky by stály za zmínění. Ze 33 účastníků jich tyto otázky nezodpovědělo 16.

Jak u Mattoni ½ Maratonu, tak u Gladiator Race měli účastníci z převážné většiny speciální obuv (Mattoni ½ maratonce 94%, závodníci Gladiator Race 70%). Je fakt, že při tak náročném běhu jako je ½ maraton, který se běží po asfaltu, mít kvalitní běžecskou obuv je nutnost. U Gladiator Race už na to tak velký důraz kladen nebyl, přestože je výsledné číslo stále velmi vysoké. Docela velký rozdíl je mezi oblíbeností značek u těchto

dvou závodů. U Mattoni ½ Maratonu vítězí s přehledem Adidas a v těsném závěsu Asics a Nike, kdežto u Gladiator Race je nejoblíbenější značkou INOV a Reebok. Dvě poslední zmiňované jsou známy především v crossfitovém světě a zde podtrhují onu všestrannost, kterou se Gladiator Race vyznačuje. Tím mě tento výsledek nikterak nepřekvapuje.

Více jak tři čtvrtiny respondentů Mattoni ½ Maratonu uvedlo, že mají také speciální běžecké oblečení. Tady opět v oblíbenosti vítězí Adidas spolu se značkou Nike. U Gladiator Race je tomu naopak. Sice se výsledek liší jen o 4% (48% ano, 52% ne), ale i tak můžeme říct, že většina běžců nenesí speciální oblečení.

Dotazník se také ptal na obměňování běžecké obuvi a její četnost. Jak u Mattoni ½ Maratonu, tak u Gladiator Race respondenti uvedli, že nejčastěji mění svoji běžeckou obuv jedenkrát za rok. Dotazník nabízel možnosti „do rozpadnutí“ a „dle potřeby“ pod jednou odpovědí, proto není zcela jisté, k čemu se mám přiklonit. U Gladiator Race je tato odpověď docela častá. Co se týče běžeckého oblečení byla v dotazníku tato otázka s možnostmi odpovědí také uvedena a u obou závodů ji běžci volili nejčastěji.

Účastníci obou dvou závodů se také shodli v otázce investice do běžeckého vybavení, shodně uvedli dva až tři tisíce korun ročně. Rozdíl byl v investicích týkající se sportovního vybavení celkově. Tady respondenti Mattoni ½ Maratonu uvedli, že ročně investují deset tisíc. Naproti tomu u Gladiator Race závodníci uvedli, že jejich výdaje na sportovní vybavení se pohybuje ročně mezi čtyřmi a pěti tisíci.

Na základě výše uvedených rozdílů a kontrastů je poznat, že ne každý závod je stejný a vyhovuje všem. Je úžasné, jaké možnosti nám všechny sportovní organizace nabízejí, a nám stačí si jen vybrat. Ač je Mattoni ½ Maraton u nás jednou z nejvíce mediálně propagovaných běžeckých akcí, další menší akce se ji snaží dohnat a lze říct, že co do počtu účastníků úspěšně. Gladiator Race je tomu dobrým důkazem.

6 Závěr

V diplomové práci byl analyzován soubor účastníků vybraných běžeckých akcí. Pro tuto analýzu byly vybrány tři netypické běžecké závody rozsahem malé i velké, z nichž každý reprezentoval jiný typ akce. Jednalo se o Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017, INOV-8 Gladiator Race Praha 2017 a Universal Czech Praha 2017. Cílem bylo zjistit, zda u účastníků běžeckých závodů existují společné charakteristiky, které by byly určité přínosem pro organizátory obdobných závodů, či nikoliv. Mohu konstatovat, že odpovědi respondentů mě příliš nepřekvapili, spíše naopak. Utvrdily mě v názoru, že každý závod je svým způsobem jedinečný v něčem jiném a že každý má i jinou cílovou skupinu. Mohu říci, že jak cíle, tak úkoly diplomové práce byly splněny.

Jsem ráda, že jsem se díky této práci mohla soustředit na jiné aspekty běžeckých závodů a vidět vše z druhé strany než z pohledu závodníka, jak tomu bylo doposud. Nikdy jsem se nezamýšlela nad složením účastníků, jejich sociálním zázemím nebo jejich motivací. Zajímavé bylo porovnávat tak velkého závodu jako je Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017 s poměrně malým závodem Universal Czech Praha 2017. Bohužel na výsledky tohoto ročníku mohlo mít vliv počasí, na závod dorazila jen čtvrtina z předem přihlášených. Ani INOV-8 Gladiator Race Praha nebylo přáno počasí a závod se musel o jeden den zkrátit. Ač se na první pohled zdálo, že je to k neprospěchu diplomové práce, vzala jsem tento fakt jako pozitivum. K porovnání výsledků dotazníků tak mám tři dokonale odlišné závody co do počtu závodníků.

Dnes můžeme říct, že běhání je fenomén. Běhání se věnuje čím dál tím více lidí, a to nabízí velkou možnost sportovním organizátorům, aby stále inovovali představy běžců o jejich ideálním závodě. Velkou roli v dnešním světě hrají, a to nejen ve světě běžeckém, sociální sítě. Díky nim se běhání a informace s ním spojené šíří neskutečnou rychlostí. Tohoto faktu se chytly i organizátoři a je poznat, že sociální sítě jsou nejlivnějším informačním kanálem dnešní doby. Tuto skutečnost dokazuje i moje diplomová práce.

Zajímavým zjištěným faktem je odlišnost účastníků Mattoni ½ Maratonu Ústí nad Labem 2017, INOV-8 Gladiator Race Praha 2017 a Universal Czech Praha 2017, co se věku týče. Nepřekvapila mě tolik největší věková skupina, která byla u všech závodů stejná, a sice běžci v rozmezí 30-39 let, ale věkové kategorie na druhém místě. U Mattoni ½ Maratonu Ústí nad Labem 2017 jim byla věková kategorie 40-49, kdežto u zbylých dvou (INOV-8 Gladiator Race Praha 2017 a Universal Czech Praha 2017) kategorie 25-

29 let. Za tímto výsledkem jsem já osobně viděla onu velkou radost, kterou běh nabízí každému z nás, a je právě jen na nás, abychom si vybrali, co se nám bude líbit a co nás bude naplňovat nejvíce.

Během sestavování dotazníků, jejich analyzování a vyhodnocování jsem se nesečkala s žádnými problémy, naopak shrnutí výsledků mně dělalo radost, když jsem pak před sebou začínala vidět konečné výsledky svého snažení.

Závěrem mohu říci, že jsem se vypracováním své diplomové práce jen utvrdila v rozhodnutí účastnit se maratonu v roce 2018.

Použitá literatura

- 1) *Akce* [online]. [cit. 2017-11-2]. Dostupné z <<https://www.runczech.com/cs/akce/index.shtml>>.
- 2) BAŽANOWSKI, Rostislav. *Nejzajímavější běžecké závody na světě* [online]. Publikováno 23.11.2011, Dostupné z <<http://www.bezvabeh.cz/clanek/440-nejzajimavejsi-bezecke-zavody-na-svete>>.
- 3) BEDNARČÍK, Zdeněk. *Marketingový výzkum*. Karviná: Slezská univerzita v Opavě, Obchodně podnikatelská fakulta v Karviné, 2008. ISBN 978-80-7248-489-8.
- 4) *Běh a maraton: úplný průvodce*. Praha: Knižní klub, 2014. ISBN 978-80-242-4329-0.
- 5) BRABEC, Luboš. *Boom2015 aneb meze běžeckého růstu* [online]. Publikováno 7.12.2015, [cit. 2017-20-02]. Dostupné z <<http://www.dlouhybeh.cz/boom2015-aneb-meze-bezeckeho-rustu/>>.
- 6) BRABEC, Luboš. *Syrové vzpomínky otce běžeckého boomu* [online]. Publikováno 18.7.2016, [cit. 2017-10-02]. Dostupné z <<http://www.dlouhybeh.cz/syrove-vzpominky-otce-bezeckeho-boomu/>>.
- 7) BROWN, Richard L. *Běhání - fitness i maratony: 78 tréninkových plánů pro začátečníky i maratonce*. Přeložil Eva KADLECOVÁ. Brno: Cpress, 2015. ISBN 978-80-264-0875-8.
- 8) *Co je to trail* [online]. [cit. 2017-11-1]. Dostupné z <<http://www.trail.katerinice.cz/co-je-to-trail/>>.
- 9) *Emil Zátopek* [online]. [cit. 2017-10-02]. Dostupné z <<https://www.runczech.com/cs/o-nas/historie-pim/emil-zatopek/index.shtml>>.
- 10) *EPO Survival 2017* [online]. Publikováno 30.5.2015, [cit. 2017-11-1]. Dostupné z <<https://www.svetbehu.cz/zavod/19169-epo-survival-2015/>>.
- 11) FORET, Miroslav. *Marketingový průzkum: poznáváme svoje zákazníky*. 2., aktualiz. vyd. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0038-4.
- 12) GAUDLOVÁ, Gabriela. *Běhání pro ženy*. Brno: CPress, 2015. ISBN 978-80-264-0851-2.
- 13) GILBERT, Keren. *The HD diet: achieve lifelong weight loss with chia seeds and nature's water-absorbent foods*. New York, NY: Rodale, 2014. ISBN 978-1-62336-293-5.

- 14) GRIFFITH JOYNER, Florence Delorez a John HANC. *Běhání pro (ne)chápavé*. Přeložil Kateřina BROUK. Praha: Svojtka & Co., 2016. Porozumí každý. ISBN 978-80-256-1864-6.
- 15) HAGUE, Paul N. *Průzkum trhu: příprava, výběr vhodných metod, provedení, interpretace získaných údajů*. Praha: Computer Press, 2003. Business books (Computer Press). ISBN 80-7226-917-8.
- 16) HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.
- 17) CHADIM, Vlastimil. *Jak na výživu: celodenní jídelníček v běžný tréninkový den* [online]. Publikováno 4.10.2013, [cit. 2017-10-12]. Dostupné z <https://rungo.idnes.cz/jidelnicek-treninkovy-den-dc2-behani.aspx?c=A130920_191317_behani_fro>.
- 18) *INOV-8 Gladiator race Praha – pražská premiéra* [online]. Publikováno 30.10.2017, [cit. 2017-11-2]. Dostupné z <<http://gladiatorrace.cz/novinky/item/66-inov-8-gladiator-race-praha-prazska-premiera.html>>.
- 19) JONES, Hugh a Alexander JAMES. *Marathons of the world*. London: New Holland Publishers, 2012. ISBN 978-1-60765-227-4.
- 20) *Kalendář závodů* [online]. [cit. 2017-11-1]. Dostupné z <http://oris.orientacnisporty.cz/?date_from=2017-07-01&date_to=2017-07-31&sport=1&mode=table&all=0®=0>.
- 21) *Kastyeventy* [online]. [cit. 2017-11-2]. Dostupné z <<http://www.kastyeventy.cz/#ms>>.
- 22) KOZEL, Roman. *Moderní marketingový výzkum: nové trendy, kvantitativní a kvalitativní metody a techniky, průběh a organizace, aplikace v praxi, přínosy a možnosti*. Praha: Grada, 2006. Expert (Grada). ISBN 80-247-0966-x.
- 23) KÚTEK, Milan. *Nordic running: běh s holemi jako zdravější a efektivnější způsob běhání*. Praha: Smart Press, 2016. ISBN 978-80-87049-88-4.
- 24) McDougall, Christopher. *Born to run: a hidden tribe, superathletes, and the greatest race the world has never seen*. New York: Vintage Books, 2011. ISBN 978-0-307-27918-7

- 25) MÍSAŘ, Martin. *Kalendář extrémních závodů pro rok 2017* [online]. Publikováno 11.1.2017, [cit. 2017-11-1]. Dostupné z <<http://kulturstika.ronnie.cz/c-26625-kalendar-extremnich-zavodu-pro-rok-2017.html>>.
- 26) NEUMANN, Georg, Arndt PFÜTZNER a Kuno HOTTENROTT. *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0947-3.
- 27) NOTTINGHAM, Suzanne a Alexandra JURASIN. *Nordic walking for total fitness*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2010. ISBN 073608178x.
- 28) ONDRÁŠOVÁ, Magdaléna. *Sháníte boty na běh? Poradíme vám, jak se v nich vyznat* [online]. Publikováno 31.3.2014, [cit. 2017-10-16]. Dostupné z <https://rungo.idnes.cz/boty-na-beh-cwe-/adidas-women-s-challenge.aspx?c=A140331_113828_behani_fro>.
- 29) *Program* [online]. [cit. 2017-11-2]. Dostupné z <<http://www.universalczech.cz/program/>>.
- 30) PŘIBOVÁ, Marie. *Marketingový výzkum v praxi*. Praha: Grada, 1996. ISBN 80-7169-299-9.
- 31) PULEO, Joe., Patrick. MILROY a Jennifer GIBAS. *Running anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2010. ISBN 978-0-7360-8230-3.
- 32) ROBERTS, Matt. *Začni běhat*. V Praze: Slovart, 2014. ISBN 978-80-7391-803-3.
- 33) SCOON, Guy S.M., HOPKINS, William G., MAYHEW, Simon a COTTER, James D. Effect of post-exercise sauna bathing on the endurance performance of competitive male runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2007, roč. 10, č. 4, s. 259-262.
- 34) STEFFNY, Herbert a Ulrich PRAMANN. *Běh pro zdraví*. V Praze: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0163-3.
- 35) ŠINKOVSKÝ, Roman. *O nás* [online]. Publikováno 2012, [cit. 2017-11-2]. Dostupné z <<http://sportvisio.cz/o-nas.html>>.
- 36) ŠKOPEK, Martin a [FOROGRAFIE MARCEL ŠTOFIK]. *Nordic walking*. Praha: Grada, 2010. ISBN 9788024732428.
- 37) ŠKORPIL, Miloš. *Jak se obléknout na běh. Oblečení na běh do každého počasí*. [online]. Publikováno 29.10.2012, poslední revize 12.12.2017, [cit. 2017-10-16]. Dostupné z <<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-2009-jak-se-obleknout-na-beh-obleceni-na-beh-do-kazdeho-pocasi.html>>.

- 38) ŠKORPIL, Miloš. *Jogging: až zvládnete hodinu, můžete začít s běháním*. [online]. Publikováno 3.9.2013, [cit. 2017-10-19]. Dostupné z <https://rungo.idnes.cz/jogging-crw-behani.aspx?c=A130830_124946_behani_fro>.
- 39) ŠKORPIL, Miloš. *Regenerace* [online]. Publikováno 28.1.2015, poslední revize 12.12.2017, [cit. 2017-10-9]. Dostupné z <<http://www.bezeckaskola.cz/clanek-310-regenerace.html>>.
- 40) ŠKORPIL, Miloš. *Škorpilova škola běhu*. Praha: Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3290-2.
- 41) *Termínová listina* [online]. [cit. 2017-11-1]. Dostupné z <<http://czechtriserries.cz/race/list>>.
- 42) *Termínovka* [online]. [cit. 2017-11-1]. Dostupné z <<https://www.behejsepssem.cz/terminovka/>>.
- 43) *Tipy na nejzajímavější závody v červenci a srpnu* [online]. Publikováno 22.6.2017, [cit. 2017-11-1]. Dostupné z <<https://www.svetbehu.cz/zavody/32297-tipy-na-nejzajimavejsi-zavody-v-cervenci-2017/>>.
- 44) TVRZNÍK, Aleš a David GERÝCH. *Velká kniha běhání*. Praha: Grada, 2014. Sport extra. ISBN 978-80-247-4872-6.
- 45) TVRZNÍK, Aleš a Libor SOUMAR. *Běhání*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3934-2.
- 46) TVRZNÍK, Aleš a Libor SOUMAR. *Jogging: běhání pro zdraví, kondici i redukci váhy*. Praha: Grada, 2004. Sport (Grada). ISBN 80-247-0714-4.
- 47) WÖLLZENMÜLLER, Franz. *Běhání*. České Budějovice: Kopp, 2006. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-282-6.
- 48) ZBOŘIL, Kamil. *Marketingový výzkum: metodologie a aplikace*. Vyd. 2. V Praze: Oeconomica, 2003. ISBN 80-245-0615-7.

Seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1 Formy běhu a k nim přiřazená energetická náročnost.....	32
Tabulka 1 Hodnoty BMI a k nim vhodná aktivita	18
Tabulka 2 Potraviny a k nim vhodná zdravá volba.....	25

Seznam grafů

Graf 1 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Věk účastníků závodů.....	51
Graf 2 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Nejvyšší dosažené vzdělání	52
Graf 3 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Rodinný stav	53
Graf 4 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Životní zázemí běžců.....	54
Graf 5 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Zaměstnání typu.....	55
Graf 6 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: V kolika letech začali sportovat.....	56
Graf 7 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Jakému sportu se věnovali	57
Graf 8 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Dodržování stravovacího plánu	58
Graf 9 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Pravidelná regenerace	59
Graf 10 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: O závodech se dozvěděli	59
Graf 11 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Účast na jiných závodech	60
Graf 12 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Jaké závody preferují.....	61
Graf 13 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Důvod účasti na závodech	62
Graf 14 Mattoni ½ Maraton Ústí nad Labem 2017: Příprava na závody	63
Graf 15 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Věk účastníků závodů	64
Graf 16 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Nejvyšší dosažené vzdělání	65
Graf 17 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Rodinný stav	66
Graf 18 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Životní zázemí běžců	67
Graf 19 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Zaměstnání typu.....	68
Graf 20 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: V kolika letech začali sportovat.....	69
Graf 21 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Jakému sportu se věnovali	70
Graf 22 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Dodržování stravovacího plánu	71
Graf 23 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Pravidelná regenerace	72
Graf 24 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: O závodech se dozvěděli.....	72
Graf 25 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Účast na jiných závodech.....	73

Graf 26 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Jaké závody preferují.....	74
Graf 27 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Důvod účasti na závodech	75
Graf 28 INOV-8 Gladiator Race Praha 2017: Příprava na závody.....	76
Graf 29 Universal Czech Praha 2017: Věk účastníků závodů.....	77
Graf 30 Universal Czech Praha 2017: Nejvyšší dosažené vzdělání	78
Graf 31 Universal Czech Praha 2017: Rodinný stav	79
Graf 32 Universal Czech Praha 2017: Životní zázemí běžců.....	80
Graf 33 Universal Czech Praha 2017: Zaměstnání typu.....	81
Graf 34 Universal Czech Praha 2017: V kolika letech začali sportovat.....	82
Graf 35 Universal Czech Praha 2017: Jakému sportu se věnovali	83
Graf 36 Universal Czech Praha 2017: Dodržování stravovacího plánu	83
Graf 37 Universal Czech Praha 2017: Pravidelná regenerace	84
Graf 38 Universal Czech Praha 2017: O závodech se dozvěděli.....	85
Graf 39 Universal Czech Praha 2017: Účast na jiných závodech	85
Graf 40 Universal Czech Praha 2017: Jaké závody preferují.....	86
Graf 41 Universal Czech Praha 2017: Důvod účasti na závodech	87
Graf 42 Universal Czech Praha 2017: Příprava na závody.....	88

Přílohy

Příloha 1 Dotazníkový výzkum

Příloha 1 Dotazníkový výzkum

Dotazník pro závodníky

Autor: Ria Vlasáková

Téma: Analýza účastníků vybraných běžeckých akcí

Závody: Universal Czech Praha 2017, Gladiator Race Praha 2017,
Mattoni 1/2Maraton Ústí nad Labem 2017

Instrukce: Prosím o vyplnění krátkého dotazníku, odpovědi zakroužkujete.

Identifikační otázky

1) Pohlaví

- a) Žena b) Muž

2) Věk

- a) 0-14 let b) 15-19 let c) 20-24 let d) 25-29 let e) 30-39 let
f) 40-49 let g) 50 let a více

3) Nejvyšší dosažené vzdělání

- a) Základní b) Středoškolské bez maturity
c) Středoškolské s maturitou d) Vysokoškolské (Bc.)
e) Vysokoškolské (Mgr., Ing., a podobně) f) Vyšší vysokoškolské vzdělání
g) Jiné: ...

4) Pocházím z kraje

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| a) Hlavní město Praha | h) Plzeňský kraj |
| b) Středočeský kraj | ch) Jihočeský kraj |
| c) Pardubický kraj | i) Kraj Vysočina |
| d) Královéhradecký kraj | j) Olomoucký kraj |
| e) Liberecký kraj | k) Moravskoslezský kraj |
| f) Ústecký kraj | l) Zlínský kraj |
| g) Karlovarský kraj | m) Jihomoravský kraj |
| | n) Zahraničí |

Sociální zázemí

5) Rodinný stav

- a) Svobodný/á b) Vážný vztah c) Ženatý/Vdaná
d) Rozvedený/á e) Vdovec/Vdova f) Jiné: ...

6) Životní zázemí

- a) Žijící sám/a
- b) Žijící s přítelem/přítečkou
- c) Žijící s manželem/manželkou
- d) Žijící s rodiči
- e) Žijící v partnerském vztahu
- f) Jiné: ...

7) Počet dětí

- a) Žádné
- b) 1
- c) 2
- d) 3
- e) 4
- f) 5 a více

8) Věk dětí (možno více odpovědí)

- a) Žádné
- b) do 1 roku
- c) do 3 let
- d) 4-6 let
- e) 7-14 let
- f) 15-17 let
- g) 18 let a více

Zaměstnání

9) Zaměstnání (možno více odpovědí)

- a) Mateřská
- b) Student (čeho): ...
- c) Drobné přivýdělnky (brigády)
- d) Sportovec
- e) Nezaměstnaný/á
- f) Poloviční úvazek
- g) Zaměstnaný/á
- h) Zaměstnaný/á ve státní sféře
- i) Podnikatel/ Podnikatelka, OSVČ
- j) Jiné: ...

10) Typ zaměstnání

- a) Sedavé
- b) Fyzicky náročné
- c) Žádné
- d) Jiné: ...

11) Měsíční příjem

- a) Příspěvek od rodiny
- b) do 10.000,- Kč
- c) 11.000 – 15.000,- Kč
- d) 16.000 – 20.000,- Kč
- e) 21.000 - 25.000,- Kč
- f) 26.000 – 30.000,- Kč
- g) 31.000 – 35.000,- Kč
- h) 36.000 - 40.000,- Kč
- i) 41.000 a více

Vztah ke sportu a životní styl

12) V kolika letech jsem začal/a sportovat

...

Jak často týdně ...

13) Věnoval/a jsem se spíše sportu

- a) Individuálnímu
- b) Kolektivnímu
- c) Více sportů najednou
- d) Jiné: ...

14) Vztah ke sportu nyní

- a) Aktivní sportovec na profesionální úrovni (5x týdně a více)
- b) Aktivní sportovec na rekreační úrovni (3x – 5x týdně)
- c) Aktivní sportovec na rekreační úrovni (2x – 3x týdně)
- d) Příležitostně si zasportuju (1x týdně)
- e) Jiné: ...

15) Dodržuji nějaký stravovací plán

- a) Ano (je to můj životní styl)
- b) Ano (v rámci přípravy na závody)
- c) Ne
- d) Jiné: ...

16) Regeneruji pravidelně

- a) Ano
- b) Ne

Kolikrát týdně: ...

Jakým způsobem: ...

Otázky dotýkajících se závodů

17) Doprava na závody

- a) MHD
- b) Vlákem
- c) Autobusem
- d) Autem sám
- e) Autem s přáteli
- f) Jiné: ...

18) O závodech jsem se dozvěděl/a

- a) Od kamaráda
- b) Na sociálních sítích
- c) Emailem
- d) Z plakátů
- e) Jiné...

19) Účastním se i jiných závodů

- a) Ano b) Ne

20) Konkrétně kterých

...

21) Jaké závody preferujete

- a) Vytrvalostní (21 km a více) b) Středně dlouhé (11-20 km)
c) Krátké (do 10 km) d) Rychlostní e) Silové
f) Smíšené g) Jiné: ...

22) Po kolikáté se účastním závodů (veškerých veřejných na podobné úrovni)

...

23) Je pro mě důležité místo konání závodů

- a) Ano b) Ne

24) Z jakých důvodů se účastním těchto závodů

- a) Domluva s kamarády b) Pro radost c) Pro zdraví
d) Pro výhru e) Nový životní cíl f) Jiné: ...

25) Příprava na tyto závody byla

- a) Ano b) Ne

Kolik dní jste přípravě věnovali

...

Vybavení

26) Používám speciální běžeckou obuv

- a) Ano b) Ne

Značky: ...

27) Používám i speciální běžecké oblečení

- a) Ano b) Ne

Značky: ...

28) V jaké periodě obměňuji

Běžecou obuv: ...

Běžecé oblečení: ...

29) Kolik ročně investuji peněz do veškerého sportovního vybavení

...

Kolik z toho do běžecého vybavení

...