

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Katedra managementu sportu

Doping jako problém soudobé společnosti

(Doping as a problem of current society)

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Jaroslav Nekola, CSc.

Vypracovala:

Bc. Sandra Stašová

Praha 2013

Anotace diplomové práce

Název práce: Doping jako problém soudobé společnosti

Cíle práce: Hlavním cílem práce je zjistit zda existují jiné prostředky než doping, které zvyšují výkonnost a výkon sportovce. Jak tyto prostředky vnímají vrcholoví sportovci a odborníci a jaký postoj mají k dopingu.

Metodologie: Kvalitativní výzkum, rozhovor pomocí návodu, neformální rozhovor, rozhovor s expertem, myšlení nahlas

Výsledky: Výsledky kvalitativního výzkumu jsou interpretovány v praktické části diplomové práce pomocí metody editovacích postupů.

Klíčová slova: doping, společnost, sport, výkon, sebepodpůrné prostředky

Annotation of diploma thesis

Title: Doping as a problem of current society

Goals of the thesis: Main goal of this thesis is to find other options how to increase sportsman's efficiency and performance, not just by using doping. Our next goal is to find out how athletes and experts perceive alternative options and what their opinion about doping is.

Methodology: Qualitative research, interview by instruction, informal interview, interview with expert, thinking aloud

Results: Results of quantitative research are interpreted in the practical part of thesis by using editing procedures method.

Key words: doping, society, sports, performance, self-supporting instruments

Prohlášení

Přihlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Doping jako problém soudobé společnosti“ vypracovala samostatně a za použití odborných a elektronických zdrojů uvedených v seznamu literatury.

V Praze dne 24. 4. 2013

.....
Bc. Sandra Stašová

Poděkování

Rády bych poděkovala svému vedoucímu práce PhDr. Jaroslavovi Nekolovi za jeho odborné rady, poznatky z oblasti dopingů a za jeho trpělivost. Velmi děkuji své rodině za podporu, kterou mi během psaní diplomové práce poskytovali. Chtěla bych velmi poděkovat Jaromíru Jágrovi, Ondřejovi Švejdíkovi, Kryštofovi Krýzlovi, Jitce Bartoníčkové, Kateřině Rajmové, Davidu Královi, Davidu Janouškovi, Mgr. Margit Slimákové, Ph.D., Ing. Petru Havlíčkovi, MUDr. Marcelu Stašovi, MUDr. Petru Hoffmannovi, Richardovi Rokosovi, PhDr. Karlovi Kolávářovi, Ph.D., Pavlu Moricovi a PhDr. Marianovi Jelínkovi, za jejich ochotu a názory, které mi poskytly během rozhovoru. Velmi bych chtěla poděkovat Zdeně Polákové, která mi pomohla najít směr.

Obsah

1. Úvod.....	7
2. Cíle a úkoly	8
2.1 Cíle	8
2.2 Úkoly	8
2.3 Pracovní hypotézy	8
3. Teoretická část.....	10
3.1 Podpůrné prostředky a doping.....	10
3.1.1 Charakteristika podpůrných prostředků a dopingů	10
3.1.2 Historie dopingů a podpůrných prostředků	10
3.1.3 Definice dopingů	12
3.1.4 Doping ve sportu.....	12
3.1.5 Společenské prostředí vrcholového sportu.....	13
3.1.6 Faktory ovlivňující užívání dopingů.....	14
3.1.7 Osobnost sportovce ve spojitosti s dopingem	15
3.1.8 Doping v rekreačním sportu.....	17
3.1.9 Zakázané látky a metody	18
3. 1. 10 Podpůrné prostředky, doplňky stravy, suplementy.....	24
3.2 Sport.....	24
3.2.1 Charakteristika sportu.....	25
3.2.2 Definice sportu.....	26
3.2.3 Různé pohledy na význam sportu a sportování.....	27
3.2.4 Tělesná kultura, kult hrdiny, idol, vzor	31
3.2.5 Klasifikace sportu	32
3.2.6 Hraniční oblast sportu	38
3.2.7 Životní styl a sport.....	40
3.2.8 Zdraví a sport	41
3.2.9 Atributy sportu	43
3. 2. 10 Společenské faktory ovlivňující sport.....	50
3.3 SPOLEČNOST	53
3.3.1 Vymezení pojmu společnost.....	53
3.3.2 Socializace.....	55
3.3.3 Potřeby a motivace jedinců.....	62
3.3.4 Vymezení pojmů hodnoty, manipulace, soupeření, soutěžení.....	66
3.3.4 Fenomény ovlivňující soudobou společnost.....	68
4. Metodologie práce.....	72

4.1 Kvalitativní výzkum	72
4.1.1 Rozhovor pomocí návodu.....	72
4.1.2 Neformální rozhovor	73
4.1.3 Rozhovor s expertem	73
4.1.4 Myšlení nahlas	73
4.2 Základní soubor	73
4.2.1 Výzkumný vzorek.....	74
4.3 Analýza dat	74
5. Praktická část.....	75
5.1 Popis souboru.....	75
5.2 Motivace ke sportu	78
5.2.1 Diskuse.....	80
5.3 Zdravotní aspekty sportu.....	81
5.3.1 Diskuse.....	84
5.4 Vliv trenéra.....	85
5.4.1 Diskuse.....	87
5.5 Znalost svého nitra	88
5.5.1 Diskuse.....	89
5.6 Faktory ovlivňující výkonnost a výkon.....	90
5.6.1 Pozitivní myšlení.....	91
5.6.2 Strava.....	94
5.6.3 Pitný režim	97
5.6.4 Přírodní stimulanty a doplňky stravy.....	98
5.6.5 Meditace, cvičení, léčebné procesy	101
5.6.6 Diskuse.....	102
5.7 Vnímání dopingových látek.....	103
5.7.1 Diskuse.....	106
6. Závěr.....	108
7. Použitá literatura.....	109
8. Přílohy.....	113

1. Úvod

Tato diplomová práce se zabývá psychologicko-filosofickým pohledem na doping. Nezajímali jsme se, zda sportovci doping užívají či o něm někdy přemýšleli. Zajímal nás postoj vrcholových sportovců a odborníků, který k této problematice zaujímají.

Poselství této práce lze spařovat v tom, že dosud sportovci uvažují pouze z hlediska momentálního výkonu, chceme však upozornit na mnohem širší pojetí sportu, nejen „vyšroubovaný“ výkon, ale celkově oprášit Olympijskou myšlenku.

V teoretické části se věnujeme oblasti sportu, společnosti a dopingu. Tyto tři okruhy jsou vzájemně propojeny problematikou dopingu. Významným pojmem v této práci je výkon. Na ten je zaměřena celá dnešní společnost, tedy výjimkou není ani sport.

Sport se stal předmětem obchodu. Ve sportovním odvětví je obrovské množství finančních prostředků, které jsou však závislé na rekordních výkonech a zájmem diváků. Sportovec se tedy stal předmětem businessu. Sportovní výkony jsou na tak vysoké úrovni, že ne každý jedinec v tomto boji může obstát. Důležitým předpokladem je dědičnost fyzických a psychických faktorů. Ne všichni jsou tímto darem obdařeni, proto hledají možnosti jak v tomto světě uspět. Nejjednodušším prostředkem je doping. Ten však s sebou nese morální i zdravotní daň.

V této diplomové práci jsme se prostřednictvím rozhovorů a odborné literatury snažili nalézt takové prostředky, které dokáží zvýšit výkonnost a výkon, aniž by jakkoli poškodily zdraví jedince. Tělo sportovce je nesmírně přetěžováno fyzicky náročným tréninkem, špatnou životosprávou a nestaráním se o své psychično. Zajímal nás postoj sportovců a odborníků, jaké mají názory na nalezené prostředky.

Tato diplomová práce nemá být příručkou, jak si sportovec zvýší svou výkonnost a výkon. Má sloužit spíše jako prostředek k otevření diskuse a cesty, která není pro tuto chvíli tolik atraktivní, ale mohla by posloužit jako východisko a udržitelný směr pro mládež.

2. Cíle a úkoly

2.1 Cíle

Cílem této diplomové práce je zjistit jak doping vnímají vrcholový sportovci a odborníci. Hlavním cílem je nalézt možnosti, které by mohly sportovcům zvýšit výkonnost a výkon bez zdravotní a morální daně. Cílem je i zjistit jakým způsobem tyto prostředky stimulující výkon vnímají.

2.2 Úkoly

K dosažení uvedených cílů byly stanoveny následující úkoly:

- Definovat teoretická východiska z oblasti dopingu, sportu a společnosti.
- Zpracovat metodologická východiska diplomové práce.
- Stanovení okruhů otázek.
- Kontaktování vybraných respondentů.
- Uskutečnění rozhovorů s vybranými jedinci.
- Interpretace výsledků.
- Závěrečné vyhodnocení.

2.3 Pracovní hypotézy

Motivace ke sportu

Předpokládáme, že dotazovaní sportovci budou motivováni hlavně láskou k danému sportu. Je zřejmé, že sláva, uznání, peníze jsou atributy, které ke sportu neodmyslitelně patří, myslíme si však, že tyto motivace měly být druhotné.

Domníváme se, že odborníci se budou zmiňovat o soustředění sportovců na výkon.

Zdravotní aspekty sportu

Předpokládáme, že sportovci budou považovat své zdraví za nedílnou součást sportu, přesto budou ochotni více obětovat sportu, tedy výkonu, než zdraví. Domníváme se, že díky extrémní fyzické a psychické námaze, budou sportovci o své zdraví pečovat šetrněji, než běžná populace.

Nejspíše se setkáme s názory odborníků, kteří budou poukazovat na negativní vliv vrcholového sportu na lidské tělo.

Vliv trenéra

Domníváme se, že dotazovaní sportovci budou zastávat názoru, že individuální přístup trenéra vede ke zvýšení výkonu a výkonnosti sportovce. Je pravděpodobné, že individuální přístup budou mít trenéři individuálních sportů, kteří mají na starosti jednoho svěřence, oproti trenérům týmových sportů. Dále předpokládáme, že profesionální sportovci budou mít speciálního trenéra na fyzickou kondici, výživového poradce a sportovního psychologa.

Znalost svého nitra

Domníváme se, že sportovci se poznáním svého vnitřního „já“ nezabývají a pokud ano, velmi povrchně. Nebudou znát pravou touhu svého vítězství ani pravé důvody k dosažení svých cílů.

Od odborníků předpokládáme, že znalost svého nitra budou vnímat velmi pozitivně.

Faktory ovlivňující výkon a výkonnost

Předpokládáme, že sportovci si nebudou hlouběji uvědomovat, jaké faktory jim mohou ovlivnit výkon, výkonnost, ale i zdraví. Domníváme se, že námi navrženými prostředky nebudou mít osobní zkušenost, bude tedy pro ně těžké vyjádřit svůj názor. Přesto doufáme, že budou otevřeni novým možnostem a nebudou je zavrhouvat.

Budeme potvrdovat nebo vyvracet teorii odborníků, kteří jsou názoru, že záleží na inteligenci a vzdělání sportovců, zdali budou sebedopůrných prostředků využívat.

Vnímání dopingových látek

Domníváme se, že dotazovaní sportovci budou mít negativní postoj k zakázaným látkám. Předpokládáme, že se odborníci budou zmiňovat o zdravotních problémech, které sebou přináší užívání dopingu.

3. Teoretická část

3.1 Podpůrné prostředky a doping

3.1.1 Charakteristika podpůrných prostředků a dopingu

Podpůrné prostředky jsou takové látky, které nám pomáhají k dosažení určitého cíle. Ve vrcholovém sportu jsou tyto látky známy jako doping. V běžném životě to jsou látky, bez kterých si určité situace nedovedeme představit, ale neuvědomujeme si, že jsou návykové. Proto se o dopingu a jiných podpůrných prostředcích v literatuře hovoří v souvislosti s drogami. (Slepička, 2009)

Většina těchto látek jsou léky používané v západní medicíně nebo se vyskytují v potravinách a nápojích, se kterými přijde do styku většina lidí. Je jím například kofein, cukr, energetické nápoje, ale i cigarety, alkohol, aj.

V důsledku dnešní materialistické společnosti, se doping rozšiřuje i mimo vrcholový sport, což v časném zakročení může vést k fatálním následkům.

3.1.2 Historie dopingu a podpůrných prostředků

Původ slova doping není zcela jasný. Podle jedné teorie pochází z vlámského „doop“, což byl tuk sloužící k mazání podešví. Jiná teorie připisuje původ slova povzbuzujícímu nápoji, zvaným také „doop“, užívaný kolonisti Nového Amstrdamu. Může pocházet z pálenky zvané „dop“, kterou používali afričtí domorodci jako povzbuzující nápoj při obřadech. (Stašová, 2006)

Roku 1889 se slovo doping poprvé objevilo v anglickém slovníku, kde bylo definováno jako směs narkotik a opia pro koně. Do Evropy doping přivezli američtí závodníci koní na počátku 20. století, kteří své koně dopovali před závodem.

Slovo doping nebylo ještě známo, avšak již v prehistorických dobách lidé užívali podpůrné přírodní látky, které jim pomáhaly překonávat překážky života nebo navozovaly určité stavy během rituálů. Během náboženských a kultovních obřadů navozovaly látky stav opojení, oddalovaly ospalost a únavu, vyvolávaly halucinace a pomáhaly zahánět strach.

Doba si vyžadovala pouze silné a odolné jedince, kteří přežijí. Pomáhala jim v tom příroda svými produkty. Ty sloužily k odbourání pocitu únavy, žízně, hladu, slabosti, snížení pocitu bolesti. Rostlina koky, v Innské říši, a jógy, v Ekvádoru, pomáhaly běžcům překonat dlouhé tratě. V Mexiku na odbourání pocitu žízně a hladu používali kaktus.

V bojích a přípravách na ně zápasníci také používali podpůrné prostředky, aby byli agresivnější, ztratili zábrany a necítli bolest. Římsí gladiátoři k těmto látkám přidávali alkohol, aby se účinky zvýšily. (Nekola, 2000)

Podle názorů různých autorů jsou kořeny dopingu stejné jako kořeny užívání drog (Slepička 2009, Nekola 2000). Problémy se objevují tam, kde daná společnost vykazuje určité společné znaky.

Zlom nastal v 19. století, kdy rozvojem techniky se začaly využívat syntetické látky, které sloužily i ke zdokonalování podpůrných prostředků. Do té doby jim sloužily halucinogeny. Lidé experimentovali s novými látkami, které by měly silnější účinky. V tomto období velkou roli hráli vojáci, kteří tyto látky hojně užívali a měli zájem na jejich zdokonalování. Používali je ke stejným účelům jako jejich předci, k odbourání strachu, vyvolání agresivity a nepocitování bolesti. K tomu hojně využívali morfium a kokain.

3.1.2.1 Počátky dopingu ve sportu

V historii se objevovala období tzv. politizace sportu, kdy úspěchy ve sportu byly považovány za úspěchy politického systému či státu. Existovala zde rivalita mezi Východním a Západním blokem. Např. státy z Východního bloku se snažili západu dokázat, že jim mohou konkurovat, že nejsou pozadu. Prohra jedince znamenala prohru celého státu. Existoval systém, do kterého byli zapojeni odborníci a sportovci, na nalezení prostředků, které by zaručily dobré sportovní výkony. Stát je tedy nutil do užívání podpůrných látek. Lékaři, trenéři, laboratoře a funkcionáři museli na tomto systému spolupracovat. (Nekola, 2000)

Nejčastěji užívanými látkami byl strychnin, nitroglycerin, opium, kofein, heroin, kokain a alkohol. Postupem času se přicházelo na nové látky, které by nepodléhaly dopingovým kontrolám. Opět s rozvojem technologie a farmaceutického průmyslu se začalo experimentovat s novými látkami, například hormony (testosteron a hormon růstový).

Sportovci ani doktoři nevěděli, jaké negativní účinky jejich jednání bude mít, proto z neznalosti a z chťiče vyhrát často docházelo k předávkováním sportovců. Dopingem se staly léky, které se běžně používají v medicíně. Ani u těchto léků nevíme, jaké následky mohou na náš organismus mít. Existují jen pár desítek let, nemáme tedy žádné důkazy o tom, jaké dopady budou mít. Oproti tomu léčebné produkty tradiční

čínské medicíny existují pět tisíc let, jejich účinky a dopady velmi dobře známe, přesto jich nevyužíváme.

Na množství případů úmrtí sportovců reagovaly státy vytvořením určitých pravidel a zákazů, přesto k těmto tragédiím stále docházelo. Síla peněz a slávy je však tak mocná, že sportovci, na úkor svého zdraví, stále hledají a užívají chemické a životu nebezpečné láky.

Od té doby, kdy nejlepší sportovní výkony začaly být finančně ohodnocovány, sportovci se sami pokoušeli nalézat taková řešení, která by jim rekordní výkon zajistil. Komercializací se výkon stal obchodem a tělo sportovce pouhým prostředkem dosahování těchto výkonů. Což je velmi neetické.

3.1.3 Definice dopingu

Dopingem se rozumí zneužívání zakázaných látek, za účelem podpory sportovní výkonnosti a zvýšení výkonu. Jsou to látky, které dovolují jedinci překročit hranici svých fyzických i psychických možností. (Nekola 2000, Slepíčka 2000)

Světový antidopingový kodex vysvětluje doping jako porušení následujících pravidel:

1. Užití prostředku (látky nebo metody), který je potenciálně škodlivý zdraví sportovců nebo je schopný zvýšit jejich výkon nebo obojí.
2. Přítomnost zakázané látky v těle sportovce nebo důkaz o jejím užití nebo důkaz o užití zakázané metody.
3. Odmítnutí a nedostavení se k odběru vzorku bez řádného vysvětlení.
4. Nedodání informace o pobytu sportovce či nepřítomnost na uvedeném místě.
5. Podvádění či pokus o podvádění během kontroly.
6. Držení zakázaných látek a metod bez prokázání, že toto držení je v souladu s terapeutickou výjimkou.
7. Obchodování či pokus o obchodování se zakázanou látkou nebo metodou.
8. Podání či pokus o podání zakázané látky či metody sportovci během nebo mimo soutěže. (Antidopingový výbor, 2012)

3.1.4 Doping ve sportu

Doping sahá až do starověku, ale problémem se stal aktuálním až se vznikem vrcholového sportu, tedy poté co sport přesáhl rovinu radosti do sféry ekonomické a politické. (Slepíčka, 2009, Nekola, 2000)

Doping je tedy problémem soudobého sportu. V dnešní době se zastává názor, že rekordních výkonů, při takové konkurenci, není možné bez zakázaných látek dosáhnout. Jak již bylo řečeno společnost je na výkon zaměřena, vyžaduje ho a i sám sportovec tím uspokojuje své potřeby. Tělo však není robot, aby vše zvládlo. Sportovci, snažící se dosáhnout onoho výkonu, hledají možnosti, jak se „robotovi přiblížit“ a k tomu jim velmi dobře slouží doping.

Doping je ve vrcholovém sportu zakázaný. Jeho zneužitím se porušuje nejen Světová antidopingová pravidla, za která mu hrozí trest, ale porušuje i pravidla fair-play, ideály a ducha sportu.

Duchem sportu se rozumí hodnota a význam sportu jako takového. Sport je spojen se zdravím, fair-play a poctivostí, radostí, odpovědností, týmovou spoluprací, odvaze, úctě k zákonům a pravidlům a také k úctě k sobě samému a k ostatním. Tím, že doping užije, zneuctí ostatní, ale i sebe. (Slepička, 2009) Zdraví si sportovec ničí i samotným vrcholovým sportem. Jedním z pravidel fair-play je podmínka, aby si byli všichni účastníci sportovního klání před sebou rovni. Což doping nespĺňuje, protože poskytuje výhodu jednomu nad ostatními.

3.1.5 Společenské prostředí vrcholového sportu

Sociální prostředí sportu je tzv. subkultura (mikroklima), což je chápáno jako soubor specifických norem, hodnot, chování, pravidel, které jsou často v rozporu s běžně uznávanými a respektovanými normami. Čím je sportovní úroveň jedince vyšší, tím více je pohlcen tímto mikroklimatem, je odtržen od okolního světa. Pokud sportovec vykovává sport na profesionální úrovni, sport je zdrojem obživy, vnímané hodnoty sportu se posunují z podoby prožitku do podoby nutnosti. (Slepička, 2009)

Ve sportu se jinak nahlíží na projevy agresivity a na užívání podpůrných prostředků stimulujících výkon. Projevy agresivity jsou v běžném životě obvykle trestány, v nějakých sportech je toto chování podpůrnými prostředky podporováno. (Nekola, 2009, Slepička, 2000)

Občas jsou tyto zakázané látky sportovcům z různých důvodů nuceny. Jak již bylo zmíněno z politických nebo ekonomických důvodů nebo právě k podpoře agresivity, aby se zvýšila sledovanost. Diváky více baví sledovat zápas plný násilí než „pouhé“ přihrávání si míče či puku.

V prostředí sportu hraje roli sportovec, trenér, soupeři, soutěžící, sponzoři, manažeři a rodina. Každý má určitou roli a pozici a ty se navzájem ovlivňují a směřují k jednomu cíli, k vítězství.

Vlivem komercializace a uspokojení potřeb zúčastněných, je kladen důraz na výkon. Ve vrcholovém sportu o „nic jiného“ nejde. Výkon je potřebný k uspokojení potřeb sportovce i diváků, s tím je spojena prestiž, uznání a finanční prostředky. Původní význam a radost ze sportu. Sportovec je „vězněm“ vrcholového sportu, kdy celý jeho život je zaměřen na jeden cíl, výkon. Nemá svobodnou volbu, protože vše mu naplánují trenéři a manažeři. Sportu obětuje celý život a výkonu obětuje tělo. Tělo se stalo prostředkem k dosažení výkonu, které musí poslouchat veškeré rozkazy, pokud neposlouchá, pomohou mu podpůrné prostředky.

Za toto vše může absolutizace výkonu, kdy je neustále zdůrazňován význam úspěchu ve sportu, jako celostátní význam.

Autoři SEKOT a SLEPIČKA zmiňují problém dnešní doby, kdy stoupá agresivita diváků, nejen na hřištích, ale i mimo sportovní dění.

Za další negativum vidí stoupající počet lidí věnující se pasivnímu přijímání sportu, tedy diváctví, než se aktivně zapojit do pohybové činnosti.

3.1.6 Faktory ovlivňující užívání dopingu

Na sportovce působí mnoho vlivů, které vytvářejí v jeho sportovní kariéře ohromný tlak. Ten je způsobený tím, že sám sportovec, celá společnost a lidé v jeho nejbližším okolí od něj očekávají velkolepé výkony, kterých nemusí být ani schopen dosáhnout. Většina sportovců je názoru, že za tvrdým tréninkem se zákonitě skrývá vítězství. To však DOUILARD vyvrací. Ve své knize popisuje osobní zkušenosti se sportovci, kterým se výkonnost a výkon zlepšil poté, co zvolnili fyzické tempo.

Jedním z faktorů, které sport v užívání dopingu ovlivňují, je komercializace. Ta posunula sport do sféry obchodu a tím mu (podle odvětví) zajistila ekonomickou atraktivitu. Sport se stal zbožím, významný nadnárodní hospodářský produkt zvyšující celkové bohatství firem a výkon se stal měřítkem hodnot. Vítězství s sebou přináší slávu, peníze, obdiv a publicitu. Neúspěch naopak kritiku a odsuzování. (Slepička, 2009)

V minulosti byla významným faktorem politická sféra, pro kterou vítězství jedince znamenalo vítězství celého politického systému. Sportovec se stává vzorem, hrdinou a

idolem celého národa. Využívání dopingových prostředků mu pomáhá si tuto pozici získat a udržet. (Nekola, 2000)

Jedinec je ovlivňován i svými psychickými a fyzickými možnostmi (talent, předpoklady, vůle, aj.), na které je vyvíjen tlak z okolí, který se s jeho možnostmi nemusí shodovat. Dále ho ovlivňují ostatní sportovci – členové z vlastního družstva, sparingpartneři nebo soupeři. Právě konkurence je hnacím motorem sportovní přípravy, proto jedinci hledají takové prostředky, aby se konkurenci vyrovnali nebo ji porazili. (Slepička, 2009)

Roli v užití dopingu hraje i znalost prostředí, sportovní vzory, získávání informací, napodobování metod a prostředků vedoucí k úspěchu. Neinformovanost vede k častější tendenci doping užívat. Lidé neznají veškerá rizika, která s sebou doping přináší, větší informovanost by přinesla změnu postoje k jeho užívání.

Výzkum z roku 1998 poukazuje na skutečnost, že sportovci jsou tolerantnější k užívání dopingu, než nesportovci. (Slepička, 2009) Dále bylo zjištěno, že 56% respondentů by doping užívalo, pokud by nehrozily žádné zdravotní komplikace. Každý osmý odpověděl, že by doping užívali po delší dobu, i s rizikem zdravotních obtíží, kdyby jim byla zaručena olympijská medaile. Zjistilo se, že doping je ochotnější užívat mladší generace, pokud by na to nikdo nepřišel. (Slepička, 2009)

Důležitý je i doprovodný tým sportovce, který toto mikroklima dotváří, jelikož je v přímé blízkosti s jedincem. Toto uzavřené mikroklima, jak již bylo řečeno, uznává jiné hodnoty a normy než okolní svět, to může být problémem ohledně dopingu, kdy toto společenství je tolerantnější k užívání dopingu a tak otevírá sportovcům dveře v jeho užívání.

3.1.7 Osobnost sportovce ve spojitosti s dopingem

Předmětem zkoumání jsou vlastnosti a dynamika jedince, které ho ovlivňují v jeho sportovní kariéře a mohou být stimulatory v užívání dopingu.

Osobnost jedince je dána vrozenými dispozicemi a vlastnostmi získanými v průběhu života. Vrozené dispozice mají základ v genetické výbavě a jsou předpokladem pro vykonávání sportu. Jedná se o anatomickofyziologický předpoklad pro zvládnutí sportovní činnosti a potenciál pro podávání vrcholových výkonů. Důležité jsou i psychické dispozice jedince, které mají také genetickou podmíněnost a předurčují jeho

schopnosti, dovednosti, motivaci, vůli, aj. (Slepička, 2009) Každý jedinec je, díky těmto faktům, odlišný a proto je predikce jeho kariéry a podávání výkonů velmi obtížná.

NEKOLA uvádí čtyři stádia sportovního vývoje jedince, kde hraje roli podmíněnost a souvislost dispozic vrozených a získaných vlastností.

1. Stadium prvotního hledání. Zde se odehrávají prvotní pokusy o provádění sportovní činnosti a začátek sportovní kariéry. Motivem je potřeba pohybu, snaha vyniknout a překonat soupeře. Působí na něj i vnější vlivy, kterým může být touha podobat se úspěšnému sportovci či kamarádovi, impulzy rodičů, obdiv trenéra apod. Konkrétní sportovní činnost nemusí být tou konečnou, ve které později vynikne. Doping zde nemá velkého významu. Avšak cíle stanovené ambiciózními rodiči se nemusí shodovat s fyzickými a psychickými dispozicemi jedince, proto rodiče či trenéři mohou o dopingu uvažovat.
2. Stadium výběrového uplatnění. Dochází zde ke specializaci, systematickosti tréninku a u většiny k vnitřnímu přilnutí k danému sportovnímu odvětví. Souvisí to s růstem výkonnosti a úspěšnosti jedince, které vedou k většímu tréninkovému úsilí, prostřednictvím jehož chce jedinec zvýšit svou výkonnost. Aspirace mohou být nereálné v souvislosti s dovednostmi jedince, s tím přichází neúspěch, zklamání a stagnace výkonnosti. Pokud je neúspěch častější než úspěch, jedinec začne uvažovat o změně sportovní činnosti či úplného skončení nebo začne hledat cesty, které by mu mohli pomoci k dosažení jeho cílů. Tím může být i doping, který s sebou nese fatální následky.
3. Stadium sportovního mistrovství. Jedná se o vrchol sportovní kariéry, kde dominantou je úspěch a soustředěnost na výkon, jemuž jedinec podřizuje veškerou osobní aktivitu. Potřeba pohybu je zastíněna dosažením maximální výkonnosti a preferováním jediného cíle, vítězství. Tyto vnitřní motivy jsou stimulovány vnějšími vlivy v podobě společenské prestiže a ekonomického profitu. Jedinec tyto situace nemusí zvládnout a začne se povyšovat nad ostatními, cítit nadřazenost. Jak již bylo řešeno výkon je nestálý a v budoucnu překonatelný, proto důvody k jeho aroganci nemusí mít dlouhého trvání. V tomto stádiu je problematika dopingu nejzávažnější. Je vyhledáván při stagnaci či poklesu výkonnosti, při nestažení konkurenci a při neuspokojení svých ambicí.
4. Stadium sportovní recese. Nastává ke konci sportovní kariéry a je doprovázeno stagnací či poklesu sportovní výkonnosti. Důvodem je opotřebení organismu, kdy

už je jednoduše řečeno vyčerpán. Sportovní recese může být i z důvodu zranění, které nedovoluje navrácení se zpět. Dochází ke ztrátě sebedůvěry a pocitu méněcennosti. Projevy recese jsou velmi individuální. Pro jedince, který celý svůj život obětoval sportu a výkonu, je složité zorientovat se v odlišném světě. Ambice na znovuoživení výkonnosti a začlenění se do sportovního minisystému může vest k i užívání dopingu. (Nekola, 2009)

3.1.8 Dopingu v rekreačním sportu

Podle názoru SLEPIČKY je dopingu u veřejnosti (v rekreačním sportu) daleko větším problémem než u vrcholového sportu. Je to dané neinformovaností lidí, kteří nevědí o všech negativěch jeho užívání. Svoji úlohu zde hrají i média, které na tuto problematiku neupozorňují. Lidé se mohou dovědět o veškerých dopingových prohřešcích vrcholového sportovce, ale to, že mladí lidé mají volný přístup ke stejným, velmi škodlivým, látkám nikdo nemluví. Navíc dopingu je ve sportu zakázáný a sportovci jsou neustále kontrolováni, zdali dopingu neuvžívají. Tyto pravidla, zákazy a kontroly mimo sport neplatí. Stát řeší sebemenší látku, ať už v potravinách, pití, lécích či drogách, které jsou přímou hrozbou na zdraví jedinců, ale dopingové látky mezi ně nezařazují. Když se nezabývá množstvím cukru, bílé mouky a mléka v potravinách a dovolí reklamním agenturám zveřejňovat reklamy podporující škodlivé látky a „nutící“ tyto látky hojně kupovat, proč by se zabývaly dopingem...

Lidé věnující se sportu ve volném čase nehledají za dopingem výkon, ale změnu tělesného vzhledu. Příčinou je materialisticky smýšlející společnost, která upřednostňuje a vyžaduje krásné lidi. Jde jim o krásu fyzickou, ne vnitřní. Lidé užívají dopingu a jiné podpůrné prostředky, které jim k tomuto cíli pomohou. Chtějí co nejrychleji zhubnout, aby dostali vysněnou práci, chtějí nabrat svalovou hmotu, aby si našli partnerku a získali uznání a určitý respekt od veřejnosti. Nejjednodušším a nejrychlejším se stává dopingu. Existují i jiné prostředky, ale na ty lidé nemají v dnešní uspěchané době čas. Zapomenou na zdraví a uspokojují své ego a nároky společnosti. Důvodem může být i následování svých idolů, kdy jedinec přebírá veškeré jeho chování a jednání za své vlastní.

Jednou z oblastí, kde je dopingu hojně využíván, je nazývaná body building. Do překlada by to mohlo být „budování těla“. Tato volnočasová aktivita se stává velmi oblíbenou mezi mládeží. Touha po vypracovaném těle je umocňována akčními filmy, časopisy, kde modelové mají vypracovaná těla. To může mladé lidi vést k užívání dopingu. Idoly krásy dnešní doby, kdy je vyzdvihovaná mužnost, tedy velký objem svalů,

jsou tzv. supersvalovci a lidé se jim chtějí vyrovnat. Často si s tím budují i sebevědomí a zpětné sebehodnocení, nejde tedy pouze o snahu začlenění se a získat uznání. (Slepičková, 2000)

Ženy v dopingů nehledají nabrání svalové hmoty, ale urychlení spalování tuků. Dnešním idolem ženské krásy je velmi štíhlá postava s bujným poprsím. Zdraví si neničí pouze užíváním dopingů, ale i dobrovolnou implantací cizího materiálu do vlastního těla.

Tyto trendy si velmi zahrávají s životy a se zdravím člověka. Je těžké v dnešní době zaujmout nějakou pozici, bez uvedených atribut. Společnost naléhá na těchto představách a žene lidi bezhlavě k zániku. Jak se můžeme bránit? Trávit více přemýšlením a poznáváním sami sebe. Naslouchat svému tělu. Věřit si, vážit si sebe a nalézt smysl v něčem lepším, než je ničení si těla kvůli společnosti, která je nestálá a své trendy mění velmi často.

3.1.9 Zakázané látky a metody

Veškeré látky a metody, které jsou ve sportu zakázány nalezneme v Seznamu zakázaných látek, který každoročně vydává Světová antidopingová agentura, jehož cílem je podpora boje proti dopingů, zajistit ve sportu účast sportovců bez dopingů, podpořit jejich zdraví, rovnoprávnost a ducha sportu.

Látky jsou rozděleny do tří skupin podle možnosti užití. Jsou jimi látky zakázané při i mimo soutěž, látky zakázané pouze při soutěži a látky zakázané v určitých sportech. Metody jsou zakázány ve všech případech.

Tento seznam je platný pouze pro vrcholové sportovce, nevztahuje se na širokou veřejnost rekreačního sportu.

3.1.9.1 Látky zakázané při i mimo soutěž

Anabolické látky

Tato skupina látek je dále rozdělena na androgenní anabolické steroidy a ostatní anabolické látky.

Androgenní anabolické steroidy

Steroidy jsou látky, které si tělo umí nebo neumí vytvořit samo. Jsou nezbytné pro tvorbu tkání a mají schopnost vytvářet maskulinní znaky. Základním hormonem je testosteron, který je důležitý pro vývoj mužských pohlavních znaků, je produkován v mužském těle a v menší míře i v ženském. Ve sportu je užíván kvůli svým anabolickým

účinkům, podporují syntézu bílkovin a tím je způsoben růst svalové hmoty. Rozšířen je u silově rychlostních sportů, kde výkonnost sportovce závisí na objemu svalové hmoty. Nyní se rozšiřuje i ve vytrvalostních sportech, kde umožňuje intenzivnější tréninky a rychlejší regeneraci. (Nekola, 2000)

V lékařství se využívají při substituci metabolismu bílkovin, poklesu vlastní tvorby testosteronu. Nesprávné užívání může způsobit problémy se srdcem, neplodnost, vypadávání vlasů, nadměrné projevy mužských rysů. Zatěžuje ledviny, játra, pokožku, může docházet k přetržení svalů a má negativní vliv na psychiku, lidé trpí častými výkyvy nálad.

Ostatní anabolické látky

Tyto látky jsou nesteroidního původu, avšak při vyšším dávkování vyvolávají anabolický efekt. Patří sem např. clenbuterol, jde o antiastmatikum, který se řadí mezi stimulanty, ale při vyšším dávkování vyvolává již zmíněné anabolické efekty.

Peptidové hormony, růstové faktory a příbuzné látky

Do této skupiny patří řada látek tělu vlastních, produkovaných lymfocyty nebo mozkovými a pojivými buňkami.

Látky stimulující erytropoiesu

Zařazujeme sem hormon erythropoetin, stimulující tvorbu červených krvinek, ve kterých se na hemoglobin váže kyslík, a ten je přenášen z plic do cílových tkání. (Nekola, 2000)

V aerobním typu sportu (cyklistiky, běžecké lyžování, vytrvalostní běh) je využíván právě pro tuto funkci, je zde potřeba dostatečného přísunu kyslíku do tkání. Medicína tento hormon používá k léčbě poruch ledvin, jater, anémie, aj. Při nadměrném užití dochází k zahuštění krve, což velmi zatěžuje oběhový systém, může dojít k jeho úplnému selhání, tedy infarktu, mozkovým příhodám, až ke smrti.

Choriogonadotropin a luteinizační hormon

Hormon choriogonadotropin je v těle produkován placentou během těhotenství, stimuluje produkci hormonu progesteronu. Ten při injekční aplikaci u mužů podporuje produkci testosteronu, nedochází však k porušení jeho vlastní produkce v varlaty. Ve sportu je tento hormon zakázán pouze u mužů. (Nekola, 2000)

Insuliny

Patří sem hormon produkovaný slinivkou břišní, který reguluje hladinu cukru v krvi, inzulin. Sportovci jej užívají kvůli jeho schopnosti růstu svalové hmoty a síly. Je to způsobeno vstupem aminokyselin do svalové tkáně, kterými je inzulin tvořen. Vyšší příjem inzulinu podporuje vstup glukózy do buněk svalových tkání a zvyšuje tvorbu glykogenu v játrech, což je důležité pro rychlejší regeneraci organismu po fyzické zátěži. Inzulin je používán k léčbě diabetu. U zdravých lidí může způsobit změnu hormonální rovnováhy, které vede k narušení metabolismu cukrů, doprovázenou únavou, poruchami vidění a bolestmi hlavy.

Kortikotropiny

Zařazují se sem kortikosteroidy, což jsou hormony a protizánětlivými účinky. Důvodem jeho užití může být eliminace zánětu při zranění, anabolický účinek během regenerace nebo pocity euforie a odstanění únavy, které zvýšené množství toho hormonu způsobuje. Lékaři ho užívají k potlačení zánětlivých a alergických reakcí zažívacího ústrojí a jater. Riziko neterapeutického užití je podpora osteoporózy, kardiovaskulární problémy, výskyt akné, ukládání tuků, aj. (Nekola, 2000)

Růstový hormon

Zdrojem produkce růstového hormonu je podvěsek mozkový. Tento hormon zajišťuje regulaci růstu všech orgánů v těle od narození až po dospělost. Stimuluje růstové ploténky kostí a podporuje syntézu bílkovin v kosterním svalstvu. Ve sportu je využíván ke stavbě svalové hmoty (menší vliv má na sílu svalu) a na zvýšené odbourávání tuků. Jeho anabolické účinky jsou však nižší než u steroidů. V medicíně se využívá k léčení poruch růstu. Jeho nedostatek vede k trpasličímu růstu a naopak nadbytek ke gigantismu. Jeho užívání v dospělosti vede ke změnám obličejových partií a růstem končetin. Zvyšuje i hladinu glukózy v krvi, což může vést ke vzniku diabetu. (Nekola, 2000)

Beta2-agonisté

Svou chemickou skladbou se tyto látky řadí mezi látky se stimulačním efektem. V medicíně slouží k léčbě astmatu. Ve sportu je užíván k rozšiřování dýchacích cest a tím zvyšování přísunu vzduchu do plicních sklípků.

Užívání mimo terapii vyvolává bolesti hlavy, zrychlenou srdeční frekvenci, nervozitě, napětí a svalovému třesu. (Nekola, 2000)

Hormonové a metabolické modulátory

Do této skupiny patří látky s antiestrogenní aktivitou, které ovlivňují efektivitu ženského pohlavního hormonu estrogeneru. Podáním těchto látek dojde ke stimulaci pohlavních žláz (varlat a vaječníků) a tím k vyplavování testosteronu, který je využíván k jeho anabolickým účinkům. (Nekola, 2000)

Diuretika a ostatní maskovací látky

Diuretika ovlivňují množství vylučované moči ledvinami, kromě ztráty vody odvádí i odpadní látky. Ve sportu se užívají k rychlému vylučování vody u sportovců věnující se hmotnostním kategoriím a k zabránění vylučování zakázaných látek z krve do moči.

V medicíně jsou využívány k léčbě poruch souvisejících s rezistencí vody, selhávání oběhového systému a hypertenze. Užívání velkého množství způsobuje dehydrataci organismu, zbavuje tělo sodíku a draslíku, poruchy ledvin, svalovým křečím, poklesem krevního tlaku a v krajních případech i smrt. (Nekola, 2009)

3.1.9.2 Zakázané metody při i mimo soutěž

Zvyšování přenosu kyslíku

Existují dva způsoby zvýšení kyslíku v krvi. Je jím krevní doping, kde je krev buď okysličená, nebo se od ní separují červené krvinky. Tím je zajištěn růst transportní kapacity krve pro kyslík. Hrozí zde k přenosu AIDS a hepatitidy. Druhým umělým zvyšováním spotřeby, přenosu nebo dodávky kyslíku, dochází prostřednictvím modifikovaných hemoglobních produktů (krevní náhražky na bázi hemoglobinu, aj.). Dodávání kyslíku zakázáno není. (Nekola, 2000)

Chemická a fyzikální manipulace

Metody sloužící k zamaskování dopingové kontroly. Jedná se o podvod, nebo pokus o podvod, za účelem znehodnocení vzorků během kontroly. Například úpravou či záměnou moči, manipulace s množstvím krve, či infuze. Negativním zdravotním důsledkem, při manipulaci s močí, může být zánět močového měchýře nebo vznik ledvinových kamenů. (Nekola, 2000)

Genový doping

Z důvodu zvýšení sportovního výkonu je zakázán transfer nukleových kyselin nebo jejich sekvencí a použití normální nebo geneticky modifikovaných buněk. (Nekola, 2009)

3.1.9.3 Látky zakázané při soutěži

Tyto látky jsou zakázané pouze v době účasti na soutěži, mimo ni se užívat mohou, ale jejich účinek musí skončit před začátkem soutěže.

Stimulancia

Tato skupina látek působí na průběh volní i mimovolní činnosti organismu, prostřednictvím centrálního nervového systému. Výsledkem jejich působení jsou psychické stavy ovlivňující chování a jednání člověka. Sportovci ho využívají k oddálením únavy, povzbuzení koncentrace, snížení pocitu bolesti, povzbuzení soutěživosti a agresivity. (Nekola, 2009)

Amfetaminy

Tyto látky mají povzbuzující vliv na centrální nervovou soustavu. Jsou jimi aktivována sympatická nervová vlákna, což způsobuje zvýšený průtok krve ve svalech a tím se v nadledvinkách uvolňuje hormon adrenalin. Užitím vzniká pocit překonání únavy, agresivity, euforie, zvyšuje se koncentrace a ostražitost. Mohou snižovat chuť k jídlu, proto se používají jako prostředek na hubnutí.

V medicíně se amfetaminy užívají k léčbě depresí, strachu a nadměrné únavy. Nadměrné užívání vyvolává právě tyto stavy, na které jsou určeny a mohou vyvolat závislost. (Nekola, 2000)

Kokain

Kokain ovlivňuje centrální nervový systém, vyvolává pocit euforie, snižuje pocit hladu a odstiňuje pocit únavy. Účinky nastupují velmi rychle a trvají pouze desítky minut.

Kokain může vyvolat halucinace, neklid a zvýšit srdeční frekvenci. U sportovců jsou známy případy mozkového selhání. Dlouhodobé užívání vede k závislosti a výrazným změnám chování. (Nekola, 2000)

Efedriny

Efedriny, stejně jako amfetaminy, ovlivňují centrální nervovou soustavu, nemají však tak radikální účinky. Zvyšují krevní tlak a srdeční frekvenci, vyvolávají euforii, bdělost, soutěživost, bez přítomnosti agresivity, snižují množství tuku v těle bez úbytku svalové hmoty. Efedrin je využíván při onemocnění horních cest dýchacích. Může vyvolat bolesti hlavy, závratě, kardiovaskulární poruchy, pocity úzkosti, podrážděnosti a nervozity. (Nekola, 2000)

Narkotika

Narkotika působí na centrální nervový systém tím, že tlumí pocity bolesti a ovlivňují emoce. Jsou to silně návykové látky, které bývají označovány jako drogy. Ve sportu jsou užívány u kontaktních sportů, kde je zapotřebí tlumit bolest, při tréningu, který je za hranicí prahu bolesti nebo tam, kde je potřeba utlumit bolest, aby bylo možné dosáhnout chtěného výkonu. Nejčastěji se používá heroin, metadon a morfin. (Nekola, 2000)

Kanabinoidy

Mezi tyto látky patří marihuana a hašiš. Opět působí na centrální nervový systém. U lidí vyvolává individuální pocity, které jsou často doprovázené euforií a pocity klidu, mohou vyvolat i pocity úzkosti a agresivitu. Tato společenská droga výkon zásadně neovlivňuje, ale porušuje ducha sportu, proto je zakázané ji užívat. Negativním účinkem může být kašel, pocity pronásledování, stavy na zvracení, aj. (Nekola, 2000)

Glukokosteroidy

Tato skupina zahrnuje hormony, které zvyšují koncentraci glukózy v krvi, která je zdrojem energie při fyzické zátěži. Potlačují alergie, působí jako analgetika a mají protizánětlivé účinky. (Nekola, 2000)

3.1.9.4 Látky zakázané v určitých sportech

Zákaz těchto látek je z důvodu bezpečnosti sportovce nebo kvůli specifické podpoře výkonu v soutěži.

Alkohol

Alkohol působí na centrální nervový systém a vyvolává pocity euforie, ale i deprese a může paralyzovat funkce organismu. Zakázán je u takových sportů, kde jeho

požití ohrožuje bezpečnost jedince. Patří sem automobilové a motocyklové sporty, karate, letecké sporty a parašutismus, lukostřelba a vodní motorismus. (Nekola, 2000)

Betablokátory

Betablokátory ovlivňují funkce vegetativního nervového systému tím, že blokují účinek adrenalinu v srdci a plicích. Projevuje se to snížením tepové frekvence, pocitu úzkosti a strachu, zvyšuje koncentraci a soustředěnost.

V medicíně se používají při léčbě hypertenze, srdeční arytmie, migréně a problémech štítné žlázy. Negativní účinek se projevuje únavou, chladnými končetinami, poruchou spánku a brněním končetin.

Jsou zakázány v automobilovém sportu, billiardu, bridži, golfu, kuželných a bowlingu, leteckých sportech a parašutismu, lukostřelbě, lyžování (skoky na lyžích, U-rampa, akrobatické lyžování) a snowboard (U-rampa a big air), pétanque a obdobné sporty, střelba, šipky a vodní motorismus. (Nekola, 2000)

3. 1. 10 Podpůrné prostředky, doplňky stravy, suplementy

Tyto tři termíny jsou v literaturách popisovány jako tatáž věc. Jsou jimi prostředky, na přírodní či syntetické bázi, které pomáhají sportovci během regenerace, před, v průběhu i po výkonu, vyrovnat se se zátěží. Jsou to látky, které tělo nutně potřebuje ke správnému fungování, ale není schopno je získat z pouhé stravy. SLIMÁKOVÁ uvádí, že důležité je si uvědomit, že suplementy jsou jen doplněním pestré a zdravé výživy, ne jejich náhradou.

V dnešní době existuje na trhu velké množství podpůrných látek, které lákají nejen na zvýšení výkonu, podporu regenerace, nárůstu svalové hmoty, regulace hmotnost, tedy úbytku tuků, ale i na zlepšení vitality, pomoc při osteoporóze a menopauze a dokonce i na zpomalení stárnutí.

3.2 Sport

Tato část se věnuje definování pojmu sport, různými pohledy na sport a sporování, ať již prostřednictvím věd a nauk, tak přístupem v dnešní době a minulosti. Dále zde bude sport rozdělen do kategorií. Se souvislost s dopingem je důležité definovat vrcholový sport, proto mu bude věnována větší pozornost. Sport je označován jako kulturní fenomén, s tímto pojmem souvisí kultura tělesná. Dále zde budou vysvětleny pojmy volný čas, životní styl a zdraví, které ke sportu neodmyslitelně patří. Tato kapitola se bude věnovat důvodům, proč lidé vykonávají sportovní a pohybovou aktivitu. Část této kapitoly

bude věnována sportovnímu výkonu, který je podstatný nejen pro propojení všech tří hlavních kapitol teoretické části.

3.2.1 Charakteristika sportu

Jak publikace uvádějí, sport je významným sociálně-kulturním fenoménem dnešní doby. (Sekot 2006, Slepíčková 2000, Nekola 2000) Je to dynamicky rozvíjející se jev, který zasahuje do života každého člověka. Se sportem jsou neodmyslitelně spojeny pojmy tělesná kultura, hra, zábava, zdraví, soutěživost, výkon, fair-play, ale i agrese, vysoká zátěž a doping. Vše v našem životě má rub i líc, výjimkou tak není ani sport. Naším úkolem je nalézt takovou rovnováhu, aby sport neztratil svou původní hodnotu a nebyl zcela pohlcen dnešní materialisticky smýšlející dobou.

Výsledkem společenského vývoje zasahuje sport do oblasti ekonomiky, politiky, farmacie, médií, loterií, potravinářského průmyslu, oděvního průmyslu aj. Je předmětem sociologie, psychologie, pedagogiky, ale i filosofie a etiky. Lze tedy říci, že v dnešní době sport přesahuje původní směr a dostává se do všech sfér našeho života. (Slepíčka, 2009)

Co ale sport vlastně znamená? Je to každá fyzická aktivita? Kopaná s kamarády za domem? Rekreační plavání a běhání? Plavání na dovolené v moři? Bowling s kamarády? Běh na 100 m na Olympijských hrách? Lze považovat šachy mezi sport, kde vykonáváme minimální fyzickou aktivitu? Musí být daná fyzická aktivita pod záštitou nějaké organizace, aby to mohl být sport? Musí mít určitý počet členů?

Takovýchto otázek existuje mnoho, proto byly stanoveny kritéria a definice vymežující pojem sport.

3.2.1.1. Kritéria pro pojem sport

PARRY uvádí následující kritéria, která vymežují pojem sport:

1. fyzické úsilí - tedy ne šachy
2. soutěž (smlouva a následné soutěžení) – tedy ne horolezectví
3. pravidla (fair-play, rovnost a spravedlnost) – tedy ne sporty na hřišti (kolektivní sporty)
4. institucionalizace (zákonní činitelé) – tedy ne obruče
5. sdílet hodnoty a závazky (respektovat spoluúčastníky, tedy i soupeře) (Parry, 2006)

SEKOT interpretuje sport jako hru, která je charakteristická těmito rysy:

1. odděluje nás od každodenního života
2. spontánnost a nepředvídatelné výsledky
3. aktivní kreativita

4. neproduktivní povaha usilování
5. zdokonalování vzhledem k zamýšleným výkonem
6. konzistentní chování zaměřené na herní pravidla
7. uspokojení z vítězství (Sekot 2008, s. 9)

3.2.2 Definice sportu

„Pojem sport vznikl ze slova „deportare“, kterým byla ve 12. století nazývána aristokratická štvance zvěře – lov pro zábavu. Latinský kořen „port“ znamená „vznášet se“, „unášet se čím“, přenášet se do jiných stavů, či přinášet radost, být branou k radosti. V románských jazycích měl tento pojem význam „bavit se“. (Stašová, 2006, s.6) Ve Francii začali pro pojem sport používat „désport“. V Anglii vznikla ve 14.století zkrácená forma sport. (Stašová, 2006)

Jak již bylo zmíněno, význam pojmu sport lze odlišně interpretovat, proto bylo zapotřebí stanovit jasnou definici. Ta v sobě nese prvky historie i moderní doby. Platná definice sportu je uvedena v Evropské chartě sportu ve článku 2a z roku 1992: „*Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních*“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2012) Tato definice má velmi široké pojetí a dává prostor činnostem, které byly na pomezí sportu nebo za sport nebyly považovány. Proto, jak uvádí SLEPIČKOVÁ, je výstižnější užívat dva přístupy k definování sportu. První z nich považuje za základní znaky sportu hru, soutěž a výkon. Toto pojetí lze nazývat severoamerické a je typické pro profesionální sport. Druhé pojetí, neboli britské, nahlíží na sport v širším slova smyslu, jako na zábavu, rekreaci a cvičení. (Slepičková, 2000, s.22)

3.2.2.1 Evropská charta sportu

Transformace sportu společenským vývojem a růst důležitosti sportu na poli společenském, vedlo k zavedení stanov pro jeho rozvoj, péči a umožnění všem ho vykonávat. Za tímto účelem byla Radou Evropy přijata roku 1992 Evropská charta sportu, kterou podepsali vlády členských zemí. Veškerá ustanovení Evropské charty sportu musí být v souladu se zásadami Kodexu sportovní etiky.

Charta se skládá z devíti článků, které respektují dva hlavní body dokumentu.

1. Každému sportovci musí být poskytnuta možnost provozovat sport, zejména tím, že zajistí:
 - a. Všem mladým lidem možnost využívat tělovýchovné programy k rozvoji základních sportovních dovedností.
 - b. Zajistí každému možnost sportovat a účastnit se rekreační tělovýchovné činnosti v bezpečném a zdravotně nezávadném prostředí, ve spolupráci se sportovními orgány.
 - c. Zajistí pro každého, kdo o to projeví zájem a způsobilost, možnost zdokonalovat úroveň své výkonnosti, rozvíjet osobní růst a dosáhnout úrovně, za kterou získá veřejné uznání.
2. Chránit a rozvíjet morální a etické základy sportu, jakož i lidskou důstojnost a bezpečnost těch, kdož se sportovních činností účastní. Chránit sport, sportovce i sportovkyně před veškerým, zneužíváním, které sleduje politické, finanční komerční cíle. A chránit před veškerým zneužíváním či hanobením, včetně zneužívání drog. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2012)

3.2.3 Různé pohledy na význam sportu a sportování

3.2.3.1 Psycho-sociální pohled na sportu

Pochopení významu sportu pro tuto práci je důležité ve smyslu užívání dopingu. Důvody užívání dopingu jsou různé, v úzkém slova smyslu by se to dalo zjednodušit na „zalíbení se“ a „začlenění se“ do společnosti. Sport lidé také vykonávají z různých přesvědčení.

Z biologického hlediska patří potřeba pohybu k jednomu ze základních biologických potřeb. Jak NEKOLA (2000) uvádí, sport představuje určitou životní orientaci, životní styl, etický a estetický názor. Sport pro někoho může být zdrojem zábavy, pro jiné zdrojem obživy. Lidem přináší prožitky, pomáhá utužovat zdraví a je prevencí mnohým civilizačním nemocem.

STAŠOVÁ (2006) ve své práci uvádí, že pohledy psychologů se v této oblasti liší. Zmiňuje vyslovení názoru Říčana, který přirovnává potěšení ze sportu (tzv. „dát si do těla“) za masochistický prvek, jelikož jde o slast z utrpení. Czikszenihalyi považuje sport za jeden ze zážitků plynutí (flow), které obohacují život svým přínosem radosti a štěstí. Dále uvádí názor Hoška, který sport vidí jako únik člověka před nudou. Zmiňuje i fakt, že člověk i v dospělosti má znaky dítěte, hravost. Hra je velmi důležitá pro rozvoj osobnosti

člověka. Dnešní společnost na tento jev zapomíná, přestává si hrát, důraz klade soutěžení. Hry pro malé děti mají soutěžní charakter – doběhnout někam dřív, dát více košů nebo gólů. Hrou si člověk rozvíjí osobnost a schopnost vycházet s druhými lidmi, pouhým soutěžením kazí svůj charakter. Pro zvířata je hra také velmi důležitá. Odlišují hru a přežití. Musí soutěžit, být rychlejší, aby přežila, ale aby přežila, potřebují hru. Kdyby si nehrála, nezařadila by se k ostatním a jako samotář by nepřežila.

Soutěžení se v současné době objevuje ve většině sfér našeho života. Lidé soutěží o místo v práci, o to kdo uvaří lepší jídlo, kdo se bude komu líbit, o známkách ve škole. Lidé myslí pouze na výsledek, na vítězství, ne na prožitek a na radost ze hry, z činnosti, z cesty. Soutěžení nám také vytváří charakter, ale je podstatné nezapomínat na hru, na to si pouze hrát a nenechat soutěžení převálcovat náš život.

Při zmínce hry se naskytla otázka, zda je sport hrou. Podstatné je odlišit „hru“ od „hrát si“. V tom nám je nápomocen anglický jazyk, kde hru nazývají „game“ a hrát si „play“. V předchozím odstavci jsme hovořili o hře jako o hraní si, tedy „play“. Nyní se budeme věnovat hře jako takové, tedy „game“.

Stejně jako sport tak i hra lze označit za kulturní fenomén. Jak PELIŠ uvádí, sociologie vnímá člověka jako individuum nalézajícího se v určitých pozicích a vazbách ve společnosti. Pozice jsou spojeny s různými rolemi, které jedinec „hraje“, „*resp. jedná tak, jak se od něho očekává, nebo lépe: jedná tak, jak rozumí své roli a jak rozumí očekávání, které je s jeho rolí spjato*“ (Peliš, 2010). Jednání v sociálních pozicích a vztazích je dáno kulturními hodnotami a normami. PELIŠ hovoří o hře jako o *kombinaci vzorců chování*. Prostřednictvím níž je vtažen do „jiné reality“, kde dochází k uspokojení jedince a vstupu do „jiného bytí“. Jsou zde vymezena pravidla, role a pozice, které ovšem neovlivňují pozice a vztahy běžného života.

Hra se od sportu liší i stanovením pravidel, které si její účastníci stanovují sami podle situace. V dnešní době se právě z takovýchto her stal regulérní sport, kdy se stanovila pravidla a vznikla zaštitující federace. Tímto sportem je například streetball.

Moderní psychologie definuje pojem „sensation seeking“, neboli hledání vzrušení, díky kterému vznikly, a stále vznikají, extrémní sporty, které lidem přinášejí prožitek a vzrušení. (Slepičková, 2000)

Filosofové se zaobírají otázkou, zda sport pro profesionálního sportovce znamená něco zvláštního, jedinečného, něco co představuje přesah ze všednosti, i přesto, že musí každý den podstupovat namáhavé tréniny.

STAŠOVÁ ve své práci uvádí názor Tohta, který dodává, že „*sport je biologická potřeba vyniknout s nárokem na, řekněme cynicky, ženy a zdroje*“ (Stašová 2006, s.15). Vysvětluje to tím, kdy se u dominantního jedince, i v zvířecí říši u alfa samců, vylučuje hormon serotonin, který způsobuje dominantní chování.

3.2.3.2 Sociologický pohled na sport

Sociologie na sport nahlíží jako na kulturně-sociální jev, reflektující dynamiku změn hodnotového světa, zájmů a činností současného lidstva. (Sekot, 2006) NEKOLA zmiňuje, že sport ovlivňuje nejen jeho vlastní aktéry, ale celou společnost. Proniká do ekonomiky, politiky, usnadňuje vztahy mezi národy a zdůrazňuje národní, etnickou a regionální identitu. Důležitým vztahem je vztah sportu a společnosti, který je odrazem různých názorů, hodnot, postojů a idejí lidí.

SEKOT uvádí, že sport je přímo provázán s kulturou dané společnosti a je „*výrazem specifických představ, idejí, hodnot a perspektiv, prostřednictvím kterých lidé zaujímají svoje postavení ve světě, hledají své místo v něm, vysvětlují si jeho fungování, poměřují míru důležitosti věcí kolem sebe*“. (Sekot, 2006, s.54) Sport je fenoménem měnícím se v souladu s dynamikou společenským změn, za kterými v pozadí stojí různost skupinových a osobních zájmů a idejí. Tím, že sport nerozlišuje etniku, rasu nebo vrstvu lidí, slouží mimo jiné i jako výchovný nástroj pro utváření pozitivních charakterových rysů. Je nástrojem lidské seberealizace, posiluje jedincovu identitu a společenskou integraci. (Sekot, 2006)

SEKOT popisuje sport jako „*institucionalizovanou pohybovou aktivitu motivovanou zvýšením celkové kondice, osobním prožitkem či cíleným výsledkem nebo výkonem*“. (Sekot, 2006, s.54)

SLEPIČKA označuje sociální prostředí sportu za „*specifické, kvůli charakteru sportovní činnosti, sociálním normám a pravidlům, které jsou mnohdy v nesouladu s běžně respektovanými normami*“. (Slepička, 2009, s.193) Například v určitém odvětví sportu se tolerují projevy agresivity, které by v běžném životě byly trestány. Problém nastává zvláště u vrcholového sportu, kdy se socializací stanovují role a s tím související

chování, které jsou odlišné od běžného života. Pro sportovce je těžké přizpůsobit se danému prostředí, např. škola, ukončení kariéry, partnerský život aj.

3.2.3.3 Pojetí pohybu ve východních filosofiích a starověkém Řecku

Většina východních filosoficko-náboženských směrů, kde za základ je považován taoismus, pohlíží na sport jako na kultivaci těla i ducha. Tělo je bráno jako největší překážkou v duchovním růstu, jelikož je příčinou žádosti a ulpívání na věcech materiálních i smyslových. Toto ulpívání a žádost přináší strast. Proto je tělo vnímáno jako nejméně dokonalou formu existence života. (Stašová, 2006, 2009) Cvičení nám napomáhá otevřít se novým poznáním a působení energie Qi. Při cvičení se klade důraz na fyzické i duševní soustředění, míru a soulad obou složek. Skrze pohyb se poté tyto tři složky dostanou do dalších oblastí života. Pravidelné cvičení a řízené dýchání má příznivý vliv nejen na náš zdravotní stav, ale také na ducha člověka. To je fakt, který objevili čínští lékaři a filosofové před více jak 2500 lety.

Podobně byla vnímána gymnastika ve starověkém Řecku, zvláště pak v Athénách, jejímž cílem bylo rozvíjení těla i ducha. To je známo pod jménem „kalokagathia“ („kalo“ = krásný, „kai“ = a, i, „agathos“ = dobrý). Gymnastika zahrnovala celou oblast tělesné kultury, nejen pouhou jednu činnost. Od slova gymnastika byl odvozen název vzdělávacího institutu – gymnasion, kde hlavní náplní byla péče jak o tělo, tak o duši. Úpadek athénské gymnastiky představovala atletika, techné athletiké – umění zápasnické, které rozvíjelo určité tělesné partie potřebné k zápasu, bez ohledu na celistvost člověka. (Stašová, 2006)

Dnešní doba přinesla mnoho sportovních odvětví, kde je důraz kladen na onen vzhled těla (např. bodybuilding). Je to dáno materiálními hodnotami lidské společnosti, tedy soustředění se na tělo a ne na ducha. Příčinou je bezpochyby reklamní průmysl, který lidem „vštěpuje do hlavy“ důležitost zaměření se na tělo. Dnešním trendem je být štíhlý a fit, proto se již zmíněný průmysl zaměřuje na nové redukční prostředky váhy, nové posilovací stroje, hubené modelky na reklamních materiálech atd. Tomto trendu, myšlení lidí, neuvědomování si podstatných faktů, se více věnuje třetí kapitola o společnosti.

Jak již byl zmíněn pojem kalokagathia, což s sebou v názvu nese „krásný a dobrý“, je důležité zmínit nejen to, že se lidé soustředí zvláště na krásu (tělo), ale i samotný význam těchto dvou pojmů se liší od významu původního. Dnešní pojetí krásy

zahrnuje krásno fyzična, se kterým souvisí štíhlá, vypracovaná postava, hormonální prostředky na růst svalů, plastické úpravy či silikonové úpravy. Lidé si přestali vážit toho, co mají a nepečují o to. Za „dobrý“ je v dnešním světě považováno mocný, výkonný, bohatý a úspěšný. (Stašová, 2006, 2009) Na starořecký a staročínský dlouhodobý a trpělivý proces, dnešní člověk nemá čas. „*Bohatý anabolický hypersvalovec porušuje harmonii, protože nepečuje o duši*“. (Stašová, 2006, s17) Tedy tato nerovnováha mu nemůže přinést takové životní blaho, které přináší lidem v rovnováze.

3.2.4 Tělesná kultura, kult hrdiny, idol, vzor

Tělesná kultura, jakožto nadřazený pojem sportu, je chápána jako soubor činností sloužících k pečování o tělo. Prostřednictvím těchto činností, kterými jsou tělesná cvičení, dochází k uspokojení biologických i sociálních potřeb člověka v oblasti fyzického, psychického a sociálního rozvoje, s cílem jeho socializace a kultivace. Vytváření tohoto systému závisí na hodnotách, normách a vztazích dané společnosti (kultury). (Sekot, 2006)

PELIŠ zmiňuje skutečnost, že lidé jednají tak, aby si udrželi svůj život takový, jaký je, aby „přežili“. S tím je spjatá i fyzická stránka jedince. Přežít znamená vítězství silnějšího, zdatnějšího, vytrvalejšího. Tyto schopnosti jsou generacemi uctívány a o jejich souboru můžeme hovořit jako o „kultu hrdiny“. Kult pochází z latinského slova *cultus*, což v překladu znamená uctívání. Hrdinou se stává bytost, která projevem těchto schopností přemůže soupeře, „zlo“. Antičtí hrdinové, jako je např. Herakles (Hercules), byli obdařeni nadpřirozenými schopnostmi, díky kterým vítězili nad zlem a posléze se stali vzorem hrdinství. Opravdový hrdina nečiní tak, aby se jím stal, nepotřebuje uznání okolí, jeho čin je pouhou seberealizací. (Stašová, 2006)

Jsou vyobrazeni jako svalnatí, energičtí a statní muži přemáhající armádu nebo velké zvíře. Odtud hrdinství považujeme za symbol síly a zdatnosti. Ale co pokora, moudrost, rozvážnost, houževnatost a trpělivost? Například ve starověké Číně neuznávali kult fyzické, ale spíše psychické síly. Důležitost byla kladena na harmonii těla a ducha. Když jsou tyto dva aspekty v rovnováze, člověk má ohromnou „sílu“. Vzpomeňme si i na Davida a Goliáše. Kdy malý, houževnatý a trpělivý David, přemohl obrovského a silného Goliáše, kterého silné vojsko s dokonalými zbraněmi nedokázalo porazit. Tedy zvítězil obratný rozum nad hrubou silou. (Hoffmann, 2002, 2008)

Dnešní společnost neuctívá jednoho hrdinu, kterému se jeho uznání většinou dostalo až po jeho smrti, ale každý má hrdinu svého. Je jím většinou sportovec nebo hráč

určitého klubu, kterému dotyčný fandí. Není tak důležité jak svého „hrdinství“ dosáhne, podstatnou věcí je, aby byl známý a vpředu.

Tito „hrdinové“ se pak stávají idoly pro mnohé ať už aktivní či pasivní sportovce různých věkových kategorií. Děti se snaží být jako jejich hrdinové, vybírají si stejný druh sportu, účes, oblečení, dokonce přebírají i jejich způsob chování. Jejich idolem se většinou stávají mediálně známí sportovci (ti však nemusí být ideálním vzorem hrdinství).

SLEPIČKA zmiňuje ještě jednu skutečnost, kdy je sportovec pro jedince nejdříve vzorem. Inspiruje ho ve výběru sportu, ve stylu oblečení, ve stylu účesu. Po významných sportovních vítězstvích, které sportovec dosáhne, se stává idolem. Lidé ho oslavují, váží si ho a ctí. V konečné fázi se sportovec stane hrdinou, kdy se jedinec se sportovcem identifikuje, přejímá jeho chování, jednání a normy za své vlastní.

3.2.5 Klasifikace sportu

Publikace uvádí klasifikaci v užším pojetí, kdy je sport dělen na vrcholový, výkonnostní a rekreační. Podle SLEPIČKOVÉ je však toto dělení nedostačující. Říká, že je důležité brát v úvahu etapy vývoje sportu a motivaci pro jeho provozování.

Etapy vývoje sportu jsou tři. V první etapě došlo k institucionalizaci sportu, kdy byly vytvořeny mezinárodně platná pravidla, systém soutěží a sportovní organizace jako jsou kluby, svazy, federace aj. Ve druhé etapě se zaměřilo na orientaci sportu ke zdraví a zdatnosti široké veřejnosti. Účastníci sportují v neformálních, dočasných skupinách, pravidla si upravují sami podle momentálních podmínek a sportoviště neodpovídají rozměrům uvedených v pravidlech. Hlavní myšlenkou třetí etapy je ztráta lpění na materiálních statcích a společenské prestiži. Tato etapa je spojena s ekologickým, mírovým a humanitárním smýšlením. Je jím například běh Terryho Foxe nebo protestní akce proti neúměrně rozšiřujícímu se automobilismu. (Slepičková, 2000)

Podle motivace provozování sportu, je podle SLEPIČKOVÉ sport dělen na:

1. Elitní sport, neboli vrcholový, profesionální. Motivem je dosažení maximálního výkonu, prestiže, sociálního postavení a peněz. Zasahuje zde faktor komercializace. Účast ve sportu přesahuje hranici volného času.
2. Soutěžní klubový sport, který je vázán na sportovní federace a kluby. Motivem je zde požitok ze soutěže, snaha dosáhnout osobní maximální výkon a potřeba sociální interakce.
3. Rekreační sport provozován ve sportovních oddílech, klubech, prostřednictvím

obcí, v soukromém sektoru i mimo jakoukoli organizaci. Motivy pro rekreační sport je rekreace, zdraví a společenské kontakty.

4. Fitness sport, kde hlavním a současně jediným motivem je tělesná zdatnost. Tento sport probíhá v soukromém sektoru nebo individuálně mimo organizace.

5. Rizikový a dobrodružný sport, kde motivem je touha po riziku a dobrodružství. Provozování toho sportu je velmi nákladné na výbavu a prostředí, kde se daný sport koná. Je jím například rafting, canoing, vysokohorské expedice apod.

6. Požitkářský sport, který přináší požitek a zábavu, je nazýván S-sportem. Vznik z anglických slov sun (slunce), sea (moře), sand (písek), snow (sníh), sex, speed (rychlost), satisfaction (uspokojení), které tento prožitek mnohonásobují. Zprostředkovatelé většinou pracují v komerční sféře, na poli cestovního ruchu.

7. Kosmetický sport, zaměřující se na dokonalý vzhled, nabízen komerčními zařízeními doplněny o solária, masáže apod. (Slepičková, 2000)

3.2.5.1 Vrcholový sport

Encyklopedie tělesné kultury (1988) hovoří o vrcholovém sportu jako o samostatné sportovní oblasti zabezpečující státní reprezentaci, diváckou zábavu a vyžadující sportovcovo plné zapojení se do náročného tréninku. Vrcholový sportovec je následně popisován jako „...výkonnostně vyspělý nebo sportovně talentovaný jedinec, který je schopen na základě svých psychických, fyzických a morálně volních vlastností dlouhodobě a systematicky se připravovat k vrcholové sportovní činnosti...“.
(Encyklopedie tělesné kultury, 1988, s. 307)

SLEPIČKOVÁ (2000, s.23) zmiňuje nutnost členství ve sportovních organizacích a pravidelné účasti na soutěžích. V publikacích je vrcholový sport spojován se sportem profesionálním, kdy sport je hlavním zdrojem obživy a jeho vykonávání přesahuje míru volného času.

SEKOT uvádí šest kritérií vystihujících dnešní podobu vrcholového sportu:

- Zdůrazňuje sílu, rychlost, zdolání protivníka, posouvání hranic lidských možností, nezměrné úsilí o vítězství a mistrovský titul.
- Ideou se stalo to, že za participací na tvrdé tréninkové přípravě s ochotou k oběti na bolesti, zřeknutí se zdraví a duševní pohody, stojí vítězství v soutěžích.
- Klade důraz na vytváření a překonávání rekordů, kdy je na tělo nahlíženo jako na prostředek sportovní činnosti při využívání technologie pro jeho kontrolu a monitorování.

- Výsadní postavení zde mají fyzicky nejzdatnější a sportovně nejúspěšnější jedinci.
- Existuje zde hierarchické postavení členů, sportovci jsou podřízeni trenérům a trenéři vlastníkům či správcům sportovního klubu.
- Vytváří se antagonistický myšlenkový princip, kdy soupeři jsou bráni za nepřátelé. (Sekot, 2006, s.55)

Pozitivem vrcholového sportu je brán aktivní přístup ke zdraví a fyzické kondici, jak píše SEKOT. Toto tvrzení však vyvrací současné studie (Dr.Mercola), které uvádějí, že nadměrná fyzická zátěž může způsobit onemocnění srdce, s následným infarktem, nemoci pohybového aparátu aj. Pozitivem je vlastenectví a pocit sounáležitosti, kdy po vítězství národního týmu či reprezentanta dané země, jsou lidé (diváci) hrdí na to, že pochází se stejné země jako vítěz. Příkladem může být vítězství našich hokejistů na OH v Naganu.

V dnešní materiálně smýšlející době, jsou výrazným pozitivem peníze. Jak pro samotné sportovce, tak pro manažery a firmy zabývající se sportem. Za negativa vrcholového sportu je brána vzrůstající agresivita jak sportovců, tak diváků a fanoušků během utkání i mimo něj. Intenzivní tréninky přinášejí zdravotní a fyzické problémy, tlak na psychiku, ztrátu volného času a ztrátu kontaktu s běžným (reálným) světem. Dalším problémem je užívání dopingu a dalších podpůrných látek na stimulaci výkonu. Negativem je i vnímání těla jako pouhý nástroj k vítězství a tím zapominání na duševní stránku jedince. Negativním dopadem je i fakt, že vrcholový sport odvádí masy lidí od aktivního sportování, k pasivní podívané. Kritizován je i za jeho dnešní podobu, kdy je spjat se světem byznysu, politikou a massmédií. (Slepička, 2009)

Vrcholový sport je jen jako profese, není o zábavě ani o radosti z pohybu, naše zaměstnání nás také nemusí bavit, pouze nás živí. Zastiňuje veškeré světové dění a stal se „vlastníkem“ obrovského objemu peněz.

Role vrcholového sportovce

Vrcholový sport „je“ hlavně o výkonu. Role vrcholového sportovce je spojena s podáváním vynikajících výkonů. Od sportovce se očekává, že bude vyhrávat nebo alespoň bude mít konstantně dobré výsledky. Ty od sebe očekává nejen on, ale i trenér, který mu připravuje náročné tréninkové plány, sponzoři, kteří mu poskytují finanční

prostředky a za to chtějí určité výkony, rodina a diváci, pro niž jsou vysoké výkony atraktivní.

Úspěšný výkon je doprovázen slávou, obdivem, publicitou a penězi, v opačném případě sportovec čelí odsouzení, posměchu a kritice. Je přirozené vyhnout se neúspěchu, proto dělá vše pro to, aby byl úspěšný. (Slepička, 2009)

Aby si jedinec tuto roli udržel, musí podávat extrémní výkony, což obnáší každodenní fyzickou i psychickou zátěž a veškerou aktivitu musí sportu obětovat, aby jeho tělo bylo schopno dosáhnout společensky uznatelných a chtěných výsledků. Celá jeho sportovní kariéra je zaměřena na výsledky a výkony. Vítězství se tedy stává cílem, avšak cesta by tím cílem měla být. Pokud se sportovci nedaří tuto roli hrát, hledá alternativy jejího dosažení. Tou alternativou se stanou chemické látky – doping. Je zdůrazněno slovo chemické, o přírodní látky či na „legální doping“ jídlo se nikdo nezajímá. Je to dané tím, že ani velká část společnosti se o tyto látky neinformuje. Nezajímá se o bylinky, které mají vlastnosti dopingu ani o zdravé a kvalitní jídlo, užívají pouze chemické náhražky. Trenéři tak nemají žádné informace, které by mohli předat sportovcům. Ti zas díky své honbě za výkonem nemají na hledání těchto informací čas.

Aby sportovec vykonával svou roli správně, musí se s ní defakto ztotožnit. Celý jeho život, i život jeho blízkých, se točí kolem sportu, nemá moc času, který by si mohl zařídit podle sebe, vše má přesně naplánované. Dále se od něj očekává, že bude čelit psychickému i fyzickému tlaku. Může být vzorem pro mnoho lidí, proto se od něj očekává, že se bude i řádně chovat, aby se i to mohlo stát vzorem.

3.2.5.2 Výkonnostní sport

Podle Encyklopedie tělesné kultury, je výkonnostní sport popsán jako „*provazování sportu s pravidelným a systematickým tréninkem a účastí v soutěžích nižšího stupně. Je to nejrozšířenější a také společensky nejvýznamnější oblast sportu pro svou masovost a účinnost.*“ (Encyklopedie tělesné kultury, 1988, s.311)

Výkonnostní sport lze charakterizovat následně:

- Je zde kladen důraz na rozvoj základních pohybových schopností, jako je síla, rychlost a vytrvalost, v dispozici jedince v hranici fyzických možností.
- Soutěžení probíhá v myšlence fair-play a základem dosažení výsledků či případného vítězství, je radost z účasti a přinášejícího požitku ze hry.

- Preferuje se zde zdravotní hledisko, radost a cílená sportovní příprava před přílišným zatěžováním s cílem dosáhnout sportovního rekordu.
- Výkonnostní sport umožňuje sport jedincům podle jejich zájmů, fyzických, psychických a zdravotních dispozic.
- Je zde zajištěno odborné vedení sportovní přípravy, což s sebou nese plnění požadavků trenéra, pravidel a řádů daného sportovního odvětví.
- Důraz je kladen na udržování přátelských vztahů v kolektivu a úctě k soupeři.
- I u výkonnostního sporu je podmínkou členství ve sportovní organizaci a účast na soutěžích. (Sekot, 2006, s.54)

3.2.5.3 Rekreační sport

Slovo rekreace je odvozeno od latinského slova „ecreate“, což znamená obnovení, osvěžení. Rekreativní sport je spojeno s mimo pracovními povinnostmi. Jde o čas, ve kterém si člověk sám zvolí svou aktivitu. Výběr je podmíněn kulturními tradicemi, prostředím, výchovou a aktuální situací. Daná aktivita (i ta sportovní) jedinci přináší zábavu, odpočinek, či znovunabytí fyzických i psychických sil. (Sekot, 2006)

Rekreační sport je dobrovolná zájmová činnost, která má blahodárný a preventivní vliv na zdraví člověka. Udržuje a zvyšuje kondici a je formou aktivního odpočinku, který povzbuzuje tělo i ducha. (Encyklopedie tělesné kultury, 1988)

Sport lze vykonávat v organizované či neorganizované formě, který lze nazvat také kondiční či spontánní.

Sportovní aktivita je provozována ve volném času jedince. Motivem pro sportování je vykonávání pohybové aktivity, odpočinek, zábava, být součástí kolektivu a přínos prožitků.

Rekreační sport podle SEKOTA je charakterizován:

- Důrazem na osobní projev, prožitek, zdraví, vzájemné porozumění, podpora spoluhráčů a úcta k protihráčům.
- Cvičením přinášející radost a pocit tělesné a duševní pohody, ne aby se střed zájmu stala samoúčelná síla.
- Účastí přizpůsobenou fyzickým dovednostem a schopnostem.
- Demokratickou strukturou s prvky kooperace (cvičitel-sportovec).
- Interpersonální podporou, kdy se soutěží s někým, nikoli proti někomu a protihráči nejsou nepřátelé, nýbrž určuje charakter vzájemného testování. (Sekot 2006, s.56)

3.2.6 Hraniční oblast sportu

3.2.6.1 Vymezení pojmu volný čas

Volný čas lze definovat jako: „dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí ho radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.“ (Slepičková, 2000, s.12)

V dnešní hektické době, kdy lidé mají hodně osobních a pracovních povinností, často slyšíme „mám málo volného času“. Celý náš život je spojen s určitým časovým horizontem. Tento pojem je však spojen s moderní industriální společností. Začátkem 19.století měla pracovní doba 70-75 hodin týdně, tedy na volný čas nebyl „čas“. Volný čas byl však úzce spojen s postavením (vrstvou) v lidské společnosti. Vyšší (šlechtické) postavení přinášelo více času na aktivity, kterým se lidé chtěli věnovat, které je bavily. Nižším vrstvám zabraly hodně času povinnosti související s přežitím.

Pokroky v hospodářství vedly k produktivitě práce, což s sebou nese na jedné straně méně času stráveného v pracovním poměru, na straně druhé růst nezaměstnanosti, kdy je lidská práce nahrazována stroji. Jak KRAFT uvádí, je důležité, aby čas pracovní a čas volna, byly v rovnováze. Lidé pracují, aby mohli své peníze ve volném čase utratit. Když jejich čas stráví pouhou prací, ekonomika bude stagnovat. Ani příliš volného času nepovede k ekonomickému růstu.

Po zkrácení pracovní doby existují v současnosti odvětví, kdy lidé stále pracují, i když jiným pracovní doba skončila. Jsou jimi restaurace, obchodní centra, doprava, fitness a wellness centra, hotely, rekreační střediska, aj. (Slepičková, 2000)

Volný čas lidé tráví různými činnostmi, či nic neděláním. Jak již bylo řečeno, to jakou činnost si lidé vybírají je ovlivněno jedincem samotným, jeho rodinou, společností (kulturou) ve které žije a penězi. Lidé se věnují četbě, kultuře, televizi, pletení, zahrádkářství, sběru věcí, sportem a mnoho dalším aktivitám. Lidé se mohou, vědomě či nevědomě, snažit prostřednictvím způsobu trávení volného času zařadit do jiné sociální skupiny, než ve skutečnosti jsou. Je to opět výsledek materialistického způsobu uvažování, kdy se lidé hodnotí podle aut, telefonů, značek oblečení a typem zájmů, kterým se věnují ve volném čase. Peníze ovlivňují výběr činností. Existují sporty a jiné

aktivity, které jsou finančně velmi náročné a proto se jim nemůže věnovat každý. (Slepičková, 2000)

3.2.6.2 Volný čas a sport

To jakým aktivitám se budeme věnovat závisí i na hodnotách, které uznáváme. Společnost se nyní nachází v krizi hodnot, kde je na jedné straně materiální smýšlení orientované na výkon a úspěch, což vede k požitkářství (hedonismu). Na straně druhé stojí uznávání svobody a seberealizace. Masmédia podporující ono požitkářství, ovlivňují společnost, která jeho následkem uznává hodnoty, které jsou v rozporu s původními hodnotami.

Volný čas se tak stal předmětem obchodu, díky kterému vznikají nejen nové sportovní možnosti, ale i takové, které sportu konkurují. Pohodlnost lidí vede k vybírání si takových aktivit, u kterých nemusí vyvíjet velké fyzické a psychické úsilí a nezabírají jim tolik času. Jak však ukazuje SLEPIČKOVÁ ve své publikaci, ti, kteří se sportu chtějí věnovat, si ve svém volnu na něj čas najdou. Větší význam sportu dávají lidé s vyšším vzděláním než ti s nižším.

3.2.6.3 Volný čas a mládež

To, jakou činností budou děti a mládež trávit svůj volný čas, velmi závisí na vlivu rodičů a jiných sociálních skupin, kterou je například škola. Pokud rodiče tráví svůj volný čas aktivně, pak je velký předpoklad k tomu, že i děti přijmou tento styl trávení volného času. Důležitost pocitu někam patřit, zapadnout, ovlivňují skupiny ve škole i mimo ni. Jedinec se tak přizpůsobuje aktivitám skupiny, kterou chce být součástí. (Slepičková, 2000)

Problém volného času u mladistvých je markantnější ve městech než na venkově. Školní výuka končí okolo druhé hodiny, rodiče jsou v práci a povinností je pouze udělat si domácí úkoly. Tím jim vznikne hodně volného času, se kterým si neumějí poradit a tak se nudí. Dnešním trendem trávení volného času mladistvých jsou počítače a internet. Kde hrají počítačové hry, ať už sportovní či s příběhem, nebo jsou na svém profilu na facebooku. Dnes není pro mládež důležité, jakému sportu se věnují a jak v něm jsou úspěšní, ale kolik přátel mají na facebooku, jaké počítačové hry vlastní a jaký typ mobilního telefonu mají. A jsme zpět v materiálním světě, kde podstatou jsou hmotné věci.

Další „městkou“ zábavou je procházení se po obchodních centrech, nakupování „trendy“ oblečení.

I přes mnoho možností sportovních aktivit a výstavbou sportovních areálů, mládež (nejen mládež) si oblíbila tzv. virtuální formu sportu, kdy prostřednictvím programů imitují sportovní pohyby, které se zobrazují na monitoru. Průmysl je v tom velmi podporuje svým neustálým zdokonalováním a vymýšlením nových her. Tato aktivita je opět dána pohodlností, kdy je jedinec doma a může „sportovat“ a tím, že u dětí a mládeže není budován dostatečný vztah k přírodě a reálnému sportu.

Děti na venkově mají méně volného času sami pro sebe, díky povinnostem souvisejícím s hospodářstvím. V přírodě tráví více času, stačí si vzít za barák míč a kopat, a tím k ní mají i lepší vztah a uznávají jiné hodnoty.

Faktem je, že jaké hodnoty uznávají rodiče a společnost, jakým způsobem tráví volný čas a jak se dětem věnují, ovlivňuje jejich budoucí jednání.

3.2.7 Životní styl a sport

Životní styl je charakterizován jako paleta všech lidských aktivit od myšlení, přes chování po jednání, které zaujímá v životě trvalejší místo, většinou se opakují a jsou předvídatelné. Nejčastěji je posuzován podle názorů, postojů a chování. Do určitého typu chování lze jedince přinutit, chová se, tak jak chtějí ostatní, ale je schopen vrátit se ke svému původnímu. Dalším poznatkem je fakt, kdy jedincovy názory a postoje se liší od jeho chování. Vědí jak sport a zdravá strava jsou důležitými činiteli, správného a zdravého životního stylu, přesto jejich konání je s tímto v rozporu. (Slepičková, 2000)

I v životním stylu působí vlivy rodiny, sociálního prostředí, kulturních podmínek a ekonomických možností. Je proměnlivý v čase, mění se podle potřeb, které jsou dány věkem a prostředím, ve kterém se člověk nachází. Tím může mít životní styl různé směry, například jedincovo konání bude soustředěno na jeho zdraví.

Jak již bylo řečeno, NEKOLA hovoří o sportu jako o životním stylu. Sport je tedy důležitou součástí jejich života. Pro někoho to může být aktivní forma pro jiného pasivní, kdy se například stane manažerem sportovního týmu.

Životní styl je odrazem dnešní doby, kdy se lidé „honí“ za kariérou a penězi, všude spěchají, nemají čas na rodinu, vnímání vztahů s okolím a zapomínání na poznávání sami sebe. Stává se i životní styl tak hektickým. Lidé říkají, že nemají dost volného času na pohybovou aktivitu, ale stačilo by jen dříve vstát, lehce se protáhnout, chodit po schodech a jít do práce pěšky, ale oni si radši koupí auto a jezdí výtahy. Také nemají dost času na zdravé stravování a raději jedí ve fastfoodech. Ve volném čase to však není. Je to o lenosti a pohodlnosti lidí, kteří pouze věci přijímají a nesnaží se aktivně jednat a věci

měnit. Průmysl tak reaguje na pohodlnost lidí vymyšlením nových produktů, které tuto lenost a pohodlnost ještě stupňují. Je to začarovaný kruh, který je v dnešní době těžké opustit, když celá společnost jde jako stádo jedním směrem.

3.2.8 Zdraví a sport

Zdraví je relativní pojem. Jak SLEPIČKOVÁ zdraví není „jednorázovým stavem, ale celoživotní záležitostí“. (Slepičková, 2000, s. 39) Lépe to vystihuje pojem celoživotní „cesta“, kdy tato cesta ke zdraví se stane životním stylem jedince. Podle HOFFMANNNA a NORBEKOVA si zdraví začneme vážit až tehdy, kdy o něj přijdeme. HOFFMANN a SLIMÁKOVÁ se shodují na tom, že je každý svého zdraví strůjce.

SLEPIČKOVÁ hovoří o zdraví jako o „schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život“. Uvádí i názor Křivohlavého, který zmiňuje integrující se složky ve zdraví, jimiž je složka fyzická, psychická a sociální. (Slepičková, 2000, s. 39)

Psychika člověka je faktorem ovlivňující jak sociální tak fyzickou složku jedince. Pokud je narušena má to neblahé účinky na fyzickou kondici i na vztahy mezi lidmi. Nenávist, závist a touha po destruktivní kritice, netrpělivost, posměch, fanatismus, fatalismus a pesimismus ničí podle HOFFMANNNA duševní harmonii (tedy narušují náš psychický stav). Stress a neustálá nespokojenost nám v tom, abychom byli psychicky vyrovnaní, nenapomáhá. To jak my se cítíme uvnitř, dáváme navenek ostatním. Tedy když budeme v psychické pohodě, bude to z nás vyzařovat, lidé s námi budou chtít přijít do styku. Lidé se nechtějí bavit s nespokojenými, zamračenými lidmi plnými hněvu a agrese.

Psychická kondice ovlivňuje i fyzický stav. Nejen, že si můžeme vyvolat spoustu zdravotních problémů, jako jsou například vyrážky, infarkt a cévní potíže, slouží však i jako prevence či pomocník v léčbě. Proto je ve sportu tak důležité věnovat se i psychickému stavu jedince, nejen jeho fyzickému. O léčbě psychikou hovoří NORBEKOV, které ve své knize popisuje jak se člověk pomocí psychiky a změnou přístupu k sobě samému může vyléčit. Mimo jiné hovoří i o tom, jak obchodníci „podporují“ naše nemoci tím, že například lidem s očními vadami udávají trendy v brýlích a vnucují jim stále nové a nové typy.

Na tělo je potřeba nahlížet jako na komplex systémů, nelze jednotlivé části oddělovat. Proto, když hovoříme o různých vlivech ovlivňující psychiku, ovlivňují tyto vlivy i tělesnou schránku člověka, a naopak.

Sport je jedním z takových vlivů. Pomineme vrcholový sport, který má jak na psychickou tak fyzickou stránku negativní vliv. Sportovci jsou pod neustálým stresem z neúspěchu a prohře a jejich tělo trpí při náročných tréninkách. Sport jako takový má však kladné účinky. Pomáhá k odreagování se a přijetí na nové myšlenky. Tělesná cvičení pak mají pozitivní vliv na pohybový aparát, napomáhá udržet zdravou tělesnou hmotnost, snižuje riziko vzniku nemocí srdce, diabetu a mozkové mrtvice. Studie přicházejí s novým poznatkem, že pohyb vede k prospěšným změnám v DNA, dokonce po jednom dvacetiminutovém cvičení. Karcinogeny a toxiny vedou k poškozování genů, pohybovou aktivitou dochází k ovlivnění svalových buněk vedoucí k vyšší a efektivnější svalové činnosti. (Slimáková, 2010)

SLIMÁKOVÁ zmiňuje to, že je genetika důležitá, ale že je limitována naší stravou a životním stylem. Tyto zevní faktory jsou často rozhodujícími v tom, které genetické vlastnosti budou aktivovány, a tím sléze, může dojít projevu předurčené nemoci či poruchy.

Tímto se dostáváme k podstatnému faktoru ovlivňujícímu zdraví, a tím je jídlo. Tak jako vše i jídlo ovlivňuje naši psychickou i fyzickou sféru. Jídlo lidé berou na lehkou váhu. Jídlo a pití jsou podstatné pro fungování lidského organismu a je to to jediné co člověk přijímá a může to ovlivnit. Vzduch, který sami dýcháme ovlivnit nemůžeme, jelikož lidé stále budou jezdit auty, létat letadly a kácet stromy. Jak již bylo zmíněno, lidé nejsou schopni najít si čas na zdravé jídlo. Raději kupují polotovary, chodí do restaurací a fastfoodu, než aby sami vařili. Jak pan doktor Hoffmann uvádí, jídlo nám pomáhá, ale i zabíjí. Důležitým jevem je jíst pomalu, střídavě a pravidelně.

Pod pojmem zdravé stravování si většina lidí představí diety, za kterými se skrývá štíhlá postava. Lidé si spojují zdravé jídlo s tělem, ne se zdravím. To platí západním světem. Východní filosofie je štíhlost spojena se zdravým organizmem, což znamená i zdravou hmotnost.

Lidé díky své lenosti se nezajímají o to, co vlastně jedí, pouze přijímají informace z reklam, díky kterým jsou schopni jíst věci, které je zabíjejí. Hesla jako „najež se jednou a pořádně“, „udělejte si něco dobrého smaženého na oleji“, že mléčná kakaová sušenka je tím nejlepším mezi jídly, a jak jsou čokoládové sušenky tím nejlepším pro děti. Na to vše lidé slyší a nezajímají se, jestli tomu tak opravdu je.

Jídlo nám je prospěšné, ale může nás i zabít. V dnešní době je více jak 82%, důsledkem špatného stravování. Lidé si konzumací velkého množství cukru, mléka, bílé mouky, kvasnic, soli, smaženého jídla a alkoholu dláždí cestičku k tomu, aby byli velmi vážně nemocní. Jak tělo může fungovat a podávat vysoké výkony, když tělo nedostává dostatečné živiny a je huntováno dnešními chemickými náhražkami a konzervanty.

3.2.9 Atributy sportu

3.2.9.1 Trénink

Trénink je považován za „*proces rozvoje výkonnosti sportovci nebo družstva, zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu*“. (Dovalil, Jansa, 2007, s. 139) Součástí procesu je přesně propracovaný systém postupů a metod. Při tréninku se musí respektovat celkový rozvoj jedince, což znamená nebýt v rozporu s platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými normami společenského života. Trénink v tomto smyslu je součástí výkonového a výkonnostního sportu. Bohužel ne vždy jsou tyto zásady dodržovány. Na úkor přírody jsou stavěny monumentální stadiony, které nejsou zdaleka tak využívány jak se smýšlelo. Sportovní tréninky jsou nejen fyzicky, ale i psychicky náročné. Některá sportovní odvětví a trenéři nerespektují ani věk jedince, což vede ke zdravotním problémům. Profesionální sportovec je odtrhnut od běžného sociálního života. Po ukončení kariéry mu dělá problém vrátit se do tohoto života zpět.

Trénink je spojen s výkonovou motivací, což znamená dosáhnout co nejvyšší výkon, demonstrující v soutěžích.

Úkolem tréninku je:

1. ovlivňovat pohybové schopnosti člověka - schopnosti silové, rychlostní, vytrvalostní - obecné předpoklady - *kondiční trénink*
2. formovat pohybové dovednosti - speciální předpoklady, vznikají učením, jsou spojeny s jednou konkrétní sportovní činností - *technická příprava*
3. využívat dovednosti - schopnosti spojené s myšlením a rozhodováním - *taktická příprava*
4. provádět úkoly spojené s psychikou - ovlivnění osobnosti, vůle, motivace, předstartovních, startovních a po soutěžních stavech, meziosobních vztahů - *psychologická příprava*

5. provádět úkoly související s chováním člověka - smysl fair-play, morálka (morální hodnoty) (Dovalil, Jansa, 2007, s. 142)

3.2.9.2 Sportovní výkon a výkonnost

Pohled na výkon se v publikacích liší. Na jedné straně je na výkon nahlíženo pozitivně jako na odměnu sportovní činnosti, nahlíží se na něj jako na cíl sportování, na straně druhé je kvůli těmto aspektům kritizován, kdy společnost (sportovec, trenéři, diváci, sponzoři, aj) vyžaduje nejvyšší výkony.

Sportovní výkon je popisován jako „*aktuální projev osobnosti a organismu člověka*“. (Jansa, Dovalil, 2007, s. 141) Sportovní výkonnost schopnost opakovaně podávat výkon na určité úrovni. Ta se postupně a dlouhodobě formuje a je výsledkem „*přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivu prostředí a vlastního sportovního tréninku*“. (Dovalil, Jansa, 2007, s. 141)

Vývoj člověka určují vrozené dispozice, jakými je talent a vlohy. Vrozené dispozice se rozlišují: morfologické – tělesný výška, hmotnost, složení a stavba těla, fyziologické – transportní kapacita pro kyslík, psychologické – osobnostní charakteristiky, temperament, intelektové schopnosti, aj. (Jansa, Dovalil, 2007, s. 141) Opět zde hraje roli prostředí, které spolu s vrozenými dispozicemi, podílí na tělesném, duševním a sociálním rozvoji.

Literatura s filosofickou tematikou hovoří o tzv. péči o duši. Na což v dnešním světě zapomínáme. Duše je něco abstraktního, což si v materialistickém světě, kde jde o hmotu, nelze představit, natož se o ni starat. Antičtí filosofové, jako je např. Aristoteles, Sokrates a Platon, vnímají duši za nesmrtelnou, protože v duši je pohyb. Duše pohyb způsobuje, proto je pro ně pohyb nejdůležitější vlastností. O pohyb je nutné se starat a pečovat. HOGENOVÁ uvádí, že „*pohyb je svět. Pohybem se zjevuje a otevírá svět. Lidský pohyb se nedá redukovat pouze na pohyb těla, patří sem i myšlenka, citění, vůle – zkrátka celý život od narození po smrt*“ (Stašová 2006, s. 14). Pohybem a překonáváním své tělesnosti se osvobozujeme a očišťujeme. Dnes se při starání o svůj pohyb zapomínáme, v důsledku požadování výkonu, na samy sebe. „*Vychováváme*“ pouze svá těla a ne duši.

NEKOLA zmiňuje, že pouze vrcholový výkon je podmínkou úspěchu. Vítězství je jediným cílem a přijímaným výsledkem. Umístění na druhém, třetím či nižším místě znamená v dnešním výkonovém světě prohru, selhání, neúspěch, ba dokonce i posměch.

Výkon se ve sportovním odvětví stal zbožím, má svou tržní cenu. Tělo pak slouží jako prostředek k dosažení výkonu, které musí poslouchat trenéry, manažery a sponzory, kteří mu za vrcholový výkon adekvátně platí. Vrcholový sport se tak stal businesssem, lákající všechny sféry za vidinou získání velkých finančních obnosů.

Na školách výkonnostní charakter sportu odřízne všechny, kteří nedisponují předpoklady k dosažení špičkových výkonů. To má u dětí za následek poklesu touhy k pohybu a raději se věnují jiným činnostem, než sportu.

S vítězstvím a vrcholovým výkonem je spojena sláva, prestiž, uznání a peníze. S prohrou pak posměch a zklamání. Sponzoři vyžadují od sportovců vysoké výkony, protože jenom s nimi jsou i oni vidět. Diváci chtějí vidět rekordní výkony, průměrné je nezajímají. A nejlépe aby se tyto výkony u daného nezhoršovali, pokud ano, na sportovce házejí kritiku nebo na něj úplně zapomenou.

Cílem sportu se tak stává vítězství. Je to to jediné na co sportovec myslí. Cílem by však měla být ta cesta, kdy na konci může být vítězství jako ona „třešnička na dortu“.

3.2.9.3 Regenerace

Regenerace neboli obnovení je nezbytnou součástí tréninkového procesu. Zahrnuje *„veškeré biologické děje a činnosti organismu, které vedou k plnému a pokud možno rychlému návratu všech tělesných i duševních sil, jejichž vzájemná rovnováha byla nějakou předcházející činností narušena a posunuta ve směru určitého směru únavy“* (Dovalil, Jansa 2007, s. 237).

Regenerace se dělí na aktivní a pasivní formu, pomocí pedagogických, psychologických a biologických prostředků.

Jednou z možností regenerace jsou masáže. Manuální, tedy prováděné rukama, se dělí na klasickou, reflexní, vnitřních orgánů, sportovní, kosmetická a lymfatická. Masáže přispívají k fyziologickému pochodu organismu posiluje jeho zdraví a odolnost. Existují také masáže pomocí přístrojů, např. vibrační, proudem vody, vakuová, přetlaková). Masáže napomáhají snižovat svalový tonus, zlepšuje činnost tkání, zvyšuje látkovou výměnu aj.

Další procedurou regenerace je sauna. Sauna umožňuje prevenci proti nemocem, prokrvuje kůži, pozitivně ovlivňuje dýchání a látkovou výměnu, přináší psychické uvolnění aj.

Jak již bylo zmíněno velmi významnou roli v regeneraci mají vodní procedury. Používá se různá teplota vody v závislosti na problému. Je důležité dodržovat i dobu pobytu ve vodě, jinak by to mohlo mít spíše negativní důsledky. Jsou používány formy omývání, obklady, zábaly, polevy, postřiky, vodní lázně, vířivé lázně a plavání v bazénu. Vodní procedury kladně působí na nervový systém, krevní oběh, látkovou výměnu, dýchání, imunitní systém, na kůži a na měkké tkáně.

Aktivní formou regenerace je strečink, který by měl být součástí každého tréninku, kdy sportovec protahuje namáhané svaly. Dále to jsou kompenzační cvičení neboli regenerace pohybem. Jsou to různé lehké formy cvičení, např. výklus, plavání. DOVALIL, dělí kompenzační cvičení na relaxační, protahovací a posilovací.

Důležitou formou regenerace je odpočinek a spánek. Literatury uvádějí vhodnost několika denních pobytů, kde si jedinec nejen fyzicky, ale i duševně odpočine. O spánku se hovoří jako o „nejpřirozenějším zdrojem celkové regenerace“. Tělo se během spánku samo regeneruje, pokud je námaha příliš vysoká, je vhodné užívat doplňky stravy, které tomuto procesu pomohou.

Podstatné jsou i psychologicko-uvolňovací cvičení, které příznivě ovlivňují a zotavují psychiku jedince. Cílem je podpořit vnitřní klid, odstranit pocit strachu, aj. Používá se např. Jakobsnova metoda, jde o napínání svalů vlastní vůlí, jóga, autogenní trénink, meditace.

3.2.9.4 Výživa

K tomu, aby tělo mohlo správně fungovat potřebuje vitamíny, minerály, bílkoviny, cukry, zdravé tuky a vlákninu. Jak nám pojem napovídá, musíme tělo vyživovat. K tomu nám slouží výživné potraviny neboli zdravá strava. Každý si pod tímto pojmem představí něco jiného a různí dietologové do ní zařazují odlišné potraviny.

Naše výkony jsou závislé na naší stravě. Můžeme zde aplikovat nejjednodušší rovnici, zdravá strava = vysoké výkony, špatná strava = nízké výkony. Zdravě jíme proto, že chce být zdraví, hezčí a cítit se dobře. Strava nám ovlivňuje naše chování, studijní výsledky a jiné výkony a v neposlední řadě zdraví. Špatná strava nám podporuje agresivitu, podrážděnost a celkově veškeré antispoločenské chování. Zde můžeme vidět souvislost např. na stadionech při sportovním utkání. Lidé jsou už sami od sebe velmi rozrušení a podrážděni z výsledku zápasu, jídlo (tedy uzená, slaná a smažená jídla)

prodávané ve stáncích je ještě v tomto rozpoložení podporuje a lidé jsou pak agresivní. (Slimáková)

Dnešní potravinářský průmysl vyrábí hlavně levná, tedy chemicky upravovaná, jídla. Výrobci nejde o naše zdraví, ale o to, abychom si jejich produkty kupovali čím dál tím víc. Upravují ho takovým způsobem, že lidem ovlivní jejich smysly a jídlo se tak stává drogou. Jsou schopni, a dokonce potřebují, stále větší příjem těchto potravin. To je velmi dobrý marketingový tah, avšak takový, který nás zabíjí. V dnešní době lidé nejčastěji umírají na chronická onemocnění, tedy nemoci související s nezdravým jídlem. Lidé jsou obézní, což přináší vysoký krevní tlak, ucpaní cév, bolest kloubů, infarkt nebo cévní problémy. V minulosti lidé umírali z nedostatku, dnes z přebytku.

Dnešní způsob opracování surovin je nešetrný k našemu zdraví a potřebné látky jsou nich odstraněny kvůli delší trvanlivosti. Například klíček a slupka z pšenice je zdrojem bílkovin a tuků, ale protože mouka by vydržela kratší dobu výrobci jí klíčku zbaví, tedy nám žádné živiny nepřináší a dokonce nám škodí. (Slimáková)

Co je tedy zdravá strava? Podíváme se na ní z pohledu východní a západní dietetiky. Západní směr se zabývá pouze chemickým složením, tedy počtem kalorií. Tento směr však nerespektuje individuálního jedince, je jedno jaký je konstituční typ, počet kalorií zůstává stejný. Mohli bychom tedy celý den pít pouze Coca-Colu zero, která neobsahuje žádné kalorie a k tomu např. sedm balíčků sladkých koblih, abychom se do kalorizačního limitu vešli. Zdraví rozum snad usoudí, že tomuto se zdravá strava opravdu říkat nedá.

Východní pojetí je založeno na prapůvodní energii (v Číně čchi, v Indii prana), která je i v našem těle a je to naše životní síla. Pokud nedodržíme zdravou stravu, tato energie bude stagnovat, což přináší řadu onemocnění (od rakoviny přes mrtvici). Tato energii je i potravinách, proto my musíme jíst takové potraviny, které mají tuto energii vysokou.

Jak tedy jíst? Rozhodně ne podle diet, které najdeme v časopisech, protože ty se každý měsíc mění. Jejich cílem může být pouhé hubnutí a ne zdraví. Základem je čerstvá a kvalitní strava s obsahem vitaminů, minerálů, probiotik, tuků, olejů, vlákniny a fotochemikálií. Kvalitní strava začíná v půdě. Je důležitý organický původ, tedy zdravá půda. Pokud půda bude obsahovat chemické látky dostanou se po konzumaci zeleniny do

nás. Tuto zeleninu a trávu bude pást i dobytek, tyto škodliviny se dostanou i do jeho masa, které později sníme my. (Slimáková)

Studie dnes uvádí, jak má vypadat správný talíř.



Zdroj: Slimáková, 2012

Tento talíř nahrazuje potravinou pyramidu a je doporučován mnoha dietology a lékaři. Oficiálně s tímto nahrazením přišlo ministerstvo zemědělství v USA. Talíř je složen ze zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin a bílkovin. Z talíře zmizelo maso, přiklání se k živočišným zdrojům bílkovin. Je tedy na lidech, jestli ho budou konzumovat nebo ne. Nekonzumace masa přináší předcházení chorobám způsobeným právě konzumací masa (dna, kardiovaskulární a mozkové příhody, žaludeční vředy, vyšší cholesterol, vysoký tlak, diabetes, vyšší body mass index, rakovina, aj.). Je důležité nezapomínat na kvalitu masa, pokud se rozhodneme ho jíst. Maso, ryby, vejce, luštěniny, semínka, sója jsou zde zařazeny do bílkovin.

Obiloviny v přirozené celozrnné podobě jsou jáhly, rýže, pohanka, kroupy, vločky, celozrnné těstoviny a mouky. Zelenina a ovoce jsou důležité součásti stravy. Jsou v nich obsaženy vitamíny, minerální látky, nenasycené mastné kyseliny, antioxidanty a fotochemikálie. To jsou barviva (např. chlorofyl, lykopen) obsažena v těchto potravinách. Proto je důležitá barevná rozmanitost. V původním „talíři“ bylo místo vody a zdravých tuků mléko, to mnoho odborníků kritizovalo.

Jak se uvádí mléko je bohaté na vápník, což nové studie vyvracejí. Naopak mléko v dnešní pasterizované podobě kosti odvápnuje je zdraví nevhodné. Je vhodné čerstvé mléko nebo zakysané produkty. Vápník je nejvíce obsažen v sardinkách. Vyskytuje se i v listové zelenině a luštěninách. Bylo nahrazeno zdravými oleji, jako např. olovový, dýňový sezamový, aj. Opět je důležitá kvalita. Neodmyslitelně jsem patří čistá voda a některé druhy zeleného čaje.

Je tedy důležité jíst kvalitní s čerstvou stravu. Je dobré poslouchat přírodu a jíst sezónní potraviny. Vyvarovat se průmyslovým potravinám, jako je bílá mouka, bílý cukr, pasterizované mléko a nadbytek soli. Mít na mysli, že po jídle se máme cítit lépe než po jídle. (Hoffmann)

3.2.9.5 Výživa vrcholových sportovců

Snahy o zvýšení sportovního výkonu, fyzické síly a bojového ducha prostřednictvím přijaté potravy, pochází již od starověku. Válečníci, zápasníci pojídali játra či srdce svých protivníků nebo zvířat, s vírou, že budou silnější a odvážnější.

„Sportovní úspěch závisí primárně na genetických dispozicích sportovce, na morfologických, fyziologických, metabolických a psychologických dispozicích, které jsou specifické pro výkonnost v daném druhu sportu“. (Vilikus, 2012, s.56) Optimálním tréninkem musí sportovec zvýšit svou fyzickou sílu, rychlost, vytrvalost, obratnost a psychickou odolnost. Je tedy potřeba dbát na správné složení jídelníčku, aby tělo bylo schopno tento tlak zvládnout.

Vývojem technologie se, v první polovině 20. století, objevují první zmínky o doplňcích stravy na základě vědeckých poznatků. Vědci se začali zabývat jaké látky sportovci, vytrvalostního, rychlostního a silového sportu, potřebují, aby nekolabovali. (Vilikus, 2012)

Výživu pro sportovce lze rozdělit nejen podle typu sportovní činnosti, ale pozornost se klade i na potravinové doplňky a stravu před, během i po sportovním výkonu. Záleží na intenzitě a časovém intervalu výkonu. „Při prodlužující se délce trvání sportovní zátěže se velmi podstatně mění zdroje, které jsou v organismu využívány ke krytí zvýšených energetických nároků.“ (Vilikus, 2012, s.11) Organismus je schopen využívat cukry, tuky a bílkoviny jako zdroje energie, kdy nejrychlejším zdrojem jsou cukry. Podstatné je však to v jaké formě a množství se do těla látky dostanou, záleží i na konstituci jedince.

VILIKUS například uvádí, že pevné jídlo před vytrvalostním výkonem by se mělo jíst tři až pět hodin před startem, mělo by obsahovat 200 – 350 g sacharidů, málo tuku a cca 20 g bílkovin.

3. 2. 10 Společenské faktory ovlivňující sport

3.2.10.1 Globalizace

Pojem globalizace je spojen se světovou ekonomikou, kde je interpretován jako „*uvolňování bariér mezinárodního obchodu, migrace, toků kapitálů, transferů technologie a zahraničních investic.*“ (Kraft 2006, s.14)

Sport je světovým fenoménem, zasahující i do pole ekonomiky, proto se globalizace prolíná i do sportovní scény.

Ve 14.století v Anglii představoval sport zábavu pro vyšší společenské vrstvy. Globalizací dostal v 19.století sport dnešní podobu. Globalizace s sebou přináší pronikání obchodních zájmů do sportu, možnost být součástí týmu v jiné zemi než je země původu, proměnu sportovních soutěží v obchodní události nadnárodního významu a šíření nových sportovních disciplín. Nese s sebou i negativa jakými je užívání dopingu, komercializaci a korupci.

3.2.10.2 Individualizace

Postupným vývojem se sport, z homogenního jevu, jev ryze heterogenní. Sport není výsadou mladých jedinců podávajících vynikající výkony, ale i lidí starších či handicapovaných, kdy cílem není vítězství, ale pocit radosti, zábavy a možnosti někam patřit.

Sport začal být citlivý na změny, které se dějí vně i mimo něj. Je úzce spjat s životy lidí, to i těch, kteří se sportu aktivně nevěnují. Nosí však sportovní obuv a oblečení, pracují ve sportovních agenturách pořádajících turnaje a soutěže nebo jsou součástí sportu prostřednictvím diváka.

Jsou tři směry, kterými dnešní sport směřuje. Na jedné straně je to vrcholový sport, kde je vyžadován kvalitní výkon. Na druhé straně se rozmáhá diváctví, kdy lidé pouze pasivně přijímají. A na straně třetí vzniká velké množství soutěží a závodů pro širokou veřejnost, pro kterou je podstatný prožitek, zúčastnit se, radost ze sportu a být ve společnosti lidí, kteří to sdílí s ním. Tím je např. Jizerská padesátka, fotbalová Strahovská liga, účast na půlmarathonu či marathonu a další. (Slepičková, 2000)

3.2.10.3 Komeracionalizace

Komeracionalizace neboli obchodní využití a zpeněžení, lze vysvětlit jako „*aktivita konaná prostřednictvím obchodu za účelem získání co největších peněžních prostředků*“ (Slovník cizích slov, 1994, s.376)

Sport je v dnešní době s negativním fenoménem komeracionalizace úzce spjat. NEKOLA konstatuje, že významné sportovní události se staly záležitostí obchodu, než aby sloužily jako prezentace tréninkového úsilí.

Vlivem komeracionalizace se sport stal předmětem obchodu a výkon zbožím. To zapříčinilo příliv velkých finančních prostředků, které se staly lákadly pro sportovce, obchodníky sponzory a jiné funkcionáře. Sport je v dnešní době spojován s komerčním sponzorským logem na dresech sportovců, mediálními zprávami, které převyšují jiné zprávy a megalomanskými sportovními arénami, které nemusí mít dalšího významu.

Za vynikající výkony jsou sportovci lukrativně ohodnoceni. Proto se sport stal velmi vyhledávaným sektorem pro příjem peněz. Čím větší výkon, tím větší peněžní přínos. Jedinec, který si vybral sport jako zdroj obživy, bude hledat veškeré způsoby, které by mu dosažení tohoto cíle usnadnily. K tomu jim slouží doping.

3.2.10.4 Diváctví

Sportovní diváctví je psychosociální jev, který překračuje hranice sportu v ekonomických dopadech a protispolečenských projevech. Lidé si negativní situace ze života kompenzují těmi pozitivními, které jim přináší sledování sportu. Sport přináší divákům pozitivní, ale i negativní emoce. (Slepička)

Sociální role v diváctví

Role sportovního diváka, je taková, kdy se jedinec na sportovním dění nepodílí aktivně, ale pasivně. Výrazně ovlivňuje průběh, ale i výsledek utkání (jak pozitivně, tak negativně). Souvisí s tím návštěvnost utkání, ocenění a povzbuzování sportovců a přijatelným chováním v hledišti.

Role sportovního fanouška. Do této role může jedinec dojít z role sportovního diváka. Souvisí s tím výběr oblíbeného sportovního odvětví, družstva nebo i sportovce. Jeho pohled není objektivní, jelikož fandí jen „svému týmu“. Jeho reakce jsou spojeny s mírou jeho očekávání. Fanoušek se často se sportovcem identifikuje a jeho prostřednictvím dosahuje prožitek úspěchu, aniž by vynaložil vlastní úsilí. Role

zprostředkovaného sportovního diváka, je spojována s jedincem, který téměř pravidelně sleduje sportovní soutěže a utkání prostřednictvím televize. (Slepička, 2009)

Divácká agresivita

Divácká agresivita je celosvětový problém, který má dopady na mnoho sfér společenského dění.

SLEPIČKA zmiňuje fakt, že divácká agresivita se vyskytuje u sportů, kde je agresivita zvýšená, např. hokej a fotbal, než u neagresivních sportů jako je plavání, gymnastika, tenis. Instinktivistické teorie toto vysvětlují, že při přihlížení agresivního chování se aktivují agresivní instinkty jedince, ne nedovolí si je projevit v agresivním chování. Sociální teorie uvádí, že jde o napodobování agresivního chování, které diváci sledují ve hře. Může tu zde fungovat i faktor frustrace – agrese, kdy divák je frustrován z neúspěchu svého družstva a nemůže mu jakkoliv pomoci.

SLEPIČKA dále uvádí psychosociální příčiny divácké agrese:

1. Společenské prostředí a sociální začlenění diváka – zde se projeví jeho ekonomické problémy, deprivace z absence rodinných či vrstevnických vztahů, krize morálních hodnot, rozpad sociálních norem nebo i časté sdělování agresivity prostřednictvím médií.
2. Specifické prostředí sportu – možnost identifikace s klubem nebo sportovcem, což přináší při vítězství radost z úspěchu a z prohry frustraci. Nepotrestání sportovcova agresivního chování opět vyvolá nesouhlas diváků, tedy agresi.
3. Situační podmínky v hledišti a na hřišti – tím je např. důležitost utkání, zdali je pouze přátelské nebo jde o postup mužstva do vyšší ligy. Emoce diváků jsou posíleny konzumací alkoholu. Hlediště vyvolává pocit anonymity, divák má tedy pocit, že není zodpovědný za své jednání.
4. Úloha sdělovacích prostředků – ty dokáží v divácích předem navodit určité emoce svým důrazem na důležitost daného zápasu, dávají mu celostátní význam. (Slepička, 2009)

Agrese může být verbální (nadávky) či fyzická, vůči osobám nebo předmětům kolem něj (ničení dopravních prostředků, stadionu nebo házení předmětů na hrací plochu). Pro určité diváky jsou tyto potyčky prvotním cílem účastnění se na utkání. Pozitivní prožitek jim přináší právě agrese, která se projevuje i mimo stadiony.

Jak již bylo řečeno agresivní chování se zvláště projevuje u agresivních sportů. To je dané i historií. Fotbal hrála nižší vrstva, tedy přihlížející nerespektovali žádná pravidla a plně se vciťovali do zápasu. Oproti tenis, který byl „královským“ sportem, měl přesně určená pravidla jak se diváci mohou chovat, kdy mohou tleskat či vstát.

Prožitky

Sledování sportovního utkání lidem přináší odreagování se od běžného pracovního dne, přináší radost a psychické uvolnění. Olympijské hry či mistrovství světa mohou přivést, díky jejich sledování, nové aktivní sportovce z řad dětí.

Studie uvádějí, že sportovní podívaná vyvolává u diváků silné emocionálně zábavné prožitky. Až 45% diváků intenzivně prožívá celé trvání zápasu (Slepička, 2009, s181).

Emoční prožitky jsou u diváka navozeny vnitřními (jeho psychikou) i vnějšími vlivy. Podstatným znakem diváckých prožitků je libost a nelibost. Projevují se aktuálně (citový stav), který se projeví radostí z gólu, nebo dlouhodobé (citový vztah), kdy jedinec projevuje sympatie určitému klubu, lidem či skupinám. Divákům tedy něco způsobí pocity radosti, strachu či zlosti. To může způsobit nejen již zmínění odreagování, ale i psychickou zátěž, ze strachu z prohry. Projevuje se to hlavně u jedinců, kteří jsou identifikováni s daným klubem a je pro něj vším. Je to dáno i osobností jedince. Závisí to na temperamentu a psychické odolnosti, které modifikují divácké prožitky a způsobují odlišné chování diváků.

Pozitivní prožitky plynou ze sledování technických dovedností sportovců či vynaloženého úsilí v průběhu utkání. Bez těchto prvků by sport pro diváky nebyl atraktivní. Negativní naopak plynou ze špatné úrovně sledovaného utkání, z malé snahy sportovců, ze špatného rozhodnutí rozhodčích nebo z chování sportovců, trenérů či jiných diváků během utkání.

3.3 SPOLEČNOST

3.3.1 Vymezení pojmu společnost

Společnost označuje skupiny lidí a instituce, které vznikají ve vzájemné závislosti a působení lidí. Posláním občanské skupiny ze sociologického hlediska je zabezpečení kvalitního života jedinců a skupiny ve vzájemných sociálních kontaktech. Stát pak považuje za instituci, která by měla mít za úkol organizovat a tvořit pravidla pro soužití jednotlivců a skupin s cílem dosahovat prosperity společnosti jako celku. Ve

spojitosti společnosti a sportu jsou důležité propojení obou těchto jevů. (Kubátová, 2010)

3.3.1.1 Životní způsob

Sociologické teorie se ve vysvětlování pojmů životního způsobu a životní stylu liší. Jedny uvádí, že tyto dva pojmy jsou synonyma, které popisují jakým způsobem jedinec, skupina a společnost žijí. Tato úvaha pojednává o životním způsobu jako o „*systému významných činností a vztahů, životních projevů a typických zvyklostí, charakteristických pro určitý subjekt – jedince, skupiny, společenství či společnosti coby „konkrétní nositel životního způsobu“*“. (Kubátová 2010, s13) .

Jiné teorie je od sebe tyto pojmy odlišují. Životní způsob je popisován jako kvalitativní souhrn činností, vztahů, projevů, aspektů aj.

Z nesociálního pohledu je životní způsob, takový způsob jakým žijeme. Tedy jak se oblékáme, jak bydlíme, jak trávíme svůj volný čas, jak a kde pracujeme, jakou hudbu posloucháme, jak a co jíme apod.

3.3.1.2 Životní styl

Z prvního hlediska se životní styl dělí na styl jednotlivce a skupiny, přičemž částí životního stylu, u způsobu jednotlivce, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, jedné linie, jednoho „stylu“, který se prolíná všemi zvyklostmi, vztahy apod. U způsobu skupiny jde o hlavní a určující momenty, které jsou příznačné většině členům skupiny. Je jím např. životní styl lékařů, profesionálních sportovců a studentů vysokých škol.

Druhý pohled na životní styl bývá spojován s „*kvalitativními charakteristikami životního způsobu a jeho významy*“, na základě kterých lidé interpretují realitu, jednají tak a žijí (Kubátová 2010, s16). KUBÁTOVÁ označuje životní styl za vnitřní jednotu tíhnoucí k průkaznému vyjádření. V rámci životního stylu se používají pojmy jako životní tempo, rytmus, životní projev, sebeprojekce, sebeuplatnění, odcizení, životní postoj, životní aktivita, ideál, harmonie a krása života.

Nesociologický pohled rozlišuje zdravý životní styl, nekulturní, alternativní aj. Autorka uvádí, že zaměňování pojmu životního způsobu a stylu není tak podstatné, pokud daný jedinec přesně vysvětlí co pod pojmem zamýšlí.

3.3.1.3 Životní úroveň

Životní úroveň je vymezena ekonomicky a kvalitativně. Jejím ukazatelem je hrubý domácí produkt (HDP). O životní úrovni lze hovořit v rámci jedince nebo

společnosti. Je chápána jako materiální blahobyt týkající se především úrovně spotřeby, materiálního vybavení domácnosti a veškeré věci, které si může koupit a má k dispozici. Je tedy zohledňována ekonomická situace a spotřeba obyvatel.

Životní úroveň je odvozena od materiální vybavenosti domácností a od výše příjmů osob a domácností. (Kubátová, 2010) S životní úrovní jsou spojovány dva protipolní pojmy chudoba a bohatství. Životní úroveň rodin a jednotlivců je do určité míry provázána s životní úrovní společnosti, ve které jednatel nebo rodina žije.

3.3.1.4 Kvalita života

Kvalitu života lze opět hodnotit ve dvou rovinách, a to jednotlivce a rodiny. Je chápána jako kulturnost životního stylu, což znamená vybavenost domácností kulturními předměty (knihy), výše vzdělání, složitost vykonávané práce, kulturní trávení volného času. Zohledňuje se zde i modernizace jednotlivých zemích, gramotnost, vzdělání, komunikace, infrastruktura, bezpečí a kvalitu životního prostředí.

3.3.2 Socializace

Na socializaci se budeme dívat z pohledu sociální psychologie, která studuje *„společenský život člověka, jeho vztahy k jiným lidem, společenské aktivity a činnosti, vlivy kulturního prostředí na člověka, rozmanité způsoby sebeprojevu a seberealizace člověka v podmínkách sociálního prostoru jeho existence“* (Řezáč, 1998, s14)

SEKOT uvádí popis procesu socializace jak ji uvádí Velký sociologický slovník. Je brána jako *„komplexní proces, v jehož průběhu se člověk jako biologický tvor stává prostřednictvím sociální interakce a komunikace s druhými sociální bytostí schopnou chovat se jako člen určité skupiny či společnosti“* (Sekot, 2006, s47).

Ani u socializace neexistuje jedna přesná definice, ve které by byly saturovány všechny potřeby sociologa, který se jí zabývá. Uvedeme např. teorii M Nekonečného , který socializaci popisuje jako *„přeměnu biologického jedince v kulturní bytost“* (Řezáč, 2006, s43). H.P.Frey jí vidí jako *„přípravu individua na výkon jeho sociální role...včlenění jedince do aktivit a úloh, které musejí naplňovat jednotlivci v zájmu zachování (funkční) existence society“* (Řezáč, 2006, s43) Emoke zas pojednává o procesu, *„během něhož se jedinec naučí poznávat sebe a své prostředí, osvojí si pravidla soužití a možné i očekávané způsoby chování“*. (Řezáč, 2006, s43)

Předmětem zkoumání je tedy jedinec ve vztahu k sociálnímu světu. Výsledkem interakcí jsou pak sociální rysy osobnosti, způsoby chování, proměna vztahu dvou lidí, vznik norem a struktura vztahů ve skupině.

Socializace pochází z latinského slova „socialis“, což znamená družný, společenský. Neexistuje jedna teorie, která by tento pojem jasně a přesně vysvětlovala a se kterou by se každý sociolog plně ztotožnil. SEKOT za pojmem socializace vidí „komplexní proces, v jehož průběhu se člověk jako biologický tvor stává prostřednictvím sociální interakce a komunikace s druhými sociální bytostí schopnou chovat se jako člen určité skupiny či společnosti“. (Sekot, 2006, s47). Je to nekonečný celoživotní proces. V dnešní době je výrazným jevem zpětná socializace, kdy mladší (děti) učí starší (rodiče) novým zvykům a hodnot. Děti ovlivňují výběr aktivity ve volném čase, stravovacích návycích, nákupních zvyklostech, technických dovednostech a využívání telekomunikačních technologií. S pocitem ovládnutí rodičů a materiálním myšlením, si děti utvářejí jiné hodnoty, než by měly.

Z individuálního hlediska nás socializace vybavuje schopností komunikovat, myslet, řešit problémy a přizpůsobovat se prostředí, ve kterém žijeme. Z úhlu společnosti jde o vytváření konformních postojů, díky kterým lze dosáhnout sociálního řádu, předvídatelnost a kontinuity.

Rodina je nejužší spojena s procesem socializace. V rámci vlastních hodnot a norem rodiče usilují, aby se jejich dítě stalo samostatnou bytostí. V raném stádium se od chlapců a děvčat jiny typy chování, postojů a aktivit. Ve sportu je kladen důraz na maskulinitu, tedy kdy od chlapce se očekává chladnokrevnost a vytrvalost a u děvčat spíše na něžnost. U chlapců dostávají svého uznání za sport a dívky hlavně za své sociální dovednosti a prospěch. Zde můžeme vidět, proč někteří lidé vidí sport jako ryze mužskou záležitost a ženský sport je pak diskriminován. Hraje zde i kontrola od rodičů, kdy rodiče mají tendenci chránit je před „tvrdým“ sportem a raději je stavějí do role „maminek“.

„Socializační aspekty na půdě sportu odrážejí i stimulují význam uznávání a obdivu okolí ke sportovním výkonům dospívajících a nezbytnost udržování kreditu výkonnostního sportovce pro posílení vlastní sebedůvěry a pozitivní odezvy okolí“ (Sekot, 2006, s50)

Limitujícím sociálním dopadem, který přináší nejistotu, zklamání a neschopnost navazovat sociální a osobní kontakty, je jednostranná sportovní identifikace. Jak již bylo umíněno, člověk vystupující z role sociálního sportovce se často nezačlení do jiného životního stylu, dělá mu veliký problém, socializovat se do jiné skupiny, než na kterou byl celý život zvyklý.

Sport má tedy pozitivní, ale i negativní socializační důsledky. Ty nastávají tehdy, kdy sport je vykonáván na úkor individuálních příležitostí, znalostí, vědomostí a vztahů. Tehdy, kdy se v dětech pěstuje profesionální přístup ke sportu je zapomínáno na onu hru.

Sport sám o sobě není příčinou změn v povahových rysech, postojích a chování, ale působí vždy v součinnosti se sociálním a kulturním prostředím.

3.3.2.1 Sociální prostředí

Řezáč vymezuje tento pojem jako „*integrovaný sociální systém, tvořený lidmi, jejich vzájemnými vztahy, společenskými aktivitami a produkty těchto vztahů a aktivit,*“ (Řezáč 1998, s.20), jak materiálního tak duchovního charakteru.

Za mikrosociální prostředí je považován nejbližší sociální prostor jedince, v němž navazuje nezprostředkované a přímé meziosobní interakce (tváří v tvář). Psychologické hledisko považuje toto prostředí za nejdůležitější. Sem lze zařadit např. rodinu.

Mezosociální prostředí je tzv. mezičlánek mezi malými skupinami a společností. Jsou například studenti a obyvatelé města.

Makrosociální skupiny, jsou velké složité skupiny jako je region nebo společnost jako celek. Společnost zdůrazňuje historii, kulturu, generační kontinuitu, ekonomické uspořádání a lokalitu. Societa pak představuje sdružení s důrazem na kulturní a mezilidské vazby, bez ohledu na politicko-ekonomické charakteristiky.

3.3.2.2 Osobnost

Člověk se nerodí jako osobnost, člověk se osobností stává. Na člověka působí vnitřní a vnější vlivy, který vzájemnou interakcí a sociálním učením, vytváří onu osobnost.

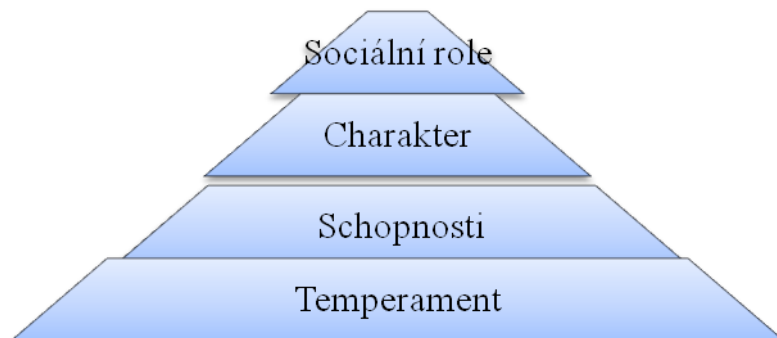
Osobnost sportovce je z psychologie sportu vnímána jako „*jednota duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti*“ (Dovalil, Jansa, 2007, s68)

Osobnost je chápána jako neustále vyvíjející se produkt, který je vzájemném vztahu člověka s prostředím. Je to dynamický a subjektivně přetvářený systém nutný pro existenci jedince v rámci daných podmínek. Struktura a dynamika osobnostních vlastností, rysů a procesů má základ v individuálních dispozicích (vlohách). Avšak na vytváření osobnosti se podílí i působení vnějších vlivů, tedy prostředí a společenská výchova.

Struktura a dynamika osobnosti

Člověk se vyznačuje mnoha vlastnostmi, které se poměrně stále projevují v konkrétní situaci.

Osobnost jedince je složena z:



Zdroj: Dovalil, Jansa, 2007

Temperament „vystihuje dispoziční vlastnosti projevující se vzrušivostí, impulzivností, silou a tempem psychických procesů“ (Dovalil, Jansa 2007, s.70). Určuje intenzitu a trvání reakcí jedince. Rozlišují se dimenze introvertní, extrovertní, stabilní a labilní a melancholický, flegmatický, cholerický a sangvinický.

Další oblastí jsou schopnosti, které chápeme jako souhrn psychických i fyzických možností člověka. Schopnosti mají výraznou spojitost s dovednostmi, ty jsou však učením získané dispozice.

Charakter je vlastnost osobnosti vyjadřující „propojení motivačních vlastností osobnosti z hlediska přístupu k sobě samému, k jiným lidem, ke společnosti a činností“ (Dovalil, Jansa, 2007, s71) Vyjadřuje základní postoje a životní názory konkrétního jedince k daným situacím (např. i k doping). Patří sem vlastnosti, kterými vyjadřujeme obsah a povahu vztahů k realitě (např. čestnost, poctivost). Dále vlastnosti související s motivačními procesy jedince, tedy cílevědomost, odpovědnost, spolehlivost, rozhodnost aj. Charakter tedy podmiňuje chování a jednání jedince.

Člověk na svět přichází s určitými dispozicemi, což jsou vnitřní vlivy, které jsou vrozené (reflexy, instinkty) a dědičné (vlohy, schopnosti). Tato výbava spolu s vnějšími podmínkami, je pouhým předpokladem jeho sociální existence, samy osobě sociální vývoj nevytváří. Důležitá je interakce mezi oběma a aktivita jedince. Tyto geneticky dané aspekty budou buď rozvíjeny nebo potlačeny v závislosti na prostředí, ve kterém se daný jedinec bude nacházet.

Vnější podmínky jsou tvořeny kulturou. Pojem kultura je odvozen ze slova „colere“, což v překladu znamená pečovat, pěstovat. Filosofický slovník uvádí původní

význam kultury. Tím bylo myšlené „*pěstování a zdokonalování předmětu schopného zlepšení a zušlechtění, prováděné člověkem*“ (Peliš, 2010, s1) Postupem času docházelo od zušlechtování mimo něj, přímo k němu. PELIŠ zmiňuje pohled Cicera na kulturu, který pod ní rozumí zdokonalování lidských schopností prostřednictvím „vzdělávání ducha“. V 17. a 18. století se pojem kultura rozšiřuje i na působení člověka na okolní svět i na svůj vlastní vývoj, čím přispívá k zdokonalení sebe sama.

PELIŠ uvádí i názor Kellera, podle kterého je kultura „*souborem činností a výtvorů této činnosti, které lidem umožňují přežít v přírodním prostředí*“ (Peliš, 2010, s1).

Kultura je charakterizována jako suma specifických vzorců chování se schopností uchovávat informace (pomocí písma), tím jí byla přisouzena role nositelka hodnot a norem. Struktura kultury je určována institucemi, které podávají návod jak uspokojovat biologické (základní) a kulturní potřeby lidí.

Toto pojetí uvažuje o kultuře v širším slova smyslu, kdy se bere v úvahu co je pro celou lidskou existenci významné.

Užší pojetí kultury se zabývá odlišnostmi ve vzorcích jednání, v hodnotách a normách. Kultura je v tomto pojetí závislá na čase, kde se bere v potaz společenský vývoj, náboženství, ideologii, apod. Tvoří tedy rámeček pro vlastní síť sociálních vztahů. (Peliš, 2010, s1,2)

Dalšími aspekty tvořící osobnost je temperament, který je z části ovlivněn geneticky a z části společností. Rozhoduje o intenzitě prožívaných emocí. Dalším faktorem je charakter, neboli povaha, je souhrn vlastností, zakládající se na jeho morálním přesvědčení. které se projevují navenek jako chování a jednání. Posledním jsou sociální role.

3.3.2.3 Sociální role

Sociální role vyjadřuje komplex (očekávaného) chování, související s určitou pozicí. Různé situace a prostředí obvykle vyžaduje určité chování. Chováme se tak, jak to vyplývá ze situace. Jinak se chováme v soukromí a jinak v pracovním procesu. SLEPIČKA popisuje sociální roli jako „*souhrn názorů, hodnot, cílů a činností očekávaných od představitele určité role*“ (Slepička, 2009, s130). Hovoří o tom, že tyto role hrajeme. Není tím myšleno, že své chování předstíráme, ale pouze jednáme tak jak určí a jak se „sluší“. To co se v dané situaci od jedince očekává, to jak se bude chovat, je nazýváno normou.

ŘEZÁČ nazývá uvědomování si chování v určité situaci a dovednost realizovat je, jako sociální inteligenci. Pevným charakterem pak označuje takové jednání, které respektuje práva a potřeby druhých a přitom neubližuje mravní stránce osobnosti. Jaké role se v dané kultuře od jednotlivců očekávají, je nazýváno normou. Norma je charakterizována chováním a jednáním, které jsou ve skupině od jedince vyžadovány.

NORBEOOV toto jednání podle určitých norem kritizuje. Norma, jakož to něco, co přijala většina, sváže člověka do provazů a nadobro ho zažene do někým stanovených rámců, které uzavřou jeho tvořivost. Předem dané to kdo se má jak chovat. Když se někdo nechová podle těchto norem a například si v metru zpívá a jak uvádí NORBEOOV, netváří se jak „chcípá kráva“, je považován za nenormálního. Říká, že když tělo roste, ale rozum zůstává na úrovni pětiletého dítěte, stává se z člověka spotřebitel, kterých je v dnešní době většina.

Slepička dělí role na:

- Vrozené – tyto role jsou nejlépe plněny, obtížně z role vystoupíme. Patří sem role muž, žena.
- Dlouhodobé – z této roli můžeme vystoupit a můžeme se na tuto roli připravit. Jsou to role profesionální a rodičovské.
- Krátkodobé – jsou nejčastější, vázané na danou situaci a vzniká, zde mnoho konfliktů, protože je málokdy rozeznatelné o jakou roli jde. (Slepočka, 2009)

Člověk ve svém životě „hraje“ mnoho rolí, normy od těchto rolí se nemusí vždy shodovat s našimi postoji a vzniká intrapersonální či interpersonální konflikt.

Záleží pak na daném jedinci, jak se s těmito konflikty a hraním rolí vyrovná. Dochází ke konvergenci, kdy se člověk s rolí smíří a následně ztotožní, divergenci, kdy si na roli přivykne, ale nic mu to nepřináší nebo dojde k neasimilaci, kdy jedinec musí z dané role vystoupit.

3.3.2.4 Sociální postoje

Tak jako role, tak i postoje se vyvíjejí během procesu socializace. Postoje jsou výsledkem sociálního učení a formovány danou osobností, jejími potřebami a informacemi. Jde tedy o „*získaný hodnotící vztah člověka k objektům a jevům životního prostředí, příznačný výběrovost a zaměřenost jednotlivých psychických procesů i osobnosti jako celku a navenek se projevuje připraveností jednat určitým způsobem*“ (Řezáč, 1998, s30).

Socializací je myšlen „proces objevování lidské společnosti jedincem a zaujetí adekvátní pozice ve společenské dělbě úloh a činnosti“ (Řezáč, 1998, s43). Často se o socializaci mluví jako o „začleňování se“, „zařazování se“ a „vrůstání“ do společnosti. Je to neustálý proces „navazování, prohlubování a rozšiřování sociálních kontaktů jedince v rámci sociokulturního systému jako předpoklad permanentních změn osobnosti a jejich vztahů k okolí“ (Řezáč, 1998, s43)

Člověk se během tohoto procesu setkává s různými situacemi a objekty, ve kterých se určitým způsobem chová. Postupně se toto chování a jednání, vlivem sociálních zkušeností, stává stabilní reakcí na dané situace. Člověk se tak stává čitelnějším pro okolí. Postoje jsou výsledkem interakcí a projevuje se v nich osobnost jako celek.

Postoje jsou relativně stálé, opakovatelné a vůči různým objektům diferencované. Jsou zaměřené vždy na konkrétní objekt. Často bývají interkonektivní, což znamená, že náš postoj k určitému objektu, se odvíjí od vztahu k osobě ním blízké.

3.3.2.4.1 Složky a dynamika postojů

Postoje mají složku kognitivní, tedy naše přesvědčení, efektivní, vyjadřující naše pocity a behaviorální, která představuje naše chování navenek. (Slepička, 2009, s104)

Tyto složky vždy vystupují jako celek, nikdy ne odděleně. Poměr jedné složky však může převyšovat druhou, což dělá postoje dynamickými. Dynamika postoje tvořena i intenzitou, stabilitou, popřípadě labilitou, postojů, hloubkou postoje, která určuje míru ovlivnění jednotlivých složek osobnosti daným postojem a v neposlední řadě i polaritou, kdy postoj může být vyjádřen na škále mezi dvěma protikladnými póly (záporným a kladným). (Řezáč, 1998, s31)

3.3.2.4.1 Zdroje postojů

Prostřednictvím socializace na jedince působí mnoho vlivů, které mu pomáhají vytvářet postoje, které se během života mění a názory, které jsou stabilním pohledem a vnímání situace. Názor tedy můžeme definovat jako zakotvené postoje.

ŘEZÁČ uvádí čtyři zdroje postojů:

1. Specifické zkušenosti – například k tendenci k pozitivnímu postoji k nějaké osobě, mohou vést pozitivní interakce s daným člověkem. Samozřejmě se to nevztahuje pouze k osobám a v pozitivním smyslu. Ale i k situacím, citům, aj.

2. Sociální komunikace – kde postoje jsou výsledkem přebírání „*názorů, mínění atp., jako prezentace postojů jiných lidí v komunikaci*“. (Řezáč, 1998, s32)

3. Modely – kdy postoje jsou ovlivněny nápodobou i identifikací.

4. Institucionální a skupinové faktory – na postoje jedince mají vliv normy a hodnotové systémy institucí a skupin. Kdy nejvýraznější vliv na jedince má referenční skupina (skupina určitého počtu lidí s vlastními hodnotami a normami), s jejíž ideologií se jedinec ztotožňuje. Přebírá postoje, které skupina má jako celek vůči ostatním prvkům sociálního prostředí. (Řezáč, 1998, s32)

3.3.3 Potřeby a motivace jedinců

3.3.3.1 Potřeba

Potřeba vyjadřuje materiální a nemateriální nutnosti, bez kterých by člověk nepřežil, nerozvíjel se a které jsou typické (nejen) pro lidskou rasu. Jde o prožívání nadbytku či nedostatku něčeho, jsou provázeny prožitkem a duševním napětím, které nás vede k určitému chování, jehož cílem je uspokojení potřeby. Pokud u jedince nejsou potřeby dlouho uspokojovány, nazýváme to frustrací až deprivací. (Kohoutek, 2009)

Základní rozdělení potřeb je na primární (biologické) a sekundární, které vznikají a rozvíjí se na základě interakce primárních potřeb s širším a užším sociálním prostředím, prostřednictvím sociálního učení. (Řezáč, 1998, s35)

Biologickými potřebami je myšlena potřeba dýchat, jíst, pít, spát, hýbat se, sexuální potřeba, aj. Tyto potřeby jsou vrozené. Uspokojení těchto potřeb nezajistí zdravý vývoj osobnosti, k tomu jsou potřebné sociálně-psychologické potřeby, které jsou do jisté míry získané (např. potřeba pocitového vyžití, sebeuplatnění, sensorické stimulace, sociální kontakt, prožívání a poznávání). (KOHOUTEK, 2009)

Sociální potřeby jedince se odvíjí od kultury, povaze sociálního prostředí, styl života společnosti, ve kterém žije. Proto je těžké, vytvořit klasifikaci sociálních potřeb, která by seděla na každého. Čím vyšší je vzdělanost lidí a kulturní úroveň, tím více vstupují do popředí psychosociální potřeby.

ŘEZÁČ zmiňuje problém dnešních vyspělých kultur, což jsou tzv. pseudopotřeby, čímž je např. potřeba neustálého sledování televize, vytvoření účtu na facebooku, kouření a jiné drogy, aj.

Nekategorizuje potřeby podle hierarchie, ale podle míry abstrakce. Existenční potřeby jsou zcela konkrétní, vztahové považuje za abstraktnější a růstové zcela za abstraktní. Po uspokojení potřeb konkrétních se projevují potřeby abstraktnější, když nejsou abstraktní spokojování nastává frustrace, která vede k posílení potřeb konkrétních. Frustrace je v literaturách vysvětlována jako stav vznikající při opakovaném neúspěchu.

Základní sociologické potřeby podle ŘEZÁČE, které nemají hierarchickou povahu:

- a. Potřeba sociální aktivity – je považována za základní potřebu jedince. Rozlišovány jsou tři druhy aktivity – jednoduché reagování na podnět, iniciativní činnost (manipulace s objekty) a intervenující činnost.
- b. Potřeba strukturalizace životního prostoru –materiálního, duchovního a časového.
- c. Potřeba osobní a sociální intimity.
- d. Potřeba začlenění se do society a zaujmout v ní takovou pozici, která odpovídá sebepojetí jedince.
- e. Potřeba být akceptován jinými, potřeba akceptovat sebe v kontextu srovnání s ostatními a akceptovat jiné.
- f. Potřeba sebepotvrzení a seberealizace. (Řezáč, 1998, s39)

ŘEZÁČ dále uvádí dělení podle Claytona Alderfera, který potřeby rozděluje na tři druhy:

- Potřeby existenční – fyziologické a materiální potřeby
- Potřeby vztahové – potřeba kontaktu, odezvy, začlenění, aj.
- Potřeby růstu – seberealizace (Řezáč, 1998, s.32)

KOHOUTEK člení sociálně-psychologické potřeby :

- a. potřeba citového vyžití (lásky, afiliace). Projevuje se to jako touha být v bezpečí, být chráněn, mít sociální odezvu. Tuto potřebu je důležité uspokojovat od raného dětství, vytvářejí se zde základy osobnosti a pokud jedinec není citově uspokojen, odráží se to v narušení jeho psychického stavu.
- b. Potřeba sebeuplatnění se projevuje jako snaha dosáhnout pracovních, společenských a životních úspěchů, touha po uznání a obdivu druhých lidí. Uvádějí, že touha po moci, dominanci je největší pohnutkou lidského chování. Souvisí s tím potřeba sebeúcty, seberealizace, prestiž, dobrá pověst, úspěch, vlastnění finančních prostředků.

- c. Potřeba sociálního kontaktu je touha být nablízku a komunikovat se společností. Patří sem i potřeba nechat se vést osobami s pozicí, autoritou.
- d. Potřeba prožívat je potřeba zážitků a nabývání dojmů, může jít o uvolnění nahromaděného napětí (relaxace, rekreace, odpočinek).
- e. Potřeba poznávat je touha a hlad po věděni a rozšíření duševního obzoru. Je to potřeba vzdělávat se. (Kohoutek, 2009)

Často se můžeme setkat s hierarchií potřeb podle amerického psychologa Abrahama Harolda Maslowa. Jak uvádí KOHOUTEK, Maslow roku 1943 sestavil pyramidu lidských potřeb od břicha po hlavu.



Zdroj: Řezáč, 1998, s.39)

Ve sportu můžeme tyto biologické a psychosociální potřeby také pozorovat. Jak již bylo řečeno, lidé mají potřebu se hýbat, proto je přirozené vykonávat sportovní aktivitu. Mají potřebu být v kontaktu a někam se začlenit, zde vidíme souvislost se sportem (sportovní kolektiv) i vybírání si aktivity ve volném času. Sportovec, pokud chce adekvátně hrát tuto roli, musí akceptovat svého trenéra, sponzory, sportovní a etická pravidla a své spoluhráče i soupeře. Sportovec by měl akceptovat možnosti svého těla, což se ne vždy děje. Být akceptován jinými s sebou přináší výborné sportovní výkony, etické chování a slušné jednání. Potřeba uznání souvisí také s výkonem. Lidé vzhlíží a obdivují pouze takové sportovce co poddávají skvělé výkony. Prostřednictvím sportu se seberealizují a potřebu shromažďování můžeme pozorovat v diváctví.

Lidé mají potřebu být ke svým činům, nejen k těm sportovním, být motivován, ať už vnitřně či z okolí.

3.3.3.2 Motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského slova „moveo“, neboli „hýbat se“. Motivace je proces, kde souhrn vnitřních a vnějších jevů (motivů) aktivují a dynamizují

naše chování a jednání. Motivace mobilizuje naši psychickou aktivitu, kdežto motivováním je myšleno vnější působení vedoucí ke změně chování jedince.

Motivy mohou mít jak konkrétní tak symbolickou podobu. To, jak budou motivy jedince ovlivňovat záleží na interakci motivů s vnitřními dispozicemi jedince.

Motivy pro vykonávání sportu mohou souviset i s určitými potřebami, jako je potřeba uznání, seberealizace aj. Motivem by měla být hlavně radost z pohybu. V dnešní době jsou hlavními motivy peníze, sláva, uznání, vítězství, radost z něho a překonávání rekordů.

Motivy se liší podle věku, sportovní úrovně a fáze. Uvedeme si strukturu, kterou SLEPIČKA popisuje ve své publikaci. Motivační procesy jsou zde popsány od prvotního výběru sportovní činnosti až po ukončení kariéry.

1. Generalizace motivační struktury sportovce – zde dochází k výběru druhu sportovní činnosti (je zde ovlivněn rodiči či partou), kdy jedinec neklade důraz na to, jaký sport vykonává, ale důležitá je pro něj radost z pohybu.
2. Diferenciace motivační struktury – zde hrají roli seberealizační motivy. Sportovcův postoj ke sportu je ovlivněn jeho úspěchy a neúspěchy. Jedinec si vybírá jeden dominantní sport, kde důležitou součástí je systematický trénink.
3. Stabilizace motivační struktury – zde se objevují motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, které směřují k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec v této fázi zná své možnosti, je podporou celého týmu a vše soustředí na danému sportu. Jeho cíle jsou vítězství, rekordy, sláva, finance, kontakty a mediální viditelnost.
4. Involuce motivační struktury – zde ustupují seberealizační motivy a vracejí se motivy pro provádění sportovní činnosti jako takové. Nesoustředí se na výkon, ale na radost. Jedinec je zde vyrovnaný a ne v takovém tlaku z honby za výkonem, proto je často výkonnější než v předešlé fázi. Občas se stává, že sportovec nechce opustit sféru profesionálního sportu, jak kvůli financím, tak i slávě a obdivu. Proto se v této fázi snaží ze sebe dostat maximum a podniká takové kroky, které mu naopak ubližují než pomáhají. (Slepička, 2009)

3.3.4 Vymezení pojmů hodnoty, manipulace, soupeření, soutěžení

3.3.4.1 Hodnoty

Hodnoty ŘEZÁČ popisuje jako „*specifický vztah objektu k subjektu, daný významem a smyslem, který má objekt pro uspokojení potřeb, postojů, zájmů subjektu v jeho individuálním a sociálním kontextu*“ (Řezáč, 1998, s60)

Hodnota vyjadřuje něco žádoucího pro jedince, co mu uspokojuje jeho potřeby a pomáhá mu dosáhnout jeho cílů. Hodnoty se utvářejí procesem socializace a jsou odrazem kultury, kde daný jedinec žije.

Jsou rozlišovány tři druhy hodnot:

- a. Hodnoty tvůrčí – člověk vytváří něco prostřednictvím čeho se realizuje a zároveň něco přináší ostatním, tím se jeho život stává smysluplným. Toto si můžeme promítnout do sportu, kdy se vrcholový sportovec sportem realizuje a divákům tím přináší radost a podívanou.
- b. Hodnoty zážitkové - své vztahy jedinec prožívá k jiným lidem a společnosti. Čím autentičtější tyto vztahy jsou, tím člověk, který jimi žije, více získá.
- c. Hodnoty postojové – člověk zaujímá vůči okolnímu světu postoje bez ohledu na momentální efekt a stupeň libosti, které přinášejí. Hovoří se zde o sebeúctě. Zde lze promítnout problematiku dopingů. Tlak společnosti na jedince může vést užití dopingů. Sportovec se chce udržet na pozici jakou má a chce být viděn v očích lidí jako vynikající atlet, tak udělá něco neetického, aniž by v danou chvíli řešil, jak na něj bude reagovat společnost. (Řezáč, 1998, s61)

KOHOUTEK vnímá hodnotu jako „*věc, člověka nebo ideu, která je někomu drahá, potřebná, nebo na níž lpí*“ (Kohoutek, 2009) Rozlišuje hodnoty instrumentální, které mají přímý vliv na způsoby našeho chování a hodnoty terminální, které spočívají v systemizování našich cílů. Uvádí, že osobní systém hodnot může, ale i nemusí být v souladu s hierarchií hodnot a cílů dané společnosti. Co je hodnotou pro jednoho, může být lhostejné pro druhého. Hodnotami mohou být sociálně uznávané předměty a ideje (morální, estetické), ale i předměty, které společnost neuznává (př. alkohol).

Hodnoty a ideály jsou podle KOHOUTKA „*důležitými motivy našeho chování, protože určují do značné míry stanoviska, která jednotlivec zaujímá k tomu, co se kolem něho děje*“ (Psychologie v teorii a praxi, 2009) Ideály vysvětluje jako „*individuálně i společensky uznávané hodnoty a hodnotové orientace mimořádné kvality a orientace*“ (Kohoutek, 2009)

Osobní hierarchie hodnot je z části stálá a z části se během času mění. Vznik a změny hierarchie hodnot závisí na věku, vzdělání, výchově, profesi, rodině, inteligenci a společenského zařazení. Hodnoty jsou základem kultury dané společnosti, ovlivňují politiku, ekonomiku i morálku.

KOHOUTEK zmiňuje termín „*hodnotová orientace*“, která „*je souhrnem názorů a postojů k různým kvalitám skutečnosti, které pro něj představují určité hodnoty*, a určuje ji životní styl a činnost daného jedince. Uvádí typologii hodnotových orientací podle Edvarda Sprangera:

- a. teoretický typ – cílem je hledání pravdy, hodnotou je poznání
- b. ekonomický typ – cílem je sebezáchova, hodnotou je užitečnost
- c. estetický typ – cílem je hledání harmonie, hodnotou je krása
- d. sociální typ – cílem je konání dobry, hodnotou je láska
- e. politický typ – cílem je ovládání druhých, hodnotou je moc
- f. náboženský typ . cílem je sebepřesah, hodnotou je jednota s Bohem. (Kohoutek, 2009)

Hodnotová orientace u osob v aktivním věku je podle Štefanoviče taková to:

1. rodina
2. vzdělání
3. společenská práce
4. práce v zaměstnání
5. výdělek
6. ostatní (Kohoutek, 2009)

3.4.2 Manipulace

Manipulace je způsob ovlivnění lidí, kteří se stávají prostředkem dosahování osobních cílů manipulátora. Manipulátor zneužívá jinou osobu ke svému prospěchu. Manipulativní jednání je maskováno. Ovlivnění lidé se chovají a jednají tak, jak to vyhovuje záměrům manipulátora. Manipulace má vždy negativní vliv na osobnostní vývoj jedince.

Jev v manipulace se objevuje i ve sportu, kdy rodiče mohou být manipulátory svých dětí, kdy na ně vytvářejí tlak, aby vykonávaly sport, který třeba ani nechtějí. Důvodem může být nesplněný sen rodičů, chtějí mít z dětí slavné hvězdy aj.

3.3.4.3 Soupeření

Soupeření neboli rivalita je interakce typu kdo z koho. Z psychologického hlediska je tento jev nežádoucí až rizikový. Je to situace, kdy lidé začínají být produktivní až v momentu rivality. Neusilují o výkon, ale výkon se stává prostředkem boje. Tento jev je viditelný zvláště u vrcholového. Vždy jeden je vítěz a druhý poražený. Je to spojeno s oslavami vítězů a idealizovanou dominancí jednoho nad druhými, kdy soupeření je bráno jako nejpřirozenější forma distribuce odměn a moci. V dnešní době lidé soupeří ve všem, ve veškerých jejich aktivitách chtějí být lepší než ostatní.

3.3.4.4 Soutěžení

Cílem této interakce není být první, ale prostřednictvím soutěžení si zvýšit výkon. Soutěž se velmi rychle může změnit v rivalitu. Soutěžení ŘEZÁČ označuje za specifickou sociální hru s usnadňujícími účinky na probíhající činnosti.

3.3.4 Fenomény ovlivňující soudobou společnost

3.3.4.1 Běh sám se sebou

Autoři (Norbekov, Hogenová, Stašová) se shodují, že se lidé v dnešní době stále někam pospíchají, za něčím utíkají. Jeho hlavní náplní se stalo materiální zabezpečení, něco hmotného vlastnit. Čas se pro něj stal penězi, odtud pochází rčení „čas jsou peníze“. Lidé již neumí relaxovat, neumí si najít čas pro sebe, pro poznání sama sebe, to vše je pro ně ztráta času, tedy i peněz. Společnost těmto lidem vychází „vstříc“ tím způsobem, že staví dálnice, konstruuje rychlejší auta a posiluje leteckou dopravu, tak aby lidem „ušetřili“ čas. Čas do záhuby. Člověk je tímto životním stylem pod neustálým stresem, což má negativní vliv jak na jeho zdravotní stav, tak na psychiku.

Tento běh je útekem co nejdál od sebe samých, útekem před strachem. Před strachem z neúspěchu, nezalíbení se společností, ze ztráty (vztahů, peněz, majetku, rolí...). Z toho být sám, být sám se svými myšlenkami.

NORBEKOV dále zmiňuje věčnou nespokojenost lidí. Když lidé konečně získají („dohoní“) materiální či nemateriální věc, je jim to málo, jsou nespokojeni a chtějí stále víc, vyšší pozici, lepší auto aj.

Lze to pozorovat i u vrcholových sportovců, kteří se ze strachu z neúspěchu „honí“ za stále lepšími výkony. Nestačí jim být mistři republiky, ale chtějí být mistři určitého kontinentu či celého světa. Momentální radost z úspěchu jim překazí nespokojenost s tím co mají a chtějí získat něco víc.

Je tedy jasné, proč je pro sportovce výkon tak důležitý. Ale proč je tak důležitý pro společnost? Pro diváky je důležitý pro jejich uspokojení, zábavu, a žití životy jiných

(vyhýbání se tak životu svému). A i oni chtějí víc, nestačí jim vidět pouze dobré výsledky, ale chtějí vidět rekordy. Jinak se o sportovce nebudou zajímat, což by pro něj znamenalo selhání. Chtějí tedy uspokojit i potřeby ostatních.

Tím, že většina lidí žije v materiálním světě, kde je vše převáděno na peníze, je i sport (sportovní výkon) takto vnímán. Pro sportovce se tak stávají peníze motivací a pro společnost vidinou získání velkých finančních prostředků.

Jak již bylo řečeno ve vrcholovém sportu je důležitý faktor výkonu a vítězství. Každé vítězství je však relativní a v budoucnu pokořitelné. Je zapomínáno na původní, a důležitější, význam, kterými jsou prožitky, které jsou stvrzením vlastní existence v určitém čase a prostoru. Během prožitku patří člověk sám sobě a danou chvíli prožívá celou bytostí. Budoucnost není důležitá. Tím se sportovní prožitek stává přednostním před ostatními, nejen pečuje o tělo a zdraví, ale je i prostředkem pro řešení existenčních problémů, tedy smysl existence.

V dnešní době žijeme ve fenoménu „odkládání“. Odkládáme teď, na to co přijde, tím se vzdáváme prožitku, protože není ten pravý, ten pravý přijde později.

Oproti hra nás obklopuje přítomností. Hry nás osvobozují od budoucích očekávání, co má přijít. Hra je „institutem svobody, říší kreativity, proto je člověk celý, když si hraje“ (Stašová 2006, s.27). Prožitek při hře je sám sobě odměnou.

HOGENOVÁ spojuje se současným člověkem další fakt, kterým je neujasněný vztah k vlastní konečnosti, ke smrti. Od představy smrti stále utíká. Prožívá úzkost, jelikož má strach, že mu něco uniká, něco so mu má patřit. Proto nemá ujasněné zájmy a přebíhá od jednoho k druhému. Vše se stává formou útěku před vlastní samotou, což je vlastně také útěk před sebou samým.

Unikání před sebou samým, před sebezpoznáním a před smrtí, soustředění se na tělo a ne na duši, jsou jevy typické pro západní kulturu. Východní kultura je pravým opakem, základem je poznání sebe samého a příčiny neúspěch hledali v sobě, ne být závislí na ostatních, aby naše problémy vyřešili. . Pokud porozumíme sobě, máme šanci porozumět ostatním.

3.3.4.2 Faktor času

SOKOL ve svém filosofickém slovníku pojmů uvádí názor Kanta, který čas, vedle prostoru, vnímá jako „základní formu každé smyslové zkušenosti“. (Sokol, 2007, s287) Augustin vnímal čas jako naši zkušenost minulosti, přítomnosti a budoucnosti, jejichž propojení je dílem duše. Odtud vychází vnímání vnější (všem společnou, měřitelnou) a vnitřní (individuální, prožívanou) stránky času, který nám někdy utíká a

jindy vleče. Heidegger dodává, že *„čas není mimo nás, nýbrž sama naše existence je časová (máme čas), žijeme a jsme nejen v čase, nýbrž jako čas“*. (Sokol, 2007, s.287)

Velký psychologický slovník popisuje čas jako relativní veličinu, která je *„vnímána a prožívána jako jev, událost vyskytující se vzhledem k jiným jevům a událostem“*. (Velký psychologický slovník, 2010, s.80) Hovoří se zde o tom, že lidem se během jejich života a činnosti mění jejich vnímání a hodnocení času. Stejný časový interval se jeví jinak dospělému a jinak dítěti. Děti žijí přítomností, zajímá je to, co se děje tady a teď. Dospělí kvůli obavám žijí v minulosti a v budoucnosti.

Velký sociologický slovník popisuje čas na dvou rovinách, astrologické a ve vztahu ke společenským jevům. Zajímají se o rozdílnost hospodaření s časem určité společnosti, emocionální prožívání času a bere v úvahu jeho velikost, množství, omezení, dostatek či nedostatek, dostupnost, rychlost a pomalost plynutí, aj. (Velký sociologický slovník, 1996, s.154, 155)

3.3.4.3 Pohodlnost

Pohodlnost je v dnešní době velmi markantní. Společnost se snaží lidem vše co nejvíce usnadnit, „zpohodlnit“. Zjednodušeně lze říci, že život můžeme „prožívat“ ze sedačky v obýváku. Většina věcí lze zařídit přes počítač, nyní v době technické vyspělosti, nám stačí moderní telefon k uskutečnění všech transakcí. Lidé se snaží dělat věci tak, aby je to stálo co nejmenší námahu. Toto lze vypořádat jak v oblasti péče o zdraví, ale i v dopingů.

3.3.4.4 Materialismus

Slovo materialismus pochází z latinského „materia“, neboli stavební materiál, hmota. SOKOL uvádí novověký filosofický názor, že *„všechna skutečnost je hmotné povahy a poznatelná smysli“*. (Sokol, 2007, s.336)

Velký psychologický slovník popisuje materialismus jako filosofický směr, který *„hmotu, přírodu a bytí, považuje za prvotní a vědomí“*. (Velký psychologický slovník, 2010, s.296, 297) Ducha, psychiku a myšlení považuje za druhotné a neoddělitelné od hmoty. Materialismus popisuje i jako *„přesvědčení, že hmota je jedinou skutečností“*. (Velký psychologický slovník, 2010, s.297) Kognitivní věda tvrdí, *„že existují pouze fyzikální objekty a jejich psychické procesy jsou pouze fyzické stavy biologických struktur“*. (Velký psychologický slovník, 2007, s.297)

Ve Velkém sociologickém slovníku se píše o kulturním materialismu, kdy společnost klade důraz na *„roli materiálních podmínek života“*. (Velký psychologický

slovník, 2007, s.598) Lze zde vidět souvislost s pojmem „konzumní společnost“, v níž se „*stále rostoucí konzum materiálních statků stal dominantní kulturní hodnotou a měřítkem sociálního úspěchu*“. (Velký sociologický slovník, 1996, s.1199) V této společnosti hraje velkou roli reklama, která u spotřebitelů budí touhu a potřebu pro nové věci.

4. Metodologie práce

Úkolem této diplomové práce je analyzovat názory, pocity, zkušenosti a vnímání látek a činností potencující výkon a výkonnost sportovců. K získání dat použijeme kvantitativní výzkum, jehož přesné metody jsou popsány níže.

4.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum umožňuje výzkumníkovi pracovat v přirozeném prostředí, které mu přináší hodnotné informace, pomáhající k osvětlení daného problému. V průběhu výzkumu jsou tvořeny nejen otázky, ale i hypotézy. PELIKÁN uvádí, že hypotézy tvoří „předběžné názory na vazby mezi jednotlivými proměnnými, na kauzalitu sledovaných jevů, na možná řešení zkoumaného problému“. (Hendl 2012)

Je považován za pružný typ, díky tomu, že výzkumník není limitován přesnou strukturou dotazování, ale může během sběru dat či analýzy otázky modifikovat nebo doplňovat. Přizpůsobuje se výsledkům, které získává. (Hendl, 2012)

Analýza dat probíhá v delším časovém úseku díky několika fázím sběru dat a následných analýzách. (Hendl, 2012)

Výhodou toho typu výzkumu je bližší setkání s dotazovanými a pochopení jejich odpovědí. Nevýhodou je časová náročnost a mnohdy obtížná interpretace získaných dat, díky rozmanitosti odpovědí.

K získání dat použijeme v této práci kvalitativní dotazování. Budeme kombinovat rozhovor pomocí návodu, neformální rozhovor, myšlení nahlas a rozhovory s expertem.

4.1.1 Rozhovor pomocí návodu

Návod představuje seznam otázek nebo témat, které je nutné v rámci interview zodpovědět. Je na tazateli jakým způsobem a v jakém pořadí informace získá. Podle situace má možnost měnit formulaci otázek. Tazatel zde může uplatnit vlastní názory a zkušenosti. (Hendl, 2012)

Rozhovory mají výhodu v tom, že tazateli se dostává okamžitá zpětná vazba, na kterou může reagovat rozšiřujícími otázkami, nebo v okamžiku nepochopení odpovědi může žádat vysvětlení. Je zde vzájemná interakce mezi tazatelem a respondentem, daní je časová náročnost.

4.1.2 Neformální rozhovor

HENDL (2012, s. 175) uvádí, že neformální rozhovor „se spoléhá na spontánní generování otázek v přirozeném průběhu interakce. Neformální rozhovor může probíhat se stejnou osobou v různých situacích. Výhodou lze brát to, že zohledňuje individuální rozdíly a změny situace. Aby bylo dosaženo hlubší komunikace a porozumění, jsou otázky přizpůsobeny jak respondentovi tak situacím. Podstatné je, aby měl tazatel schopnost takový rozhovor vést. (Hendl, 2012)

Nevýhodou je opět časová náročnost získávání dat, ale i jejich následná analýza.

4.1.3 Rozhovor s expertem

Úkolem tohoto rozhovoru je zachytit a analyzovat obsah znalostí člověka, který je v dané oblasti expertem. (Hendl, 2012, s. 189) V této metodě může expert klást otázky a tím usměřňovat tendenci rozhovoru. Expert se volně vyjadřuje, což vede k získání podrobných informací. Při tomto typu rozhovoru je nutné experta obeznámit se svým zájmem a motivovat ho ke spolupráci. Nevýhodou se může zdát obtížnost kontaktovat daného experta a časová náročnost získávání dat, jelikož je časté, že je potřebné vést s dotazovaným rozhovor více než jednou.

4.1.4 Myšlení nahlas

Při této technice je dotazovaný vyzván k tomu, aby myslel nahlas. Je tím docíleno zadáním určitého úkolu, při kterém musí účastník rozhovoru říkat co si myslí. Výzkumník může vykonávání úkolu pouze pozorovat, nebo klást otázky. Literatura uvádí, že je potřebné myšlení nahlas zaznamenat elektronicky. (Hendl, 2012, s. 187)

Tyto metody kvalitativního dotazování mají většinou formu neformálního dotazování. Kdy struktura otázek, ani odpovědí, není přesně daná, respondent má volné slovo. Dotazovaný samostatně navrhuje možné vztahy a souvislosti, vyjadřuje tím své subjektivní názory a postoje.

Důvodem použití technik rozhovorů, i za cenu obtížnosti interpretace dat, je bezprostřední kontakt s dotazovaným a možnost rozvoje debaty spontánními otázkami, které nejsou předem připraveny.

4.2 Základní soubor

PELIKÁN (2004, s. 42) uvádí, že základní soubor je „množina všech prvků, patřící do okruhu osob či jevů, které mají být zkoumány v daném výzkumu“. LINDQUIST (1967) tvrdí, že „nikdy nemůžeme změřit, otestovat celou populaci

(základní soubor), ale pouze její náhodně, záměrně, stratifikovaně či kontrolovaně vybranou část“. Proto je tvořen výběr neboli vzorek.

4.2.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek je zúžená specifická skupina ze základního souboru, která je předmětem dotazování. (Hendl, 2012)

V této práci je vzorek získán záměrným výběrem, což znamená, že o výběru dotazovaných nerozhoduje náhoda, ale úsudek výzkumníka, nebo úsudek zkoumané osoby. (Gavora, 2000, s. 22)

Je zde použita i metoda „sněhové koule“, kdy výzkumník zvolí jednoho nebo několik jedinců k rozhovoru a tyto osoby slouží jako informátoři pro doporučení dalších možných respondentů.

Do této práce byli vybráni odborníci z oblasti zdravé výživy a životního stylu, pozitivního myšlení, lékaři, vrcholový a rekreační sportovci, antidopingový komisaři a další osoby, které byli ochotni se k dané problematice vyjádřit.

4.3 Analýza dat

Analýza kvalitativních dat slouží k smysluplnému zachycení komplexity zkoumaných jevů a případů sociálního světa. (Hendl, 2012, s.223) Interpretace dat je doplněna citacemi samotného rozhovoru. Analýza v kvantitativním výzkumu probíhá průběžně při sběru dat, je částí sběru dat, což může výzkumníka směřovat k novým tendencím.

HENDL (2012, s. 225) uvádí typologii metod analýzy kvalitativních dat podle Robsona:

- a. kvazistatické metody
- b. metody pomocí šablony
- c. editovací postupy
- d. postupy na základě proniknutí do textu.

V této práci je použita metoda editovacích postupů. Tato metoda se používá nejčastěji, má pružný charakter a je založena na interpretaci dat.

Cílem této práce je analyzovat názory, poznatky a zkušenosti oslovených jedinců dotazovaných na danou problematiku.

5. Praktická část

V praktické části jsme se dotazovaného souboru ptali na otázky, které jsme rozdělili do pěti oblastí. Na oblast motivace sportu, zdravotní aspekty sportu, vliv trenéra, znalost svého nitra, faktory ovlivňující výkonnost a výkon a vnímání dopingových látek. Všechny tyto aspekty ovlivňují jak názor a postoje k dopingovým látkám, ale i k jiným možnostem, které jsou schopny výkon a výkonnost ovlivnit. Otázky na které jsme se ptali, jsou uvedeny v příloze diplomové práce. Kladeny byly individuálně dle profese. Otázka jak vnímají doping, byla položena všem.

5.1 Popis souboru

Respondenti, se kterými byly tvořeny rozhovory, byli vybráni na základě uvážení autorky diplomové práce a na dostupnosti dotazovaných. Snaha byla nalézt takové sportovce a experty, kteří by podle autorky mohli mít zajímavé názory a zkušenosti s danou problematikou.

Rozhovor nám poskytlo pět profesionálních sportovců, dva bývalí vrcholoví sportovci, dva lékaři, dva odborníci v oblasti výživy, trenér ledního hokeje, trenér alpského lyžování a prorektor pro rozvoj na vysoké škole.

Osloven byl vyhlášený ortoped a sportovní traumatolog s 27 letou zkušeností. Jeho pacienti jsou nejen z běžné populace, ale i jedinci věnující se sportu na vrcholové, výkonnostní a rekreační úrovni. Je to i bývalý volejbalový hráč a následně trenér, má tedy pohled na danou problematiku i z druhé strany.

Rozhovor poskytl i pediatr, který se již 17 let věnuje léčbě lidí pomocí tradiční čínské medicíny. Tu vystudoval v Praze na sinobiologické univerzitě a následně v Číně, zámoří a v Evropě. Publikoval dvě knihy. Sportovci za panem doktorem chodí nejen kvůli zdravotním obtížím, ale i bylinným směsím, které legálně zvyšují jejich výkonnost a výkon.

Respondentkou byla specialistka na zdravotní prevenci a výživu. Vystudovala obor Klinická farmacie na farmaceutické fakultě University Karlovy. Po vysoké škole začala studovat postgraduál na Metabolické klinice, obor klinická výživa, ten však kvůli rodinným záležitostem nedokončila. Žila a pracovala ve Francii, Německu, Číně a USA. V Německu a USA absolvovala certifikované kurzy výživového poradenství. Následně se věnovala postgraduálnímu studiu dietologie na americké na univerzitě Clayton College of Natural Health. Jak říká „*Ve své práci využívám osvědčené*

poznatky ze všech oblastí medicíny a kladu velký důraz na zdravotní prevenci“. Publikuje knihy a články, přednáší a pořádá semináře, prosazuje zdravou výživu do škol. Spolupráce s ní byla velmi přínosná nejen pro diplomovou práci, ale i pro osobní život autorky.

Z oblasti výživy přispěl svými názory i výživový specialista, který vystudoval obor technologie potravin na Vysoké škole zemědělské v Brně. Začínal jako výživový poradce a konzultant vrcholových sportovců. Později se jeho klienty stali i lidé bojující s nadváhou.

Z oblasti sportovní psychologie a motivace přispěl bývalý hráč a nyní profesionální trenér ledního hokeje. Vystudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu se zaměřením na tělesnou výchovu a zeměpis a specializací na lední hokej. Doktorské studium získal z oboru kinantropologie. Nyní se věnuje nejen trenérské činnosti, ale i přednáškám na univerzitách a publikacím svých knih.

Názory a zkušenosti sdělil trenér alpského lyžování, který nyní vede tým na Coloradské univerzitě v USA, kde působí již 25 let. Na začátku své kariéry trénoval 4 roky tým alpských lyžařů v Brně, následně 2 roky tým juniorů a poté se 4 roky věnoval profesionálním lyžařům v USA. Ke svým svěřencům přistupuje individuálně, klade důraz nejen na fyzickou stránku, ale i psychickou. Velkou pozornost věnuje i stravě.

Dalším významným respondentem je trenér karate, který se mu věnoval od devíti let a má za sebou plno úspěchů, sedminásobný mistr České republiky a člen reprezentace. Nyní se naplno věnuje svému klubu, kde spolu s dalšími trenéry mají vizi spojení fyzického tréninku s tématy osobního rozvoje. Konstatuje *„pochopil jsem, jak úzce souvisí naše psychika s fyzickou aktivitou a jejím tréninkem a co víc s naším životem“.*

Svůj názor přinesl i bývalý vrcholový sportovec řecko-římského zápasu, který je mu věnoval již od sedmi let. Svými životními zkušenostmi a setkáním s mnoha lidmi, díky současné profesi v mediální sféře, má zajímavé pohledy jak na život, tak na danou problematiku.

Bývalý desetibojař, věnující se této disciplíně devět let, nyní rekreační sportovec, se podělil o zkušenosti, které nabyl během aktivního sportování, ale i o názory, které získal z běžného života.

Rozhovor poskytl i proděkan pro rozvoj na fakultě jedné z vysokých škol. Vystudoval tělesnou výchovu a sport se zaměřením na management sportu a specializací na atletiku. Svou činnost zaměřuje na analýzu vývoje výkonnosti ve sportu, úlohu pohybových aktivit v současném životním stylu a možnostmi výchovy prostřednictvím sportu. Díky těmto aktivitám a blízkého kontaktu se sportovci, získal mnoho postřehů ze světa sportovců.

Respondentem byl i profesionální dvacetišestiletý závodník alpského lyžování. Lyžovat začal ve dvou letech a profesionálně se mu věnuje od osmnácti. Za jeho nejlepší výsledek je považováno osmé místo ve slalomu na Mistrovství světa roku 2009. Dvakrát se zúčastnil Olympijských her. K lyžování ho přivedli rodiče, oba také závodili. Minulý rok se začal věnovat i studiu Vysoké školy finanční a správní.

Dvacetičtyřletá běžkyně na 100m překážek poskytla také rozhovor. Atletice se profesionálně věnuje od roku 2003. Nyní je druhou nejlepší v České republice ve své disciplíně. Je studentkou vysoké školy, kde prozatím ukončila bakalářské studium.

Rozhovor poskytla i dvacetisedmiletá běžkyně na 400m. V české reprezentaci je od 14 let a profesionálně se atletice věnuje od svých 16 let. Je několika násobnou mistryní České republiky a roku 2012 získala, na Olympijských hrách, spolu se třemi závodnicemi, bronzovou medaili ve štafetě 4x400m. Věnuje se i studiu Vysoké školy ekonomické.

Fotbalový hráč, který se tomuto sportu věnuje od svých devíti let také poskytl interview. Na profesionální úrovni je od 16 let, tedy 14 let. Ve fotbale je na pozici obránce. Hrál ve čtyřech pražských klubech, tři roky působil v Holandsku. Po roční pauze, kvůli zraněnému kolenu se opět vrátil do České republiky, kde hraje za jeden pražský klub.

Vážíme si i rozhovoru s hráčem ledního hokeje. Ten působí hlavně v zámoří v Americké hokejové lize, kde získal se svými týmy mnoho titulů. Mezi ně se řadí i výhra Stanley Cup, zlatá medaile z Olympijských her v Naganu. Působil i v Rusku. Nyní opět hraje v zámoří, kde jak sám řekl, musí tvrdě trénovat, aby byl pro svůj tým přínosný.

5.2 Motivace ke sportu

Primární motivací pro vykonávání sportu, by podle Millman a Douillard, měla být radost, radost z pohybu. V dnešní době, kdy je většina skutků hodnocena materiálně, ne podle prožitků a pocitů, se může zdát, že primárními motivacemi je vítězství, peníze, sláva a další. Takto jsou vnímáni zvláště jedinci věnující se sportu na vrcholové úrovni. Pro sportovce je důležité mít daný sport rád, ale otázkou je, zda by se mu tolik věnoval a tolik věcí obětoval, bez toho, aniž by mu sport přinášel materiální odměny. Jak z vlastní zkušenosti říká trenér ledního hokeje, ty nejlepší peníze nemotivují, ale láska ke hře a to co dělají.

Motivace je ovlivněna úrovní, na které se sportu věnujete. U rekreačního sportu může být primární motivací radost, ale i touha po tom v něčem být výjimečný, zlepšení fyzické kondice a vylepšení postavy.

Motivací může být i neustálé pokoření vlastního či cizího výkonu. Žijeme v době, kdy je výkon hnací silou pro naši aktivitu. Výkon musí být viditelný a druhými registrovatelný. Nejde tedy již o dokazování něčeho sám sobě, ale druhým. Jak říká HOGENNOVÁ (2005) potřebujeme cizí uši a oči k vědění, že existujeme, potřebujeme je jako důkaz o sobě samých. Výkon nás nutí prožívat budoucnost, vytrhává nás z přítomnosti. Tím nám umožňuje uznávání v čase, lidé si totiž výjimečné výkony pamatují. Jak STAŠOVÁ (2009) uvádí, výkony jsou známy i po smrti konatele, tím ho tvoří nesmrtelným. Naše společnost se smrti velmi bojí, proto je dosahování a překonávání výkonů velkým lákadlem jak tu „být přítomen i po smrti“.

Na druhou stranu výkon však trvá jen určitý čas. Výkon tohoto dne musí být zítra překonán. To nás nutí neustále překonávat výkony již dosažené, žijeme tím v budoucnosti, ve strachu z neúspěchu a neviditelnosti v očích druhých, to nás činí stále nespokojenými a žijeme v běhu za něčím, o čem si myslíme, že nás v budoucnu udělá šťastnými.

Výkonem je pohlcena celá dnešní společnost, výjimkou tedy není ani sport. Maximální výkon se stal mantrou dnešní doby. Diváky ani sponzory nezajímá jak kvalitně sportovec svou činnost vykonává, ale jejich pozornost je kladena na onen výkon.

Trenér ledního hokeje je toho názoru, že existují dva typy motivace, vnitřní a vnější. Vnitřní motivace je zaměřena na činnost a vychází z nás samých, jde o vnitřní

seberealizaci. Naopak vnější motivace se zaměřuje jen na výsledek. Tento směr lze pozorovat i u MILLMANA, kdy hovoří o tom, že je důležité soustředit se na cestu a ne na výsledek.

Dodává, že pokud mají sportovci dobrý cíl, soustředí se na činnost ne na výsledek, tak vnější motivace není nutná, jedinec je vnitřně motivován dostatečně sám. Hovoří však i o velké moci vnějšího okolí. Mladým sportovcům vytváříme emoční vazbu k cílům tím, že za dobře odvedený výkon, či za dobrou známku ve škole, dostanou peněžní či materiální odměnu. Těmito odměnami odvádíme jejich pozornost od činnosti a posléze se začnou soustředit pouze na výkon. Je tedy důležité, aby sportovci byli emočně spjati s činností, kterou vykonávají.

Mark Dzirasa a trenér karate se shodují na tom, že to co nás vede kupředu, nejen ve sportu, ale i v životě, je vášně. Právě ona umožňuje lidem být nejlepšími. Jak trenér karate říká, sportovci, kteří neznají nic jiného než dril, jsou dobrými sportovci, ale absolutním šampionem je ten, který se nechá vést svým srdcem, tedy vášní.

Hlavní motivací, kterou aktivní sportovci uváděli, je radost z pohybu, to že je daný sport baví. Například reprezentant ve fotbale uvedl, že když s fotbalem začínal motivací pro něj bylo to, že ho fotbal baví, ale i peníze. Po zranění a po několika operacích se postupně s fotbalem začal loučit. Motiv, který ho vrátil zpět na hřiště, bylo uvědomění si, že fotbal má opravdu rád. Peníze, úspěch a zájem lidí se tak pro něj staly druhotnými.

Jak uvádí trenér ledního hokeje, není špatné, aby jedním z motivů byly peníze, nesmějí však být motivem hlavním.

Profesionální hokejista uvedl, že jeho hlavní motivací je radost, kterou pociťuje, když hraje hokej, když je na ledě. Je pro něj důležité, aby byl v týmu potřebný a pomáhal jim k dosažení společného cíle. Nechce pouze sedět na lavičce. To ho může motivovat nejen během zápasu, ale i při tréninku, kdy jak sám říká, s věkem musí trénovat o hodně víc, než jak byl zvyklý za mlada. Říká, že hrát dobře je automatické, ale sportovci by si, podle něj, měli dávat postupné cíle, kterých chtějí dosáhnout a „*ne chtít rovnou skákat z desetimetrové střechy, když ještě neskočili ani z metru*“. Peníze přijdou až s výkonem, avšak s pokorou se lze někde dostat. Tvrdí, že tento celý koloběh začíná u rodičů. Svým dětem říkají, že jsou v hokeji lepší než ostatní děti. Tím jím posouvají cíle, na které často nejsou schopni dosáhnout. On do svých patnácti let

neslyšel od tatínka jedinou pochvalu. Jako negativum to nevnímá, ani nemá pocit, že by mu to v dětství chybělo. Přijde mu to vhodnější, než když si nadměrnými pochvalami tvoří iluze.

Běžkyně na 400m uvedla, že její hlavní motivací v začátcích, byl sport sám o sobě a náplň volného času. Nyní je její motivací překonávat sebe sama. Při důležitém závodu se dokáže lépe namotivovat. Pomáhá jí pozornost médií, fakt, že o něco v daném závodu jde a víra v její aktuální fyzickou formu.

Pro alpského lyžaře je důležité to, že ho lyžování baví. V jeho kariéře nesmí převažovat stres. Existují situace, které jsou psychicky a fyzicky náročné, ale dobrý pocit a radost musí tyto situace vykompenzovat. Říká, že důležitým faktorem jsou výsledky, „*bez nich to nejde*“. Dává do lyžování tolik energie, aby na konci přišla euforie z výsledku, ale nechce aby se výsledky staly jeho hlavním motivem.

Jak jsme již zmiňovali skutečnost, že dnešní společnost, nejen sportovci, se zaměřují na výkon a na vítězství. Trenér karate zmínil zajímavý poznatek. Říká, že sportovci často netuší opravdovou příčinu touhy po vítězství. Tvrdí, že to začíná již v dětství, kdy děti chtějí uznání od svých rodičů. „Hladoví“ po vítězství, aby bylo uspokojeno jejich vnitřní dítě. Toto zažil i on, kdy ho jindy nechválící rodiče, za vítězství velice chválili a on cítil radost z toho, že jsou jeho rodiče na něj pyšní. To ho motivovalo vyhrávat.

5.2.1 Diskuse

Lze tedy pozorovat skutečnost, že pro dotazované sportovce, z různých druhů sportu a pro odborníky ve sportovní činnosti, je podstatné, aby daný jedinec měl sportovní činnost rád, aby jeho motivem byla radost, vášeň a daná činnost. Hokejový trenér uvádí, že pokud jedinec není motivován činností, ale cílem, je to právě on, který je schopen užívat doping, podvádět na hřišti, simulovat zranění. Sportovcům jde pouze o výsledek, kvůli kterému jsou schopni udělat cokoli, bez ohledu na fair play.

Odborná literatura vnímá jako hlavní motiv maximální výkon. Z odpovědí vrcholových sportovců jsme zjistili, že hlavní motivací, proč se sportu věnují, je to, že ho mají rádi. Dalšími motivy, které ke sportu neodmyslitelně patří jako je sláva, úspěch, pokoření svých i soupeřových výsledků, peníze, dokáží sportovce nabudit k vyšším výkonům. Je to však druhotná motivace. Z nadšení jakým o sportu mluvili můžeme usoudit, že tendenci k dopingu nemají. Potvrzuje to i jejich výslovný odpor.

Můžeme tedy na našem dotazovaném souboru potvrdit teorii hokejového trenéra, která tvrdí, že sportovci motivováni činností, by doping nikdy neužili.

Potvrdilo se nám i to, že odborníci vypichují fakt, že dnešní vrcholový sport je zaměřen na výkon. Ze sportu se vytratil duch a olympijská myšlenka. Podstatou sportu by měla být radost a prostřednictvím jeho vykonávání by člověk měl dosáhnout moudra nejen o sobě, ale i o světě kolem sebe. Dnešní vrcholový sport je však businessem, kde se o lidech mluví jako o značkách a hazarduje se s jejich životy, aby byly pokořeny rekordy. Je tedy důležité, aby byl vrcholový sportovec hnán kupředu vášní ke sportu a nenechal se udupat touhami společnosti.

5.3 Zdravotní aspekty sportu

Všem je známo heslo „sportem ku zdraví“, je tomu ale opravdu tak? Sportovní kariéra vrcholových sportovců mnohdy končí ani ne v 25 letech. Buď je to tím, že mladší konkurence je výkonnější nebo kvůli zdravotním problémům. V mnoha sportovních odvětvích vrcholoví sportovci musí trénovat několik hodin dvakrát denně. Například mladí gymnasti v Číně, trénují od 4 let až 6 hodin 6 krát týdně. Tréning je tak náročný, jak fyzicky, tak psychicky, že ne každý je schopen „přežít“ tento tlak.

Mnoho sportovců trénuje za práh toho, co je jejich tělo schopno vydržet, jsou často unaveni, nemocní a způsobují si zranění. Jejich tělo je přetrénováno. Jsou však toho názoru, že své tělo musí tvrdým tréninkem přesvědčit o tom, že musí vydržet víc. Tělo má však určitou kapacitu, přes kterou není schopno jít, brání se tím, že je slabé, nemocné a snadno zranitelné. Sportovci tak dává najevo, že potřebuje zvolnit. Sportovec signály svého těla neposlouchá a často jim ani nerozumí. Plní jen příkazy svého trenéra, který často daného jedince dokonale nezná, tedy ani on nerozezná varovné signály jeho těla.

Je tedy opravdu sport tak zdravý, když vidíte sportovce ve 30 letech, který je na konci své sportovní kariéry a má spoustu zdravotních problémů? Lidé si všimají pouze pohybového aparátu, ale tělo je jeden systém, tedy velmi trpí i vnitřní orgány, které jsou oslabeny, to se posléze projeví na bolesti určité části těla. Náročnou fyzickou aktivitou jsou namáhána například játra, ta jsou podle tradiční čínské medicíny spojovány s vazy a šlachami. Pokud je vyčerpáván jeden orgán, projeví se to i na ostatních. Jednotlivé orgány neppracují samostatně, ale fungují společně jako systém. Játra jsou skladištěm pro krev, pokud jsou přetěžována, projeví se to i na kvalitě krve, to následně může vést

k srdečním potížím. To může být i vysvětlením pro náhlá úmrtí mladých sportovců na zástavu srdce.

Tělo je namáháno velkou fyzickou aktivitou, ale i tím, že většina sportovců nedodrží správnou životosprávu a pitný režim, i toto se projeví na vnitřních orgánech, které (ze začátku) nebolí, proto jim nevěnujeme takovou pozornost. Bolavý kotník si s tím však nespojíme. Je potřeba si uvědomit to, že tělo funguje jako systém a bolesti, které pociťujeme vychází z velké části z toho v jakém stavu máme své vnitřní prostředí.

Pohybová aktivita je pro tělo nesmírně důležitá, sport, který často zatěžuje jednostranně jen určitou část těla, nebo naopak až příliš tělo celé, není pro sportovce z dlouhodobého zdravotního hlediska ideální. ŠLECHTA ve své knize uvádí svůj názor, že „*vrcholový sport prakticky v každé své podobě neprospívá žádnému sportovci*“. (Šlechta, 2012, s.50) Pouze mimořádně odolní jedinci vydrží déle snášet nepřirozené tréninkové metody a používání chemických prostředků.

To, že zdraví je velmi důležité si uvědomují všichni dotazovaní aktivní sportovci. Jak říká hokejový hráč, „*zdraví je nejdůležitější, ale uvědomíme si to, až když se něco stane*“. To potvrzuje odpověď běžkyně na 400m, která na otázku *Na jakém místě v tvém hodnotovém žebříčku je zdraví*, odpověděla, že si uvědomuje, že zdraví je nedílnou součástí sportu, avšak ona nikdy neměla žádný zásadní problém, proto zdraví není na vysokém místě.

Hráč fotbalu bez váhání odpověděl, že zdraví je pro něj na prvním místě. Mohli bychom to odůvodnit tím, že si prošel nepříjemným obdobím, kdy měl zraněné koleno, tedy si zdraví váží o mnohem více.

Toto tvrzení však vyvrací sjezdový lyžař, který utrpěl vážné zranění páteře. Uvědomuje si důležitost zdraví, ale na první místo ve svém hodnotovém žebříčku řadí výsledky. Sám se pozastavuje nad tím, že se žene za výsledky, „*huntuje si vědomě tělo*“ a ví, že ve 40 letech nebude muset chodit. Je pro něj důležité vyhrát světový pohár, ale jak sám říká: „*za jakou cenu*“?! Nyní řešil situaci, kdy měl zraněný kotník, přesto potřeboval jet na závody, kvůli bodům, potřebným k udržení si pozice do 30 místa na světě. Od lékařů věděl, že pokud si s kotníkem při závodu něco udělá, může to přinést komplikovanou léčbu. Na závody se rozhodl jet, s vědomím, že zranění se může zhoršit, přesto s vírou, že se nic horšího už stát nemůže.

Jaký motiv vede sportovce k těmto krokům, kdy si zahrávají s vlastními životy? Je to ona vášeň pro sport? Jsou to nějaké hormony v těle, které v určitém okamžiku „zatlačí“ pud sebezáchovy? Je tím důvodem pouhá honba za výkonem? Vede je k tomu potřeba prestiže? Materiální ohodnocení? Nebo pouze jinak nastavená hodnotová orientace?

Jak v rozhovoru uvedl proděkan pro rozvoj, každý má jinak nastavenou hodnotovou orientaci. Někdo dává přednost prestiži v práci, jiní upřednostňují kariéru před zdravím.

Každý má ve svém hodnotovém žebříčku, jak je vysvětleno v teoretické části, jiné atributy. Jde o individuální rozřazení, které činí jedince šťastnými. Otázkou je zdali je tento hodnotový žebříček u sportovců daný přesně podle jejich potřeb anebo je z velké části ovlivněn potřebami ostatních. Logické je, že žijeme v určité společnosti, která uznává soubor hodnot a to ovlivňuje každého z nás. Je tedy na nás, zdali se podřídíme společnosti a budeme jednat tak, abychom jejich potřeby a hodnoty uspokojili nebo se zamyslíme nad tím, co opravdu v našem životě chceme, zda jsme ochotni obětovat naše zdraví za cenu „vteřiny“ slávy.

Lékař, který se věnuje tradiční čínské medicíně souhlasí s názorem tradičních čínských mistrů a lékařů. Ti si daleko více cení 80 letého staříka, který má svěží tělo a ducha, než vrcholového 20 letého sportovce, který má medaile z Olympijských her, ale cvičí „na krev“ a buď po závodě umře nebo je ve stáří nemohoucí. Říká, že sportovci se zaměřují pouze na momentální výkon, nic jiného neřeší, jídlo, doplňky, léčbu, nic. Důležité je zmínit to, že tradiční čínská medicína neuznává stejnou filosofii jako systém, který v Číně nyní panuje.

Sportovci ze sebe vydávají maximum již od raného věku, tím si vyčerpávají energii na to být ve stáří houževnatý a vytrvalý. Jak zmíněný lékař tvrdí, je důležité, abychom poslouchali signály našeho těla. Musíme se naučit ubrat, když si o to tělo žádá.

Zarážející je fakt, že dotazovaní aktivní sportovci si nespojují přímo úměrně zdraví s výkonem. Pokud tělo nebude zdravé, je logické, že nebude podávat tak kvalitní výkony. Přesto si neuvědomují, že ty faktory, které jim ohrožují zdraví, jim zákonitě ohrožují jejich výkonnost a výkon. Jak jsme k tomuto úsudku došli je blíže popsáno v následující podkapitole o faktorech ovlivňujících výkon a výkonnost.

Většina respondentů (fotbalista, sjezdař, běžkyně na 400m), kteří se profesionálně věnují sportu na otázku zdali je pro ně při zranění důležité to, aby se rychle mohli vrátit do tréninkového a závodního procesu nebo by si raději vybrali cestu, která je sice pomalejší, avšak nepřináší negativní dopady na zdraví v podobě chemických léků západní medicíny, odpověděli, že je pro ně důležité to, aby mohli opět rychle sportovat. Například o tradiční čínské medicíně moc nepřemýšlejí, protože s ní nemají zkušenosti, proto raději jdou cestou již vyzkoušenou. Je to nejspíše dáno tím, že nejen sportovci, ale velká část populace si neuvědomuje, že západní medicína léčí pouze následek, nikoli příčinu. Lék tedy sportovci v danou chvíli pomůže, ale konkrétní problém „zatlačí“ hlouběji do těla a to se většinou projeví, s odstupem času, ještě závažněji. Západní medicína, co se týká určitých druhů léků a technologických vynálezů, je bezkonkurenční, avšak má i svá negativa, kterým lze předejít za pomoci alternativních způsobů léčby. Samozřejmě musíme zmínit fakt, že to co pomáhá čínské populaci, léčené tradiční čínskou medicínou, nemusí pomoci nám. Jde ale o to uvědomit si rozdílné pohledy na nemoci a na samotné tělo. Nelze opomenout heslo „víra tvá tě uzdraví“.

Zajímavý je poznatek, že se profesionální sportovci nebrání léčbě pomocí akupunktury. Hráč ledního hokeje a běžkyně na 400m pravidelně docházejí na akupunkturální terapii. Fotbalista říká, že alternativním způsobům léčby se nebrání, ale kombinuje to s klasickou medicínou.

Běžkyně na 100m překážek má vynikající zkušenost s tradiční čínskou medicínou. Jako jediná říká, že se raději léčí touto cestou, než západní, jelikož má zkušenost, že se chřipky zbavila za jeden den a lékaři západní medicíny ji vždy radili zdlouhavé procesy a léky, které ji nepomohly.

Hlouběji západní a východní medicínu nebudeme rozebírat, toto téma je vhodné na samostatnou diplomovou práci.

5.3.1 Diskuse

Zajímalo nás, zdali sportovci, kteří své zdraví velmi namáhají, se k němu chovají a léčí šetrněji, než běžná populace. Toto se nám nepotvrdilo. Přesto, že si uvědomují, že zdraví je podstatnou součástí sportu, dělají věci na úkor zdraví, ve prospěch výsledku a výkonu. Ze tří dotazovaných sportovců jsme měli pocit, že jsou kvůli výkonu ochotni jít až za hranice svého zdraví. Hodně to přisuzujeme mladému věku, kdy se člověk neohlíží a má dojem, že zvládne vše. Jinak si totiž neumíme

vysvětlit to, že jsou sportovci ochotni užívat škodlivé léky, které udržují jejich tréninkový plán v určitém rytmu. Důvodem může být i špatná informovanost nebo to vědět nechtějí, či fakt, že je pro ně sportovní výkon tak důležitý a tím si neuvědomují následky, které tento způsob života ovlivní jejich zdraví.

Tělo, které je fyzicky namáháno, léčeno metodami, kde se léčí pouze následek, pravděpodobně, bude potřebovat dopingové látky, které mu pomohou zůstat na vysoké výkonnostní úrovni.

Potvrdila se nám domněnka, že odborníci poukazují na negativní vlivy, které s sebou vrcholový sport přináší. Pohybový aparát je velmi namáhán, špatné stravovací návyky, zanedbávání psychické stránky podporují to, že jsou sportovci často nemocní, unavení a zranění.

5.4 Vliv trenéra

V dnešní době jsou sportovci loutkami lidí, kteří s ním spolupracují. Jsou jimi trenéři, sponzoři, manažeři, diváci a další. Tito lidé mu ukazují cestu k úspěchu. Sportovec často tyto informace a požadavky jen přijímá a následně je koná. Jejich rady pouze následuje, nezamýšlí se nad nimi, jestli jsou pro něj těmi nejlepšími. Sportovec do svého trenéra vkládá plnou důvěru, je tedy třeba, aby trenér svého svěřence velmi dobře znal a respektoval jeho potřeby. Respektováním potřeb je myšlena znalost fyzických možností sportovce, jeho psychiku, stravování. Toto chování nenalezneme pouze v oblasti sportu, ale je to dnešní způsob života. Pouhé přijímání informací, nehledání podstaty a nezajímání se o to, zda jsou tyto směry pro ně těmi nejlepšími.

Dotazování profesionální sportovci, fotbalista, lyžař, běžkyně na 400m, běžkyně na 100m překážek, (hráč ledního hokeje nebyl na téma trenéra dotazován), se shodli na názoru, že to, jakým způsobem trenér k jedinci přistupuje ovlivňuje jeho výkonnost a výkon. Individuální přístup a znalost svěřence, má na jeho výkon bezpochyby pozitivní vliv.

Reprezentant alpského lyžování na otázku, zdali si myslí, že individuální přístup trenéra pocítuje jako důležitý faktor v jeho výkonnosti, odpověděl, že to rozhodně důležité je. Se svým trenérem tráví spoustu času, má tedy prostor ho poznat komplexněji a dokázal odhadnout jeho pocity. Říká, že je důležité, aby byl trenér dobrý psycholog a uměl reagovat v krizových situacích. On toto u svého trenéra pocítuje.

Hráč fotbalu srovnával přístup trenéra v České republice a v Holandsku, kde působil tři roky. V týmu České republiky je jeden týmový trenér a dva asistenti. Jeho přístup je komplexnější, přistupuje k týmu jako k celku. Oproti tomu holandský trenér přistupoval k hráčům individuálně. Individuální přístup mu vyhovoval víc. Říká, že *„pokud trenér dobře komunikuje a dobře odhadne charakter, příprava je pak lepší“*.

On sám měl jednu dobu vlastního trenéra na fyzickou kondici, není to však běžná věc a je to i finančně náročné. Nyní ho trénuje pouze týmový trenér.

Běžkyně na 400m je v týmu s sedmi závodnicemi a mají pouze jednu trenérku. Svěřila se s tím, že i přes to, že jsou svěřenkyně podobného typu jí trénink vyhovuje, i když by mohl být více individuální. Trénink je směřovaný na výkonnost nejlepší běžkyně a ona občas vidí nevýhodu v tom, že je před závody unavená. Potřebovala by více volna a tréninkové tempo před závody lehce zvolnit, protože pak není schopna takového výkonu. Zmínila se o tom, že když trénovala na halové mistrovství, trenérka ji dopřála více odpočinku, což vedlo ke zvýšení její výkonnosti. Na otázku zdali je možné, aby se tento přístup změnil a trenérka měla méně svěřenkyň, odpověděla, že jednu dobu jim s tréninkem pomáhal asistent, ale nefungovalo to. Můžeme odvodit, že důvodem mohou být i finance, kdy více trenérů by bylo pro svaz velmi nákladné.

Reprezentantka v běhu na 100m, vnímá individuální trénink za důležitý. Trenérem je její tatínek, který ji zná, jak tvrdí, velmi dobře. Dříve to vnímala jako negativum, nyní to vidí kladně.

Nyní jsme se bavili o hlavních trenérech. Existují i kondiční trenéři, výživoví poradci a psychologové. Velmi překvapující bylo zjištění, že ne každý vrcholový sportovec má možnost s těmito specialisty spolupracovat.

Trenér alpského lyžování na americké univerzitě má ve svém týmu dvanáct svěřenců, šest dívek a šest chlapců. Říká, že jiný přístup než individuální není možný. *„Každý je jiný a kromě několika taktických věcí, jako příprava lyží, mazání a i nějaké psychologické přípravy, je všechno ostatní individuální“*. Fyzické odlišnosti jsou podle něho hned a nebo za krátkou dobu dobře viditelné, zvláště, když je jedinec po úrazu, podle toho se modifikuje posilování a vše ostatní. Tréninkový plán je pro všechny stejný, ale musí se respektovat všechny anomálie. Pak jak říká *„přijde dušička a tam je to značně komplikovanější“*. Není to vidět a nikde není zdokumentováno, jak na tom jedinci psychicky jsou. Svým svěřencům připravuje jídelníček. Během sezóny ho

dodržují, protože jedí co jim trenér „naservíruje“, ale v létě si jídlo nehlídají, to se pak často projeví na jejich fyzické kondici.

Hlavní trenér závodníka v alpském lyžování zajišťuje technickou přípravu a psychickou podporu nejen během závodů. Spolupracuje s kondičním trenérem, který mu připravuje tréninkový plán také na období, kdy nezávodí a psychologem, ten mu pomáhá s psychickou přípravou.

Trenér karate říká, že je důležité, aby sportovec znal dokonale sám sebe, aby ho mohl poznat a pochopit někdo jiný.

5.4.1 Diskuse

Potvrdila se nám ta hypotéza, že individuální přístup trenéra ke svěřenci je důležitý pro zvýšení jeho výkonnosti a výkonu. Na tom se dotazovaní profesionální sportovci shodli. Zjistili jsme, že pro sportovce je tento fakt důležitý a individuální přístup jim více vyhovuje. Předpokládali jsme, že trenér individuálního sportu jako je atletika, je samozřejmostí, že bude ke svěřenci přistupovat s osobním přístupem. Byli jsme však vyvedeni z omylu. Usoudili jsme z toho tedy, že to, zdali trenéři týmového a individuálního sportu přistupují ke svěřencům podle jejich potřeb, záleží spíše na osobním uvážení trenéra než na typu sportu.

Pokud trenér ke svému svěřenci přistupuje podle jeho potřeb, nezachází za jeho fyzické schopnosti, nebude jeho tělo, ke zvýšení výkonnosti a výkonu, potřebovat dopingové látky. Je potřeba respektovat i další faktory jako je strava, pitný režim, regenerace, psychiku, to lze shrnout pod pojem „potřeby sportovce“. Vnímá-li trenér výkony sportovce za své vlastní, a tím uspokojuje své ego, je možné, že sportovci tajně může podstrkovat zakázané látky nebo ho naprosto přesvědčí o tom, že užívání dopingu, je správná cesta k úspěchu. Na druhou stranu je nutné konstatovat skutečnost, že pokud sportovec zná své tělo natolik dobře, a není pouhou „loutkou“, měl by poznat, že jeho tělo reaguje na fyzickou zátěž jinak.

Domněnka, že dotazovaní profesionální sportovci budou mít trenéra na kondiční přípravu, výživového poradce a sportovního psychologa, byla mylná. Není samozřejmostí, že sportovci všech těchto služeb mohou využít. Jsme toho názoru, že kdyby sportovci měli tuto možnost, jejich výkonnost a výkon by se zvýšil. Je potřeba zajistit komplexní péči o tělo i duši jedince.

5.5 Znalost svého nitra

Každý jedinec je jedinečný, tedy i sportovec. Je důležité, aby on sám na své cestě věděl co doopravdy chce. Nechat se strhnout tím co chtějí ostatní, a následovat jejich sny, se dostanou na cestu, na které nebudou šťastní. V dnešní době lidé poslouchají ostatní, zbavují se tak zodpovědnosti za své činy, ale hlavně dělají to, co by se mělo, co dělá každý. Pokud vyjdete z davu a chcete nebo děláte něco jiného, nejste „normální“. O tomto jevu hovoří NORBEKOV, který říká, že ony „normy“ potlačují naše osobní já, naši individualitu. Podle něj, žijeme v jakési schránce, kde se všichni musí chovat stejně, podle „norem“, jinak nás společnost bude odsuzovat.

ŠLECHTA ve své knize uvádí svůj názor, že *„lidem je určováno jak se mají chovat, jakým způsobem se léčit, bez vlastního názoru. Cesta k získání vlastního názoru, k osobní odpovědnosti je cesta složitá a dlouhá“*. (Šlechta, 2012, s.55)

Zajímat se o odpovědi týkající se našeho nitra, co opravdu chceme, proč určité věci děláme, jaké máme cíle a hlavně proč, je velmi obtížné, nejen pro běžnou populaci, ale i pro sportovce. Většina lidí pravou příčinu svých cílů a touhy neznají a nebo je nikdy nenapadlo se těmito úvahami vůbec zabývat. Děláme věci, protože je tak dělají ostatní, protože je děláme odmala a možnost věci nedělat nebo je dělat jinak, nás ani nenapadlo.

Sportovci mají jasně stanovené sportovní cíle, kterých by chtěli dosáhnout. Sjezdový lyžař by chtěl vyhrát Světový pohár v alpském lyžování, cílem běžkyně na 400m je získat medaile ze světových závodů, fotbalový hráč by chtěl získat mistrovský titul a ještě jednou odcestovat za fotbalem do zahraničí, kvůli zkušenostem a poznání nových lidí a kultury. Cílem hokejového hráče je přežít do druhého dne (při odpovědi se smál) a být potřebný týmu za který hraje. Běžkyně na 100m překážek by chtěla uspět na halovém mistrovství, které se koná roku 2015 v Praze.

Chtějí být úspěšní, překonávat rekordy své, ale i ostatních, mít dobrý pocit, být finančně ohodnocen, obdiv diváků, aj. Avšak nad pravou touhou po vítězství se nikdy nezamýšleli. Komplex těchto faktů vnímají jako touhu po vítězství. Jestli na své cestě plní cíle své nebo přijaté od ostatních (rodičů, trenérů, aj.) nevědí.

Není špatné jít za cílem, který jsme převzali od ostatních, ale musí nás to činit šťastnými. Tímto tématem se zabýváme proto, že mnoho lidí není šťastných. Může to být dáno právě tím, že jdou za cílem, se kterým nejsou zcela ztotožnění. Orientují se

jen na tento cíl, ale nevšímají si věcí, které poznávají na cestě jeho dosažení. Přitom právě ta cesta může být cílem.

DZIRASA říká, že žijeme v době „až“. Budeme šťastní až postavíme dům, až vyhraje určitý závod, až zhubnu, až bude atd. Odsuzujeme se tedy k tomu být stále nešťastní. Proto je důležité, abychom dělali právě to co opravdu chceme my a neztráceli svou energii, tím, že žijeme sny ostatních, abychom si ve stáří neřekli, že jsme vlastně nežili. To samé platí i u sportovců.

Jak říká trenér karate, mnoho sportovců nezná příčinu motivace k vítězství. Většinou tato touha pochází z dětství, kdy děti chtějí získat uznání od rodičů a prostřednictvím sportu se jim to daří. Vítězstvím si připadají jedineční.

Přijít na to, co jim vítězství přinese, co opravdu chtějí, je velmi náročná cesta, proto se na ni mnoho sportovců nevydá.

Každý by se měl naučit umět poslouchat své tělo, jak své fyzické tak psychické. A vědět co od života sám chce. Tyto dvě složky jsou navzájem propojeny, jeli namáhána psychika člověka, často se to projeví na tělesné stránce. Například MUDr. Hnízdil vnímá zdravotní potíže jako odraz psychiky jedince. Je potřeba poznat, kdy ještě může přidat a kdy naopak ubrat. Lidé přestali signály svého těla vnímat. Řídí se podle příkazů ostatních, trenéra, lékaře, psychologa aj., protože oni přeci musí vědět co je pro ně dobré. Ovšem jediný kdo ví co je správné, jsme my sami, jen se musíme naučit své tělo opět poslouchat.

Ignorujeme svou intuici, namísto toho „naše individuální rozhodování nahradilo v civilizovaném světě instituce. Lidem berou odpovědnost a rozhodují za ně oni sami (lékaři, právníci, trenéři, aj.).“ (Šlechta, 2012, s.59)

DZIRASA říká, že v dnešní době lidé poslouchají hlavně to, co jim říká jejich mysl, neposlouchají přirozený proud (řád), který plyne z jejich srdce. Mysl je plná pravidel, domněnek, myšlenek a strachů, které nás odvádí od toho jít kupředu s vášní a radostí.

5.5.1 Diskuse

Lze odvodit domněnku, pokud sportovec nebude na své cestě za cílem šťasten, pokud sama cesta ho neučíní šťastným, zdali bude následovat cíle jiných, jeho činnost nebude konána srdcem, ale hlavou, tím jeho motivací nebude vášně, tak nebude dosahovat takových výsledků. V tomto případě je možné, že sportovec bude mít větší

tendenci k užívání zakázaných dopingových látek. Je to pouhá domněnka, ke které jsme dospěli z odborné literatury a z rozhovorů s experty.

Je složité od sportovců zjistit pravé důvody své touhy po vítězství, protože cesta poznat sám sebe může být dlouhá, a navíc jak jsme si již říkali, ne všichni své nitro poznávají.

Souhlasíme s názorem trenéra karate, který říká, že každý sportovec musí v sobě najít optimální nastavení, režim, kdy podá nejlepší výkon. Hledat tedy podmínky a prostředky, které jim pomohou ke zvýšení výkonu a výkonnosti. Jsme toho názoru, že nezáleží na tom, zda sportovci zvýší výkon každodenním cvičením jógy, konzumováním určitého typu jídla nebo to, že musí být ve stresu. Důležité je, aby jedinec na tyto poznatky přišel sám, protože nikdo jiný mu nemůže říct, jak on sám věci vidí a cítí. Měl by tedy poznat nejdříve sám sebe, co doopravdy chce, co mu vyhovuje a pomáhá, pak ho může poznat někdo jiný.

5.6 Faktory ovlivňující výkonnost a výkon

Faktory mohou výkonnost a výkon ovlivňovat buď negativně nebo pozitivně. Za negativní lze považovat přetrénovanost, nedostatečná rehabilitace, nemoc, zranění, nedostatek spánku, špatné stravování, přejídání se, stres, trenérova neznalost sportovce a další. Některé nám mohou ovlivnit momentální výkon, jako je například přejedení se. Časté přejídání se nám projeví na naší celkové výkonnosti. Mnoho lidí si myslí, že každá část těla funguje samostatně a že různé škodliviny ovlivňují pouze část našeho těla, avšak opak je pravdou. To jak se stravujeme, jak kvalitní máme spánek, jak myslíme ovlivňuje naše zdraví a to se následně promítne i na naší výkonnosti a výkonu. Mladý jedinec vydrží velkou fyzickou zátěž, proto se náročný trénink a špatná životospráva nemusí projevit hned, ale tělo se postupně oslabuje a to se později promítne jak na jeho zdraví, tak na jeho kondici.

Existuje prostředek, který výkon a výkonnost ovlivňuje pozitivně za relativně krátkou dobu, nese však s sebou morální a zdravotní daň. Tímto prostředkem je myšlen doping.

Nás zajímalo, zdali existují nějaké legální prostředky, které by sportovců, zvýšily výkonnost a výkon, aniž by měly negativní vliv na jejich zdraví. Tyto prostředky můžeme nazvat sebedopidnými nebo zdravý doping. Pojem doping však ve společnosti vyvolává negativní emoce, proto jsme si vybrali používat slovní spojení

sebepondpurné prostředky. Jsou to tedy prostředky, které vycházejí z nitra jedince nebo je přijímá z vnějšího okolí.

S pomocí Zdeny Polákové jsme vyexperimentovaly jaké faktory a na kolik procent jsou schopny zvýšit sportovcům výkonnost a výkon.

Tabulka č.1, prostředky zvyšující výkonnost a výkon (Poláková a spol., 2013)

Prostředek zvyšující výkonnost a výkon	Procentuální vyjádření zvýšení výkonu a výkonnosti
Pozitivní myšlení	100%
Strava	95%
Pitný režim	90%
Meditace	90%
Přírodní stimulanty	85%
Cvičení	80%
Léčebné procesy	75%
Doplňky stravy	65%
Hypnóza	50%
Tantrický sex	45%
Koučink	30-40%
Akupunktura	20%
Regrese	10%

5.6.1 Pozitivní myšlení

„Moc myšlenek je největší lidský potenciál, ačkoli si to jen málokdo uvědomuje. Přitom vše začíná myšlenkou. Příčina veškerého bytí tkví v duchovnu. Nic, žádná věc by nemohla existovat, kdyby nebyla předem vymyšlena. Každý jedinec je strůjcem svého vlastního života, strůjcem svého štěstí“. (Neumayer, 2007, s.18) Naše myšlenky jsou všemocné. Mohou být naším nejlepším kamarádem nebo tím největším nepřítelem. Je tedy na nás jakým směrem se chceme vydat, jakým směrem budeme naše myšlenky směřovat.

FRANCKH, DZIRASA a ZEHENTBAUER tvrdí, že myšlenky jsou hmotné. To na co myslíme, věříme v to a nemáme žádné pochybnosti se zhmotní. ZEHENTBAUER ve své knize vědecky popisuje jakým způsobem funguje mozek, přenos myšlenek do nervových zakončení a následné procesy, které se v těle dějí.

DZIRASA vysvětluje, že to, jak věci jsou, záleží jen na nastavení naší mysli. Srdce ví jak to je, ale mysl má pochybnosti a my ji musíme přesvědčit, aby nám pomáhala a nešla proti nám. Říká, že lidé mají mylnou představu o tom, že svět se odehrává venku. Jedno z jeho pravidel zní, že svět se odehrává směrem zevnitř-ven a shora-dolů (*„jak uvnitř, tak venku, jak nahoře, tak dole“*). (přednáška Marka Dzirasy). Na vysvětlení uvádí DZIRASA citát *„jak ve světě idejí, myšlenek, pocitů, tak ve světě hmotného projevu“*.

Trenér karate říká, že pojem pozitivní myšlení v dnešní době působí jen jako nálepka, jehož význam jsme devalvovali. Podle jeho názoru je pozitivní myšlení to, čemu v životě dáváme pozornost. Jestli vidím to co již mám a nebo to co mi chybí. Je důležité zaměřit se na to co nám jde a je příjemné, než na to co nám vadí nebo chybí. Vše je podle něho možné.

Bývalý desetibojař říkal, že je těžké pozitivně myslet, myslet na to, že vyhraje a nebrat v úvahu možnost prohry. Člověk podle něj dokáže pozitivně myslet jen za předpokladu, že se mu daří.

Trenér karate oponuje tím, že *„dopředu jdeme do nějakého typu chování, když řekneme, že někdo je lepší nebo horší“*. Naší sebedůvěru ovládá myšlenka, že je někdo lepší, že můžeme selhat, neuspět. Tím o sobě začneme přemýšlet jinak. Na jedné špatné zkušenosti staví to, že to tak opravdu je a přestanou vidět kým jsou. To lze vidět v tom, co říká DZIRASA, že právě strach v naší hlavě nás neposouvá dopředu k dosahování našich cílů.

Dále trenér karate říká, že je vědecky dokázáno, že vytvořená myšlenka vytvoří nějakou emoci a ta způsobí chemickou reakci v lidském těle, například: vybavíme si určitou situaci, která nám vyvolá radost, ta způsobí v těle reakci a jedinec pak může podat výborný výkon.

Dotazovaní vrcholoví sportovci se shodli na to, že psychika ve sportu, který vykonávají je velmi důležitý faktor ovlivňující výkonnost a výkon.

Sjezdový lyžař uvedl, že jeho výkonnost je závislá na fyzické kondici, technických dovednostech a materiálním vybavení. Je důležitá harmonie mezi těmito složkami. Neopomněl ani to, že psychická stránka je pro něj velmi důležitá. O své psychično pečuje tím, že má sportovního psychologa a sbírá zkušenosti. Říká, že je dobré si se svým psychologem povídat, protože má jiný pohled na věc a má odlišné nápady, které pak závodník zkouší. Neměl rád, když mu psycholog přikázal cvičení, které musel provádět. On si během těchto cvičení připadal trapně, přestal je dělat a pak byl z toho nervózní, že neplní co by měl. Nyní přišel na to, že si zkouší co mu vyhovuje a ze sezení si odnese pouze to, co je mu příjemné dělat. Říká, že je dobré se o sportu bavit s různými lidmi. To člověku přinese nové pohledy, ale člověk si pak sám musí tyto informace přebrat a vybrat co mu vyhovuje, aby nebyl jen loutkou, protože na kopci je stejně jen on sám. Se svým sportovním psychologem provádějí techniky senzomotoriky a ideomotoriky. V představě jak chce danou disciplínu jet mu pomáhá rozbor svých i cizích videí a rozfázované fotky. To mu pomáhá prožívat pohyby, které si tak fixuje a v závodě pak přesně ví, jakým způsobem chce jet.

Studie ukazují, že mentální trénink využívají sportovci po zranění, aby návrat do sportovního procesu nebyl tak náročný.

Fotbalový hráč říká, že se všichni zaměřují na fyzično, avšak psychično je opomíjeno, přitom hraje ve sportu velmi zásadní roli. Zmínil dvě složky, na kterých závisí, aby podal dobrý výkon. Jsou tím kvalitní trénink a mentální příprava na zápas. Je prý schopen krátkodobě si vystačit pouze s psychickou přípravou, bez fyzického tréninku. Má svého sortovního trenéra, který sbírá zkušenosti od světových odporníků po celém světě. Pomáhá mu nejen s psychikou, ale i se správnými stravovacími návyky. Prozradil, že jeho spoluhráči vědí, že psychická stránka hraje velkou roli, avšak se jí nijak nevěnují, protože nevědí jak. Říká, že v České republice se tato příprava podceňuje. Kdyby hráčům ukázali jakým způsobem mohou na psychické stránce pracovat, byli by výkonnostně daleko dál.

Reprezentantka v běhu na 400m uvedla, že její výkonnost je závislá na jejím zdraví, tréninku, na závodech, kde je dobrá konkurence, na psychickém rozpoložení a na stravě. Pro svou psychiku však nic nedělá. Absolvovala pouhé dvě sezení se sportovním psychologem, ten pak kvůli časové vytíženosti musel skončit. Nedokáže říct, zdali psychika dokáže ovlivnit její výkon a výkonnost, ví kde jsou mezery, ale neví

jak s nimi má pracovat. Sdělila nám, že když cítí, že je blízko splnění limitu a když je naštvaná, běží rychleji.

Běžkyně na 100m překážek vnímá psychickou přípravu velmi pozitivně. Pociťuje, že se rozvíjí až v posledních letech. Sportovního psychologa navštěvuje již druhým rokem a její výkonnost se od té doby zvýšila.

Bývalý desetibojař vzpomínal, že se psychické stránce nevěnovali tím, že by o věcech s trenérem mluvili, ale že přímo při tréningu na ně používal nějaké metody. Říká, že je trenér vždy dovedl tam, kam si myslel, že je dobré je dovést. V jeho hlasu bylo cítit, že tyto praktiky mu nevyhovovaly a naznačil, že to byl i jeden z důvodů jeho odchodu z týmu. Nyní má pocit, že ke sportovnímu psychologovi chodí pouze ti, kteří mají nějaký blok. Má však pocit, že sezení s psychologem jako prevence by mohlo sportovce posunout výkonnostně dál.

Mark Dzirasa na své přednášce uvedl, že jedině ten sportovec, který jede na závod s tím, že vyhraje a nepochybuje o tom, opravdu bude stát na stupni vítězů. Nemůže tedy vyhrát kdokoli, ale pouze ten, který o svém prvenství nepochybuje.

5.6.2 Strava

Strava je nedílnou součástí nejen běžné populace, ale i profesionálních sportovců. Tělo potřebuje kvalitní přísun minerálů, bílkovin, tuků, vitamínů, fytochemikálií, probiotik, olejů, antioxidantů a vlákniny. Poradkyně v oblasti výživy říká, že výkony (ať sportovní, chování, pracovní či ve škole) závisí na kvalitě naší stravy. S tím se shoduje i americká doména zabývající se zdravým životním stylem a výživou, na svých stránkách uvádí, že pohyb je důležitý pro naše zdraví a zdravé jídlo nám pomůže získat maximum ze cvičení. Špatné stravovací návyky a nedostatek živin může narušit výkonnost.

Dnešní potravinářský průmysl však funguje spíš jako „výrobní droga“. Potravinu zbavují živin, aby déle vydržely nebo používají takové ingredience, aby byl člověk na jídle závislý. Jak jsme se již zmínili v teoretické části o zbavování slupky z obilných zrn, kde je obsaženo nejvíce vitamínů, jen kvůli prodloužení trvanlivosti. Jíme tedy pouze škrob, jehož částice, které vzniknou pomocí této technologie, mají na svém těle háčky, které se zachytí o stěnu lidských střev, kde se tvoří nánosy jídel a vznikají tím zdravotní problémy. Nedostatek vitamínu B, který je například obsažen ve slupce obilovin, zapříčiňuje podrážděnost a agresivitu.

Druhým problémem je fakt, že velkovýrobní potravin dochucují jídlo chemickými dochucovadly, které způsobují závislost lidí na potravinách. Například lidem, kteří jedí sušenky, stačí nejdříve jedna, ale postupem času jich musí sníst větší množství, protože jim tělu jen „jedna dávka“ nestačí. Průmysl je založený na tom, abychom kupovali stále více a více potravin.

Výživová poradkyně tvrdí, že záleží na kvalitě stravy, tedy na původu masa, zeleniny, ovoce, aj. Dále říká, že u profesionálních sportovců, je podle jejího názoru potřebné udělat komplexní testy, které ukáží jaké minerální látky a vitamíny by měl daný jedinec užívat (ve vyšší míře). Důvodem je fyzická náročnost tréninku.

Výživový poradce, který byl respondentem pro tuto práci uvedl, že většina sportovců, kteří vyhledají jeho pomoc jsou podvyživeni. Jakmile začnou jíst jak mají klesne jim množství tuku a zvýší se svalová hmota. Pan inženýr u potravin pohlíží hlavně na energetickou hodnotu, ne jako výživová poradkyně, která hledí na kvalitu a čerstvost. Uvádí, že sportovci nemají na jídlo čas a kvůli tomu jedí výživově nevhodná jídla (hodně tučná, slaná a sladká), proto jsou podvyživeni a to je nutí jíst špatná jídla, mají na ně chuť a jejich tělo je vyžaduje. Je důležité dbát na typ sportu a na fázi, zdali se jedná o jídlo před tréninkem, během tréninku či po něm. Hovořil i o důležitosti správného vaření potravin, aby nedocházelo k úplnému odstranění vitamínů. Říká, že nejkvalitnější, co se týká živin, je syrová strava a tepelně by měly být potraviny upraveny do 70 °C.

Většina sportovců, ale i někteří odborníci zastávají názor, že nepostradatelným prvkem jídelníčku je maso. Avšak maso, které pochází ze zvířete, které bylo krmeno travou ošetřenou chemikáliemi a žilo ve stresovém prostředí, žádné výživné látky našemu tělu nedodají, ba naopak dostaneme do sebe škodlivé hormony. Americká dietetická asociace je toho názoru, že vegetariánská strava je pro sportovce daleko vhodnější. Studie ukazují, že lidé vyznávající vegetariánskou stravu netrpí nedostatkem žádných vitamínů ani minerálů a naopak se ukázalo, že mají nižší hladinu cholesterolu, nižší krevní tlak nižší výskyt cukrovky.

Odborná literatura a články uvádějí, že konzumace masa zakyseluje lidský organismus. Kyselé prostředí je rájem pro tvorbu bakterií, ale i například rakovinotvorných buněk. To vedlo trenéra na americké univerzitě, aby z jídelníčků svého týmu maso odstranil. Dále jim odstranil mléčné výrobky, bílou mouku a bílé

cukry. Jeho svěřenci nejsou prakticky vůbec nemocní, tedy mohou jet podle tréninkového plánu a neztrácí výkonnost. Dbá na to, aby sportovci jedli zásaditou stravu, měli dostatek jódu, vitamínu D a hlavně velký přísun vody.

Fotbalový hráč se hodně o stravu zajímal sám, přivedl ho k tomu jeho kondiční trenér a nyní mu rady dává jeho sportovní psycholog. Získal však tolik informací, že sám nevěděl co je správné. Nyní se řídí hlavně svými pocity. Zmínil se, že má velmi dobré zkušenosti s řízenou detoxikací a zásaditou stravou. Na otázku zdali by vyloučil nějaké potraviny, kdyby mu někdo řekl, že mu snižují výkon a výkonnost, bez váhání odpověděl, že ano. Na otázku zadali by přestal jíst nějakou potravinu, která by měla negativní vliv na jeho zdraví, se začal smát. Uvědomil si, že potraviny, které v současné době vyloučil, hlavně kvůli fotbalu, ne kvůli zdraví. Jeho tělo není schopno zpracovat mléko, to zapříčinilo neustále nateklé koleno. Mléko vysadil a koleno je v pořádku. Nyní bojuje, jak sám říká, se závislostí na sladkém. Říká, že po zápase je těžké uhlídat si stravu, protože člověk má pocit, že může snít všechno. Spoluhráči v jeho týmu se stravou nezabývají. Trenér stravě nepřikládá váhu, hráčům tedy chybí informovanost.

Hráč ledního hokeje říká, že základem je jíst kvalitně, tedy domácí strava. Potravina, co se týká zdraví, neřeší. Je názoru, že jíst se má vše, ale v mezích. Když je unavený, jí velmi málo a naopak v létě, kdy má více času, jí hodně. Stravu řeší jen tehdy, když potřebuje shodit přebytečná kila.

Sjezdovému lyžaři nikdo se stravou neradil. Žádnému jídlu se tady nevyhýbá, kdyby však věděl, že by mu nějaká potravina výkon snižovala, přestane ji jíst. Pokud mu něco velmi chutná, jíst by to nepřestal, i kdyby to bylo na úkor zdraví. V hotelech se stravou moc nezabývá, jelikož ji nemůže ovlivnit. Pouze je pro něj důležité jíst pravidelně.

Běžkyně na 400m se svěřila, že žádného výživového poradce nemá. Řídí se pouze zdravým rozumem. Byla by ochotna vyřadit, kvůli výkonu, pouze určité množství a typy potravin.

Mark Dzirasa na své přednášce uvedl, že na jedné úrovni existuje zdravé a nezdravé jídlo a na úrovni druhé toto rozdělení neexistuje. On rozhodně nejí vše. Na to navázal trenér karate, který v rozhovoru řekl, že „*důležité je to co cítím, ne to co jím*“. Uvedl příklad, budeme-li jíst hamburgery a budeme se cítit dobře, tak podáme lepší

výkon, než když budeme jíst klíčky. Když budeme věřit, že se nám výkonlepší stravou, mozek si to s tělem propojí, bude to skvělé a bude to fungovat.

Je tedy důležité, aby sportovec sám poznal a sám si srovnal v hlavě co je pro něj důležité a tomu věřil. Existuje však mnoho potravin, které nám velmi poškozují zdraví, těm si myslíme je potřeba se vyhnout. Lidé si totiž neuvědomují, že škodliviny, které se do těla prostřednictvím potravy dostanou, se v těle ukládají. Mladý jedinec to většinou nijak nepocítuje, ale v pokročilém věku se to může projevit jako vysoký krevní tlak, cukrovka, selhání srdce, aj.

V této práci není prostor zabývat se veškerými potravinami, které jsou svým způsobem výroby škodlivé. Například, tak velmi diskutované mléko, které má být, v takové formě v jaké se prodává, zdrojem vápníku. Uvědomme si, že jsme jediný živočišný druh, který konzumuje mléko i v dospělosti a ke všemu mléko jiného druhu. Výzkumy ukázaly, že mléko naopak naše tělo demineralizuje. Lepším zdrojem vápníku jsou například sardinky a nebo sezamová pasta thaini.

Jak ŠLECHTA zmiňuje: „*Kuchyň je nejsložitější laboratoří na světě. Odtud můžeme zabít či uzdravovat svého muže, učinit své dítě bystrým a inteligentním, milence vášnivým*“ (Šlechta, 2012, s.38)

5.6.3 Pitný režim

„*Veškerý život vznikl z vody a z velké části se z ní také skládá*“ (Neumayer, 2007, s.74) Voda vyživuje naše tělo a čistí ho zvenku i zevnitř. NEUMAYER uvádí, že naše krev je z 90% tvořena vodou, kosti obsahují 20% vody, mozek 70% a 99% látkové výměny v lidském těle probíhá ve vodním prostředí. EMOTO a doktor Batmanghelid jsou názoru, že voda je lék. EMOTO a NEUMAYER ve svých knihách popisují jakým způsobem lze vodu upravit tak, aby se její léčivé účinky potencovaly, protože ne každá voda přináší tělu blahodárnou sílu. Oba tvrdí, že molekula vody je tak specifická, že dokáže přijímat, ukládat a předávat informace. Batmanghelid a EMOTO hovoří i mylné představě, že voda je i sladká limonáda. Ta rozhodně lékem není, ba naopak zapříčiňuje zdravotní komplikace.

Je tedy podstatné, aby sportovci dodržovali pitný režim. Velkou fyzickou námahou odchází voda v podobě potu a je potřeba, aby vodu do těla doplnili. Setkali jsme se s tím, že velká část sportovců pije hlavně iontové nápoje a tím nabývají dojmu, že voda už není zapotřebí. Mají pocit, že samotná voda jim nemůže tolik pomoci jako

zmíněné iontové nápoje. Tím, že je tělo fyzicky vyčerpáno mají chuť na sladké a pijí ovocné šťávy a limonády. Například sjezdový lyžař říkal, že by potřeboval najít takový nápoj, který by měl pít během tréninku. Čistou vodu však nezkoušel. Odborník přes výživu by s tímto tvrzením nesouhlasil, protože říká, že tělo potřebuje během po tréninku a po něm doplnit cukry, tedy schvaluje i Coca-colu, která je rychlým zdrojem energie. S tímto však nemůžeme souhlasit, kvůli chemickému složení a nadměrnému množství cukru, který tento nápoj obsahuje. Nehledě na to, že existují jiná, přírodní, sladidla, která hladinu cukru také doplňují.

5.6.4 Přírodní stimulanty a doplňky stravy

Pod přírodními stimulanty si představujeme látky, které pomohou sportovci v daném okamžiku stimulovat jejich aktuální výkon. Na trhu je mnoho legálních, avšak syntetických prostředků, které pomáhají sportovci s růstem výkonu. Sportovci nehledají jiné prostředky, které mají stejný účinek a přitom jsou ryze přírodní, je to dáno tím, že jejich výživoví poradci nebo trenéři jim jiné než chemické prostředky naordinují. Velkým zdrojem energie je například kakao. Je důležité si uvědomit, že hovoříme o čistých přírodních látkách, které neobsahují žádná chemická aditiva. Výzkumy ukazují, že například dva banány poskytují dostačující dávku energie potřebnou na vydání 90 minutového cvičení.

Doplňkem stravy máme namysli přírodní látky, které pomáhají tělu dodávat vitamíny a minerální látky, které si není schopno brát jen z potravy. Jsou tedy pouhým doplňkem, nikoli suplementem.

Výživová poradkyně se zamýšlí nad otázkou zdali je potřebné doplňovat minerály a vitamíny jinak než stravou. Vitamíny, které jsou dnes dostupné ve formě tablet mají nevýhodu tu, že často obsahují pouze jednu látku. Kdežto v přírodě je to vždy komplex vitamínů a to má tu hodnotu.

Chceme zmínit doplňky stravy jako je zelený ječmen, chlorella, chlorophyll, superfoods, což je benvia gold, šalvěj hispánská neboli chia, kustovnice čínská. Tyto potraviny jsou zdrojem vitamínů, minerálů, aminokyselin, energie, omega3 mastných kyselin a pomáhají pročistit tělo a odstranit tím kyselost.

Hokejový hráč žádné doplňky stravy neužívá a nikdy si nevzal ani vitamín. Tvrdí, že tělo je dost chytré a dokáže si látky vytvořit samo.

Závodník v alpském lyžování užíval po většinu své sportovní kariéry nějaké doplňky stravy. Až nyní si je ze svého jídelníčku vyloučil. Občas užívá aminokyseliny (BCAA) a proteinové tyčky. Nepostřehl, že by mu doplňky stravy pozitivně ovlivňovaly jeho výkonnost a výkon, proto se rozhodl doplňky stravy neužívat. Zmínil se o vítězi světového poháru v sezóně 2011-2012, který se natolik bojí, že by se v doplňcích stravy mohly vyskytovat zakázané látky, že si raději před startem vezme například kousek čokolády.

Opačného názoru je běžkyně na 400m, které tvrdí, že by bez doplňků stravy nemohla fungovat. Užívá je již pět let a čím je trénink náročnější a čím je starší množství se zvětšuje.

Výživový poradce také doporučuje užívání doplňků stravy, on je zařadil do svého jídelníčku. Uvádí, že například suplementy v omega3 a 6 mastných kyselin pomáhají v léčbě zánětů. Během regenerace je potřebné mít dostatek bílkovin, škrobu, cukru a aminokyselin. To jaký dopad mají suplementy a doplňky stravy na zdraví jedince nikdo netuší, protože dlouhodobé testy nebyly provedeny. Propagátoři tvrdí, že se jedná o ryze přírodní látky, prošly však nějakou chemickou úpravou a jsou do nich přidána aditiva, nedá se teda hovořit o ryze přírodním produktu.

Ještě se zmíníme o názorech POLÁKA, který se ve své diplomové práci mimo jiné zabývá tím, zdali je důležité vitamíny a minerální látky doplňovat. Došel k názoru, že potraviny, které jíme, jako je zelenina, ovoce, obiloviny, aj. v sobě neobsahují tolik živin jako dříve. Důvodem jsou kyselé deště a půda. Proto je potřeba doplnit chybějící látky doplňky stravy. Upozorňuje, že ne každý doplněk je vhodný.

Žijeme v „tabletovém“ a pohodlném životě, proto jsou pro nás tyto všemocné tabletky skvělým a nejjednodušším řešením. Jsme líní zajímat se o opravdové složení, protože kdybychom si ho vážně přečetli a nedali pouze na reklamu, zjistili bychom, že kolem hlavních látek, které na nás „mrkají“ v názvu produktu, opravdu jen „proběhly“.

Proč si místo tabletek Green Tea neuvaříme opravdu kvalitní zelený čaj, místo Sinefrinu, který obasuje extrakt z kakaových bobů, opravdové kakaové boby, místo Cafein pyrrin opravdovou kávu nebo ještě lépe gvaranu, která je šetrnější k tělu? Proč se o tyto věci, které nám jen zatěžují organismu, více nezajímáme a nepohlédneme zpět do přírody co nám nabízí a nenalezneme něco, co naše tělo nezatěžuje, ale dokonce mu prospěje? Důvodem je to, že žijeme v přechemizovaném světě, který nám nabízí

široké spektrum těchto látek a reklamy potvrzují jejich účinnost. Lidé zapomínají na to, že příroda je mocná a skrývá v sobě plno látek, které jsou velmi účinné a jsou tzv. předchůdci této chemické doby. Je to dané i tím, že je to daleko jednodušší, méně pracné, pohodlné a časově nenáročné vzít si tabletku, než si uvařit zelený čaj. Vracíme se již ke zmíněnému tématu o tom, že jsme pohodlní, a že zde hraje velkou roli čas, kterého je v dnešní době nedostatek. Dalším faktorem je to, že chceme „vše hned“ a rychle, opět zde hraje roli čas, ale i trpělivost. Výsledky chceme vidět okamžitě, ne za pár týdnů či měsíců. V chemických látkách je větší koncentrace „všeho“ a proto jsou účinnější, efekt vidíme hned. Média zde hrají taky roli, protože jsme jimi (reklamou) velmi snadno ovlivnitelní a žijeme v domněnku, že vše co říkají v televizi a píšou v časopisech, je pravda. Ale za jakou cenu? Za cenu našeho zdraví.

Podpůrné prostředky nejsou využívány pouze ve sportu, ale i v běžném životě na dodání energie, udržení koncentrace a celkovému nabuzení organismu. Lidé si nedokáží představit den bez kávy, tedy přísunu kofeinu. Kofein nabudí organismus, spaluje tuky, odstraňuje pocity hladu a povzbuzuje soustředěnost. Kofein je velmi návyková látka, je to droga. Stejně tak jako alkohol, cigarety, ale i cukr. Studie kalifornské univerzity uvádějí, že konzumace cukru ovlivňuje stejné stejných oblastí mozku jako alkohol a cigarety. *„Vysoká konzumace cukru je podle nich zodpovědná za celosvětovou pandemii obezity spojenou s 35 miliony úmrtí ročně, protože přispívá k výskytu tak zvaných neinfekčních onemocnění, jakými jsou rakovina, kardiovaskulární nemoci a diabetes, jež v současnosti celosvětově představují větší hrozbu než infekční nemoci“* (margit.cz). Kvůli tomuto alarmujícímu faktu chtějí velké americké koncerny omezit přístup k cukru. Chtějí tedy zakázat obrovské velikosti sladkých nápojů v restauracích, fast foodech, a kinech s možností bezplatného dolutí. Například Walt Disney chce ukončit veškerou spolupráci s firmami propagujícími nezdravé potraviny a začít spolupracovat s firmami se zdravou stravou. Kvůli již podepsaným smlouvám se tak bude dít až kolem roku 2015.

O cukru jsme hovořili proto, že je jedním prostředkem podpory energie a koncentrace. Například studenti si bez sladkých tyčinek a energetických nápojů nedovedou studium představit. Opět není cukr jako cukr. Existují sladidla, která jsou dokonce zdraví prospěšná (javorový sirup, stvie nebo agávosý sirup). Lidé si však svého zdraví neváží, začnou až když je pozdě.

Zapomínáme i na fakt, že fugujícím legálním dopingem je strava. Pokud budeme jíst kvalitní a čerstvé potraviny, občas použijeme ryze přírodní suplementy, naše tělo nám bude vycházet vstříc v dosahování našich cílů.

5.6.5 Meditace, cvičení, léčebné procesy

Meditace neboli uklidnění mysli nám pomáhá propojit se s naším vlastním „já“. Může se provádět v sedě, leže či chůzi, za doprovodu hudby, hlasu lektora či zpěvu. Experti tvrdí, že prostřednictvím meditace se náš mozek dostává na frekvenci vln alfa, což, jak Clemens Kuby uvádí, je stav kdy aktivita mozku klesne pod 14 Hz. Tento stav zažíváme každý den když usínáme a když se probouzíme. Na této frekvenci si vzpomeneme na věci již zapomenuté, prostřednictvím kterých se člověk může vyléčit. Kuby říká, že pokud budeme tuto „duševní hygienu“ provádět pravidelně, zbavíme se bloků, díky nimž se nemůžeme realizovat. Jiné zdroje uvádějí, že na této frekvenci vznikají kreativní nápady.

Na frekvenci alfa vlny se pracuje i při tzv. mentálním tréninku (vizualizace), kdy si sportovci v mysli představují určitý cvik, například posilovací a ty se pak projeví na fyzické schránce. (přednáška psychologie, FTVS)

Cvičení. Máme na mysli taková cvičení, která harmonizují tělo i ducha a není součástí běžného tréninkového procesu pro rozvoj v určitém sportu. Může jím být jóga, dechová cvičení, qi gong, rituální tance, chůze, taitchi a další. ŠLECHTA je názoru, že není potřeba přebírat tyto poznatky o cvičení z orientu, že máme vlastní tradici a moudrost.

Svět je plný dualit a je důležité, aby obě strany byly v harmonii a rovnováze. Ve vrcholovém sportu je přetěžována fyzická stránka těla, psychická je v opomíjení, tedy není v rovnováze. Proto je důležité věnovat se i takové činnosti, aby tělo bylo v harmonii a mohlo podávat kvalitnější výkony.

Léčebné procesy jsou takové metody, které pečují o tělesnou schránku a mohou mít i pozitivní vliv na psychiku. Jsou jimi masáže, různé zábalý, reiky (práce s energií), terapie pomocí světla, soli a vody, aj. Například existují metody výplachu střev pomocí solného roztoku, který střeva zbavují nahromaděných toxinů a plísní z nedokonale strávené potravy. Slunce je původem a pramenem života. Vše živé podléhá rytmu slunce a je „*hybnou složkou života*“. (Neumayer, 2007, s.128) Ne nadarmo se říká, „kam nechodí slunce, chodí lékař“. Lidé však vynalézají nové prostředky jak se slunci

dobrovolně schovat. Jsou jimi opalovací krémy a sluneční brýle, přes které se sluneční energie není schopna do těla dostat. Neříkáme „nemažte se“, říkáme všimněte si více věcí, pozorujte a poslouchajte své tělo, vnímejte přírodu a nepodléhejte všemu co člověk vymyslí.

Na otázku zdali si profesionální sportovci myslí, že by jim mohly tyto metody zvýšit výkonnost a výkon, odpovídali různě. Běžkyně na 400m uvedla, že nemá s těmito prostředky zkušenosti, proto neví zdali by jí pomohly. Lyžař odpověděl, že nic ze zmíněných prostředků nedělá, ale pokud tomu člověk věří a dělá to správně, tak mu to pomůže.

Proděkan pro rozvoj na fakultě vysoké školy je přesvědčen, že to jaké prostředky budou sportovci využívat, souvisí s kulturou daného sportu a s tím jaký má sportovec rozhled. Uvedl, že se setkává s lidmi, kteří se věnují vodnímu slalomu, triatlonu a modernímu pětiboji, kteří tyto metody uznávají řídí se podle nich. Říká, že většina společnosti je však konzumní, přestává být aktivní v hledání cesty, která ho k výkonu dovede.

To nás vedlo k otázce na trenéra karate, zdali jeho svěřenci mají odlišný přístup k životu a věnují se sebepodpůrným prostředkům. Odpověděl, že spolu s jeho kolegy jsou na cestě dosažení moudra, ale co se týká sportovců, s žádným takovým se nesetkal. Říkal, že se tak navenek mohou tvářit, ale v duši to cítí jako všichni ostatní. Řekl, že sportovní karate odsálo ducha a zaměřuje se jen na výkon.

Fotbalový hráč a proděkan pro rozvoj se shodují na tom, že je těžké vybočit z řady, když všichni kolem vás smýšlí určitým způsobem, dělají různé věci a vy to cítíte jinak. Je těžké vybočit z řady, když celý život žijete v uzavřené skupině lidí. Žítím v určitém systému vás ani nenapadne, že se věci mohou dělat i jinak.

Hráč fotbalu ještě uvedl, že tyto sebepodpůrné prostředky mohou ovlivnit výkonnost a výkon zvláště v individuálních sportech, v týmovém sportu je to prý složitější.

5.6.6 Diskuse

Zajímalo nás, zdali jsou sportovci otevření myšlence, že mohou existovat jiné prostředky, které jim dokáží pomoci zvýšit výkonnost a výkon. Zjistili jsme, že se novým způsobům nebrání a některých již využívají. Z rozhovorů s profesionálními sportovci jsme došli k názoru, že obecně chybí informovanost o využití vnitřního

potenciálu a možnostech, které by jim mohly k jejich cíli pomoci. Na jedné straně by se o to měli zajímat a rozvíjet se sami, ale pokud žijí v určité uzavřené skupině lidí, která je tímto směrem nevede, je velmi obtížné si názor prosadit nebo vůbec zjistit, že tyto možnosti existují.

Došli jsme k závěru, že není podstatné pomocí jakého prostředku si svou výkonnost a výkon zvýší, je důležité, aby tomu co upřednostní věřili. Pro nás je však důležitý takový sportovec, který hledá zdravé cesty a poslouchá sám sebe, ne ten který chce za každou cenu vyhrát, i za cenu svého zdraví. Ze tří dotazovaných sportovců jsme měli pocit, že jsou kvůli výkonu ochotni jít až za hranice svého zdraví. Hodně to přisuzujeme mladému věku, kdy se člověk neohlíží a má dojem, že zvládne vše.

5.7 Vnímání dopingových látek

Doping jako prostředek, který nám umožní být nejlepší, prostřednictvím něhož dosáhneme nebo alespoň se přiblížíme, našemu cíli za velmi krátkou dobu. Což je dnes, při tak vzácném faktoru času žádané.

Je přirozené, že každý chce být nejlepší. Na tom není nic špatného, záleží však na tom, jakým směrem se vydáme. Otázkou je to, zda si sportovec vybere raději cestu dopingů, která zákonitě souvisí se zdravotními problémy nebo delší, avšak bezpečnější cestu sebedopůrných prostředků.

Vrcholový sport je tak fyzicky náročný, společnost vytváří nátlak na sportovce tím, že chtějí vidět lepší výkony, na které se sportující jedinec následně orientuje. Jak říká ŠLECHTA „*vrcholový sport prakticky v každé své podobě neprospívá žádnému sportovci. Jen mimořádně odolní jedinci vydrží déle snášet nepřirozené tréninkové metody a používání nepřirodních prostředků*“. (Šlechta, 2012, s.50)

Lidé dopingové látky vnímají spíše negativně, jako podvod a hráče za to odsuzují. Přesto je o některých sportech známo, (cyklistika, atletika, baseball, aj.) že sportovci doping užívají a přesto se na daný sport diváci nadšeně dívají. To, že se s obdivem, na ten „podvod“ dívají je jedna věc, ale druhá věc je, že se dobrovolně díváme a tleskáme sportovcům, kteří si zkracují život nejen samotným sportem, ale i dopingem. Je to jakási „veřejná hra s lidskými životy“.

Prorektor pro rozvoj na fakultě univerzity nemá z dopingů negativní pocity. Nevnímá doping jako drogy, ale jako určitou laboratoř, ovlivněnou farmaceutickými společnostmi. Za pojmem doping vidí jednu z cest jak se svým výkonem mohou

přiblížit více talentovaným jedincům. Je názoru, že soudobý výkon hledá stále nové prvky v posunu. Podle něho jsou tři základní tendence, na kterých závisí sportovní výkon. Je jím moderní technologie a vývoj materiálu, kam lze zařadit i doping, výživa a psychická oblast, kde je potřeba naučit se podávat výkon i v nepříznivých situacích. Za problém vnímá to, že se neustále zvyšuje výkonnost, je potřeba zvyšovat i tréninkové požadavky, to však má negativní vliv na organismus, je tedy potřeba najít něco, aby to tělo bylo schopno vydržet. Říká, že je pouhou iluzí, že všichni sportovci mají stejné podmínky. Například u sportů, kde podstatou je nějaký stroj či nástroj, rozhoduje úroveň technologie dané věci. U sportů, kde rozhodují vteřiny, je doping častější. Tvrdí, že za užíváním dopingu je vždy nějaký komplex. Z toho, že jsme nesplnili něčí očekávání, že nám někdo věřil a my to nesplnili. Doping se neužívá z vlastního přesvědčení, pro radost a potěšení, ale sportovec je pod tlakem okolí, které respektuje (tým, funkcionáři) a ze závazku vůči rodičům. Jeho názorem je to, že sportovce k dopingu dožene společnost a pokud jedinec není dostatečně inteligentní a neustále poslouchá, že ostatní zakázané látky také užívají, posunou jeho názor a sportovec si začne myslet, že to co dělá je běžná věc.

Podle hokejového trenéra, sportovci orientováni na výsledek (výkon), jsou ochotni podstoupit akce, za hranici fair play. V rozhovoru uvedl, že jedinec, který se soustředí pouze na výsledek, je ochoten podvádět, např. hokejisté se schválně sami kousnou do rtu, aby jejich soupeř dostal trest (v hokeji jsou dvě minuty na trestné lavici za krev na hráči). Tito hráči jsou, podle něj, schopni brát doping, jelikož chtějí vyhrát za každou cenu, jejich motivem není onen sport, ale činnost.

Trenér karate vnímá doping jako volbu lidí, jako podvod a jako nevědomí. Říká, že pokud jsou lidé vědomí, doping by si nikdy nevzali. Podle jeho slov je to nemorální. Oproti tomu se mu velmi líbí myšlenka sebepodpůrných prostředků. Je to povolené a když má z toho člověk radost, není nic lepšího. My však o těchto věcech musíme být přesvědčeni, protože okolí může mít jiné názory než my.

Bývalý řecko-římský zápasník říká, že „zlo je vždy o jeden krok napřed“. Pokud tedy sportovci nebudou myslet racionálně a nechají se ovlivnit hormony, tak k dopingu dospějí.

Bývalý desetibojař vyjádřil svůj nesouhlas k užívání podpůrných látek, které umožňují aby byl člověk výkonnější. Přál by si, aby sport byl „čistý“, tedy bez zakázaných látek. Věří, že sportovní rekordy, by měly sportovci být schopni překonat bez dopingu.

Závodník v alpském lyžování vnímá doping negativně. Podle něho je důležité, aby kontrolní mechanismy byly tak vyvinuté, aby sportovci dopovat nemohli. V alpském lyžování jde zvítězit i bez dopingu. Roli tam hraje cit a kooperace s materiálem. Dopingové látky sice mohou pomoci, ale nezaručí medaili z Olympijských her. Avšak uvádí, že v jiném druhu sportu může doping hodně pomoci. Na otázku jak vnímá sportovce, kteří dopují, odpověděl, že to nezvládli, ale že je těžké v některých sportech uspět, aniž by doping neužili. Jeho odpověď na otázku, zda si myslí, že lze světové rekordy překonat bez dopingových látek, odpověděl, že ne.

Tím se dostáváme zajímavému názoru MUDr. Hnízdila, který tvrdí, že v rámci vrcholového sportu byly všechny limity již dávno dosaženy, dál už to nejde. Buď se chceme koukat na rekordní výkony bez účasti dopingu nebo na zdravý sport bez dopingu, ten však už nebude vrcholový.

Zaujala nás rozhořčená reakce baseballového hráče, který uvedl, že hráči baseballové americké ligy dopují. Avšak na otázku, zda se na zápasy i přesto dívá, odpověděl, že ano, jelikož je fascinující jakých výkonů jsou schopni dosáhnout.

Běžkyně na 400m vnímá doping negativně. Říká, že je smutné, když musíte soupeřit s někým, kdo není legálně na stejné úrovni. Na otázku jestli si myslí, že lze překonat rekord Kratochvílové bez dopingových látek, odpověděla, že bez dopingu to lze těžko překonat. Na otázku zda tento fakt není pro ni demotivující odpověděla: „*co s tím člověk může dělat... Nikdy jsem do toho nešla s tím, že budu mistryně světa*“.

Závodnice na 100m překážek uvedla, že je velmi těžké stát na startu, být „čistý“ (bez dopingových látek) a dosáhnout výborného výkonu, když víte, že kolem vás všichni dopují. Rekordy bez dopingových látek je podle ní také těžké překonat, protože jsou velmi vysoko nastaveny.

Podle fotbalového hráče není doping ve fotbale problém, výsledek závisí na celém týmu, ne na jednotlivci. Ve fotbale jako problém vidí korupci, která je důsledkem společnosti. Sebeodpůrnými prostředky, lze výkonnost a výkon zvýšit, ale ve sportech, jako je atletika a cyklistika, to podle něj možné není.

Lékař, který se věnuje celostní medicíně, vnímá doping sebedestruktivně. Souhlasí s názorem MUDr. Hnízdila, že sportovní rekordy již dál přirozenou cestou překonat nelze. Má zkušenosti se sportovci, kteří od něj žádají zvýšení výkonu a výkonnosti pomocí fytotherapie (tabletky přesně namíchané směsi čínských bylinek). Má s tím dobré zkušenosti a sportvcům pomáhá.

Ortoped a sportovní traumatolog vnímá doping jako látku škodící organismu. V léčebných dávkách na léčbu zranění proti dopingu není, nesouhlasí však s dopingem jako prostředek zvýšení výkonu. Sportovci, kteří se u něho léčí se vždy zajímají o to zdali léčiva, která používají nejsou na seznamu zakázaných látek. Uvádí, že na léčbu úrazů se tolik medikamentů, které jsou na seznamu zakázaných látek nepoužívá.

Velmi zajímavý je postřeh německého lékaře ZEHENTBAUERA, ten ve své knize píše, že veškeré látky, které lidé užívají prostřednictvím psychofarmak, je tělo schopno produkovat si samo. „Člověk je svým vlastním výrobcem drog. Musí se pouze znovu naučit, jak může tělu vlastní drogy stimulovat v závislosti na potřebě a na vlastním přání“. (Zehentbauer, 2012, s.13) Lidské tělo dokáže vyprodukovat drogy zvyšující výkonnost, antidepresiva, drogy tlumící bolest, uklidňující, povzbuzující sexualitu, drogy způsobující ospalost, psychedelické a euforické drogy. Stačí tedy pozitivně myslet na stimulaci drogy zvyšující výkon? Někomu toto může připadat absurdní a nesmyslné. Jiným, kteří jsou otevření novým způsobům to může připadat až neskutečně jednoduché a báječné.

5.7.1 Diskuse

Zajímalo nás, zda dotazovaní sportovci myslí na sebe, upřednostňují zdraví a ohlíží se do budoucna nebo budou chtít uznání a být vidět ostatními za cenu poškození zdraví.

Zde by se mohlo zdát popírání názoru Hogenové, kdy můžeme doping, který se zaměřuje na výkon označit za myšlení teď a tady, avšak HOGENNOVÁ na výkon pohlíží jako na jev budoucí. Naopak na zaměření se na cestu, je prožívat okamžiky teď a tady, s tím, že sportovec myslí na své zdraví, tedy na svou budoucnost.

Z dotazovaného souboru profesionálních sportovců, se nám potvrdilo, že jsou velmi orientovaní na výkon. Zdraví pro ně hraje podstatnou roli, ale přesto jsou ochotni více obětovat sportu než svému zdraví.

Doping u dotazovaných sportovců vyvolává negativní emoce, vnímají ho jako neférové jednání, jelikož dává možnost být nelegálně lepším. U všech sportovců jsme zaznamenali překvapení (v negativním smyslu), jakmile zaznělo téma diplomové práce. Následně zjistili, že nezjišťujeme jejich osobní užívání dopingu, ale se zajímáme o jejich obecný názor na doping, začali velmi ochotně odpovídat. Je to zřejmě dáno tím, že doping je všeobecně vnímán jako zakázaná a škodlivá látka, prostřednictvím které si sportovci nelegálně zvyšují svou výkonnost a výkon.

V rozhovorech jsme se často setkali s názorem, že užívání dopingu, věnování se psychické stránce a zájmaní se o sebedopůrné prostředky, závisí na inteligenci a vzdělání sportovce. Inteligence a to, zda budou studovat, je do jisté míry ovlivněno geneticky a v jakém prostředí žijí. Zastáváme však názor, že z části za to může i společnost, která sportovcům umožňuje fungovat a vydělávat si bez toho, aby měli nějaké vzdělání. Chceme vidět excelentní výsledky, ale i rozumné a smysluplné vyjadřování se sportovců. Na rekordy musí pečlivě trénovat, tedy jim nezbývá čas na studium. Jak ale Mark Dzirasa říká, každý má svou volbu a je jen na něm, jakou cestou se vydá.

Potvrdilo se nám to, že vrcholoví sportovci, s ukončeným středoškolským či vysokoškolským vzděláním, nemají tendenci k užívání dopingu. Spíše se však přikláníme k teorii hokejového trenéra, který neužívání dopingových látek spojuje s láskou ke sportu. Nebo k teorii Marka Dzirasi, který vidí za posunem vpřed vášeň. Pokud něco milujeme, nechceme a ani nebudeme podvádět a stejně to vnímáme i u vrcholových sportovců, kteří nám poskytli rozhovor.

Domněnka, že vzdělaní vrcholoví sportovci se zajímají o sebedopůrné prostředky a rozvoj svého „já“, se nám nepotvrdilo. Důvodem může být neinformovanost trenéra a ostatních členů realizačního týmu, který by jim tyto poznatky měl předávat. To jsme však u toho, že dnešní společnost předává svou odpovědnost na někoho jiného. My se musíme o věci chtít zajímat. Slovíčko „chtít“ je důležité, pokud chtít nebudeme informace se k nám nedostanou. Tedy sami sportovci by se ve svém zájmu měli o své tělo a svou duši zajímat a nečekat, že jim někdo informace přinese „na zlatém podnosu“. Dalším důvodem může být nedostatek a nedostupnost informací. Dnešní doba přináší takové množství odborné literatury, časopisů a článků, že toto důvod rozhodně nebude. Je to tedy pohodlnost, lenost či nezájem sportovců dovědět se nové informace a možnosti, jakým způsobem lze výkonnost a výkon zvýšit?

6. Závěr

Cíl, který jsme si stanovili na začátku diplomové práce, jež byl zjistit jaký postoj mají sportovci a odborníci na doping, se nám splnit podařil. Doping je téma, o kterém se sportovci neradi baví, proto jsme se zajímali pouze o jejich obecný názor. Potvrdila se nám pracovní hypotéza, že sportovci a odborníci vnímají doping negativně.

Naším hlavním cílem bylo nalézt prostředky, které by zvýšily sportovcovu výkonnost a výkon, bez morální a zdravotní daně. Tyto prostředky jsme nazvali sebedopůrnými. Důvodem proč jsme se o tyto faktory zajímali, byl ten, že tělo sportovce je namáháno jak po fyzické tak po psychické stránce. Jejich kariéra končí v mladém věku díky zranění a vyčerpanosti organismu. Jelikož jsou zvyklí na sportovní mikroklima, je pro ně těžké se začlenit do běžné společnosti. Hledají tedy prostředky, které je udrží na nějaké výkonnostní úrovni.

Vrcholový sport má sám o sobě negativní vlivy na tělo jedince, proč to tedy podporovat ještě chemikáliemi? Jak se ukázalo, dotazovaní sportovci reagovali na sebedopůrné prostředky pozitivně, většina však s nimi nemá zkušenosti. Je to zřejmě dané neinformovaností jedinců a realizačního týmu. Možná se to zdá být moc jednoduché a neověřené, aby sportovci do těchto prostředků vložili důvěru. Dnešní svět potřebuje na vše nějaké důkazy, testy a výzkumu. Občas však stačí použít zdravý rozum a nad věcmi se zamyslet.

Fakt, který nás velmi negativně překvapil, je ten, že všichni dotazovaní jedinci se domnívají, že sportovní rekordy, které již existují, nelze překonat bez užití dopingových látek. Je to velmi smutné pohled na současný vrcholový sport. Sportovci se dobrovolně ničí náročnými kondičními tréninky s vidinou, že nikdy nepřekonají světové rekordy "čistou cestou". Na jednu stranu je tento fakt demotivuje, na druhou však rezignují cokoli s tím dělat. Nějak zakročit není určitě jednoduché. Kdybychom však ke všemu přistupovali s tímto přístupem, pohodlnost by nás vedla k zániku. Jsme názoru, že do sportu by se měla vrátit Olympijská myšlenka a ne abych přihlíželi a tleskali sebedestruktivnímu sportu.

Do budoucna by bylo zajímavé spolupracovat s jedním vrcholovým sportovcem, který by byl ochoten spolupracovat na tom, zda by zmíněné sebedopůrné prostředky zvýšili jeho výkon a výkonnost. Jak by se změnil jeho postoj k výsledku a celkový pohled na vrcholový sport a život.

7. Použitá literatura

1. DOUILLARD, J. *Tělo, mysl a sport*. Praha: Pragma, 1994. ISBN 80-7205-069-9.
2. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.
3. DZIRASA, M. *21 dnů*. Praha: Jaroslava Timková, 2011. ISBN 978-80-9049-26-0-8.
4. EMOTO, M. – FLIEGE, J. *Léčivá síla vody*. Praha: Eminent, 2005. ISBN 80-7281-223-8.
5. *Encyklopedie tělesné kultury p-ž*. Praha: Olympia, 1988, ISBN 80-7096-046-9.
6. *Evropská charta sportu* [online]. c. 2002, poslední revize 2.10.2006 [cit. 12-10-2012]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/sport/evropska-charta-sportu>.
7. *Food pover for athletes* [online]. c. 2000, poslední revize není uvedena [cit 10-12-2012]. Dostupné z: <http://www.pcrm.org/search/?cid=257>.
8. FRANCKH, P. *Jak si správně přát*. Olomouc: ANAG, 2008. ISBN 978-80-7263-454-5.
9. HARTL, P – HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
10. HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
11. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
12. HNÍZDIL, J. *Doping aneb zákulisí vrcholového sportu*. Praha: Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-776-1.
13. HOFFMANN, P. *Na frekvenci čínské medicíny*. Praha: Euromedia Group, 2002, 2008. ISBN 978-80-242-2234-9.
14. HOFFMANN, P. *Od pramene čínské medicíny*. Praha: Euromedia Group, 2007. ISBN 978- 80-242-1992-9.
15. HOGENOVÁ, A. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 2002. ISBN 80-7184-580-90.

16. HOGENOVÁ, A. *Etika a sport*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997. ISBN 80-7184-499-3.
17. JANSÁ, P. – DOVALIL, J. – a spol. *Sportovní příprava*. Praha: Olympia, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
18. KLIMEŠ, L. *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 1994. ISBN 80-04-26059-4.
19. KOHOUTEK, R. *Psychologie v teorii a praxi*. [online]. c 2009, poslední revize není uvedena [cit. 11-3-2013]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912> .
20. KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.
21. KUCHAR, J. – VERNER, P. *Alfa vlny a zázrak uzdravení* (rozhovor s Clemensem Kubym). *Regenerace* [online]. 2007, č. 9 [cit. 10-1-2013]. Dostupné z: <http://www.regenerace.cz/online/alfa-vlny-a-zazrak-uzdraveni>.
22. MACHONIN, P. – TUČEK, M. *Česká společnost v transformaci v proměnách sociální struktury*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1996. ISBN 80-85850-17-6.
23. MAŘÍKOVÁ, H. – PETRUSEK, M. – VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník I*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 1996, ISBN 80-7184-164-1.
24. MAŘÍKOVÁ, H. – PETRUSEK, M. – VODÁKOVÁ, A. *Velký sociologický slovník II*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 1996. ISBN 80-7184-310-5.
25. MILLMAN, D. *Cesta pokojného bojovníka*. Dolní Břežany: Sagittarius, 2004. ISBN 80-901898-0-6.
26. NEKOLA, J. *Prevence dopingu ve sportu*. Praha: Karolinum – nakladatelství University Karlovy, 2008. ISBN 978-80-86317-56-4.
27. NEKOLA, J. *Doping a sport*. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-137-2.
28. NORBEKOV, M. *Jak se zbavit brýlí, zkušenosti hlupáka aneb klíč k prozření*. Praha: Lott, 2002. ISBN 80-903193-0-0.
29. PARRY, J. *Ethics and doping*. Scientific article. Great Britain. School of Philosophy, University of Leeds, 2006.

30. PELIŠ, M. *Sociologie a sociologie sportu*. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy přednášky. Praha, listopad, 2010.
31. PELIŠ, M. *Vybrané kapitoly z filosofie a sociologie*. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy přednášky. Praha, duben, 2010.
32. POLÁK, M. *Zdravý životní styl a doplňky stravy*. Praha, 2012. Bakalářská práce na Vysoké škole Palestra. Vedoucí bakalářské práce: MUDr. Josef Martinca.
33. PŘIBOVÁ, M. a kol. *Marketingový výzkum v praxi*. Praha: Grada Publishing, 1996. ISBN 80-7169-299-9.
34. PYŠNÝ, L. *Doping rizika zneužití*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1702-6.
35. PYŠNÝ, L. *Doping, zdraví, výkon*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 1999. ISBN 80-7184-813-1.
36. RATHOUSKÝ, V. *Knih o nápoji z trávy III*. Praha: Copyright Václav Rathouský, 2009. ISBN 987-80-904166-1-1.
37. ŘEZÁČ, J. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85932-48-6.
38. SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno: Paido, ISBN 80-7315-132-4.
39. SHUBERT, M. *Baví mě lidé, ze kterých je poznat láska k tomu, co dělají* (rozhovor s Marianem Jelínkem). *Regenerace*. 2013, roč. XXI, s. 5-7.
40. SCHALLER, B. *Michael Phelps, neuvěřitelný příběh šampiona*. Praha: Nakladatelství XYZ, 2009. ISBN 978-80-7388-230-3.
41. SLEPIČKA, P. – HOŠEK, V. – HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
42. SLEPIČKA, P. – PYŠNÝ, L. a kol. *Problematika dopingu*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 2000. ISBN 80-246-0205-9.
43. SLEPIČKA, P. *Sport and lifestyle*. Praha: Karolinum . nakladatelství Univerzity Karlovy 2009. ISBN 978-80-246-1624-7.
44. SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
45. SLIMÁKOVÁ, M. *Potřebujeme suplementovat vitamíny?* [online]. c. 2013, poslední revize není uvedena [cit. 2-4-2013]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/potrebujeme-vitaminy/>.

46. SLIMÁKOVÁ, M. *Zdravý talíř* [online]. c. 2012, poslední revize není uvedena [4-12-2012]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/zdravy-talir/>.
47. SOKOL, J. *Slovník filosofických pojmů a malá filosofie člověka*. Praha: Vyšehrad, 2007. ISBN 978-80-7021-884-6.
48. STAŠOVÁ, N. *Filosofie výkonu v současné době*. Praha, 2009. 97 s.
Diplomová práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Vedoucí diplomové práce: Prof. PhDr. Anna Hogenová. CSc.
49. STAŠOVÁ, N. *Problematika vrcholového sportu v sociální práci*. Praha, 2006.
Bakalářská práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Vedoucí bakalářské práce: Prof. PhDr. Anna Hogenová. CSc.
50. *Světový antidopingový kodex* [online]. c. 2009, poslední revize není uvedena [cit. 13-10-2012]. Dostupné z:
http://www.antidoping.cz/documents/svetovy_antidopingovy_kodex_2009.pdf.
51. ŠLECHTA, B. – ŠLECHTA, M. *Jak milovat bližního svého*. Ústí nad Orlicí: Oftis, 2000. ISBN 80-86-042-38-3.
52. *Vetarian diets* [online]. c. 2009, poslední revize není uvedena [cit. 10-12-2012]. Dostupné z:
<http://www.eatright.org/about/content.aspx?id=8357>.
53. VILIKUS, Z. a kol. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 2012. ISBN 978-80-246-2064-0.
54. WRONSKI, S. *The being, sense and explanation*. Krakow: Ksiegarnia Akademicka, 1996. ISBN 83-86575-96-4.
55. ZEHENTBAUER, J. *Drogy lidského těla*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0159-5.

8. Přílohy

Příloha č. 1 – Dotazované otázky

1. Jak vnímáte pojem doping?
2. Vnímáte doping negativně nebo pozitivně?
3. Jaký motiv podle Vás sportovci mají k užití (užívání) dopingu?
4. Existují podle Vás zdravé sebedopůrné prostředky, které zvýší výkonnost a výkon?
5. Lze podle Vás s touto situací něco dělat?
6. Jak se k dopingu stavíte z hlediska lékařského pohledu? A jak z pohledu bývalého volejbalového trenéra a sportovce?
7. Jaký je Váš názor na ovlivnění zranění dopingem?
8. Vnímá karate jako sport, kde se sportovci zaměřují nejen na tělo, ale i psychiku, proto se v karate doping moc neužívá?
9. Přišel za Vámi někdy sportovec, který by chtěl zvýšit výkon či zranění pomocí tradiční čínské medicíny?
10. Co pro Vás sport znamená?
11. Proč se sportu věnuje?
12. Čeho by chtěl ve sportu dosáhnout?
13. Jak jako profesionální sportovec vnímáte doping?
14. Co je pro Vás ve sportu na prvním místě?
15. Na jakém místě v hodnotovém žebříčku je pro Vás zdraví?
16. Máte pocit, že trénujete nad Vaše fyzické limity?
17. Jaký máte názor na zdravé sebedopůrné prostředky zvyšující výkon a výkonnost?
18. Věnujete se nějak svému psychičnu nebo jen fyzičnu?
19. Myslíte, že pro tvou výkonnost a výkon je důležité jakou stravu jíte?
20. Vyhýbáte se nějakému jídlu? Máte speciální jídelníček?
21. Užíváte nějaké doplňky stravy? Myslíte, že bez nich by tělo takovou námahu nezvládlo?
22. Kdyby Vám Váš trenér řekl, že nějaké jídlo či aktivita snižuje Vaši výkonnost, přestal byste s tím?
23. Kdyby Vám řekl, že ty samé věci poškozují Vaše zdraví, jak se k tomu postavíte?
24. Myslíte si, že přímo úměrně Vašemu tréninku regenerujete?
25. Mají Vaši svěřenci speciální jídelníček a denní režim?
26. Na co je důležité dbát u stravování sportovců?
27. Přístupujete ke svým svěřencům individuálně?
28. Jak vnímáte sportovce, kteří doping užívají?
29. Jakým způsobem pečujete o svou psychickou stránku?
30. Myslíte si, že bez doplňků stravy, by tělo nebylo schopno fungovat?
31. Proč doplňky stravy užíváte?