

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra společenských věd ve sportu

Mýty a rituály ve fitness

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

doc. PhDr. Aleš Sekot, CSc.

Vypracoval:

Bc. Alexander Lazar

Brno, 2008

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Brně dne 21. dubna 2008

.....

Děkuji panu doc. PhDr. Aleš Sekotovi CSc. za konzultace, odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

OBSAH

Úvod

1. Rituály a mýty – hlavní pojmy

1.1 Pojem rituál a jeho původ

1.2 Význam rituálů

1.3 Pojem mýtus

1.4 Rituál a sport

1.4.1 Sport jako rituál

1.4.2 Rituály ve sportu

2. Rituály a mýty ve fitness

2.1. Charakteristika fitness jako sportovního odvětví

2.1.1 Kulturistika

2.2 Posilování jako rekreační sport a životní styl

2.3 Mýty o efektivním a zdravém posilování

3. Stereotypní chování a přesvědčení návštěvníků posiloven – empirická část

3.1 Metodologie

3.2 Data a jejich interpretace

3.3 Shrnutí

Závěr

Seznam použité literatury

Příloha – Dotazník pro sportovce

Resumé

Úvod

Rituály jsou významným socializačním fenoménem, jsou staré jako lidstvo samo a svůj význam mají v současnosti a bezesporu budou mít také v budoucnosti. Rituály, stejně jako mýty, se staly neodmyslitelnou součástí každé lidské činnosti – tedy i pohybových aktivit a sportu. Sport je významným fenoménem dnešní společnosti a sám o sobě je společenským rituálem svého druhu. Sportovní, resp. pohybové aktivity byly odpradáвна spojeny s řadou mýtů a rituálů.

V této práci propojují téma rituálů a mýtů s tématem fitness. Fitness se stalo součástí života velkého množství lidí. Jde o relativně široké sportovní odvětví, do kterého lze zařadit řadu pohybových aktivit. Fitness je svým významem spojeno s udržováním fyzické kondice a i přes postupnou silnou komercializaci tohoto sportu, týká se široké populace bez ohledu na pohlaví, věk či sociální status.

Pod pojem fitness je řazena celá řada volnočasových pohybových aktivit, fitness se stává užitečnou prevencí proti civilizačním chorobám, společenskou aktivitou, ale prostředkem k dosažení ideálu tělesné krásy.

Fitness se stále více stává životním stylem, a proto je užitečné všimnout si některých fenoménů, které provozování tohoto sportu provázejí – může jít o motivaci k fitness, využívání výživových a jiných prostředků, cvičení s nevhodnými zátěžemi apod. K fitness se tedy, podobně jako k jiným fenoménům života, vztahuje řada mýtů a rituálů, které se tradují z generace na generaci a silně ovlivňují jeho vývoj.

Cílem diplomové práce je pojednat o tématu fitness z hlediska jeho vývoje i současného stavu, identifikovat a pojmenovat některé rituály a mýty, které se k tomuto sportu vztahují. V první části práce budeme věnovat pozornost základním pojmům jako je rituál a mýtus obecně, rituál a mýtus ve spojení se sportovními aktivitami. Ve druhé části se pak zaměříme na pojem fitness, jeho vývoj a současnou podobu. V empirické části pak nabídneme výsledky výzkumu, který jsme prováděli ve dvou z brněnských posiloven a jehož cílem bylo

identifikovat některé hlavní představy a zvyklosti cvičenců spojené s jejich sportovní aktivitou v posilovně.

1. Rituály a mýty – hlavní pojmy

Pojmy mýtus a rituál se vztahují k mnohým aspektům lidského života a jsou středem pozornosti řady vědních disciplín – především těch, které se zabývají člověkem a jeho životem ve společnosti. Jde o pojmy, které jsou vzájemně propojené (rituály mohou být zdrojem mýtů a naopak) a lze tedy nalézt řadu souvislostí. V následující části zaměříme pozornost k vysvětlení zmíněných pojmů.

1.1 Pojem rituál a jeho původ

Slovo rituál (*rītus*) má svůj původ v latině. Podle odborné literatury, resp. slovníků a encyklopedií jde o posvátný řád, obřad, zvyk nebo obyčej. V angličtině je používán podobně znějící pojem *Ritual, Rite*. Zmíněným pojmem jsou obvykle označovány společenské **obřady sestávající ze stereotypních činností prováděných v určitém čase na určitém místě**. Tohoto označení se používá také pro výrazný individuální nebo kolektivní způsob chování, který je standardizován, tj. založen na vnucených nebo tradičních pravidlech a vystupuje jako posvátný obyčej (Dohnalová, Malina 2006).

Podobně ve Slovníku cizích slov je rituál definován jako „obřadní úkol; pevná pravidla významného aktu“ (Slovník 1996, s. 295). Ritus je pak ve stejném zdroji prezentován jako „řád, obyčej, obřad, náboženský obřad, kultovní akce...“ (s. 295). Pojem rituál je tedy často spojován s pojmy **obřad, ceremoniál** či dokonce **kult**. Může také vznikat jako reakce osob na situace rozhodování nebo strachu, přičemž pro svou identickou opakovatelnost funguje jako **stabilizátor chování**.

Rituály jsou **specificky lidské**, resp. společenské způsoby chování, které jsou důsledkem specificky lidské motivace – na rozdíl od jiných živočichů, lidé mezi sebou komunikují a jednají na podkladě **sdílených porozumění**. Sdílená porozumění (*shared understandings*), která definují, co které jednání znamená, nejsou věci biologické podstaty člověka; nejsou instinktivní. Rituály jsou **výsledkem učení** (Searle 1995). Rituál je zásadním a univerzálním prvkem lidského společenského života a vysvětluje adaptivní flexibilitu (schopnost

přizpůsobivosti) lidských sociálních skupin. Lze shrnout, že **sociální vztahy jsou demonstrovány v rituálech** (Durkheim 1998 srov. také

<<http://www.people.ex.ac.uk/acting/Papers/Cultosclogch2.doc>>)

Rituály odrážejí jistou myšlenku společnosti, pomocí rituálů je **vtištěno do mysli jejích členů to, co je pro společnost podstatné**. Společnost existuje, pouze pokud jednotlivci poznají tuto (hlavní) „myšlenku“ společnosti a jednají způsobem, který posiluje sdílená porozumění (Durkheim 1998). Rituály poukazují na oddanost ke skupině

(<<http://www.people.ex.ac.uk/acting/Papers/Cultosclogch2.doc>>).

Rituály vnášejí do života rytmičnou strukturu. Jejich účinnost je založena nejen na efektu opakování, ale především na jejich speciálně vytvořeném obsahu a zaměření na bdělou pozornost. Mají „pravoohemisférový“ charakter, tedy souvisejí s představivostí, provázejí je příslušné obrazové informace. Lze je tedy jako prožité mimořádně dobře a dlouho uchovat v paměti (Schnack, Schnacková 2006). Podle posledně zmíněných autorů jejich opakování navozuje pocit důvěry, případně sebedůvěry, a pomáhá tak minimalizovat starosti a obavy.

Původ rituálů je velmi starý a je třeba ohlédnout se hluboko do historie – rituály měly svou podobu patrně již v pravěku (kresby v jeskyních, lovy, pohřbívání apod.); jsou tedy tak staré jako lidské společenství. Čím méně lidé věděli o životě, o světě a vesmíru a čím více byli vázáni na náboženství a víru, tím více své nejistoty „kotvili“ v obřadech a ceremoniálech. Je tedy zřejmé, že rituály i mýty jsou velmi úzce svázány s **vírou a náboženstvím**. Rituály mohou být chápány i jako magická, kultovní provádění bohoslužeb, jimiž se lidé jako společenství věřících zmocňují vyšších sil. Rituál je v tomto pojetí nástrojem, pomocí něhož dané společenství nejen udržuje a upevňuje své normativní uspořádání a organizaci, ale zároveň i představuje komunikativní strukturu náboženského kultu (srov. také Bakalová 2004). Není tedy divu, že právě různá náboženství jsou nositeli a udržovateli řady rituálů. Například křesťanské rituály v rámci sedmi svátostí (křest, biřmování, svátost oltářní, pokání, stav manželský, svěcení kněžstva, poslední pomazání) představují podstatné kroky či fáze v životě křesťana a mají svůj význam a tradiční podobu dodnes (Watts 1995).

Společenské rituály mají silný **psychologický náboj**. V sociální psychologii byla popsána řada rituálů, které se předávají z generace na generaci, a které významně ovlivňují život lidí. Řada rituálů má nevědomý základ, motivace k jejich realizaci a rozvoji je nejasná. Společenské rituály vysvětlují některé motivační i komunikační teorie moderní psychologie (Homans 1961). Lidské a společenské rituály se stávají vděčným tématem i pro beletrii (Fulghum 1995).

Podle sociologického slovníku (Maříková a kol. 1996) je možné rituály rozdělit do následujících kategorií:

- *rituály nebezpečí* (vyskytují se v případě vyhocených situací, stmelují skupinu),
- *rituály přechodu* (mají zajistit plynulost sociálně významné změny; jde např. o pohřební rituály, maturitu, promoce apod.),
- *rituály trestání* (semknutí spravedlivých a posílení platnosti ustavených norem),
- *oslavné rituály* (jsou ceremoniálním vyjádřením úspěšnosti a superiority vlastní skupiny),
- *rituály úcty* (vyjadřují a vymezují vztahy nadřízenosti a podřízenosti, posilují vazby kolegiality).

Z hlediska naposledy zmíněného typu rituálu lze popsat přechod od tradičního společenství k moderní společnosti jako nahrazení jednostranných rituálů úcty obousměrnými rituály vzájemného respektu.

Hlavní teze o rituálech lze tedy shrnout do následujících bodů (podle <<http://www.wikipedia.cz>>):

- rituál je sada jednání (akcí) se symbolickou hodnotou,
- rituál má obvykle religiózní charakter, je předáván v rámci víry a tradic určité komunity, náboženským nebo politickým právem,
- rituál je opakovaný způsob sociálního chování,
- rituál má konkrétní kroky a postupy.

Jako rituály jsou označovány i takové jednoduché sociální interakce, jako je např. podávání ruky nebo jakékoli jiné pozdravy. Je zřejmé, že rituály se vztahují ke každé sociální skupině či komunitě, ke každé době, ke každému věku či pohlaví.

Ve spíše pejorativním smyslu bývá pojem rituál označován také jako **obřad bez obsahu a smyslu** (Dohnalová, Malina 2006). Z hlediska sociologie je důležité, že se sice rituály vymykají kritériím individuální účelové racionality, mohou však z hlediska sociálního celku plnit významné **integrační funkce**. V masové společnosti se dnes centrum kolektivních rituálů přesunuje do oblasti individualizovaného konzumu, přičemž legitimizační funkce rituálu zůstává nezměněna (Maříková a kol. 1996).

Předchozí naznačuje, že rituály vždy měly, mají a budou i nadále mít významné místo v lidských společenstvích, avšak jejich cíle, resp. významy se mění s vývojem doby a společnosti a také ve vztahu k prostředí, v jakém vznikají a rozvíjejí se.

1.2 Význam rituálů

Cíle, resp. významy a účely rituálů jsou vysvětlovány různými způsoby, mnohé z nich lze odvodit z jejich výše zmíněné typologie (Maříková a kol. 1996). V obecné rovině může být jejich primární cíl vyznačován jako snaha o **posílení solidarity skupiny** (např. *intenzifikační rituály* – uctívání předků, oslavy, májové průvody apod.) nebo provedení a symbolického vyznačení zásadní změny stavu (tzv. *přechodové rituály* – např. přechod z dětství do dospělosti, vstup do manželství apod.) (Dohnalová, Malina 2006).

Humanistický psycholog Eric Berne (1992) považuje ve své teorii *transakční analýzy* rituály a společenské hry za přirozenou a **neoddělitelnou součást mezilidských interakcí**, která jim přiděluje význam. Rituály a mezilidské (komunikační) hry se projevují na neverbální i verbální úrovni – na straně jedné mohou komunikaci usnadňovat, na straně druhé se však mohou stát zdrojem neefektivních a zcela neúčinných způsobů chování.

Psychologickou funkcí náboženských rituálů, resp. kultů, může být i **stimulace a gradace náboženského cítění**, event. navození náboženské exaltace. Tento proces je v určitých komunitách podporován hudbou, zpěvem, užíváním kuřidel, symbolů a dalších prostředků. Podpora rituálů a ceremonií může mít z psychologického hlediska významný nejen motivační, ale i **manipulační**

účinek. Společným jmenovatelem rituálů je v tomto pojetí víra v nadpřirozeno a magické myšlení, které v daném případě vychází z přesvědčení o instrumentální hodnotě a účincích určitých praktik, jejichž ritualizace tuto víru podporuje.

(Dohnalová, Malina 2006).

Hlavní významy rituálů je tedy možné shrnout do následujících tezí (podle <[http://: www. wikipedia.cz](http://www.wikipedia.cz)>):

- snižovat nejistotu, obavy a strach,
- uvolnit, přinést klid do mysli,
- udržovat normativní chování v určité společnosti,
- podporovat víru lidí,
- legitimizovat určitý způsob chování,
- naplňovat duchovní nebo emocionální potřeby,
- demonstrovat stav autority (respektu) nebo podřízenosti,
- apod.

Podobně Snack a Snacková (2006, s. 45), kteří se zaměřili na význam rituálů pro zdraví, sdělují o rituálech následující:

- rituály jsou symbolické úkony ve všedních dnech,
- rituály jsou praktické a přinášejí radost,
- rituály mají cíl a prosvětlují náš život,
- rituály svým opakováním navozují důvěrnost, neboť naše psychika tíhne ke zvyklostem,
- rituály upevňují zdraví,
- rituály zvyšují naši výkonnost,
- rituály mají hluboký smysl,
- rituály představují životní oporu,
- rituály odbourávají starosti a obavy.

Rituál má tedy řadu významů (cílů), které lze definovat na obecné úrovni, má ovšem také specifické, konkrétní významy ve vztahu k sociálnímu kontextu, ve kterém se realizují. Obvykle však nemají racionální důvody.

1.3 Pojem mýtus

Mýtus je spojený s dávnými **příběhy** a má charakter „pohádky“, **vyprávění**, které snad v dějinách **mohlo mít reálný podklad**. Slovo mýtus má však i pejorativní charakter, pokud je chápán jako **výmysl, překroucená pravda či lež**. České slovo mýtus vzniklo z řeckého *Mýthos* (angl. *Myth*), což v překladu znamená řeč, vyprávění, příběh. V odborné literatuře je mýtus označován jako (Dohnalová, Malina 2006):

- Bájeslovné, pohádkové vyprávění o vzniku světa, o bozích, o přírodních jevech, kulturních hrdinech apod., zasazené do určité mytologické soustavy. V tradičních společnostech mýtus doprovází a vykládá rituály, zdůrazňuje instituce, předpisy a zákazy.
- Spolu s řečí a uměním je mýtus řazen mezi „symbolické formy“, jimiž se člověk vyděluje z přírody. Hrají velkou roli v psychologii.
- Výklad nějakého učení v podobě alegorického vyprávění.
- Iracionální vize budoucnosti.
- Představa o někom nebo něčem nekriticky přijímaná, uctívaná a zbožňovaná (např. mýtus kapitálu).

Podle některých autorů nelze mýtus vysvětlovat jen jako „nepravdivé“ nebo „nehistorické“ vyprávění; definují jej jako soubor příběhů (někdy skutečných, jindy smyšlených), které lidé z různých důvodů považují za projev vnitřního smyslu světa a lidského života. Mnoho mýtů vychází z historických událostí, zároveň však ne všechny takové události mají mytický charakter (Watts 1995).

Podle Slovníku cizích slov je mýtus (mythus) „příběh symbolického nebo náboženského významu; neskutečný, vymyšlený příběh“ (Slovník 1996, s. 229). Ve filozofickém slovníku je mýtus definován poměrně široce a vysvětlujícím způsobem představuje mýtus jako „...slovesný útvar, který nazíravým způsobem představuje lidskou zkušenost se zjevnou skutečností a prostřednictvím symbolizací zpravuje o bytí a o dění bytí, o tom, co se událo, děje se a co je bytostné. Rozšířené mínění, že mýtus je archaizovaný, prelogický způsob myšlení o světě, člověku a jeho existenciálních otázkách, který moderní kultura

podrobuje racionální kritice a nahrazuje verifikovatelnými poznatky rozumových myšlenkových postupů, je chybné“ (Filozofický 1995, s. 283).

Elektronické zdroje (<http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%BDtus>) definují mýtus také jako **vyprávění, báje; symbolický příběh zachycující původní lidskou zkušenost v přírodě a v historii**; jeho obsahem bývá často nastolení řádu v dříve chaotickém, popř. beztvarem prazákladu světa. Jedná se o vyprávění mimočasové, jež se cyklicky zpřítomňuje v rituálu a často tvoří víceméně ucelený soubor (mytologii). Tradičně rozšířené mínění, považující mýtus za předlogický (předvědecký) způsob interpretace světa, je patrně mylné; pravda mýtu se opírá o důvěru, které je cizí jakékoli prověřování. Hlavním smyslem mýtu je identifikovat, harmonizovat člověka a společnost s daným přírodním i společenským řádem a nikoliv odpovídat na otázky po povaze světa (interpretovat svět).

Mýtus jako podání sebevyjevujícího se bytí je nečasový a obsah mýtu, přestože se může vztahovat například k prvopočátečnímu dění „před dějinami“, se symbolickou formou stává stále znovu událostí, která stojí mimo kulturně a historicky podmíněnou relaci pravdivého a nepravdivého, jejíž instancí je moderní věda. Proto též mýtus nelze považovat za vyčerpanou záležitost dosavadních dějin lidstva: věčná současnost mýtu neznamena pouze jeho ahistorickou vnitřní strukturu (spojenou s jazykem), ale též vznikání nových mýtů umožňujících identifikaci s celkem skutečnosti, praktickou orientaci v ní a sociální interakci (<http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%BDtus>).

„Prakticky každý diskurs, který daná kultura vede, je mýtotvorný; pro euroamerickou kulturu je v tomto ohledu příznačná věda či politika, pro jejichž legitimizaci je základní, tj. explanační funkce mýtu, nevyhnutelná“ (Filozofický 1995, s. 283). Typologizace mýtu jsou různé: nejobvykleji se rozlišují mýty o (<http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%BDtus>):

- původu bohů, lidí, kosmu (atiologické mýty),
- průběhu světového dění (soteriologické či degenerativní mýty),
- konci světa (eschatologické mýty) (srov. také Filozofický 1995, s. 283).

Podle jiného elektronického zdroje je mýtus báje, bajka, pověst – vyprávění o bozích, hrdinech, démonech apod. na základě prvotních

náboženských představ o světě a životě. Mýtus byl zpočátku spojen s kultem a byl **úzce spjat s rituálem**. V antické filozofii byl mýtus od doby Platóna chápán jako výtvar fantazie, resp. jako podobenství kontrastující s pojmovým myšlením. Poeticko-filozofické mýty se užívaly tam, kde nestačily logické důkazy (mýtus o posmrtném životě). Mýtus je přeneseně také pojímán jako smyšlenka, výmysl, blud.

(http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&id_desc=62871&s_lang=2&title=m%FDtus).

Již zmíněná elektronická encyklopedie Wikipedia

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%BDtus>) definuje mýtus také jako „symbolické vyprávění, které je vždy možné interpretovat více než jedním způsobem“. Při čtení mýtů je třeba mít na paměti, že se nejedná o běžnou beletrii, která má svůj děj více nebo méně závislý na fantazii tvůrce. Každé symbolické vyprávění také sděluje obsah, který není tak snadné nebo není vůbec možné sdělit přímo. Například všechna naše přísloví a pořekadla jsou symbolickým sdělením něčeho jiného, než je fyzická skutečnost. To je jako „nosit dříví do lesa“ znamená „to je úplně zbytečné“. S mýty je to podobné, jen pro jejich interpretaci je nutná znalost symbolů, které jsou použity. Řekové například používají přísloví „to je jako nosit sovy do Athén“. Pokud nevíme, že sova je starodávným symbolem bohyně Athény a že samotné město vždycky bylo plné jejich vyobrazení, těžko lze jen tak uhodnout, že to znamená totéž, co pro nás „nosit dříví do lesa“.

Znalost symbolů je tedy základním východiskem pro studium a interpretaci mýtů. Většina dochovaných starodávných mýtů nám skrze symboliku přenáší mnoho zkušeností, kterými lidé již prošli na cestě svojí evolucí a které nutně nemusíme znovu a znovu opakovat. Studium mýtů je tedy jedním ze základních východisek při snaze navázat našimi životy na to dobré a moudré, co přinesla lidská minulost.

Mýtus může být tedy pojímán jako **slovesný útvar**, který představuje lidskou zkušenost se zjevnou skutečností a prostřednictvím symbolizací zpravuje o bytí a o dění bytí, o tom, co se událo, děje se a co je bytostné. Může být pověstí, vyprávěním o bozích, hrdinech, démonech apod. na základě prvotních nábožensko-idealistických představ o světě a životě.

Podobně jako rituály jsou mýty neoddělitelnou součástí lidského života a jsou tak staré jako lidstvo samo. Mýty původně vznikaly v návaznosti na kult lokálního božstva a byly určeny k přednesu. Přírodní děje, jevy i jednotlivá božstva jsou v nich antropomorfizovány. Mýty lze doložit u všech národů starověku od dob, kdy jednotlivé kultury vytvořily písmo, aby mohly být mýty zaznamenány. Řecký mýtus, součást evropského kulturního dědictví, vytvořili Homér (Ilias, Odyssea) a Hesiodos (Theogonie, mýtus o Prométheovi, o Pandoře). Na římské mýty (o založení Říma, Aeneas) mělo podle odborníků silný vliv lidové podání. Za pozůstatky starověkých mýtů byly od počátku vědeckého zájmu o tyto slovesné druhy považovány **pohádky**. Vznikla mytologická škola pohádkoslovného bádání, kterou založili bratři Grimmové. Hlásili se k ní v polovině 19. stol. také čeští badatelé. Zastáncem tzv. solární mytologie byl K. J. Erben, který mytologickými souvislostmi vysvětloval hlavní motivy pohádky o Zlatovlásce nebo o třech zlatých vlasech děda Vševěda a který zprvu hledal hlubší ohlasy mýtů i v lidových písních. Hledání stop praslovanských mýtů v českém folklóru vedlo v průběhu 19. stol. k svérázným interpolacím pohádkových i některých pověstních námětů, kam byly dosazovány postavy z původního pohanského panteonu starých Slovanů (Morana, Bělbog a Černobog, bohyně Lada) (<http://www.vseved.cz=utf/web/index.php>).

Mýty se však nevztahují jen k historii, ale i k současnému životu. Stejně jako rituály jsou spojeny s **různými životními kontexty a situacemi** (mýty náboženské, manželské, sportovní, stravovací...); jde obvykle o předávané „pravdy“, které mohou mít nejasný původ a mohou být zcela iracionální.

Civilizační rozvoj vedl k tomu, že mýtus postupně přestal rezonovat se změněnými sociálními podmínkami, což vyvolalo potřebu interpretace, popř. revize mytologických výpovědí a posléze i jeho přímé kritiky. Filozofie a teologie se tradičně pokoušejí o radikální demytologizaci, zejména v současnosti však často respektují hodnotu mýtu jako specifické výpovědi o skutečnosti a chápou mýtus jako **jednu z podob interpretace skutečnosti**. Mytologická tvořivost a vnímavost pro mýtus nebyla ani v moderní době zcela oslabena, neboť i pro současného člověka je v první řadě důležitá potřeba harmonizace života s osobní i

společenskou realitou; v tomto smyslu jsou osobní a společenské mýty předmětem zájmu psychologie a sociologie.

Ze slavných kulturních antropologů se poznáním mýtů a jejich významů pro lidský život věnoval také Durkheimův žák Lévi-Strauss. Ten věnoval mimořádnou pozornost analýzám obyčejů, mýtů a myšlení přírodních národů (Filozofický 1995, s. 241).

Mýty jsou spojeny s různými oblastmi lidského bytí a lidské činnosti a tedy i s péčí o zdraví a fyzickou kondici. I k pohybovým aktivitám člověka a jeho snahám o tělesnou krásu a udržení zdraví se může vztahovat celá řada interpretací skutečností a tedy i celá řada různých mýtů.

1.4 Rituál a sport

Sport je dnes považován za neodmyslitelnou součást lidského života a je integrální součástí lidské společnosti. O významu sportu pro společnost, pro její stabilitu a rozvoj svědčí zájem sociologů, psychologů a kinantropologů o toto téma (např. Coakley 2001, Hoffman 2000, u nás např. Čechák, Linhart, 1986; Hodaň 2006; Charvát 2002; Sekot 2006 a jiní).

1.4.1 Sport jako rituál

Sport patří k oblíbeným činnostem člověka a lze jej považovat za jeden ze **socializačních rituálů** (Sekot 2006). Sportovní aktivity naplňují celou řadu znaků, které charakterizují rituály (viz předchozí část kapitoly): odehrávají se v různých společnostech, mají socializační význam, přinášejí úlevu (mnohdy), mají svá pravidla a dohodnuté postupy, mají svou historii apod. Pravidla a normy ve sportu je možné charakterizovat jako rituály (Sekot, Leška, Oborný, Jůva 2004).

Sport poskytuje důležitou „rituální arénu,“ ve které členové různých sociálních skupin mohou vyjadřovat jejich porozumění, potvrzují a znovu vyjednávají (*re-negotiate*) jejich vzájemné sociální vztahy (moc, přátelství, obdiv,

převaha...). Sportovní rituály však neoddělitelně zahrnují také ekonomickou dimenzi (např. projev bohatství). Sport sám o sobě je tedy možné považovat za rituál svého druhu; vždy byl důležitým sociálním rituálem ve všech lidských společnostech (Huizinga 2000).

Archeologové našli stopy her již v **dávných civilizacích**. Sport jako rituál ve formě bojových a jiných pohybových her je znám z doby antické (např. Římské divadlo), ale i z dřívějších civilizací. Ve svých úvahách o vzniku sportu Blanchard (1995 in Hodaň 2006) s odvoláním na řadu antropologů a archeologů uvádí, že existuje mnoho přímých odkazů na sportovní a rekreační chování v archeologické kultuře. Tělesná cvičení lze považovat od jejich prvních projevů za neoddělitelné **projevy lidské kultury**, aniž by byla vnímána jen na úrovni jejich odvozování od utilitárních činností pracovního (lov) či branného (boj) charakteru. Jsou posouvány v souladu s uváděnými nálezy (artefakty, malby...) i na **úroveň duchovní**. Je zřejmé, že i prehistorický člověk vykonával různá „rituální dramata“ vyjadřovaná různou fyzickou aktivitou. Sport má stejně tak schopnost se vyvinout do rituálu, jako rituál do sportu (Blanchard 1995, in Hodaň 2006).

Archeologické, antropologické, etnografické či jiné dokumenty dokladují, že určitý druh pohybu byl od pradávna vyjádřením spojení člověka s nadosobní existencí, s neznámem, s jinými světy. Byl vyjádřením úcty, bázně, přání i radosti. Spojoval individuálního člověka nejen se známým světem, ale i s tajemnem. Velmi rozšířené rituály byly inspirovány nevysvětlitelnými a nepoznatelnými přírodními jevy, které byly přisuzovány vůli různých božstev a duchů. Jejich hlavní součástí byly rituální tance, vyjadřující bázeň, prosbu, díky, úctu apod. Různé druhy tanečního pohybu byly i součástí svatebních a pohřebních obřadů či zasvěcování. Významnou úlohu sehrávaly bojové tance, které se staly výsadou mužů. Způsob v tanci realizovaného pohybu a s ním spojená mimika provokovala bojovnost, odvalu a odhodlání bojovat. V loveckých tancích, zaměřených na úspěšnost v lovu, byl napodobován vztah lovce a zvířete. Ale i prostá radost či starost byla vyjadřována tancem. Významné místo v tomto smyslu zaujímaly i hry. To vše se stalo významnou součástí všech kultur. Takto podmiňovaný a vyjadřovaný pohyb měl naprosto transcendentální charakter. Cílem nebyl výkon,

ale estetický pohyb sám o sobě, spojující člověka s božstvy či jinými světy (Hodaň 2006).

V primitivních společnostech byly běh, skoky, hody, zápas a dokonce hra s míčem součástí náboženských rituálů a obřadů. Sekot (2006) v publikaci *Sociologie sportu* cituje zahraniční autory, kteří zmiňují tzv. **náboženské sporty** (např. míčové hry Mayů a Aztéků) a připomíná De Coubertinův symbolizující pojem „*religio athletae*“ či francouzský titul pro monumentální film Leni Riefenstahlové o Olympiádě 1936 „*Les Dieux du Stade*“ (Bohové stadionu). Uvádí také, že sport byl nevyhnutelnou součástí muži ovládaných církví.

Dle Coakleye (2001) lze vypočítat mnohdy rozporuplný postoj jednotlivých náboženství k pohybovým aktivitám a sportu obecně. Upozorňuje na úlohu církví při sponzorování sportovních aktivit či na mnohdy spornou deklarativní náboženskou motivaci vrcholových sportovních výkonů. Sport je tak úzce vztahován k náboženství svými „přírodními impulzy“ náboženské povahy – touhou po svobodě, respektem k rituálům, nadšením pro symboliku významů a touhou po dokonalosti. Je institucionálně organizován a předváděn formálně obdobně jako náboženství (Sekot 2006).

Sport je možné vnímat jako rituál nejen v historickém paradigmatu. Podobně, jako jsou ritualizovány např. antické hry, dnes je možné za sportovní rituál považovat např. evropský fotbal a způsoby jeho realizace (Rituals of Sport. Dostupné na: <<http://www.people.ex.ac.uk/acting/Papers/Cultosclogch2.doc>> Přečteno 4.2.2008).

Sport svůj socializační význam umocňuje zejména ve spojení s ekonomickými, politickými a kulturními faktory. Může tak přispívat k sociální a kulturní stabilitě, stejně jako může produkovat rituály sociální nerovnosti (Sekot 2006).

1.4.2 Rituály ve sportu

Sport je specifickým rituálem a zároveň se stává prostředím pro rozvoj dalších dílčích rituálů, které vznikají a rozšiřují se v jednotlivých sportovních odvětvích. Také ve sportovním kontextu naplňují rituály již zmíněné funkce: slouží k posílení příslušnosti k určité skupině, utvrzení pravidel, uvolnění, snížení

nejistoty apod. Každé sportovní odvětví má své typické rituály, které mohou být realizovány před, během nebo i po sportovním výkonu. Mohou se týkat **motivace k výkonu, zvýšení výkonu, zvládnání napětí a stresu** apod.

Sportovní rituály jsou často spojovány se samotným výkonem: mají za úkol nejen zvyšovat motivaci a soustředění, ale také **redukovat tenzi**. Rituály a jiné „magické prostředky“ mnohdy symbolizují únikové, **iracionální řešení zátěžové situace** – závodu, před nímž sportovec stojí. Sportovec se zpravidla pokouší řešit situaci (plnit úkol) hlavně racionálně a vlastními silami, avšak může se také domnívat, že o výsledku někdy rozhoduje „náhoda“. To vede ke zvýšení existenční úzkosti i k psychickým tensím. Sportovec z nich hledá cestu prostřednictvím různých typů fetišů, jimž se přičítají magické účinky, odvracení zlého a přivolávání dobrého. Může na ně pak přenášet částečně nebo i úplně zodpovědnost za výsledek, a tím dosahuje i určité redukce svých tensí. „Osvědčené“ fetiše podmíněnou cestou fixují tuto magickou zodpovědnost za výsledek, avšak v podstatě zvyšují závislost i nesamostatnost sportovce. Z tohoto hlediska je „magie“ rituálů a fetišů nežádoucí, fakticky je však jen obtížně nahraditelná. Rituály pak mohou být spojeny nejen s určitým opakujícím se stereotypním chováním ale i s různými předměty: **talismany, nalezenými předměty, dárky, nápoji, jídlem, oblečením** apod. (podle Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka 1984).

Naposledy uvedení autoři zmiňují, že magické prostředky působí mechanismem přenášení zodpovědnosti například na fetiš, maskot, boha, drogu, čímž se vnitřní napětí částečně uvolní. Jde tedy o určitou sugesci. Jinou příčinou oblíbenosti těchto prostředků je návyk na jejich přítomnost, přičemž jejich nepřítomnost může být zdrojem určitého dráždivého nepokoje, neklidu apod.

Podobné iracionální „recepty na vítězství“ mohou sice dočasně psychické tenze optimalizovat, což je z hlediska bezprostředního výkonu vítané, avšak dlouhodobě mohou působit i škodlivě (podle Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka 1984). Existuje totiž určité nebezpečí, že se rituál, fetiš či přímo sugesce stanou pro sportovce něčím, co mu má alespoň do jisté míry nahradit nedostatek úsilí v přípravě, podobně jako některé drogy (doping) (srov. Paulík 2006).

Využívání rituálů patří do **psychologické přípravy sportovce**. Sportovní výkon je limitován jak funkčními možnostmi člověka, tak jeho psychikou. Pro sportovní činnost je charakteristická silná emocionalita daná zátěžovým a současně přitažlivým programem sportu. Výkon, stejně jako změna motivace i aktivační úrovně může být ovlivněna farmakologicky (hormony, psychofarmaka, ale i placebo), tělesným cvičením (protahování, rozcvičení), autoregulačními zásahy (uvolnění, soustředění) a psychickými vlivy (představa, volní úsilí apod.) (Vaněk, Hošek, Rychtecký, Slepíčka 1984).

Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti. V nejširším smyslu se snaží paralyzovat na minimum působení negativních psychogenních vlivů a současně pozitivně ovlivňovat psychiku sportovců k dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Zvláště za situace často enormních nároků vrcholového tréninku a závodění, kde početně narůstá a nabývá intenzita psychické zátěže (Dovalil 2002, Paulík 2006). K základním principům psychologické přípravy se podle Paulíka (2006) řadí:

- princip cílevědomosti,
- modelování,
- obměňování a stupňování zátěže,
- regulace aktuálních psychických (psychosomatických) stavů,
- individuální přístup.

Regulace psychických stavů podle téhož autora spočívá v záměrném usměrňování k optimu „vnitřní“ složky aktuálních psychických stavů. Ve sportovní činnosti se hovoří zejména o psychických stavech předstartovních, startovních a poststartovních. Cílem je eliminovat jejich negativní účinky na sportovní výkon. Nejde jen o vlastní současný nebo příští výkon, ale i o zvýšení účinku regenerace, případně rehabilitace, které opět podmiňují příští výkonnost. Souhrnně můžeme označit techniky směřující k úmyslnému cílenému ovlivňování psychických stavů, ať již přímo nebo nepřímo, jako **psychoregulační techniky**. Při regulaci aktuálních psychických stavů není hranice mezi racionálním a sugestivním přesvědčováním sportovce ostrá a mnohdy k navození psychické rovnováhy přispívají i některé rituály (srov. Paulík 2006).

K psychoregulačním technikám se podle Paulíka (2006) řadí mimo jiné např. ovládní koncentrace, odstraňování nepříjemných myšlenek a představ, ovlivňování aktivity, regulace motivace, programování výkonu apod. také tzv. **bezděčné odreačování emoční tenze** ve stresových situacích pomocí určitých prostředků. Takovými prostředky bývají různé **talismany a magické prostředky** k dosažení úspěchu, na něž sportovec přenáší část odpovědnosti za dobrý výsledek. Sportovci také si zpestřují trénink různými doplňkovými sporty a snaží se zaměstnat jinou činností, aby odpoutali pozornost od starosti o výsledek (četba, rozhovor, kontrola náčiní, pozorování kolegů apod.). Někdy se z podobných činností stává **rituál** (obouvání, oblékání před utkáním apod.).

Podle Vaňka a kol. (1984) směřuje regulace psychologické složky k optimalizaci aktivační úrovně a emoční tenze. Děje se prostřednictvím takového psychického stavu, který sportovec na základě zkušenosti spojuje s dobrým výkonem. Součástí tohoto stavu je potřebná koncentrace a optimální agresivita. Bezprostředně před utkáním při rozevření přímo na sportovišti je jeho součástí také demonstrace vlastních předností, která má pomoci získat sebedůvěru a u soupeře respekt. V kolektivních sportech se uplatňují různé **bojové pokřiky a rituální skupinové aktivity**.

Vaněk a kol. (1984) řadí mezi tzv. regulační prostředky z hlediska vztahu mezi výkonností a výchovným působením trenéra také tzv. **magické prostředky** – pro „štěstí“. Hošek (1997) uvádí že výkon sportovce ovlivňují také tzv. skupinové vlivy. Markantní je, podle zmíněného autora, vliv **sociálních norem** a vědomí identity se skupinou (pojetí „my“). Příkladem může být norma „jeden za všechny a všichni za jednoho“, různé rituály „zavazování se“, přísahy, bratrství, které zvyšují šance jedince překonat strach. Atmosféra sportovního utkání je také jedním velmi důležitým činitelem, který ovlivňuje rituály ve sportu. Čím vyšší soutěž a důležitější utkání, tím větší důraz na rituály sportovci budou klást. Zároveň tak o to více jimi mohou být ovlivněni.

Rituály regulující psychické napětí nemohou být samy o sobě škodlivé. Riziková mohou být vysoká očekávání a z nich plynoucí nadměrné zaměření na pozorování účinku (Paulík 2006). Rovněž je třeba si uvědomit, že i ten nejlepší převzatý rituál musí být přizpůsobený osobním potřebám sportovce. Neboť jakýkoli

rituál je výrazem osobně vytvořeného vzorce chování a je možné ho praktikovat jen tehdy, když si každý pro sebe najde vyhovující způsob (Schnack, Schnacková 2006).

Sportovní rituály jsou tedy nejen záležitostí charakterizující jednotlivá sportovní odvětví, ale i jednotlivé sportovce. Je zřejmé, že existuje řada sportů, které na svých rituálech lpí a rozvíjí je. Jde o rituály předzápasové, rituály oslavující vítězství, rituály týkající se oblékání, tréninku apod. (srov. výrazné týmové rituály v baseballu, hokeji, vodních sportech nebo např. individuální rituály atletů, plavců apod.). V následující části práce zaměříme pozornost na rituály a mýty, které se vztahují k fitness, resp. posilování.

2. Rituály a mýty ve fitness

V následující části textu se zaměříme na vysvětlení pojmu fitness se zaměřením na posilování a charakteristiku příbuzných sportovních odvětví (kulturistika) a naznačíme některé rituály a mýty, které se k tomuto sportu vztahují.

2.1 Charakteristika fitness jako sportovního odvětví

Označení *fitness* je přejaté z anglického *Fit* – být fit, být tělesně i duševně svěží (Slovník 1996, s. 105). Pojem *Physical fitness* znamená **tělesná zdatnost**. Tělesnou zdatnost (*physical fitness*) lze rozdělit do dvou kategorií (Osten 2005):

Health related fitness – orientuje se na zdraví,

Skill related fitness – orientuje se na pohybové schopnosti.

I když je pojem fitness v dnešním pojetí spojen především s 20. stoletím, zájem o pohyb je člověku vlastní a vyplývá z jeho fyziologických potřeb. Již pravěcí lidé potřebovali udržovat svou fyzickou kondici, aby byli schopni přežít, lovit a obstarávat vodu. Lidé také rozvíjeli pohybové aktivity např. při obdělávání půdy a při různých rituálech a oslavách (např. oslavy zahrnovaly pochody na dlouhé míle). Později začali v práci na poli více využívat stroje a zvířata, aby svou fyzickou aktivitu omezili.

Již ve starověku však lidé začali pěstovat fyzickou aktivitu také pro potřebu mít dobrý pocit (well-being). Ve staré Číně podporovalo fyzickou aktivitu např. filozofické učení Confucia, v Indii byla rozvíjena jóga. V historii byl tělesné kondici přisuzován různý význam (Sparta a Řím – fyzická kondice pro službu státu, staré Řecko – zdraví jako podmínka rozvoje mysli a duše apod.). Gymnastika datuje svou historii od 18. století (Německo, Švédsko) a její rozvoj měl opět řadu účelů v závislosti na společnosti, ve které se rozvíjela (edukační cíle, zdravotní cíle, vojenské cíle) (<<http://www.abc-of-fitness.com/fitness-focus/history-of-fitness.asp>>).

Rozvoj moderního fitness jako volnočasového sportu je spojen se změnami životního stylu se zaměřením na pohyb na konci 19. století. Pohyb na volném vzduchu (také např. doma při otevřeném okně) byl reakcí na progresivně se

rozvíjející průmyslové prostředí, začaly vznikat první tělocvičny a lázně. Časopisy typu „Síla a krása“ (*Kraft und Schönheit*) fitness v tehdejší podobě proslavily a již tehdy se začaly také používat první posilovací přístroje (rotoped či veslařský simulátor), nejprve v zařízeních typu sanatoria. V Německu, za doby nacionalismu, byly myšlenky fitness zneužity ve smyslu modelování árijského ideálního vzhledu těla (*arischer Idealkörper*)

(http://www.steffenliebert.de/html/geschichte_fitness.html).

V USA vládní programy 19. století vzaly na vědomí potřebu zdraví a fyzické kondice (Benjamin Franklin a Thomas Jefferson) a v návaznosti prezident Theodore Roosevelt dával osobní příklad lidem a podporoval je ve zdravém způsobu života a cvičení. V červnu 1956 prezident Eisenhower uspořádal konferenci v Bílém domě, která měla za cíl podpořit fitness v USA a tato potřeba byla podepřena řadou tehdejších výzkumných studií (<<http://www.abc-of-fitness.com/fitness-focus/history-of-fitness.asp>>).

Teprve v 60. letech 20. století byly myšlenky moderního fitness rozšířeny z USA i do Evropy (viz také kapitola o kulturistice) a stále silněji komercializovány. Velký fitnessboom se datuje od 80. let minulého století. Dnes existuje řada tělocvičen a posiloven, kterých lze za poplatek využívat (<http://www.steffenliebert.de/html/geschichte_fitness.html>).

Rozvoj fitness podporují také sílící obavy spojené se zhoršováním zdravotního stavu lidí, s hrozbami některých civilizačních chorob, jako jsou infarkty, obezita, deformace páteře a jiné nemoci pohybového ústrojí apod. S fitness je dnes také spojena specifická výživa a její doplňky a částečně i zneužívání některých látek (doping).

Pojem fitness podobně jako v mnoha dalších zemích i u nás „zlidověl“ a je používán v různých významech. Označení slouží stejně tak pro vrcholový sport, jako pro každodenní cvičení běžných lidí. Pro mnoho lidí znamená fitness ukázkou nejvyšších pohybových schopností v tělocvičně, pro jiné zase vzhled jejich těla. Fitness ovlivňuje téměř každý aspekt našeho života (zdraví, sexuální život, výběr zaměstnání, zvládání stresových situací, výběr sportu, výběr přátel atd.). Ovlivňuje i délku života, jeho kvalitu a životní spokojenost.

Fitness jako sport může být spojován s cvičením v tělocvičně bez zátěže (např. strečink, aerobik, ale i cvičení v posilovně či cvičení s různými přístroji, např. spinning apod.). V širokém pojetí patří do fitness sportů také jogging apod. a stává se **životním stylem** včetně stravování.

V rámci fitness se začaly uplatňovat tzv. *kombinované činnosti* – posilování, aerobik, běh, jóga, strečink a další. Převážná většina lidí projevuje zájem o aktivity, které nemají soutěžní charakter, jsou méně stresové a hlučné. Lidé si chtějí zlepšit zdraví a fyzickou kondici či udržet pružnost, zbavit se stresu, snížit riziko srdečních a oběhových onemocnění. V neposlední řadě chtějí mít dobrý vzhled a správné držení těla. Pro jiné je zas důležité mít možnost sportovat mezi lidmi stejných zájmů a navázat s nimi přátelské vztahy. Fitness aktivity přesahují rámec fyziologicko-anatomického aspektu a zahrnují i psychologický a sociální prvek (umožňují všimnout si okolí, poslouchat zvuky, naslouchat druhým, navázat rozhovor atd.). Důležité je, aby člověk měl z pohybové aktivity potěšení. Aktivity, které jsou pro jedince nepříjemné a nepohodlné, mohou sice být jeho tělu prospěšné, ale navozují psychickou nepohodu, působí rušivě a vyvolávají tak stres. Přesto se i mezi příznivci fitness vyskytují cvičenci, kteří vyznávají trénink vysoké intenzity (Osten 2005). Zejména mezi kulturisty a návštěvníky posiloven je hodně příznivců nekompromisního tréninku.

Fitness je tedy relativně nový pojem a v historii měly k těmto aktivitám blízko takové sporty, jako je gymnastika, vzpírání či kulturistika. Ve své práci se zaměřuji na ty fitness aktivity, které jsou realizovány v **posilovně**, tedy ty, které z velké části směřují k modelování postavy. V tomto ohledu byla našemu pojetí nejbližší **kulturistika**, která má podstatně delší tradici. Proto budeme tomuto sportu věnovat poněkud více pozornosti.

2.1.1 Kulturistika

Kulturistika je sport zaměřený na vzhled; hodnotí se svalová vyrovnanost, mohutnost svalstva, prorýsovanost svalů a **svalová hmota**. Slovo kulturistika vzniklo z francouzského slova *culturistique*, což v daném kontextu znamená kultura těla. Slovo kultura (*la culture*) je latinského původu a znamená vzdělávání, pěstování, zušlechťování. Původ kulturistiky lze patrně vystopovat již v dávno minulých

dobách, neboť cvičení s břemeny (tvarování těla a zvyšování síly pomocí zdvihání závaží) bylo známé i starým Řekům, Římanům, Egypťanům a Číňanům (<<http://www.sportovni.net>>).

Velkou popularitu získalo zdvihání břemen koncem 19. století. V první polovině 20. století byla kulturistika rozšířena především v USA, v Evropě se stala populární po druhé světové válce. K siláckým vystoupením a produkcím se zpočátku používalo primitivních kulových činek, ale i balvanů a těžkých sudů. Předmětem obdivu byla mohutná postava a hrubá síla vzpěračů a zápasníků, ale ne jejich harmonie postavy, na kterou ostatně nebylo možno tak primitivními prostředky působit. Ve dvacátém století došlo k postupnému oddělení vzpěračů od zápasníků a po zavedení nakládacích činek k diferenciaci mezi nimi. Jedni trénovali s cílem dosáhnout nejlepších výkonů v olympijských disciplínách, druzí stavěli na první místo rozvoj svalstva a harmonickou stavbu postavy.

Za zakladatele moderní kulturistiky můžeme považovat Eugena Sandowa (1867-1925). Na rozdíl od ostatních siláků své doby byl v mládí slabý a neduživý, ale touha stát se zdravým a silným ho přivedla nejen k tělesným cvičením, ale i ke studiu medicíny. Proto mohl vypracovat na svou dobu velice pokrokovou soustavu tělesných cvičení se zátěží, přičemž věnoval velkou pozornost rozvoji jednotlivých svalových skupin a zlepšení funkcí celého organismu. Sám dosáhl pozoruhodných úspěchů a kromě silových výkonů vynikal i krásnou postavou. Velkého ohlasu dosáhla Sandonowa kniha *Body-building* vydaná roku 1903 v Londýně. Stala se základem kulturistiky nejen v Evropě, ale i v Americe. Název knihy dal jméno celému hnutí a používá se ho nejen v anglicky mluvících zemích. První oficiální soutěž o titul nejlépe harmonicky rozvinutého sportovce byla uspořádána v r. 1939 v USA.

Přitažlivých svalů kulturistů si brzy povšimli filmový producenti a tak řada amerických kulturistů přijímala herecké angažmá. Tak se postupně vytvořila skupina profesionálních kulturistů. Současně je kolem sebe začali sdružovat američtí podnikatelé bratři Weiderové a jejich konkurent Bob Hofman. Ten pro svou propagaci vedl i americké národní družstvo vzpěračů. Obě firmy založily mnoho perfektně vybavených středisek, začaly vyrábět nejrůznější náčiní, potřeby a

publikovaly metodické materiály. *International Federation of Body Building (IFBB)* byla založena v roce 1946. Zasloužili se o to právě Ben a Joe Weiderovi.

Do střední Evropy se začala kulturistika šířit především přes Polsko, kde k její popularitě významně přispěla soutěž o *Mr. Universe* v roce 1959 ve Varšavě, pořádaná souběžně s mistrovstvím světa ve vzpírání. V Československu byla kulturistika jako sport uznána v roce 1964. Rozmach kondiční kulturistiky v České republice po roce 1989 a hlavně v posledních letech dokazuje, že cvičení není jen módním výstřelkem, či sportem jedinců. Jde nejen o prostředek ke zlepšení postavy a upevnění zdraví, jde především o životní styl.

(<http://www.postavaprokazdeho.cz/users/kulturistika/text.asp?sysID=451>).

Kulturisté – muži s krásně prorýsovanými svaly se stali modelem mužské krásy a tak není divu, že navštěvování posiloven se stalo oblíbeným rekreačním sportem nejen pro muže, ale postupem času i pro ženy.

2.2 Posilování jako rekreační sport a životní styl

Fitness je masovým sportem, ve velké oblibě jsou v posledních desetiletích zejména fitness centra a posilovny. Fitness tedy není jen pojmem označující určitý druh sportu (resp. určité pohybové aktivity), ale je i pojmem označujícím prostor, resp. prostředí, kde se zamýšlené pohybové aktivity provádějí za účelem nabýt fyzické kondice (být fit). Jde tedy o tzv. fitness centra, která mohou nabývat různých podob (podle vybavení a zaměření cvičení), nejčastěji se však setkáváme s klasickými „posilovnami“ vybavenými posilovacími stroji a jiným zařízením. Podle Slovníku cizích slov se pod označením fitness centrum nebo i zkráceně fitness rozumí „sportovní středisko pro udržování dobré kondice a zdraví“ (Slovník 1996, s. 105).

Fitness centra dnes vznikají ve velkých městech i na vesnicích a jsou vybaveny stále dokonalejšími stroji a materiálem. Lidé navštěvují posilovny z řady různých důvodů. Někteří jsou přesvědčeni, že hlavním motivačním faktorem cvičení **zdraví**. Mnoho mladých lidí však uvádí, že spousta hodin ve fitness centru tráví díky touze po lepším **vzhledu**. Kdyby totiž na prvním místě bylo zdraví, mohli by si lidé vybrat mezi desítkami dalších jiných sportovních aktivit (zábavnějších, v kolektivu

přátel a v podstatně zdravějším a příjemnějším prostředí), které by splnily stejné poslání.

Lidé navštěvují posilovny nejen s cílem vytvarovat tělo, ale i s preventivním cílem – udržet si zdraví. Vhodně zvolený posilovací program je nejlepší prevencí proti zranění v hoby sportech i proti neduhům sedavého způsobu života (bolesti zad, kloubů apod.). Běžný život nenabízí dostatečně intenzivní podněty pro celoživotní udržení optimálního množství svalů a vhodné kompozice těla. Fitcentra lze tedy považovat za zařízení umožňující pomocí posilovacích trenažérů napodobovat dříve běžné, pro život nevyhnutelné pohybové činnosti a tím zabránit devastaci hybného systému (svalů, šlach, kloubů a kostí)

(<http://www.sportvital.cz/cz/k2,145-fitness/c697-myty-o-cviceni-ve-fitcentru-ii-cast/>).

Většina mužů, kteří navštěvují posilovny, má však zájem spíše o zvětšení svalové hmoty a zvýšení fyzické síly. Z tohoto důvodu se – na rozdíl od žen – zaměřují na posilování za využití činek. Častým nešvarem je ignorování dolní poloviny těla. Kromě toho, že tímto přístupem vzniká zjevná disharmonie ve svalovém rozvoji, může takový způsob tréninku vyústit v bolesti kolen, kyčlí a bederní páteře. Ve snaze přibrat svalovou hmotu bývají muži ochotni zkonsumovat velké množství stravy, kterou nelze zužitkovat a místo „čisté“ svalové hmoty jsou nabyté kilogramy často tvořeny tukem a vodou. Na rozdíl od žen nevěnují muži dostatečnou pozornost aerobním trenažérům (Lazar 2006).

Očekávání mnohých aspirantů na mohutnou postavu jsou nerealistická, což umocňují různé časopisy propagující představitele soudobé kulturistiky. Předpokladem pro získání svalnaté postavy je bezesporu trpělivost a respektování vlastních fyzických dispozic. Dlouhodobým silovým tréninkem založeným na intenzitě, doplněným aerobními aktivitami a výběrem kvalitní stravy lze dosáhnout mohutné atletické postavy (Pavluch, Frolíková 2004).

U mnoha lidí navodí slovo posilování obraz kulturisty nebo kulturistky, Vypracované svaly v extrémní podobě obvykle ještě podpořené kúrou anabolických steroidů. To je představa, která může vést k řadě mýtů, které se ke cvičení v posilovnách vztahují a které mohou být i škodlivé. Právě rituálům a mýtům ve fitness budeme věnovat další část práce i empirické šetření.

2.3 Mýty o efektivním a zdravém posilování

Je zřejmé, že i k fitness se vztahuje řada rituálů. Ty se mohou týkat zejména:

- oblékání a obuvi,
- předmětů, které si cvičenci přinášejí do posiloven,
- suplementů a jiných prostředků, které jsou v průběhu (před nebo po) cvičení užívány,
- hudby, která cvičení podbarvuje,
- společenských aktivit, které cvičení doprovázejí,
- složení tréninkového programu,
- apod.

Právě na poznání některých z těchto rituálů jsme se zaměřili v empirické části práce. Mohou být důležité, neboť s těmito rituály se mohou pojít některé mýty vztahující se k posilování.

Fitness je dnes průmyslem svého druhu a tak se na něj vztahují zákonitosti trhu. Jedním z největších rozšiřovatelů mýtů ve fitness je **reklama**. Je zřejmé, že řada mýtů může přinášet sportovcům jistá rizika a zdravotní ohrožení (David 2006). I když relevantní odborné literatury o rituálech ve fitness není mnoho, je možné najít řadu pojednání o mýtech, které se k posilování vztahují. Většina z nich však není náplní odborných knih, ale jde o různě kvalitní texty, které jsou zejména prostřednictvím internetových stránek nabízeny široké veřejnosti a zejména zájemcům o posilování, ve snaze pomoci jim správně sestavit tréninkový program a nepřivodit si prostřednictvím posilování zdravotní újmu. Vybrané z nich uvádíme kategorizované v následujícím přehledu a doplňujeme vysvětlením:

Mýty vztahující se ke cvičebním dávkám

Pokud chcete mít skvělou postavu, musíte trávit nekonečné hodiny v posilovně!

Řada nadšenců tak věnuje posilování spoustu volného času a řídí se heslem čím déle a více, tím lépe.

Vysvětlení:

Trávit v posilovně nekonečné hodiny každý den bez přestávky může být ve výsledku pro nabírání svalů spíše kontraproduktivní. Více znamená lépe v tomto případě totiž neplatí. Hlavním důvodem je, že ve stresových podmínkách, jako je dlouhotrvající intenzivní posilování, může tělo začít rozkládat proteiny ze svalů a spalovat je jako energii. Čím déle se pak posiluje, tím více proteinu může tělo spálit na energii. Přetrénování může současně narušit imunitní systém, který se snaží zabránit tělu pracovat na maximální výkon.

Dobré cvičení se pozná podle toho, že se hodně potíme.

Vysvětlení:

Pocení je mechanismus, který zabraňuje zvýšení teploty jádra těla nad bezpečnou hodnotu. Nadbytečné teplo, vzniklé zvýšeným množstvím pohybu, je prostřednictvím pocení z těla odváděno. Množství potu závisí na řadě faktorů, mimo jiné i na teplotě okolí, na tom, jak je člověk zavodněn atd. Více se sportovec potí při aerobních aktivitách (běh, jogging, aerobik) než při posilování. Ve fitcentru se obvykle provádějí jednotlivé série cviků pro konkrétní svalové skupiny a mezi série se zařazuje přestávka 60 až 120 vteřin. Tělo se při tomto režimu nepřehřívá, a proto ani nedochází k tak výraznému pocení, jako při kontinuálních aerobních aktivitách. Dopad posilování na organismus je přitom stejně prospěšný, jako u jiných aktivit. Pocení není ukazatelem kvality cvičení.

(http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152).

Mýty a rituály vztahující se ke skladbě cvičení

Fitness není žádná věda. Skladba cvičení nehraje žádnou roli, důležité je provést všechny cviky v jakémkoliv sledu!

Skladba cvičení může být stereotypním rituálem, který nemá racionální vysvětlení. V posilovnách můžeme vidět cvičence stereotypně kroužící kolem stejných strojů a někdy je možné slyšet např.: „*A na závěr si dáme pár sklapovaček*“. Sportovci pak udělají v rychlosti několik sérií kliků, sed-lehů či sklapovaček.

Vysvětlení:

Zařazení posilování na závěr jednotky, kdy organizmus je unaven předchází činnostmi, je nevhodné a nerespektuje fyziologický poznatek, podle nějž nejvíce úrazů vzniká při únavě organismu (<http://www.sportvital.cz/cz/k2,145-fitness/c696-myty-o-cviceni-ve-fitcentru-i-cast/>).

Poškození zdraví při cvičení v posilovnách není výjimečným jevem. Až do věku třiceti let umí lidské tělo absorbovat bez viditelných znaků velkou míru tělesného poškození. V pozdějším věku se takové systematické zneužívání organismu projeví formou nemoci, častých zranění, či dokonce předčasného úmrtí (Osten, 2005).

Před každým cvičením je třeba protáhnout svaly.

Vysvětlení:

Řada nejnovějších výzkumů prokázala, že protažení svalu před posilováním naopak může zvýšit náchylnost ke zranění. Ukázalo se, že protažení způsobí ve svalu prodloužení jednotlivých vláken a tím navozuje destabilizaci v daném kloubním spojení. Při vlastním cvičení se zátěží pak dochází ke zvýšenému přenosu tlaku na klouby. Dnes převažuje názor, že protahování svalů je vhodné před aerobním cvičením nebo před sportovními hrami. Při posilování je vhodnější mírně protáhnout svaly na samotný závěr tréninku (http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152).

Mýty vztahující se k provádění cvičení

Důležité je nazvedat co nejvíce kil a je jedno, jakým způsobem!

Tento mýtus vychází opět ze zmíněného a velmi rozšířeného přesvědčení, že posilování není žádná věda. Lidé tak při návštěvě fitcentra popocházejí od jednoho přístroje ke druhému, sledují, co cvičí lidé okolo, a snaží se je napodobovat.

Vysvětlení:

Posilování přináší pozitivní účinky, jen pokud je správně prováděno. Základním předpokladem pozitivního vlivu posilování na zdraví a zdatnost je přiměřenost zvolené zátěže a technická správnost provedení cviků. Příčinou zranění nebo zdravotních potíží není nikdy posilování jako takové; vina padá na chybné provádění nevhodných cviků (<http://www.sportvital.cz/cz/k2,145-fitness/c696-myty-o-cviceni-ve-fitcentru-i-cast/>).

Důležitá je také koncentrace na cvičení. Práce koncentrovaného člověka je rychlejší a kvalitnější, cvičení je dostatečně intenzivní a efektivní bez zbytečných prostojů. Kdo se dokáže koncentrovat na cvičení a dokáže při odpočinku plně ignorovat své pracovní a jiné starosti, lépe relaxuje. Tělo tak rychleji regeneruje a svaly rostou. Umění koncentrace není každému vrozené a je nutné jej trénovat (Osten 2005).

Mýty o břišním posilování

Pro redukci břišního tuku stačí pouze břišní cviky.

Stroje na posilování břišních svalů představují nejlepší způsob posílení břicha.

Vysvětlení:

Cílená redukce tuku neexistuje. To znamená, že docílit snížení tuku pouze v konkrétně požadované oblasti není možné jen samotným cvičením vybrané oblasti. Sice se může zdát, že v některých partiích těla lidé ztrácejí tuk rychleji než v jiných, avšak speciální cvičení na redukci tuku v jedné konkrétní partii těla jsou naprosto zbytečná.

Přestože posilovací stroje mohou mít efekt na vytvarování plochého břicha, s největší pravděpodobností pouze s jejich pomocí nelze dosáhnout požadovaných výsledků. Rozmanitost cvičení je klíčem k vytvarování těla podle představ (<http://www.fitness-24.cz/clanek/volne-cinky-versus-posilovaci-stroje>).

Mýty o tvarování postavy

Každý se může stát silákem z filmů, bude-li pravidelně posilovat.

Vysvětlení:

Genetika hraje velmi důležitou roli v tom, co se děje se svalovými partiemi poté, co je vystavíme silovému tréninku nebo jiné sportovní aktivitě. Kromě genetických dispozic, s nimiž jsme se narodili, je důležitá také etapa života, kdy se tréninku věnujeme (Osten 2005).

Mýty o stravování a dietách při tvarování postavy

Tělo je schopno zužitkovat z každého jídla pouze 30 gramů proteinu.

Vysvětlení:

Ve skutečnosti neexistuje žádný přesvědčivý důkaz o maximálním množství proteinu, který je člověk schopen z každého jídla zužitkovat. Existuje několik faktorů, které určují, kolik proteinu je tělo najednou schopno absorbovat. Mezi tyto faktory patří zdraví, věk a hmotnost sportovce, jeho současné typy posilování a jídel a spousta dalších fyziologických ukazatelů.

(http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152>).

Před cvičením nemáme jíst.

Vysvětlení:

Sval potřebuje pro svou činnost energii. Ta musí být na začátku cvičení dostupná. Při zahájení pohybové aktivity převažuje metabolismus sacharidů, při aerobní aktivitě se postupně zvyšuje využívání tuků pro krytí energetických nároků zátěže. Při posilování převažuje během celého cvičení anaerobní uvolňování energie. Před zahájením pohybové činnosti mají mít svaly maximální množství zásob glykogenu. Pokud tělo vyčerpá disponibilní zdroje energie, nemůže v náročnější pohybové aktivitě pokračovat. Nedoporučuje se tedy cvičit ani nalačno, ani s plným žaludkem

(http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152).

Při cvičení se tukové buňky mění na svalové.

Vysvětlení:

Tukové a svalové buňky jsou odlišné a nemohou se navzájem měnit. Nemění se tedy při cvičení tuk na svaly, ani se nemění svaly na tuk při nedostatku pohybu. Sval je největším konzumentem energie v těle. Množství svalů významně ovlivňuje hodnotu bazálního výdeje energie. Pokud člověk necvičí, sval oslabuje a potřebuje méně energie. Nevydaná energie se ukládá do tukových buněk a ty mohutní. Pointou je neztrácet svaly a celoživotně posilovat

(http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152).

Všechn tuk v těle je špatný tuk!

Vysvětlení:

Mnoho sportovců si stále myslí, že nejlepší vyživovací strategií, jak nabrat kvalitní svaly a/nebo redukovat tuk v těle, je vyloučit ze své diety všechny tuk. Avšak tuk ve formě polynenasycených tuků je velmi důležitým prvkem pro nabírání svalů. Polynenasycené tuky jsou během držení diety pro tělo velmi potřebné, neboť obsahují dvě vysoce důležité esenciální mastné kyseliny – kyselinu linolenovou (omega-3) a kyselinu linoleovou (omega-6). Pokud jedinec chce omezit během diety příjem tuku, měl by zredukovat tuk, který přijímá ve formě nasycených a trans tuků. Je tedy třeba se vyhnout především fritovaným jídlům, sušenkám, koláčům a koblihám, margarínu apod.

Tuky jsou látky, tvořené z glycerolu a volných mastných kyselin. Jsou základním palivem pro svaly, a to především v tělesném klidu či při dlouhotrvající práci o nízké intenzitě. Pouze při vysoce náročné zátěži, vyžadující anaerobní metabolismus, využívá svalstvo pro krytí svých energetických potřeb výhradně glukosu. Tuk dodává tělu v poměrně malém objemu velké množství energie (9,3 kcal/gram, tedy více jak dvojnásobné množství v porovnání s bílkovinami a sacharidy), současně snižuje specificko-dynamický účinek smíšené stravy, zlepšuje

chuť podávané stravy, je dodavatelem cenných vitaminů A, D, E, K a esenciálních mastných kyselin. Proto je ve stravě fyzicky pracujících a cvičících nenahraditelný. Z hlediska zdraví a výkonnosti nepřináší strava s nižším podílem tuků (15% celkového energetického příjmu) žádné zdravotní výhody oproti stravě s vyšším podílem energie z tuků (25% až 30% celkového energetického příjmu) (<http://www.fitness-24.cz/clanek/5-mytu-pri-nabirani-svalu-odhaleno>), srov. také http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152).

Omezit příjem kalorií je nejlepší způsob jak zhubnout!

Mnozí lidé s nadváhou se zkratově rozhodují pro razantní řešení – přísnou dietu. Omezí příjem energie až na 1200 kcal/den. Navodí tak poměrně značný energetický deficit, mnohem větší, než je člověk schopen navodit pohybem (zhruba 1000 kcal).

Vysvětlení:

Málo energie pro tělo znamená ohrožení. Proto začne účinně snižovat nezbytný výdej pro zajištění základních životních pochodů (až o 35%). Pokud po dietě začneme normálně jíst, tělo s energií dále šetří a pro jistotu si tvoří větší zásoby tuku, než mělo před dietou (odborníci hovoří o zvýšeném lipogenetickém účinku stravy). Je to nejlepší cesta k tzv. jo-jo syndromu.

V podobném duchu Quinnová uvádí na internetových stránkách přehled fitness mýtů a polopravd v následujícím sledu:

(<http://sportmedicine.about.com/cs/conditioning/a/aa052001a.htm>)

- No pain, no gain (bez námahy není vítězství, zisku).
- Pokud se nepotíte, špatně cvičíte.
- Pro vytvoření svalů musíte jíst vysokoproteinovou stravu.
- Jestliže přestanete cvičit, ze svalů se stanou tuky.
- Můžete zvýšit spalování tuku, když budete cvičit déle s malou intenzitou.
- Když cvičíte, nesmíte nic jíst.
- Jestliže na sobě nepracujete tvrdě a často, cvičení je ztrátou času.

- Cvičení může prohlubovat vaše zdravotní problémy.
- Budou-li ženy posilovat, naroste jim nevzhledná svalová hmota.
- Čím více cvičení, tím lépe.

Většina mýtů uvedených posledně jmenovanou autorkou je v souladu s výše zmíněnou kategorizací a vysvětlení k nim je tedy analogická.

Odborník na fitness Marc David (srov.

<http://www.criticalbench.com/6_fitness_myths.htm>) uvádí několik základních

zdrojů mýtů:

- **Časopisy.**
Editoři a publicisté (někdy i odborných časopisů) ve snaze přitáhnout čtenáře převezmou staré, neověřené příběhy, dají jim „nový kabát“, aby byly zajímavější, a vydávají smyšlené za pravdu. Lidé čtou časopisy rádi a považují pak za relevantní informace vše, o čem se v nich dočtou.
- **Vytrhávání z kontextu.**
Lidé si v časopisech přečtou nějaký článek či v televizi shlédnou nějaký pořad a získané informace vytrhnou z kontextu.
- **Syndrom „já to cítím“.**
Pokud něco funguje a přináší užitek jednomu člověku, neznamená to automaticky, že přinese užitek také člověku jinému.
- **Syndrom „Big Guy“.**
Mladí cvičenci nezdědka hledí s obdivem na „svalnaté chlapy“ a neuváženě posilují, aniž by věděli, jakým způsobem silák svých svalů nabyt. Nabytí svalové hmoty může být výsledkem velké dřiny a obětování, ale i genetických dispozic, anabolických preparátů nebo kombinace všech zmíněných faktorů.
- **Víra ve výživové doplňky.**
Zdaleka ne všechny výživové doplňky, které jsou na trhu nabízeny, mají relevantní odborné posudky a jsou ověřeny v publikovaných studiích. Od prodejců výživových doplňků lze získat velmi odlišné informace o jejich účinnosti a vhodnosti.

- **Internet.**

Internet je dnes velmi dostupným zdrojem řady informací. I takových, které nejsou zcela relevantní a podobají se spíše polopravdám a mýtům.

V porovnání s minulým stoletím máme dnes k dispozici naprosto neuvěřitelné množství informací o všech oblastech lidského vědění. Je stále nesnadnější se v těchto informacích vyznat. Nové relevantní a ověřené informace však k běžnému občanovi pronikají velmi pomalu. Zato se houževnatě udržují různé mýty, které byly odborníky dávno vyvráceny

(http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152).

Neexistuje jednoduchý návod, jak mýty odlišit od relevantních informací a jak s nimi zacházet. Fitness, resp. posilování je masovým sportem a věnuje se mu řada laiků. Přitahuje výrobce a prodejce a je pod vlivem reklamy. Za odborníky na fitness, stravování či životní styl se dnes může vydávat řada lidí, kteří nejsou v oboru vzdělání. Proto jsou mýty ve fitness velmi rozšířené. Odborníci se tedy shodují v jednom: je třeba **být opatrným, dobře volit a vybírat, ověřovat a vyhledávat odborníky**, kteří oboru opravdu rozumějí (Osten 2005). V posilovnách se vyplácí kontaktovat pověřené osoby a trenéry fitness, kteří dokážou vytvořit cvičencům individuální program (i podle předchozí diagnostiky) a poradit se životosprávou.

3. Stereotypní chování a přesvědčení návštěvníků posiloven – empirická část

Podobně jako k řadě jiných sportů, i k fitness, resp. posilování se vztahuje řada rituálů a mýtů. Lidé (zejména muži, i když i ženy se stávají stále častějšími návštěvnicemi posiloven) navštěvují posilovny z různých důvodů a kult „krásné postavy“ v motivačních faktorech jistě hraje nemalou roli. Do posiloven chodí řada laiků, resp. rekreačních sportovců, kteří berou posilování jako životní styl, běžnou a nepostradatelnou součást života, a tak se návštěvy posiloven stávají pro nemalou část jejich návštěvníků rituálem, který obsahuje řadu činností a zvyků s posilováním spojených. Některé jsou již generalizovány a lze je pozorovat u téměř každého návštěvníka posilovny, jiné jsou ryze individuální.

Rituály, jako stereotypní, opakované činnosti, které mnohdy nejsou založeny na racionálním podkladě (viz teoretická část) jsou úzce propojeny s mýty, které se k určitým činnostem mohou také vztahovat. Rituály tedy budeme sledovat jako stereotypní způsoby chování a aktivity, které nemají vždy racionální podklad, mýty pojímáme jako „vyprávění“, resp. představy a přesvědčení, která se vztahují k posilování, jsou mnohdy sdíleny, předávány z generace na generaci a mohou být jen zkreslenými interpretacemi skutečnosti.

3.1 Metodologie

Cílem empirické části bylo poznat některé z rituálů a mýtů, které se k posilování vztahují. Na základě studia odborné literatury a vlastního pozorování návštěvníků fitness jsme vytipovali několik oblastí, ve kterých se rituály a mýty mohou demonstrovat: samotná realizace cvičení, oblékání, strava a pitný režim, doprovodné společenské aktivity. Pro konkretizaci cíle jsme stanovili následující **výzkumné otázky:**

- Jaké stereotypní způsoby chování a činnosti (rituály) se vztahují k plánování a realizaci posilovacího cvičení?
- Jaké jsou interpretace skutečnosti (mýty) o posilování a zdravém posilování?

- Jak dalece pojmají návštěvníci posiloven své pohybové aktivity jako součást životního stylu?
- Jaké stereotypní způsoby chování a činnosti se vztahují k oblékání při posilování?
- Jaké jsou jiné individuální rituály a mýty vztahující se k fitness (posilování)?

Předpokládáme, že získané poznatky mohou sloužit pro vzdělávání návštěvníků posiloven a mohou se stát inspirací pro pracovníky posiloven při jejich práci s klienty.

Pro naplnění stanoveného cíle jsme zvolili kvantitativní výzkumné postupy, resp. **dotazník vlastní konstrukce**. Distribuovali jsme dotazníky ve dvou brněnských posilovnách, vždy po dobu dvou měsíců (leden, únor 2008); šlo o náhodně přichozí návštěvníky fitcentra, kteří byli službou požádáni o vyplnění anonymního dotazníku. Dotazník přímo v místě posilovny respondenti vložili do připravené krabice.

Data od celkem 64 takto získaných respondentů jsme vyhodnotili programem STATISTICA.

3.2 Data a jejich interpretace

Charakteristika skupiny respondentů

Z 64 respondentů bylo 49 mužů a 15 žen. Protože je počet žen významně nižší, nebudeme se ve druhém třídění zabývat rozdíly některých dat u mužů a u žen.

Pohlaví				
	Četnost	Kum.četnost	Rel.četnost	Kum.rel.četnost
muž	49	49	76,56250	76,5625
žena	15	64	23,43750	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000

Většina respondentů byla ve věku od 21 do 30 let.

Věk				
	Četnost	Kum.čet.	Rel.četnost	Kum.rel.četnost
do 20 let	3	3	4,68750	4,6875
21 až 30 let	55	58	85,93750	90,6250
nad 31 let	6	64	9,37500	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000

Většina návštěvníků posiloven – našich respondentů, nepatří mezi aktivní sportovce. Pouze zhruba třetina provozuje posilování jako doplňkový sport k jinému sportu, který pěstuje aktivně. Mezi nejčastěji aktivně provozované sporty dotazovaných patří: basketbal (3x), fotbal, futsal a florbal (5x), fitness (3x), bojové sporty, box, kick-box (3x), rugby (2x) a dále spíše ojediněle házená, lední hokej, plavání cyklistika, tanec a powerlifting.

Aktivní sportovec				
	Četnost	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum. - rel.četnost
ne	41	41	64,06250	64,0625
ano	23	64	35,93750	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000

Typickým respondentem byl tedy muž ve věku mezi 21 až 30 let, aktivně (resp. výkonnostně) nesportující.

Stereotypní způsoby chování a činnosti vztahující se k plánování a realizaci posilovacího cvičení

Přirozeně nás nejvíce zajímalo, jaká stereotypní chování se vztahují samotnému cvičení – jeho plánování a realizaci a jaké stereotypní představy (mýty) se k efektivnímu a především zdravému posilování vztahují. Proto je k těmto dvěma kategoriím vztahováno nejvíce položek.

Téměř polovina respondentů (30x) navštěvuje posilovnu **více jak 2x týdně**, velká část pak jednou až dvakrát týdně. Jen dvanáct dotazovaných navštěvuje posilovnu nepravidelně.

Jak často navštěvujete fitness centrum?				
	Četnost	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum.- rel.četnost
nepravidelně	12	12	18,75000	18,7500
1x-2x týdně	22	34	34,37500	53,1250
více jak 2x	30	64	46,87500	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000

Návštěva posilovny je tedy pro většinu respondentů **pravidelnou součástí života**.

K tématu provádění cvičení jsme se zeptali také na stereotypy a zvyklosti vázané ke cvičebním programům.

Cvičební program				
	Četnost	Kum.četnost	Rel.četnost	Kum. rel.četnost
stejný	10	10	15,62500	15,6250
měním	42	52	65,62500	81,2500
doporučení	5	57	7,81250	89,0625
náhodně	4	61	6,25000	95,3125
ChD	3	64	4,68750	100,0000

Je zajímavé, že nejvíce dotazovaných odpovědělo, že svůj cvičební plán vždy alespoň **částečně mění** (65,6%). Necelých 16% dotazovaných dodržuje stále stejný plán. Jen 5 respondentů v této otázce uvádí, že se v oblasti změn tréninku řídí radami trenéra a 4 z dotazovaných dokonce sdělují, že volí svůj tréninkový plán náhodně. Jen ojediněle dotazovaní volně doplnili, že trénink pravidelně obměňují podle určitého klíče.

V části týkající se cvičení a zdraví jsme se dotazovali na ošetřování kloubního a svalového aparátu, který je při posilování namáhán.

Ošetřujete nějak své svaly a klouby před, při nebo po cvičení?				
	Četnost	Kumul.- četnost	Rel.četnost	Kumul. rel.četnost
ortéza	3	3	4,68750	4,6875
kloubní výživa	3	6	4,68750	9,3750
bandáž	4	10	6,25000	15,6250
neošetřuji	54	64	84,37500	100,0000
ChD	0	64	0	100,0000

Na toto otázku odpověděla **většina respondentů (84,3%)**, že **svalovému a kloubnímu aparátu nevěnuje před, při nebo po cvičení žádnou pozornost**. Jen několik respondentů odpovědělo, že ošetřuje své svaly a klouby ortézami, bandážemi a kloubními výživami (celkem pouze 10 respondentů).

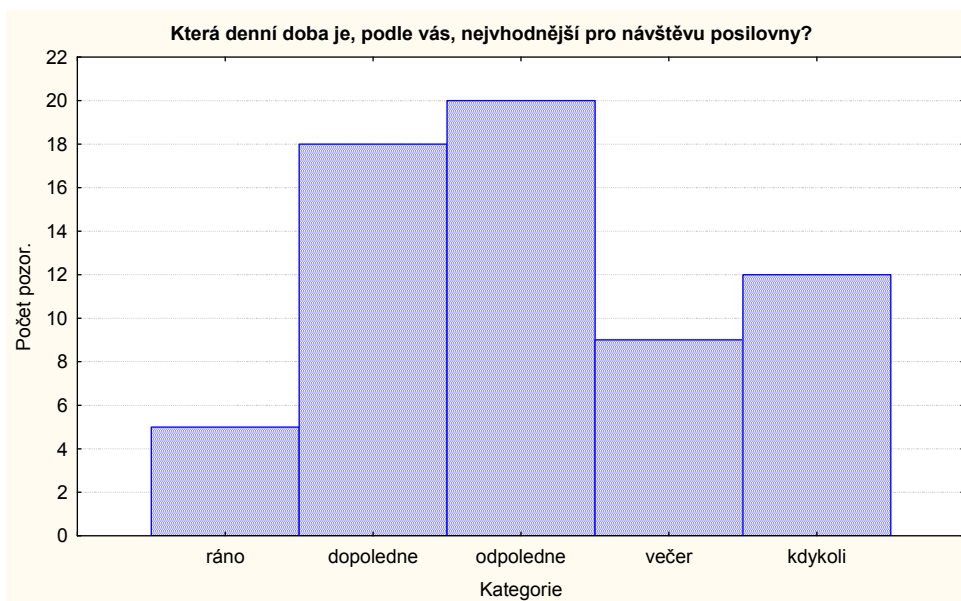
Se zdravým posilováním, ale také s jinými stereotypy souvisí, zda cvičenci využívají při posilování dopomoci někoho dalšího. Nevýrazná většina (64%) uvádí, že ke cvičení obvykle **využívá dopomoci někoho z přítomných** – v tomto případě může jít jednak o snahu o „zdravé“ postupy při posilování, na straně druhé tento fakt potvrzuje i domněnku, že fitness je svého druhu sociální aktivitou (vzájemné motivování apod.).

Využíváte při cvičení dopomoc někoho z okolí?				
	Četnost	Kumul. četnost	Rel.četnost	Kumul. rel.četnost
ano	41	41	64,06250	64,0625
nikdy	23	64	35,93750	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000

Jaké jsou interpretace skutečnosti (mýty) o posilování a zdravém posilování?

Většina dotazovaných se domnívá, že nejvhodnější doba pro návštěvu posilovny je **odpoledne** (20x), téměř stejný počet však má zato, že nejvhodnější doba pro návštěvu posilovny je **dopoledne**.

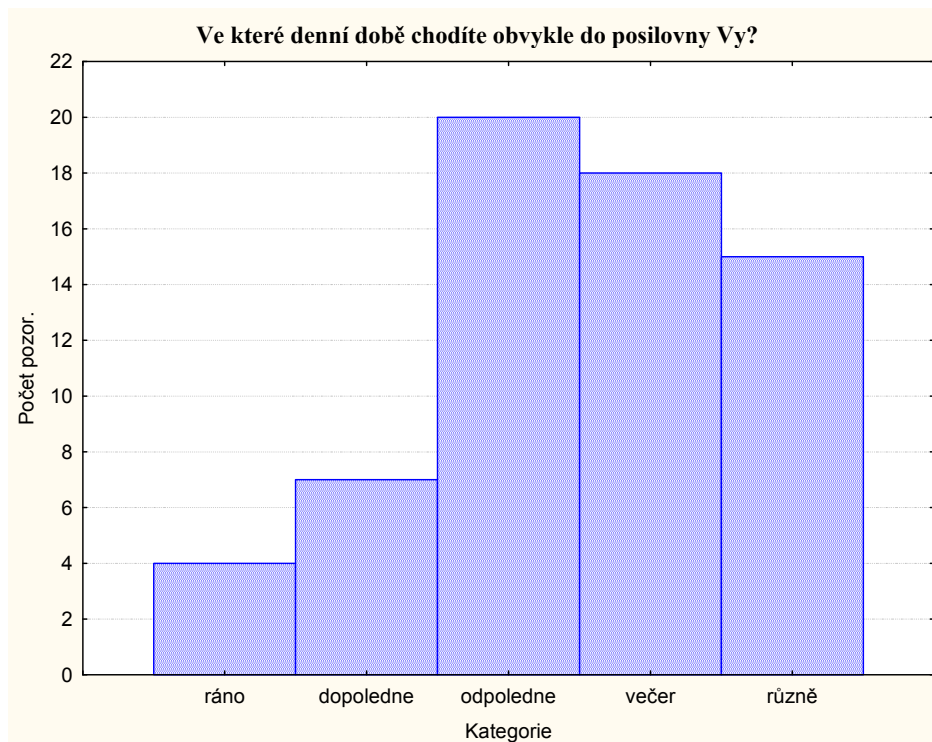
Která denní doba je, podle vás, nejvhodnější pro návštěvu posilovny?				
	Četnost	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum. rel.četnost
ráno	5	5	7,81250	7,8125
dopoledne	18	23	28,12500	35,9375
odpoledne	20	43	31,25000	67,1875
večer	9	52	14,06250	81,2500
kdykoli	12	64	18,75000	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000



Zdá se tedy, že respondenti mají ve většině představ o efektivní době pro posilování nezkreslené a nelze je považovat za mýty či nesprávná tvrzení. Existují však i lidé a není jich málo, kteří věří, že je v podstatě jedno, kdy do posilovny půjdou.

Odpovědi na předchozí otázku jsme porovnali s odpověďmi na otázku, která míří do reality – tedy, jak dalece jsou představy v souladu s chováním dotazovaných.

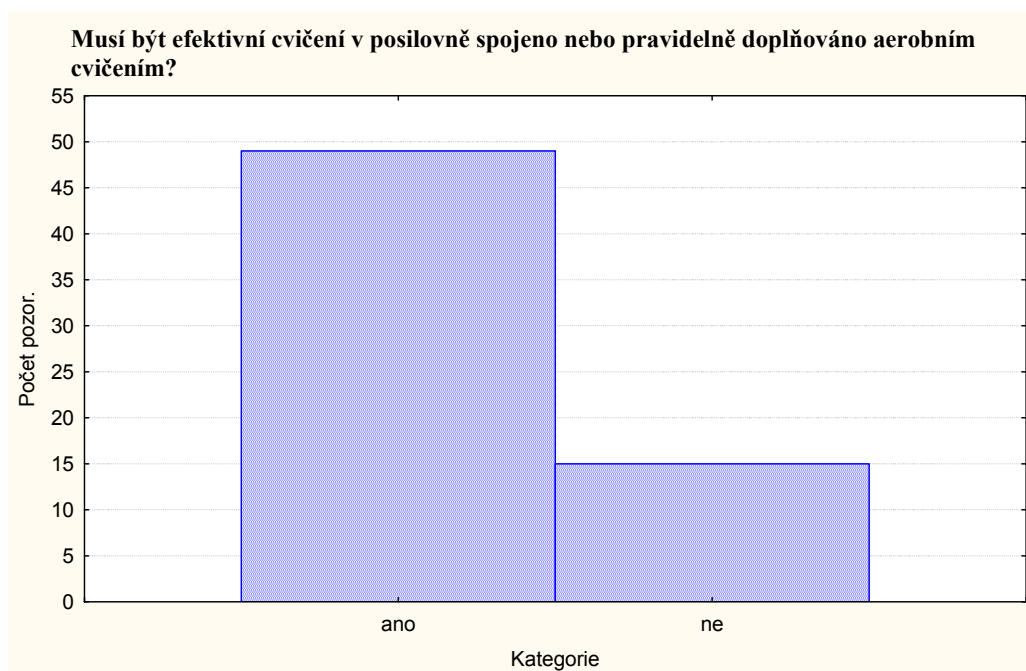
Ve které denní době chodíte obvykle do posilovny vy?				
	Četnost	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum. rel.četnost
ráno	4	4	6,25000	6,2500
dopoledne	7	11	10,93750	17,1875
odpoledne	20	31	31,25000	48,4375
večer	18	49	28,12500	76,5625
různě	15	64	23,43750	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000



Z odpovědí je zřejmé, že respondenti mají jistou představu o tom, kdy je nevhodnější posilovnu navštěvovat, zároveň jim však patrně **pracovní a jiné vytížení nedovolí chodit do posilovny právě v té době, kterou oni za nevhodnější pokládají.**

Dalšími otázkami jsme mířili do představ respondentů o efektivitě cvičení.

Musí být efektivní cvičení v posilovně spojeno nebo pravidelně doplňováno aerobním cvičením?				
	Četnost	Kumul. četnost	Rel.četnost	Kumul. rel.četnost
ano	49	49	76,56250	76,5625
ne	15	64	23,43750	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000



Většina dotazovaných (76,6%) je toho názoru, že **efektivní cvičení v posilovně musí být spojeno nebo pravidelně doplňováno aerobním cvičením**. Zdá se, že většina dotazovaných si v tomto ohledu nevytváří žádná zkrslená přesvědčení.

Respondenty jsme požádali, aby označili, jak vnímají důležitost různých faktorů pro nárůst svalové hmoty. Nabídli jsme možnost označit nabídnuté faktory (viz níže v tabulce) čísly 1 až 7 podle důležitosti, kde:

1 = nejdůležitější faktor,

7= nejméně důležitý faktor.

Vypočítali jsme průměry a dosadili je do následující tabulky. Z ní je zřejmé, jakou důležitost respondenti nabízeným faktorům přisuzovali (nabídli jsme 6 faktorů a sedmý mohli respondenti sami doplnit, to se však v žádném případě nestalo):

Faktor	průměr
Pravidelné cvičení	2,0
Úprava jídelníčku	2,7
Posilování s vysokými zátěžemi	2,88
Užívání výživových doplňků	3,46
Posilování s nízkými zátěžemi v opakovaných sériích	4,31
Aerobní cvičení	5,0

Je evidentní, že sportovci považují za nejefektivnější **nástroj pro nárůst svalové hmoty pravidelné cvičení**, na druhém místě pak **úpravu jídelníčku**, **posilování s vysokými zátěžemi**, dále pak **užívání výživových doplňků** a na posledních dvou místech pak nízké zátěže v opakovaných sériích a aerobní cvičení.

Zdá se, že představy respondentů o faktorech přispívajících k efektivnímu nárůstu svalové hmoty nenesou výrazné známky mýtizace. Zajímavým jevem je časté opomíjení aerobního tréninku jako prostředku pro nárůst svalové hmoty.

Aerobní cvičení je tedy respondenty považováno za vhodný – dokonce nutný doplněk, má-li být posilování efektivní, zároveň však není pro nárůst svalové hmoty považováno za nutný faktor.

Výživové doplňky jsou běžnou součástí posilování a vztahuje se k nim řada mýtů. Zeptali jsme se tedy respondentů, jakou roli při formování postavy, podle nich, tyto doplňky hrají.

Je, podle Vás, možné v krátkém časovém horizontu zformovat postavu bez jakýchkoliv výživových doplňků?				
	Četnost	Kumul. četnost	Rel.četnost	Kumul.četnost
ano	32	32	50,00000	50,0000
ne	22	54	34,37500	84,3750
nevím	10	64	15,62500	100,0000
ChD	0	64	0,00000	100,0000

Polovina dotazovaných (50%) zastává názor, že **pro zformování postavy v krátkém časovém horizontu je nezbytné užívat výživové doplňky**. Necelých 16% si není odpovědí jisto a zbylých 22 respondentů (34,4%) zastává názor, že rychlé formování postavy je možné i bez suplementace.

Doba, kterou potřebujeme k zdravému zformování postavy, je závislá na mnoha faktorech (genetika, doba tréninku, intenzita tréninku, věk atd.). Z mnohých výzkumů je zřejmé, že vhodné užívání výživových doplňků (zejména pak spalovačů tuků a proteinových přípravků) může tuto dobu značně zkrátit.

Na otázku, zda a jaké výživové doplňky sportovci užívají, odpovědělo však jen 14 respondentů, že **žádné výživové doplňky neužívá**. Ostatní užívají jeden nebo více doplňků a uvádějí je jmenovitě následujícím způsobem (odpovědi je více než je počet respondentů, neboť někteří sportovci uváděli, že užívají více doplňků):

- 32 dotazovaných užívá iontové nápoje,
- 6 dotazovaných spalovače tuků (nejvíce L-carnitin),
- 18 dotazovaných užívá přípravky na podporu nárůstu svalové hmoty (proteinové a sacharidové přípravky, kreatin, HMB, ZMA),
- 17 dotazovaných přípravky pro urychlení regenerace (aminokyseliny, BCAA a jiné jako tribulus terrestris, inosin aj.)

Představy o zdravém posilování a efektivním formování těla jsou nejčastějším obsahem tradovaných mýtů (vize teoretická část). Zeptali jsme se tedy i našich respondentů na jejich představy a přesvědčení týkající se zmíněného tématu.

Respondenty jsme požádali, aby sdělili, jak vnímají důležitost určitých faktorů pro **zdravé formování postavy**. Opět měli možnost označit čísla 1 až 7 nabízené faktory, kde platí, že:

1 = nejdůležitější faktor,

7 = nejméně důležitý faktor.

V následující tabulce jsou zapsána průměrná označení tak, jak je uvedli respondenti:

faktor	průměr
Pravidelné cvičení	1,8
Úprava jídelníčku	2, 51
Aerobní cvičení	3, 21
Posilování s nízkými zátěžemi v opakovaných sériích	3, 72
Užívání výživových doplňků	4, 62
Posilování s vysokými zátěžemi	4, 84

Respondenti považují **při zdravém posilování za nejdůležitější pravidelnost a úpravu jídelníčku**, na dalších místech pak **aerobní cvičení, posilování s malými zátěžemi**, naopak užívání výživových doplňků a posilování s vysokými zátěžemi nepovažují pro zdravé posilování za důležité.

Zajímavé je srovnání s tabulkou, resp. s odpověďmi respondentů na otázku, kdy jsme se za využití stejné škály dotazovali na důležitost faktorů pro nárůst svalové hmoty (viz výše). Zdá se, že návštěvníci posiloven jsou v této oblasti **dobře informováni**.

Pravidelné cvičení, úprava jídelníčku a aerobní trénink jsou bezpochyby jedny z nejdůležitějších faktorů přispívajících k zdravému formování těla. Většina respondentů také správně (v souladu s všeobecným přesvědčením a odbornými

teoriemi) přikládá posilování s vysokými zátěžemi a suplementaci malou důležitost pro zdravé formování těla.

Dále nás zajímaly představy respondentů o vztahu posilování a zdraví. Dotazovali jsme se proto respondentů na jejich povědomí o tom, do jaké míry musí být člověk zdravý, pokud navštěvuje fitness.

Při cvičení ve fitness centru				
	Četn.	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum.rel.čet.
musí být klouby a šlachy zcela v pořádku	29	29	45,3125	45,312
cvičení může dopomoci i při léčbě kloubů	29	58	45,3125	90,625
ChD	6	64	9,3750	100,000

Je zajímavé, že **polovina respondentů si myslí, že návštěvník posilovny musí mít klouby a šlachy zcela v pořádku a stejný počet respondentů (29) si myslí, že cvičení může dopomoci i při léčbě kloubů.**

Chápeme-li návštěvu posilovny jako rehabilitační cvičení, pak jistě může jistým způsobem dopomoci i při léčbě pohybového aparátu. Pokud však hovoříme o intenzivním kondičním tréninku, je třeba věnovat všem zraněním a onemocněním dostatečnou pozornost a dbát rad odborníků a lékařů.

Podobně jsme se zeptali na přesvědčení sportovců, do jaké míry musí být, podle nich, člověk při návštěvě fitness zcela zdravý či zda cvičení v posilovně může dokonce pomoci zbavit se některých běžných onemocnění.

Při návštěvě fitness centra:				
	Četnost	Kum. čet.	Rel.četn.	Kum. rel.čet.
člověk musí být zcela zdravý	38	38	59,37500	59,3750
může mít rýmu nebo kašel, ale jeho stav se nezlepší	16	54	25,00000	84,3750
cvičení může pomoci zbavit se rýmy nebo kašle	7	61	10,93750	95,3125
ChD	3	64	4,68750	100,000

Nadpoloviční většina respondentů (59,3%) se domnívá, že člověk musí být při návštěvě fitness centra zcela zdravý, 25% si myslí, že může do posilovny i s rýmou a kašlem, avšak jeho stav se nezlepší a téměř 11% se domnívá, že se jejich stav může dokonce zlepšit.

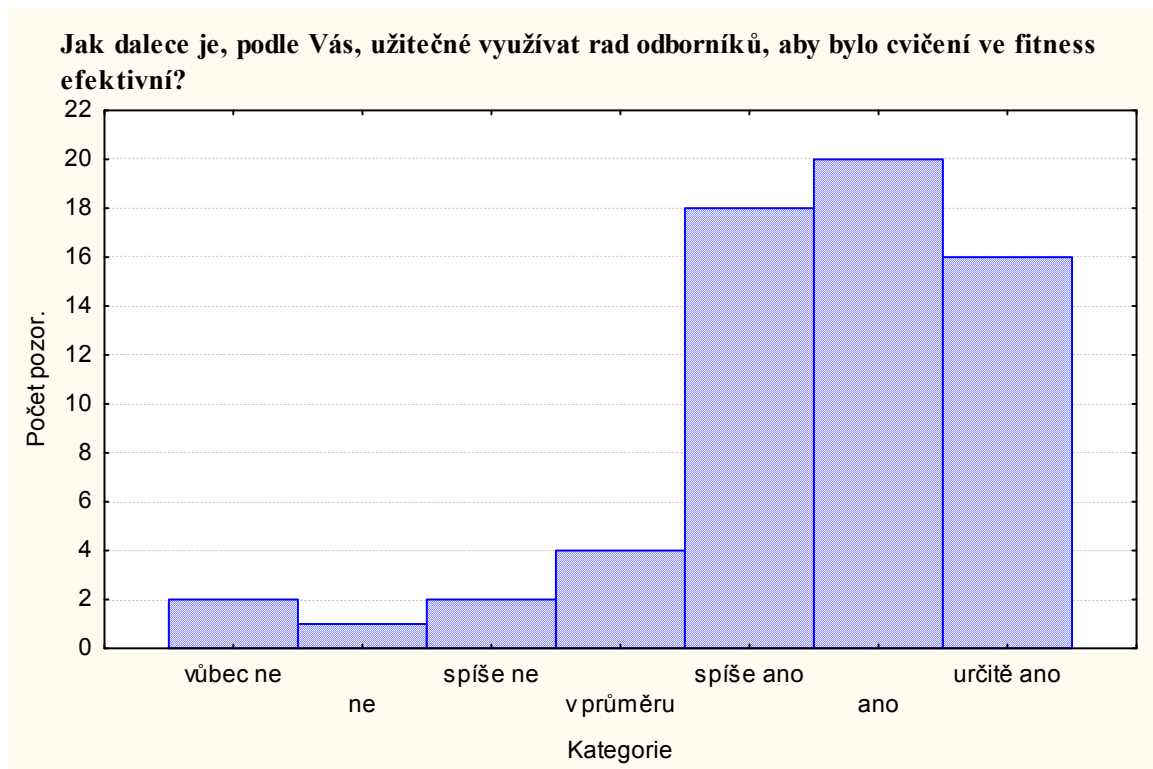
Má-li být trénink kvalitní, je nezbytné být v duševní i fyzické pohodě. To předpokládá být zdravý. Je samozřejmě možné navštívit posilovnu i se slabým nachlazením, či kašlem, ale nelze doufat, že se tím stavlepší. Navíc s ohledem na ostatní návštěvníky fitness centra není vhodné cvičit nemocný. Zárodky jistých mýtů v této poloze jsou znatelné.

V další otázce jsme se přímo zeptali, jaký mají cvičenci názor na důležitost využívání služeb trenérů, resp. personálu v posilovnách. Požádali jsme respondenty, aby pro určení míry důležitosti takovýchto služeb použili škálu od 1 do 7 kde:

1 = vůbec to není důležité,

7 = je určitě důležité řídit se radami odborníků.

Jak dalece je, podle Vás, užitečné využívat rad odborníků, aby bylo cvičení ve fitness efektivní?				
	Četnost	Kum.četnost	Rel.četnost	Kumul. rel.četnost
vůbec ne	2	2	3,12500	3,1250
ne	1	3	1,56250	4,6875
spíše ne	2	5	3,12500	7,8125
v průměru	4	9	6,25000	14,0625
spíše ano	18	27	28,12500	42,1875
ano	20	47	31,25000	73,4375
určitě ano	16	63	25,00000	98,4375
ChD	1	64	1,56250	100,0000



Lze považovat za potěšitelné, že **většina respondentů považuje za zcela nebo alespoň částečně důležité řídit se i při posilování radami odborníků.** Průměr 5,52 odpovídá tomu, že se většina dotazovaných k tomuto názoru přiklání.

Fitness jako životní styl a společenská aktivita.

Návštěva posilovny může být pojímána jako společenská aktivita a součást životního stylu, proto jsme se v našem výzkumu zaměřili i na tuto oblast. Téměř 60% dotazovaných odpovědělo, že chodí cvičit s přáteli a dalších 17% uvedlo, že se při cvičení **snaží komunikovat s okolím.** Pět dotazovaných odpovědělo (7,8%), že obvykle po cvičení chodí do restaurace.

Máte návštěvu fitness centra spojenou s nějakou sociální aktivitou?				
	Četnost	Kum.- četnost	Rel.četn	Kum. rel.četnost
restaurace	5	5	7,81250	7,8125
s přáteli	38	43	59,37500	67,1875
komunikuji	11	54	17,18750	84,3750
ChD	10	64	15,62500	100,0000

Je zřejmé, že **návštěva posilovny je do určité míry také sociální aktivitou** (i když ne výrazně), **více jak polovina respondentů uvedla, že chodí do posilovny s přáteli.** Přesto by se dalo očekávat vyšší procento těch, kteří chodí do posilovny „s někým“.

V této kategorii nás také zajímalo, do jaké míry je posilování bráno jako běžná součást životního stylu nebo jako životní potřeba. Společenská motivace může být pro cvičence zárukou dobré nálady a zábavy a dokonce i stereotypní cvičení se tak může stát pro sportovce velmi přitažlivou aktivitou, kterou rádi vyhledávají.

Respondenty jsme požádali, aby označili na škále 1 až 7 do jaké míry je pro ně cvičení v posilovně nudou a trápením a do jaké míry je to pro ně zábava, kde:

1 = posilování je nuda a trápení,

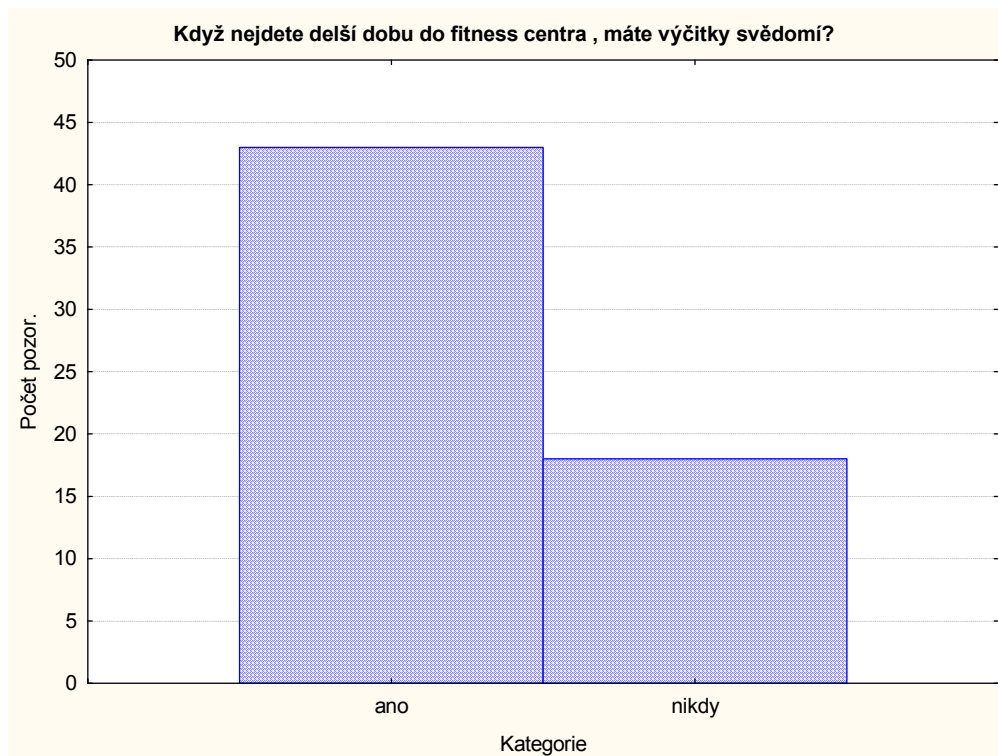
7 = posilování je zábava.

Kvantifikované odpovědi jsme zprůměrovali a celkový průměr je 5, 24, což vypovídá o tom, **že pro většinu respondentů je posilování zábavou.** Je však také zřejmé, že někteří berou posilování jako spíše nepříjemnou „nutnost“ pro udržení postavy a mnoho radosti jim tato činnost nepřináší.

Nikdo s respondentů neodpověděl, že je pro něj posilování velkým trápením a jen 5 jich tuto aktivitu považuje za spíše nudnou. Naopak pro 30 dotazovaných je cvičení spíše pozitivem a zábavou.

Někteří lidé berou návštěvu posilovny jako (společenskou) nutnost, nezbytnou součást života, nutnou součást životního stylu a mohou mít dojem, že se prohřešují svému předsevzetí a neplní „povinnost“, kterou mají vůči vlastnímu tělu či zdraví. Ptali jsme se proto návštěvníků posiloven, zda mají výčitky svědomí, když fitness po nějakou dobu nenavštěvují.

Když nejdete delší dobu do fitness centra, máte výčitky svědomí?				
	Četnost	Kumul. četnost	Rel.četnost	Kumul. rel.četnost
ano	43	43	67,18750	67,1875
ne	18	61	28,12500	95,3125
ChD	3	64	4,68750	100,0000



Zdá se, že řada lidí pojímá návštěvu posilovny jako (společenskou) nutnost či součást životního stylu, která je natolik spojená s vůlí člověka a jeho vnitřní motivací (ve smyslu hodnoty), že vynechání cvičení může vyvolat nepříjemný pocit – výčitky svědomí. **Jde o vnitřní pocity „měl bych“ nebo „musím“, které převažují nad pocitem „chci“.**

Pokud se návštěva posilovny stává součástí životního stylu a určitým zvykem, pak se může snadno stát, že pravidelní návštěvníci fitness mají tzv. „abstinenční příznaky“.

Když nejdete delší dobu do fitness centra, máte „abstinenční příznaky“, resp. je pro Vás cvičení drogou?				
	Četnost	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum. rel.četnost
ano	24	24	37,50000	37,5000
ne	23	47	35,93750	73,4375
nevím	16	63	25,00000	98,4375
ChD	1	64	1,56250	100,0000

Řada respondentů (25%) nedokázala na otázku týkající se „abstinenčních příznaků“ odpovědět, nicméně více jak polovina zbývajících dotazovaných (37,5%) odpověděla pozitivně: **návštěva fitness je pro ně subjektivně prožívanou nutností, resp. „drogou“ a prožívají tedy patrně vnitřní napětí, pokud posilovnu nenavštěvují pravidelně.**

Stereotypy vztahující se k oblékání a doplňkům

V další části jsme se dotazovali na stereotypy vztahující se k oblékání. Téměř polovina dotazovaných uvádí, že existuje nějaký prvek (nějaké prvky) v oblečení, který je pro posilování typický.

Je nějaký prvek v oblečení, který považujete pro fitness za typický?				
	Četnost	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum. rel.četnost
nevím	32	32	50,00000	50,0000
existuje	31	63	48,43750	98,4375
ChD	1	64	1,56250	100,0000

Za nejčastěji zmiňovaný typický prvek lze uvést **rukavice** – ty uvedlo 13 respondentů, ostatní typické prvky dotazovaní nespecifikovali, i když tuto možnost

uvedli. Dále respondenti sdělovali, že si s sebou přímo do cvičebny nosí převážně již zmíněné rukavice (tentokrát 16x), **ručník** (21x) a **pítí** (20x), dále pak spíše ojediněle opasek, molitany, švihadlo, klíče, cennosti a mobilní telefon. Téměř 89% respondentů chodí do posilovny ve **sportovní obuvi**, ostatní používají trepky nebo chodí bosí.

Opět se zdá, že nelze identifikovat žádné většinově rozšířené mýty či zcela iracionální stereotypní chování (rituály), neboť ručníky jsou doporučovány z hygienických důvodů a sportovní obuv je nezanedbatelnou nutností zejména při cvicích typu dřepy, výpady či výpony. Měla by být s dobře ohebnou podrážkou, avšak pevná pro chodidlo i nárt (<http://www.aerobics.cz/clanky.asp?id=61&page=10#skip>).

Jaké jsou jiné osobní rituály vztahující se k posilování?

Je zřejmé, že každý jedinec může mít osobní zvyky a rituály, které má s návštěvou posilovny spojeny. Zeptali jsme se tedy otevřenou otázkou i na ně. Odpovědi jsme kategorizovali.

Je něco, na co nikdy při cvičení ve fitness nezapomenete?				
Nějaký osobní rituál?				
	Četnost	Kum. četnost	Rel.četnost	Kum.rel.četnost
rozcvičení	12	12	18,75000	18,7500
sprcha	8	20	12,50000	31,2500
strečink	5	25	7,81250	39,0625
vitamíny	3	28	4,68750	43,7500
pítí	1	29	1,56250	45,3125
jídlo	2	31	3,12500	48,4375
ChD	33	64	51,56250	100,0000

Zdá se, že odpovědi nenaznačují nic, co by bylo pro návštěvu posilovny neobvyklé. Většina respondentů na tuto otázku nedokázala odpovědět a z dalších odpovědí převažoval jako osobní rituál **rozcvičení** či **strečink**. Dále pak respondenti uvádějí jako osobní rituál sprchu, užívání vitamínů, jídlo a pití – tedy zcela racionální způsoby chování.

3.3 Shrnutí

Výsledky našeho šetření v oblasti rituálů a mýtů ve fitness, resp. posilování je možné uspořádat do následujícího shrnutí empirické části, ve kterém odpovídáme na zadané výzkumné otázky. Typickým respondentem byl v našem kvantitativním šetření muž ve věku mezi 21 až 30 let, aktivně (resp. výkonnostně) nesportující.

- Jaké stereotypní způsoby chování a činnosti (rituály) se vztahují k plánování a realizaci posilovacího cvičení?

Pro většinu cvičících se nepřekvapivě stává návštěva fitness centra neodmyslitelnou součástí života. Návštěva posilovny není obvykle nahodilou aktivitou, většina návštěvníků vyhledává tyto aktivity pravidelně, obvykle 2x týdně.

Není pravidlem, že sportovci svůj cvičební plán mění, i když nepatrná většina má svůj „stereotyp“, jak cvičení obměňovat, existují i takoví sportovci, kteří opakují stále stejné sestavy. Právě standardní a stereotypní opakování cvičení (i s určitými obměnami) lze považovat za jeden z klasických rituálů ve fitness.

O tom, že je návštěva fitness také sociální aktivitou svého druhu a projevují se při něm i jisté společenské rituály svědčí zjištění, že více jak polovina respondentů využívá při cvičení dopomoci někoho z přítomných. V mnoha případech totiž nemusí jít jen o racionální chování, ale i o chování, které vykazuje jisté rituální prvky.

Zdá se také, že ke stereotypnímu chování nepatří zvláštní péče o klouby a šlachy, které jsou v posilovnách obvykle značně namáhány.

- Jaké jsou interpretace skutečnosti (mýty) o posilování a zdravém posilování?

Rozšířená je představa, že efektivní cvičení je třeba provádět odpoledne nebo dopoledne, doba návštěvy je však primárně určena volným časem sportovcům – představy o „efektivním sportování“ zůstávají tedy spíše v pozadí.

K efektivnímu cvičení se vztahují představy cvičenců, že cvičení v posilovně je třeba spojit nebo pravidelně doplňovat aerobním cvičením, pro nárůst svalové

hmoty však není pokládáno aerobní cvičení za nutné. Pro nárůst svalové hmoty je podle respondentů třeba pravidelné cvičení, úprava jídelníčku, posilování s vysokými zátěžemi, dále pak i užívání výživových doplňků.

Respondenti považují při zdravém posilování za nejdůležitější pravidelnost a úpravu jídelníčků, na dalších místech pak aerobní cvičení, posilování s malými zátěžemi, naopak užívání výživových doplňků a posilování s vysokými zátěžemi nepovažují pro zdravé posilování za důležité. Zdá se, že návštěvníci posiloven jsou v této oblasti většinou dobře informováni a nepřiklánějí se moderním mýtům. (které jsme např. uvedli teoretické části práce).

Názor, že návštěvník posilovny musí mít klouby a šlachy zcela v pořádku, není rozšířený, naopak řada cvičenců si myslí, že posilování může v určité míře i dopomoci při léčbě kloubů. Zdá se také, že jen nepatrná část cvičenců věnuje svým kloubům a šlachám během posilování zvýšenou pozornost (viz výše).

Respondenti také nebyli zajedno, pokud jde o vazbu posilování a dobrý aktuální zdravotní stav. Přesvědčení, že do posilovny je třeba chodit pouze ve stavu naprostého zdraví, není převažující. Nezanedbatelné procento však věří tomu, že cvičení v posilovně může napomoci ke zlepšení aktuálního zdravotního stavu, jako je rýma nebo kašel.

Zdá se, že sportovci většinou nepodceňují význam odborného vedení při posilování, avšak opět existuje jisté procento, které se přiklání k mýtu, že při zdravém posilování si umí každý poradit sám a odborných rad není třeba.

- Jak dalece pojmají návštěvníci posiloven své pohybové aktivity jako součást životního stylu?

I když je posilování individuálním sportem, návštěva fitness se stává nejen součástí životního stylu, ale i důležitou společenskou aktivitou. Řada sportovců má návštěvu fitness centra spojenou se setkáváním se s přáteli, někteří (ale je jich spíše nepatrná menšina – oproti např. kolektivním sportům) dokonce po cvičení pokračují např. návštěvou restaurace apod. Není překvapením, že návštěva fitness je většinou

vnímána jako zábava, avšak vynechání cvičení může u mnohých (a dokonce u většiny tomu tak je) vyvolat výčitky svědomí. Cvičení se tedy nestává jen zájmem či potřebou, ale i hodnotou či naplňováním ideálu (zdraví, dobře zformované postavy). Vnitřní pocit „měl bych“ nebo „musím“ může převážit nad pocitem „chci“. Tento pocit může být pro některé rituály typický.

- Jaké stereotypní způsoby chování a činnosti se vztahují k oblékání při posilování?

Zdá se, že rituálů vztahujících se k oblékání ve fitness není mnoho. Respondenti neuvádějí žádné specifické oblečení, typické jsou jen např. rukavice (které však mají svůj racionální podklad), mezi důležité doplňky posilování patří také ručník, pití apod.

- Jaké jsou jiné individuální rituály a mýty vztahující se k fitness (posilování)?

Kromě již výše zmíněných stereotypních způsobů chování a individuálních interpretací nelze jednoznačně identifikovat další způsoby chování či přemýšlení, které by naznačovaly přítomnost dalších specifických rituálů nebo mýtů pro fitness.

Zdá se, že sama návštěva posiloven je rituálem svého druhu (sociální aktivitou), při samotném posilování však lze identifikovat jen některé dílčí stereotypy (sprchování, rozcvičování, dopomoc jiných sportovců, ručníky a rukavice, výživové doplňky), které se mohou, ale nemusejí odvíjet od individuálních interpretací některých skutečností vztahujících se k posilování (mýtů).

Závěr

Mýty a rituály jsou běžnými součástmi lidského života, jsou součástí lidské psychiky, neodmyslitelným socializačním fenoménem, promítají se do chování každého jedince a vztahují se ke všem jeho činnostem. Lidé mnohdy podvědomě podléhají mýtům, které mohou být chápány jako (iracionální) subjektivní interpretace reality. Společenské mýty předávané z generace na generaci se mohou stát významným faktorem ovlivňujícím chování lidí ve společnosti a při různých činnostech, tedy i při pohybových aktivitách. Mýty – jako fenomén společenského života člověka – mají proto mnoho společného s rituály. Ty bývají definovány jako obřady či jiné stereotypní, opakované chování, mnohdy nemají racionální základ, mají však významný socializační význam. Zvyšují jistotu, pocit příslušnosti k určité skupině, bývají „společenskými hrami“ svého druhu.

Podobně, jak je tomu u jiných lidských činností, stejně tak i pohybové aktivity člověka, resp. sport může mít k rituálům velmi blízko. Sport sám o sobě se stává společensky významným rituálem a stejně tak v každém sportovním odvětví je možné identifikovat celou řadu rituálů a také přetrvávajících mýtů.

Tato diplomová práce přináší pohledy nejen na pojmy mýtus a rituál v obecném pojetí, ale pojednává zejména o významu rituálů ve sportu – pro stmelení kolektivu, nabytí jistoty, posílení sebevědomí, motivaci apod. Přetrvávající mýty týkající se některých způsobů realizace pohybových aktivit i některé rituály však mohou být také brzdou rozvoje a výkonu. V tomto textu jsme se zaměřili na sledování některých rituálů a mýtů ve fitness, resp. v aktivitách týkající se spíše rekreačního posilování. Navštěvování fitness center je dnes velmi rozšířenou volnočasovou a sportovní aktivitou celé řady lidí různého věku i pohlaví. Fitness aktivity se stávají součástí životního stylu mnohých, a proto zaslouží pozornost. Empirická část přináší výsledky týkající se malé empirické sondy kvantitativního charakteru, prostřednictvím které jsme identifikovali některé stereotypní způsoby chování (rituály) návštěvníků posiloven (zaměřili jsme se na pravidelnost docházky, čas posilování, doprovodné společenské aktivity, oblečení apod.) a ve druhé části pak některé individuální interpretace

návštěvníků posiloven (mýty) týkající se především jejich přesvědčení o zdravém posilování, efektivním posilování apod.

Výzkumné šetření sice nepřineslo významněji překvapivé výsledky, nicméně nabízí ucelený pohled na některé způsoby chování a přesvědčení těch, kteří tráví významnou část svého volného času ve fitness centrech, a může se tak stát inspirací pro vzdělávání a praxi těch, kteří se ve zmíněné oblasti profesionálně realizují.

Seznam použité literatury

- BAKALOVÁ, D. *Věčný rituál*. Brno: Istenis, 2004. ISBN 80-86-870-00-6
- BERNE, E. *Jak si lidé hrají*. Praha: Dialog, 1992. ISBN 80-851-94-52-X
- COAKLEY, J. *Sport in Society*. New York: Mc-Graw Hill, 2001
- ČECHÁK, V., LINHART, J. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia, 1986
- DAVID, M. *Top 6 sources of fitness myths*, 2006. Dostupné na:
http://www.criticalbench.com/6_fitness_myths.htm. Přečteno 12.3.2008
- DOHNALOVÁ, M., MALINA, J. *Slovník antropologie občanské společnosti*. Brno: CERM, 2006. ISBN 80-7204-349-8
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5
- DURKHEIM, E. *Sociologie a filosofie: sociologie a sociální vědy*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1998. ISBN 80-85850-57-5
- Filosofický slovník*. Olomouc: Fin, 1995. ISBN 80-7182-014-8
- FULGHUM, R. *Od začátku do konce: naše životní rituály*. Praha: Argo, 1995. ISBN 80-85794-44-6
- HODAŇ, B. *Sociokulturní kinantropologie I. Úvod do problematiky*. 1. vyd. Brno: MU, 2006. 214 s. ISBN 80-210-4064-5
- HOFFMAN, S. J. (ed.). *Sport and Religion*. Champaign: Human Kinetics Books, 2000
- HOMANS, G. C. *Social behavior: Its elementary forms*. London: Routledge & Kegan, 1961
- HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha UK: Karolinum, 1997. 72 s. ISBN 80-7066-976-4

- HUIZINGA, J. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha: Dauphin, 2000. ISBN 80-7272-020-1
- CHARVÁT, M. *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-029-8
- LAZAR, A. *Motivační aspekty kondičního cvičení: užívání výživových doplňků*. Bakalářská práce. Brno: MU, 2006
- MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A. (a kol.) *Velký sociologický slovník. (II. svazek)*. Praha UK: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5
- OSTEN, P. *Osobní trenér III*. Praha: Grada Publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-1133-8
- PAULÍK, K. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita FF, Repronis Ostrava, 2006. ISBN 80-7368-259-1
- PAVLUCH, L., FROLÍKOVÁ, K. *Osobní trenér*. Praha: Grada Publishing a.s., 2004. ISBN 80-247-0678-4
- QUINN, E. *Fitness myths and half-truths*. Dostupné na: <http://sportmedicine.about.com/cs/conditioning/a/aa052001a.htm> . Přečteno 12.3.2008
- SEARLE, J. *The social construction of reality*. Harmondsworth: Penguin, 1995
- SEKOT, A. *Sociologie sportu*. Brno MU: Paido, 2006. ISBN 80-7315-132-4
- SEKOT, A., LEŠKA, D., OBORNÝ, J., JŮVA, V. *Sociální dimenze sportu*. Brno: MU FSpS Brno, 2004. ISBN 80-210-3581-1
- SCHNACK, G., SCHNACKOVÁ, K. *Antistresové rituály*. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-229-7
- Slovník cizích slov*. Praha: Encyklopedický dům, 1996 ISBN 80-90-1647-8-1
- VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. Praha: SPN 1984

WATTS, W. A. *Mýtus a rituál v křesťanství*. Brno a Praha: nakl. Tomáše Janečka a Pragma, 1995. ISBN 80-85880-09-1

Další internetové zdroje:

<http://www.abc-of-fitness.com/fitness-focus/history-of-fitness.asp>

http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&id_desc=62871&s_lang=2&title=m%F

Dtus

<http://www.fitness-24.cz/clanek/volne-cinky-versus-posilovaci-stroje>

<http://www.fitness-24.cz/clanek/5-mytu-pri-nabirani-svalu-odhaleno>

http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=28&desktop=clanky&action=view&id=152

<http://www.pepasport.cz/clanky/zivotni-styl/mene-nebo-vice-opakovani.html>

<http://www.postavaprokazdeho.cz/users/kulturistika/text.asp?sysID=451>

<http://www.sportovni.net>

<http://www.sportvital.cz/cz/k2,145-fitness/c697-myty-o-cviceni-ve-fitcentru-ii-cast/>

http://www.steffenliebert.de/html/geschichte_fitness.html

<http://www.vseved.cz=utf/web/index.php>

<http://www.wikipedia.cz>

Wikipedie – otevřená encyklopedie [online]. c2007, [cit. 2007-04-08]. URL:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/M%C3%BDtus>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Rituál#_note-0.

<http://www.people.ex.ac.uk/acting/Papers/Cultosclogch2.doc> Přečteno 4.2.200

Příloha – Dotazník pro sportovce

Milí sportovní přátelé,

rád bych Vás požádal o pomoc při sběru dat pro mou diplomovou práci, v níž se zabývám tématem mýtů a rituálů ve fitness. Rozhodnete-li se věnovat mému tématu chvilku času, prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku.

1. Jste (zatrhněte)

- muž
- žena

2. Jste ve věku (zatrhněte)

- do 20 let
- od 21 do 30 let
- 31 let a více

3. Provozujete aktivně, tj. závodně nějaký sport?

- ne
- ano, jaký?

4. Jak často navštěvujete fitness centrum (posilovnu)?

- nepravidelně nebo méně než jednou týdně
- 1x až 2x týdně
- více jak 2x týdně

5. Která denní doba je, podle Vás, nejvhodnější pro návštěvu posilovny? (zatrhněte jednu, tj. nejvhodnější variantu)

- hned po ránu
- během dopoledne nebo před obědem
- odpoledne
- později večer
- je to jedno

6. Ve které denní době chodíte obvykle do posilovny Vy? (zatrhněte nebo doplňte)

- hned po ránu
- během dopoledne nebo před obědem
- odpoledne
- večer
- je to různé, podle času
- jiné pravidlo (doplňte)

7. Je nějaký prvek v oblečení (způsob oblékání, doplněk v oblékání), který považujete pro fitness za typický?

- nevím o žádném typickém oblečení
- ano, existuje typické oblečení/doplňk. Jaký?

8. Máte Vy osobně nějaký prvek nebo doplněk v oblékání, který si nikdy nezapomenete vzít, jdete-li posilovat?

- nemám
- mám. Jaký?

9. V jakém typu obuvi chodíte posilovat?

(dopište)

10. Máte návštěvu fitness centra spojenou s nějakou sociální aktivitou? (zatrhněte nebo dopište)

- po cvičení jdu obvykle do restaurace na pivo nebo na.....
- obvykle nechodím cvičit sám, ale s přáteli
- i když chodím obvykle cvičit sám, snažím se v posilovně komunikovat s okolím
- jiné sociální aktivity (doplňte)

11. Co si obvykle nesete s sebou ve fitness centru až do cvičebny? (dopište)

.....

12. Je něco, na co nikdy při (před nebo po) cvičení ve fitness nezapomenete (nějaký osobní rituál)?

.....

13. Máte nějaký ustálený cvičební program, který dodržujete?

- ano, téměř stále cvičím to samé
- program vždy částečně měním
- volím cvičení podle doporučení trenéra
- volím cvičení zcela náhodně (např. podle času, nálady...)
- jiné (doplňte)

14. Jak dalece je, podle Vás, užitečné využívat rad odborníků, aby bylo cvičení ve fitness efektivní? (zatrhněte na škále)

vůbec ne 1 2 3 4 5 6 7 je třeba řídit se pokyny odborníků

15. Využíváte při cvičení dopomoc někoho z okolí (trenéra či partnera pro cvičení)?

- ano, obvykle ano
- nikdy, téměř nikdy

16. Musí být efektivní cvičení v posilovně pravidelně spojeno nebo doplňováno aerobním cvičením (běh, kolo...)?

- ano
- ne

17. Je, podle Vás, možné v krátkém časovém horizontu zformovat postavu bez jakýchkoliv výživových doplňků?

- ano
- ne
- nevím

18. Jste zvyklý/á užívat při (před nebo po) cvičení ve fitness nějaké suplementy – výživové doplňky?

- během cvičení nic neužívám
- piji iontový nápoj
- užívám spalovače tuků. Jaké?.....
- užívám přípravky podporující nárůst svalové hmoty. Jaké?.....
- užívám přípravky pro urychlení regenerace. Jaké?.....
- jiné přípravky. Jaké?

19. Pro nárůst svalové hmoty je nejdůležitější (očísľujte důležitost, kde 1= nejdůležitější, 7=nejméně důležité)

- pravidelné cvičení
- posilování s vysokými zátěžemi
- posilování s nízkými zátěžemi v opakovaných sériích
- používání výživových doplňků
- úprava jídelníčku
- aerobní cvičení (kolo, běh...)
- jiné

20. Pro zdravé formování postavy je nejdůležitější (očísľujte důležitost, kde 1= nejdůležitější, 7=nejméně důležité)

- pravidelné cvičení
- posilování s vysokými zátěžemi
- posilování s nízkými zátěžemi v opakovaných sériích
- používání výživových doplňků
- úprava jídelníčku
- aerobní cvičení (kolo, běh...)
- jiné

21. Ošetřujete nějak své svaly a klouby před, při nebo po cvičení? (např. bandážemi, emulzemi apod.)

Jak konkrétně?

22. Při návštěvě fitness centra (zatrhněte):

- člověk musí být vždy zcela zdravý
- může mít např. rýmu nebo kašel, ale obvykle se tím jeho stav nezlepší
- cvičení může pomoci zbavit se rýmy nebo kašle
- jiný názor

23. Při cvičení ve fitness centru (zatrhněte):

- musí být klouby a šlachy zcela v pořádku
- cvičení může dopomoci i při léčbě kloubů a svalů
- jiný názor

24. Do jaké míry je pro Vás cvičení ve fitness spíše trápením s cílem zformovat si postavu? (zatrhněte na škále)

je to nuda a trápení 1 2 3 4 5 6 7 je to pro mě zábava

25. Když nejdete delší dobu do fitness centra (posilovny), máte výčitky svědomí?

- ano, obvykle ano
- nikdy, téměř nikdy

26. Když nejdete delší dobu do fitness, máte „abstinenční příznaky“, resp. je pro Vás cvičení „drogou“?

ano ne nejsem si jist, nemohu odpovědět

27. Bez čeho si cvičení ve fitness centru (posilovně) nedokážete představit?

.....

28. Co vám cvičení ve fitness centru (posilovně) přináší zejména?

.....

29. Co je se cvičením ve fitness centru podle vás zcela neslučitelné?

.....

30. Je něco, na jsem zapomněl a co byste chtěl ještě k tématu doplnit?.....

Děkuji mnohokrát za Váš čas. Pokud budete mít zájem o výsledky tohoto šetření, budou dostupné v archívu diplomových prací od května 2008 na internetových stránkách Fakulty sportovních studií MU (www.fsps.muni.cz).

Alexander Lazar (sasin@post.cz)

Resumé

Rituály jsou významným socializačním fenoménem, jsou staré jako lidstvo samo a svůj význam mají v současnosti a bezesporu budou mít také v budoucnosti. Rituály, stejně jako mýty, se staly neodmyslitelnou součástí každé lidské činnosti – tedy i pohybových aktivit a sportu. Sport je významným fenoménem dnešní společnosti a sám o sobě je společenským rituálem svého druhu.

Hlavním cílem této práce bylo pojednat o tématu fitness z hlediska jeho vývoje i současného stavu, identifikovat a pojmenovat některé rituály a mýty, které se k tomuto sportu vztahují. V první části práce jsme věnovali pozornost základním pojmům jako je rituál a mýtus obecně, rituál a mýtus ve spojení se sportovními aktivitami. Ve druhé části jsme zaměřili pozornost na pojem fitness, jeho vývoj a současnou podobu. V empirické části jsme přinesli výsledky výzkumu, který jsme prováděli ve dvou brněnských posilovnách a jehož cílem bylo identifikovat některé hlavní zvyklosti cvičenců, jejich stereotypní způsoby a chování a dále také jejich individuální interpretace vztahující se k plánování a realizaci cvičení.

Návštěvy fitness lze pojímat jako společenský rituál a zároveň lze identifikovat některé – avšak spíše subtilní – osobní rituály některých návštěvníků. Všimli jsme si zejména oblečení, plánování a realizace cvičení apod. Výsledky práce také obsahují některé individuální interpretace (mýty), které respondenti vztahovali zejména k efektivitě a zdravému způsobu posilování.

Summary

Rituals represent an important socialisation phenomenon, they are as old as humankind itself and are significant at present and undoubtedly will be significant in future too. Rituals, as well as myths, have become an integral part of every human activity and thus also of physical activities and sport. Sport is a significant phenomenon of contemporary society and itself is a social ritual of its kind.

The main aim of the thesis was to deal with the topic of fitness regarding its development and current state, to identify and determine some of the rituals and myths related to this sport. In the first part of the thesis we paid attention to basic terms such as ritual and myth in general, ritual and myth in the context of sport activities. In the second part we turned to the term fitness, its development and current form. In the empirical part we presented results of an investigation carried out in two fitness centres in Brno, whose aim was to identify some of the main habits of exercisers, their stereotypical manners and behaviour and also their individual interpretations related to planning and execution of exercises.

Attending a fitness centre can be conceived as a social ritual and at the same time some - rather subtle - personal rituals of exercisers can be identified. We turned our attention primarily to clothing, planning and execution of exercises. In addition, the results include several individual interpretations (myths), which the respondents related chiefly to effectiveness and healthy technique of exercising.