

Příloha C: Přepis rozhovoru č. 1 D1

Datum: 5. 2. 2026

Délka: 49 min

Respondent: D1 (dospívající dívka, 17 let)

Tazatel (T): Ahoj, děkuji ti, že ses rozhodla zúčastnit tohoto rozhovoru, který mi pomůže ke zpracování mé bakalářské práce na téma Vliv rodinné výchovy na tvorbu zdravého životního stylu u dospívajících dívek v prostředí sportovního klubu. Cílem rozhovoru je zjistit, jak dospívající dívky samy vnímají zdravý životní styl, sport a vliv rodiny i sportovního klubu na jejich každodenní život. Neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi – zajímá mě především tvůj osobní názor, zkušenosti a to, jak věci vidíš ty sama. Rozhovor je zcela anonymní. Vše, co zde zazní, bude použito pouze pro účely této bakalářské práce a nikdo se z výsledků nedozví, kdo konkrétně rozhovor poskytl. Účast na rozhovoru je dobrovolná a kdykoliv můžeš rozhovor přerušit nebo neodpovídat na otázky, které by ti byly nepříjemné. Rozhovor bude trvat přibližně 45 minut a s tvým souhlasem bude zaznamenáván, aby bylo možné jej později přesně přepsat. Nahrávka nebude nikde zveřejněna a po zpracování dat bude smazána. Pokud by ti během rozhovoru bylo cokoli nepříjemné nebo bys měla nějaký dotaz, můžeš to kdykoliv říct. Můžeme prosím začít?

Respondent (D1): Ahoj, můžeme začít.

T: Jak se dnes máš a jak se cítíš?

D1: Dnes se cítím trochu vystresovaně, protože je toho teď ve škole hodně. Navíc jsem byla dlouho nemocná, takže jsem nemohla sportovat. Teď mám horší fyzickou, což mě štvě.

T: Jak se s tím stresem snažíš pracovat? Co děláš pro to, aby ti bylo lépe?

D1: Snažím se být v klidu a nastavit si v hlavě, že to zvládnu a že na to mám. Doma se hodně učím, píšu si poznámky a stále si látku opakuji.

T: Máš nějaké konkrétní techniky, které ti pomáhají udržet klid?

D1: Většinou se musím prostě napít vody, pak jsem klidnější. Hlavně se snažím zhluboka dýchat, abych měla víc kyslíku a lépe mi to myslelo.

T: Stalo se ti dnes něco příjemného, co ti v tom náročném období pomohlo?

D1: Kamarádi a přítel jsou na mě teď moc hodní a hodně mě podporují, i co se týče školy. Také učitelé jsou fajn a dokážou pomoci.

T: Můžeš o sobě říct pár informací?

D1: Jmenuji se [jméno], bydlím v [město], a je mi 17 let. Studuji na zdravotnické střední škole v [město]. Už 12 let hraju volejbal a celkově ráda sportuji, mám ráda zvířata a přírodu. Moji

rodiče jsou rozvedení a mám dvě starší sestry. Vztahy v rodině máme dobré, snažíme se si pomáhat a vycházet spolu.

T: Zmínila jsi přítele. Funguje to mezi vámi dobře?

D1: Ano, funguje to skvěle. Když se objeví nějaký problém, vždy si o tom promluvíme, takže je to v pohodě.

T: Jak bys sama sebe popsala?

D1: Asi jako člověka, který rád pomáhá. Jsem cílevědomá a jdu si za tím, co chci. Nechci být jako ostatní, snažím se být sama sebou. Řekla bych o sobě, že jsem hodná a milá k ostatním, i když mi to občas nejde úplně podle představ, ale snažím se.

T: Volejbal hraješ už 12 let. Jak ses k tomu dostala?

D1: Moje starší sestra hrála volejbal a mamka ho trénovala. Začalo mě to zajímat, zašla jsem tedy na trénink a hrozně mě to bavilo. Díky tomu, že mamka byla trenérka, tak jsem začala trénovat o rok dříve než moje spolužačky, tedy v 5 letech.

T: Jak bys ještě popsala svou osobnost, a to jaký jsi člověk?

D1: Jdu si za svým i přes překážky, což je možná trochu cholerické. Občas jsou mi některé věci jedno, ale když nejsou, tak si jdu za svými cíli, dokud toho nedosáhnu. Jsem rodinný typ. Dříve jsem se víc orientovala na kamarády, ale teď mám užší okruh blízkých přátel a víc se věnuji rodině, což mi vyhovuje. Jsem ráda, že máme dobré vztahy.

T: Přemýšlíš někdy o své fyzické stránce? Jak pracuješ s myšlenkami o svém vzhledu?

D1: Už odmalinka jsem se pořád hýbala, dělala hvězdy a cvičila na zahradě nebo dělala gymnastiku. Pořád jsem se chtěla hýbat a stále se to snažím dodržovat. O svém vzhledu přemýšlím docela dost. Snažím se neustále zlepšovat. Dříve jsem měla problémy s pletí, tak se o ni teď víc starám. Postavou jsem vždy byla sportovní typ a snažím se vypadat "tak akorát". Někdy si připadám ošklivější nebo větší, než asi ve skutečnosti jsem, ale to má asi každý. Snažím se s tím pracovat tak, že si jdu zacvičit nebo jím zdravěji, abych ze sebe měla lepší pocit a udělala něco pro sebe. Nevím, jestli úplně spokojená se svou postavou, ale neřekla bych, že mi to nějak zásadně vadí to, jak vypadám. Chtěla bych být víc vysportovaná, ale nemyslím si, že vypadám nějak špatně.

T: V jakých situacích se setkáváš s tlakem na vzhled nebo výkon?

D1: Co se týče vzhledu, občas se srovnávám s jinými dívkami. Když vidím nějakou, která je hezká a hubená, tak o tom přemýšlím. Ale na druhou stranu jsem ráda, že nejsem vyloženě vychrtlá. Ten tlak si způsobuji hlavně sama svým myšlením. Dříve měl mámin bývalý přítel nepříjemné nářky na postavu a na to, co bych měla a neměla jíst. To mě ovlivnilo, ale snažím se to házet za hlavu, protože vám, že takové myšlenky bych mít neměla.

T: Tlačí na tebe i někdo jiný, abys podávala lepší výkony?

D1: Spíš na sebe tlačím já sama. Ostatní na mě netlačí. Jak jsem říkala, dříve to byl ten mámin přítel, což bylo otravné, ale teď se bez toho tlaku cítím mnohem lépe. On mi třeba říkal, že jablko nebo sušenku nemám jíst kvůli cukru, že ho v tom je hodně, tak ať to nejím. Pořád to mám jako takový podvědomí pocit, ale nějak na to nemyslím, a když jo, tak se to snažím ignorovat.

T: Kdo nebo co na tebe má v životě největší vliv?

D1: Pozitivně mě ovlivnila rodina. Myslím, že mě už odmala vychovávali dobře a spravedlivě. Učili mě, že se má pomáhat lidem nebo chránit životní prostředí. I proto jsem asi na zdravotnické škole. Táta byl hodně důsledný, doteď si pamatuji, že když jsme šli přes cestu, tak nás nutil se několikrát opravdu podívat na každou stranu a teď děláme tyto věci automaticky, takže tím myslím, že mě pozitivně ovlivnil. Také mě hodně ovlivňuje můj přítel. Je extrovertní, má podobné vlastnosti jako já a dodává mi hodně energie a je tu pro mě. Učí mě, abych život jen neproseděla u učení, ale abych ho skutečně žila. Vždy se s ním vyblbnu, uvolním a mám pocit, že pořádně žiju. Co myslím, že mě ovlivnilo negativně, tak hodně mě vzalo úmrtí našeho pejska, který semnou byl od malička. Také konec základní školy nebyl nejlepší. Spolužáci nebyli moc přátelští a ohleduplní, neuvědomovali si, jak se chovají, a všichni chtěli být stejní. Já jsem vybočovala některými názory a oni nerespektovali můj odlišný názor. Například všichni začali vapovat a já nechtěla, tak mě pak shazovali a byli nepříjemní, že jsem měla odlišný názor. Naštěstí jsem tam měla jednu dobrou kamarádku a velkou podporu od učitelů. Něco jsem si držela dost sama v sobě, ale mluvila jsem o tom i s mamkou. Hodně mi pomohlo vědět, že na to nejsem sama.

T: Rozumím a je to teď na střední škole lepší?

D1: Určitě. Máme lepší kolektiv. I když se tam najdou holky, které jsou namyšlené nebo vapují, dá se s nimi mluvit normálně. Má to mnohem lepší dopad na moje učení i psychický stav.

T: Co ti pomáhá, když se necítíš dobře?

D1: Být chvíli sama, někdy se prostě vybrečet. Pomůže mi si lehnout, dát si čaj, nebo když mě někdo obejmě a prostě cítím podporu od ostatních.

T: Jaký máš vztah s rodiči po jejich rozvodu?

D1: S tátkou mám velmi dobrý vztah, vždy mi dokáže poradit a pomoci a vím, že tu pro mě vždy byl a je. S mamkou to bylo dříve takové složitější kvůli jejímu bývalému příteli, který nebyl zrovna moc sympatický a netrávil s mamkou úplně čas a nebyl úplně rodinný typ. Teď už spolu dlouho nebyli, mamka se s ním nevidala, takže náš vztah je zase mnohem lepší. Teď jsou zase spolu, ale snaží se to omezovat a nechodí k nám domů, takže ho nevidám a nic moc o něm nevím, takže je to teď lepší a máme dobrý vztah. Jelikož mi bylo pět, když se naši rozvedli, tak si moc nepamatuji, jaké to bylo, když byli spolu, ale teď spolu vycházejí v pohodě, takže jsem moc ráda, že se dokážou v pohodě bavit.

T: Jak se u vás doma mluví o zdraví, sportu a stravování?

D1: Taťka má moc rád jídlo, klidně si dopřeje víc, když má chuť, ale má rád i sport, takže si drží balanc a neomezuje se. Mamka taky, ale teď se snaží jíst víc zdravě a sestra je v tom pro mě velkou inspirací, protože jí hodně zdravě, a tak se od ní učím nějaké recepty a vařit podle ní. Zdravou stravu beru jako vyvážený poměr cukrů, tuků a bílkovin a do toho mít dostatečný pohyb. Občas si ale dám i čokoládu nebo něco méně zdravého, není to striktní, prostře, na co mám chuť.

T: Podporovali tě rodiče ve sportu od dětství?

D1: Ano, vždycky mě podporovali. Vozili mě na kroužky – dříve jsem chodila do více kroužků, třeba i na gymnastiku, kterou mi taťka zařídil, protože viděl, že mě to baví a dělám pořád na zahradě stojky a hvězdy, tak mi to umožnili, když mě to tam táhlo. Oba moji rodiče také sportují, taťka asi trochu víc, ale podporují mě v tom oba a fandí mi, abych byla lepší. Někdy si semnou jde třeba taťka zaběhat a mamka zacvičit nebo si semnou třeba když jsem byla malá pinkali, abych se zlepšovala. Vedli mě k pohybu odmalička, třeba jsme s taťkou hráli i fotbal. Taťka je teď sice hodně v práci nebo na rybách, ale když může, přijde se na mě podívat. Mamka se chodí také často koukat.

T: Cítíš od nich někdy tlak na výkon, abys byla lepší?

D1: Tlak necítím, spíše tu podporu. Chválí mě za to, jak hraju.

T: Máš pocit, že tě rodina ovlivňuje v tom, jakým způsobem nyní žiješ – ať už jde o stravu, režim nebo odpočinek? Pokud ano, jakým způsobem?

D1: Ano, myslím si, že ano, tím, že mě k tomu vedli odmalička a společně jsme sportovali, hráli fotbal, tak mi to asi zůstalo. Velký vliv na mě má i moje starší sestra, která se o sport a stravu také zajímá.

T: Ty tedy hraješ volejbal. Mohla bys mi popsat svou dosavadní sportovní kariéru?

D1: S volejbalem jsem začala v [město] už v pěti letech jako předškolačka a vydržela jsem tam asi do čtrnácti. Trénovala mě tam mamka a další tři trenéři. Bylo to tam docela „drsné“ a hodně mě toho naučili.

T: Co znamená v tvém podání „drsné“?

D1: Nebylo to tak, že by na nás křičeli, ale naučili mě, jak se chovat v týmu, jak být na hřišti klidná, jak ze sebe vydat maximum a hlavně týmovost. Také mě naučili být si na hřišti jistá a zbytečně se nestresovat na hřišti. Teď hraju druhým rokem v [město]. Když jsem tam přišla, byla jsem z ostatních holek nadšená, protože jim to šlo skvěle. Teď mi ale přijde, že se holky hrozně bojí, moc si nevěří, tak je to teď horší. Jinak jsem tam ale spokojená a holky mám moc ráda.

T: Čím si vysvětluješ tu změnu, že se jim dříve dařilo a teď si nevěří?

D1: Popravdě nevím. Chtěla bych, aby si zase více věřily. Snažím se je hodně podporovat a motivovat, ale nedaří se to mně, ostatním ani trenérce. Nechápu to, protože podle mě není důvod ke stresu – když tě to baví, máš prostě hrát, jak nejlépe umíš podle mě.

T: Co pro tebe znamená sportovní klub? Jsi jeho součástí už od dětství, tak jak tě to ovlivnilo?

D1: Jsou to kamarádi, se kterými se můžu posouvat a jsou v tom semnou a snaží se také a skvělá parta. Člověk se v klubu zlepšuje nejen po sportovní stránce, ale vyvíjí se i psychicky. Je součástí nějakého týmu, a to mi přijde na kolektivním sportu super. S kamarádkami z minulého klubu jsem stále v kontaktu, píšeme si a občas se vídáme.

T: Jak velkou roli hraje sport ve tvém životě? Považuješ ho za součást své identity?

D1: Určitě ano. Strašně ráda se hýbu a pořád musím něco dělat, takže sport v mém životě hraje velmi velkou roli.

T: Jak bys popsala současnou atmosféru v týmu?

D1: Momentálně je to trochu zvláštní, protože u nás hostují mladší dívky z [město]. Máme tam sice stálou skupinu, která chodí na tréninky i zápasy a to je fajn, ale když přijdou tyhle nové holky, přijde mi to divné. Nejsme vůbec sehrané a ony mi pak na hřišti dávají za vinu věci, které jsou důsledkem toho, že spolu netrénujeme. Atmosféra je kvůli tomu trochu napjatá. Ale možná to vnímám jenom já.

T: Co by podle tebe kolektivu pomohlo?

D1: Bylo by lepší, kdyby s námi trénovaly, abychom se sehrály. Pak by nebylo nutné si na hřišti vyčítat, komu a jak nahrát. Není to podle mě o chybě v komunikaci, ale o tom společně stráveném čase na tréninku.

T: Jaký máš vztah k trenérům? Jakým způsobem myslíš, že tě ovlivnili?

D1: První mě trénovala mamka, ta mě naučila základy a podporovala mě v tom. Potom mě vedl jeden mladší trenér se sestrou, ti se zaměřili na techniku. Pak jsem nastoupila k hlavnímu trenérovi, který byl velmi přísný a za každou chybu dával tresty – ten mi nebyl příliš sympatický. Jeho syn, který nás trénoval později, byl naopak skvělý. Hodně mě podporoval, dál mi zlepšoval techniku, a hlavně mě naučil si věřit. Teď v [město] mě trénují dvě trenérky. Jsou fajn, snaží se nás hodně spojit a podporovat a hodně mě to posunulo v technice i v sebevědomí na hřišti. Myslím, že mám teď takovou větší stálost, že jsem se zlepšila a myslím, že tým táhnu po psychické stránce nahoru.

T: Má sportovní klub vliv na tvůj životní styl? Pokud ano, jakým způsobem?

D1: Myslím, že se snažíme v týmu jíst zdravěji než běžní lidé.

T: Mohla bys mi přiblížit, co pro tebe znamená „zdravěji“?

D1: Snažíme se jíst vyváženě. Běžní lidé si dají třeba brambůrky, my se o jídle víc bavíme a snažíme si držet zdravější směr. Samozřejmě si ty brambůrky občas taky dáme, ale víme, že to může zhoršit náš výkon. Strava hraje ve sportu důležitou roli a my se snažíme být v tom sportu lepší. Kromě jídla mě klub ovlivňuje i v pohybu, na soustředěních společně běháme a cvičíme a jsme takový tým.

T: Co si pod pojmem „zdravý životní styl“ představuješ?

D1: Je to dostatek pohybu a vyvážená strava. Člověk by neměl pít energetické nápoje ani kouřit. Důležitá je také psychická stabilita. Je podstatné umět pracovat se svou psychikou, emocemi a nenechat se každý den něčím rozhodit.

T: Co je pro tebe v této oblasti nejdůležitější?

D1: Pro mě je právě nejdůležitější asi psychické zdraví a ta hlava, aby ji měl člověk dobře srovnanou, a i když se mu nedaří, tak se z toho nehroutil.

T: Máš pocit, že sama žiješ zdravě? Pokud ano, jakým způsobem?

D1: Ano, snažím se o to. Hodně se hýbu, jím a snažím se mít i srovnanou hlavu.

T: Jakým způsobem se stravuješ a jakými metodami se snažíš mít srovnanou hlavu?

D1: Snažím se být v klidu a nestresovat se zbytečnostmi. Také se snažím pomáhat lidem – třeba když vidím, že je někdo smutný nebo brečí, snažím se zjistit proč a pomoci mu. Co se týče jídla, jíst vyváženě, aby tělo mělo dostatek energie a bílkovin, které jsou důležité pro regeneraci a růst svalů. K snídani mívám obvykle jogurt s vločkami a ovocem, ke svačině pečivo se šunkou a zeleninou. Obědy ve škole jsou někdy zvláštní, takové omáčky s masem, ale to neovlivním a snažím se to vyvážit večeří, kde si hlídám právě ty bílkoviny, ale je to podle toho, co máme doma.

T: Máš nastavený nějaký pevný režim?

D1: Úplně striktní režim nemám, ale ráno vždy snídám, jinak mi není dobře. Přes den jím podle hladu a po tréninku si dávám večeři. Před spaním mívám ovoce, protože ho mám ráda a jsem na to zvyklá. Také se snažím omezovat sladké tyčinky a vybírat si spíše ty s nižším obsahem cukru a vyšším podílem proteinu.

T: Je ještě něco důležitého, co v tvém životě hraje roli a zatím jsme to nezmínily?

D1: Mám od dětství určité zdravotní problémy, konkrétně s klouby, a bývám často nemocná. Snažím se s tím ale pracovat, stabilizovat to a postupně se to zlepšuje. Mám například vybočené palce, což je genetické po mamce. Bolesti kloubů a časté nemoci mohou být dány i tím, že jsem se narodila o dva měsíce dříve, ale nevím.

T: Co bys poradila jiné dívce, která chce žít zdravě?

D1: Doporučila bych jí hlavně pohyb, stačí i procházky na čerstvém vzduchu. Také je důležité nejíst brambůrky každý večer a do jídelníčku zařadit bílkoviny. Rozhodně bych ale nedoporučovala držet nějaké striktní tabulky, z toho pak mohou vznikat různé nemoci. Za mě je důležité nebát se zkusit nové sporty a třeba riskovat. A pít hodně vody místo slazených nápojů, někdy si to třeba dát, ale ne každý den.

T: Když jsi byla mladší, určitě tě brambůrky a sladké nápoje lákaly. Jak ses dopracovala k tomu, že to teď omezuješ?

D1: Ovlivnila mě v tom rodina. Mamka i táta se snaží žít zdravěji, i když si občas něco nezdravého dají. Já jsem jako malá taky měla chutě a hodně lidí v mém okolí to také jedlo, ale to mě asi trochu odradilo. Já jsem si občas také dala, ale jak jsem hodně sportovala, tak jsem ten příjem vyrovnávala pohybem. Nikdy jsem brambůrkám moc nepropadla, raději jsem měla ovoce.

T: To je skvělé, děkuji ti za rozhovor a za tvůj čas.

D1: Není zač, taky děkuji.