

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FILOZOFICKÁ FAKULTA

KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ

ANTROPOLOGIE

BODY IMAGE A BĚHÁNÍ

Bakalářská diplomová práce

Obor studia: Kulturní antropologie

Autor: Helena Horáková

Vedoucí práce: Mgr. Blanka Kissová

Olomouc 2019

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma “Body image a běhání” vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 28.3.2019

Podpis:.....

Poděkování:

Ráda bych poděkovala Mgr. Blance Kissové, za podnětné připomínky a cenné rady při psaní mé diplomové práce a také všem respondentům a respondentkám, za účast na výzkumu. Děkuji taktéž kolegyni Kateřině Šrámkové. Velké díky patří i mé rodině a přátelům za neustálou podporu.

Anotace

Jméno a příjmení:	Helena Horáková
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Obor studia:	Kulturní antropologie
Obor obhajoby práce:	Kulturní antropologie
Vedoucí práce:	Mgr. Blanka Kissová
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Body image a běhání
Anotace práce:	Tato práce se zabývá pojetím těla u dálkových běžců a běžkyň. Tento jev je zkoumán pomocí případové studie. Tělo je chápáno jako objekt a je mu dán význam funkčního nástroje nebo nástroje sebeprezentace.
Klíčová slova:	Body image, tělesné sebepojetí, tělo, dálkové běhání, význam běhání
Title of Thesis:	Body image and running
Annotation:	This thesis deals with the concept of long-distance runners and female runners. This is a case study. The body is understood to be an object and is given the meaning of a functional instrument or instrument of self-presentation.
Keywords:	Body image, body, long distance running, meaning of running
Názvy příloh vázaných v práci:	Osnova polostrukturovaného rozhovoru
Počet literatury a zdrojů:	23
Rozsah práce:	61 s. (91 986 znaků s mezerami)

OBSAH

Obsah.....	5
Úvod.....	7
1 Metodologie	9
1.1 Výzkumné otázky a cíl výzkumu.....	9
1.2 Vlastní motivace a kontext.....	10
1.3 Výzkumný design	10
1.4 Vzorkování – výběr respondentů.....	11
1.5 Sběr dat.....	12
1.6 Analýza dat	14
1.7 Nástrahy výzkumu.....	14
2 Obecná problematika těla	15
2.1 Antropologie těla.....	16
2.1.1 Habitus.....	19
2.2 Vědomé tělo	20
2.3 Tělesnost	21
2.4 Body image	23
2.4.1 Mýtus dokonalého těla.....	23
3 Empirická část.....	25
3.1 Význam těla.....	25
3.1.1 Vzhled	26
3.1.2 Zdraví.....	28
3.1.3 Zdatnost.....	29
3.2 Spokojenost a nespokojenost s vlastním tělem.....	30
3.3 Běžecká motivace.....	33
3.4 Vlivy na tělesné sebepojetí.....	36
3.5 Jak by mělo tělo „správně“ fungovat?	38
3.6 Význam běhu.....	41
3.6.1 Běh jako životní styl.....	41
3.6.2 Běh jako záliba.....	43
3.6.3 Význam běhu ve společnosti.....	44

3.7 Sebedisciplína.....	47
Závěr	51
Seznam použitých zdrojů	54
Seznam zkratek.....	57
Seznam příloh.....	58
Přílohy	59

ÚVOD

Za téma své bakalářské práce jsem zvolila body image ve spojitosti s dálkovým běháním. Body image je překládáno jako tělesné sebepojetí a já jsem se rozhodla vztáhnout tento jev na dálkové běhání, protože je to fenomén, který se stává moderním trendem. Dle mého názoru zajímavé, zaměřit se na dálkové běhání z pohledu antropologie, protože tělo jako hlavní nástroj k této činnosti, může dostat nový význam. Dalším důvodem výběru tohoto tématu byla také moje vlastní zkušenost s účastí na půlmaratónu. Tato zkušenost mě vedla k zamyšlení nad tím, jak je na tělo nahlíženo.

Zajímá mě tedy, jak běžci a běžkyně, kteří běhají především vzdálenosti od půlmaratónu až k ultramaratónu, vnímají svá těla, a jak na ně nahlíží. S tím se pojí také to, jaký je tělu dáván význam a jak je podle toho s tělem zacházeno. Na tělesné sebepojetí lze pohlížet jako na něco dynamického, protože podléhá mnoha vlivům a právě těm, bude také věnována část mé práce.

Téma tělesného sebepojetí je velmi často spojováno se zdravým životním stylem, když dodržování jeho zásad je dnes velmi rozšířené a přiklání se k nim stále více lidí. Lidé mění svoje každodenní návyky a začínají se více zajímat o to, jak jejich tělo funguje a zda funguje „správně“. S tím se také pojí mnoho dalších aspektů, kterými může být například změna způsobu stravování nebo zařazení více pohybových aktivit. Všechny tyto aspekty také zasahují do běžného života běžců a běžkyň, čemuž se ve své práci také budu věnovat.

Tato bakalářská práce je rozdělena na tři hlavní části, kterými jsou metodologie, teoretická část a empirická část. V první z nich se věnuji metodologické stránce výzkumu, kde popisují volbu výzkumného designu,

metodu sběru dat a také průběh rozhovorů. V teoretické, tedy druhé části představím hlavní koncepty, které se věnují pojetí těla a způsobům, jak na něj lze nahlížet. Budu se věnovat antropologii těla, jako disciplíně zabývající se významem těla a způsobu jeho upravování, mezi který lze řadit také běhání dálkových tratí.

V poslední části mé práce budu prezentovat výsledky výzkumu. Tuto část jsem rozdělil na dílčí kapitoly. Každá z těchto kapitol, vzešlá z analýzy dat, se věnuje určité problematice ve způsobu nahlížení na tělo u dálkových běžců a běžkyň.

1 METODOLOGIE

V této kapitole se zaměřím na popis průběhu mého výzkumu od výběru výzkumného designu, přes sběr dat, až k analýze a zpracování dat. Popíšu všechny nástrahy, se kterými jsem se ve svém výzkumu setkala. Považuji za nezbytné zmínit a popsat účel mého výzkumu, tedy proč jsem si zvolila zrovna tohle téma, do něhož hodlám zařadit jak obecné hledisko, tak i svojí vlastní motivaci.

1.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A CÍL VÝZKUMU

HVO: Jaké je pojetí těla u žen a mužů, věnujících se aktivně dálkovému běhání?

VVO: Jak se pojetí těla u běžců a běžkyň prolíná do běžného života?

VVO: Co všechno má vliv na vnímání svého těla u běžců a běžkyň?

Cílem mého výzkumu je popsat, jak běžci a běžkyně, kteří se aktivně věnují dálkovému běhání, přemýšlí o svém těle, a jak jej vnímají. Jde mi o to zjistit, nejen jak běžci a běžkyně vnímají tělo z estetické stránky, ale také to, zda jej vnímají jako nástroj k provedení výkonu a nástroj pro dosažení výsledků. Zaměřím se také na to, zda a jak se pojetí těla liší u mužů – běžců a žen – běžkyň a čím jej jejich pojetí těla ovlivňováno. Vedlejší otázky mi pomohou tuhle problematiku vztáhnout do běžného života, tedy předpokládám, že zaměstnání, rodina, přátelé nebo i sociální sítě, mohou ovlivňovat to, jak běžci a běžkyně svá těla vnímají a jak se tohle tělesné sebepojetí mění v průběhu jejich životů.

1.2 VLASTNÍ MOTIVACE A KONTEXT

Tohle téma jsem zvolila z toho důvodu, že běhání se stává v posledních letech moderním fenoménem, kterému se začíná věnovat stále větší množství lidí. O tomto také vypovídá statistika z roku 2015, kdy se běh dostal na druhou příčku mezi nejoblíbenější sporty v ČR (Běháme.cz, 2008). Mě však zajímá, zda lidé běhají jen za tím účelem, že se jedná o moderní fenomén, nebo je to pro ně jeden ze způsobů, jak pečovat o svoje tělo. To, že se člověk aktivně věnuje dálkovému běhání, s sebou může přinést i změnu v rovině osobního života. Dalším faktorem, který je důležitý zmínit, je celkový kontext, kdy se v poslední době stává trendem tzv. zdravý životní styl. Lidé začínají měnit svoje návyky a začínají se více zajímat o svoje zdraví, o to, co je pro ně škodlivé a naopak. S tímto trendem je právě spojena i změna v tělesném sebepojetí.

Pro úplný kontext doplním, že i já sama jsem aktivní běžkyně a mezi mé běžecké zkušenosti patří i účast na Olomouckém půlmaratónu. Uvědomuji si, že běhání může být opravdu jen módní záležitostí, na druhou stranu je to pro mě způsob, jak se udržovat v kondici a mít nějakou zálibu. Vlastní zkušenost s tím, jak celá příprava na půlmaratón probíhá a všechny zasahující aspekty, mohou mít vliv na to, jak člověk nahlíží na svoje tělo. Na základě rozvoje tělesného sebepojetí, ať už pozitivním nebo negativním směrem, je běhání způsob, jak pracovat s vlastním sebeobrazem – což je také můj případ.

1.3 VÝZKUMNÝ DESIGN

Jako výzkumný design jsem si zvolila případovou studii. Její popis podává Jiří Mareš (2015, s. 115) ve svém článku *Tvorba případových studií pro výzkumné účely*, kde říká že: „Jednotkou případové studie je případ, což je široké a zastřešující označení. Rozumí se jím hlavní předmět zkoumání v rámci případové studie.“

V tomto případě lze mluvit o komunitě, organizaci nebo například skupině, v rámci které se zkoumají vztahy, jevy a role účastníků. Tento stručný popis převedu na svůj výzkum. V mém výzkumu je pro mě tedy předmětem zkoumání zájmová skupina běžců a běžkyň, kteří se věnují dálkovému běhání a to, jak pojmají a vnímají své tělo.

Dále Jiří Mareš (2015, s. 121) popisuje, jak lze případové studie rozdělit podle jejich funkcí. Já jsem pro svůj výzkum zvolila tzv. deskriptivní případovou studii. Ta má podle autora za úkol detailně popsat jev, který se vyskytuje v běžném životě a jenž musíme zkoumat v rámci kontextu, v němž probíhá. Za kontext mého výzkumu lze považovat to, že mí respondenti jsou z Olomouckého kraje a také to, že se celý můj výzkum vztahuje k modernímu fenoménu.

Při stanovení svého případu jsem se potýkala s problémem nadefinování, co přesně zájmová skupina je. Zájem lze rozlišit na několik úrovní, přičemž v první rovině zájem označuje motivaci. Tato rovina se týká především jednotlivců, jejich postojů a chování. Na druhé úrovni je zájem chápán jako společenská hodnota, díky které se koordinuje kolektivní akce. Na základě tohoto právě vznikají zájmové skupiny nebo komunity (Petrusek, 1996b, s. 1427). Tuto definici lze použít také v mém výzkumu. Moji respondenti a respondnetky patří do zájmové skupiny, pro kterou je společným zájmem běhání dálkových tratí.

1.4 VZORKOVÁNÍ – VÝBĚR RESPONDENTŮ

Na začátku výzkumu jsem se zamýšlela nad tím, jak budu svůj vzorek specifikovat a jaké podstatné znaky by v něm měly být zahrnuty. Nakonec jsem však uvážila, že jedinou podmínkou, kterou musí můj budoucí respondent/ka splňovat, je účast minimálně na jednom běžeckém závodě, který lze zařadit do kategorie dálkového běhu. Což znamená, že se jedná

o účast minimálně na půlmaratónu. Později jsem uvážila, že nijak konkrétně nespifikovaný vzorek, je pro mě výhodou, protože proměnné jako pohlaví, věk, jak dlouho člověk běhá, se nakonec samy promítly do toho, jak běžci a běžkyně na svoje těla nahlíží. První rozhovory, probíhaly především se ženami, což jsem nakonec vyvážila stejným počtem rozhovorů s muži. Provedla jsem tedy celkem 8 rozhovorů. Můj výzkumný vzorek tvoří 4 muži a 4 ženy. Všichni moji respondenti jsou z Olomouckého kraje. Pohybují se ve věkovém rozmezí od 22-50 let. Ve své práci budu uvádět podrobnější informace o jednotlivých respondentech a respondentkách do závorek za danou výpověď.

1.5 SBĚR DAT

Jako metodu sběru dat pro svůj výzkum jsem zvolila hloubkový rozhovor. Na úplném začátku svého výzkumu, jsem si vytvořila osnovu pro polostrukturovaný rozhovor, která se skládala z několika dílčích částí. Jednalo se například o část, ve které se mi respondent či respondentka krátce představil/a a popsal/a své běžecké zkušenosti. Dále jsem se ptala na to, kdo je k běhání přivedl a proč se tomuto sportu začali věnovat. V dalších částech jsem se zaměřila na techniku tréninku, strečinku a regenerace. Důležitou částí rozhovoru byly otázky, které jsem nazvala „Vaše tělo“ a týkaly se vzhledu, který může být spojený se spokojeností/nespokojeností s vlastním tělem. Zde se objevily také otázky týkající se ideálů. Právě tady jsem občas narážela na citlivá místa, o kterých se respondentům nehovořilo příliš dobře. Tohle jsem většinou poznala díky tomu, že respondent/ka váhal s odpovědí nebo nebyl schopný udržet oční kontakt. Také jsem do této části zařadila soubor podotázek, který se týkal běhání u obézních lidí. Tyto otázky jsem zařadila úmyslně, protože jsem se několikrát setkala s názorem, že lidé trpící nadváhou by běhat neměli ať už ze zdravotního nebo estetického hlediska. Z toho by mohlo vyplynout, jak je na běhání nahlíženo.

Dalším okruhu otázek nesl název „výkon při běhání“ a obsahoval otázky týkající se například překonávání bolesti či únavy. Také jsem zde zařadila otázky ohledně pocitu po výkonu, stravování nebo například toho, zda respondent/ka umí svoje tělo pochválit či zda na něj bývá „naštvaný/á“.

V poslední okruhu mé osnovy jsem se doptávala na to, zda běžci a běžkyně používají sociální sítě ve vztahu k běhání a zda například se svými přáteli sdílí své zážitky ze závodů nebo z tréninků. Do tohoto okruhu jsem také zařadila otázky týkající se používání aplikací nebo chytrých hodinek, které měří nejen uběhnutou vzdálenost a čas, ale také například tep nebo spálené kalorie. Tento okruh jsem zařadila z toho důvodu, že jsem uvažovala nad možným vlivem, který sociální sítě nebo aplikace či chytré hodinky mohou mít.

Na začátku svého výzkumu jsem podle této sestavené osnovy provedla dva pilotní rozhovory, abych ověřila, zda bude možné tuto osnovu použít nebo ji budu muset upravit. První respondentku jsem znala, jednalo se o moji dobrou kamarádku. Tento výběr byl záměrný, protože jsem si chtěla „vyzkoušet“, jak otázky pokládat nebo čemu se vyhnout. Druhého respondenta jsem již neznala, ale byl mi doporučen právě výše zmiňovanou kamarádkou. Po vyhodnocení obou rozhovorů jsem se rozhodla, že osnovu ponechám v původní podobě a budu podle ní provádět i ostatní rozhovory. Osnovu polostrukturovaného rozhovoru příkládám v přílohách.

Dále jsem zvolila metodu sněhové koule. Většinou už během rozhovoru respondenti nebo respondentky zmiňovali své běžecké kamarády, kteří se této aktivitě věnují. Na konci rozhovoru jsem pak požádala o kontakt na danou osobu. V poslední fázi empirické části výzkumu jsem využila sociální síť Facebook, vyhledala jsem několik respondentů v rámci jedné běžecké skupiny. Tohle jsem provedla tak, že jsem do dané skupiny sdílela příspěvek,

ve kterém jsem požádala členy skupiny o pomoc při výzkumu. Shledala jsem se s pozitivními ohlasy a našla jsem tak několik svých respondentů.

Jako další metodu sběru dat jsem také použila zúčastněné pozorování, které jsem provedla na několika běžeckých závodech. Sama jsem se těchto závodů účastnila, přitom jsem si však na závodech vedla „malý“ terénní deník formou poznámek do mobilního telefonu. Snažila jsem se zachytit například rozložení prostoru na běžeckých závodech, čemuž se budu věnovat později.

1.6 ANALÝZA DAT

Analýzu dat jsem prováděla pomocí metody otevřeného kódování. Nejdříve jsem si rozhovory přepsala. Po té jsem je důkladně přečetla a napsala jsem si poznámky, které mě v průběhu čtení napadly. Po té jsem již v rozhovorech vyhledávala významové jednotky, které jsem roztrídila do kódů. Rozhovory jsem pročetla několikrát a kódy jsem v průběhu kódování měnila. V druhé fázi jsem kódy převedla do kategorií, které byly tvořeny na základě společných znaků, jenž daný kód měl. Následovalo axiální kódování, při kterém jsem využila tzv. paradigmatický model, který je popsán v knize *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* od Romana Švaříčka a Kláry Šedové a kolektivu (2007, s. 232). V této analýze jsem jej využila dvakrát. V poslední části jsem došla k selektivnímu kódování, ve kterém jsem zvolila jednu centrální kategorii, okolo které jsem po té začala tvořit souvislý text.

1.7 NÁSTRAHY VÝZKUMU

Jak jsem zmiňovala výše, tak jedním z aspektů proč jsem si tohle téma vybrala, bylo právě to, že jsem sama aktivní běžkyně a tento sport mě velmi baví. Postupem času, jak jsem prováděla výzkum, jsem si však uvědomovala, že právě moje vlastní angažovanost v tomto sportu, mi může být i na škodu. Nejvíce jsem se s tímto faktem setkala při zpracovávání rozhovorů, tedy při jejich kódování. Uvědomila jsem si, že se na celou problematiku dívám

vlastní optikou, tedy optikou běžkyne. Musela jsem se proto naučit mírnému odstupu tak, abych se na celý problém dokázala podívat z jiného úhlu pohledu. Řešením tohoto problému pro mě bylo několik neformálních rozhovorů s lidmi, kteří se věnují jiným sportovním aktivitám, nikoliv však přímo dálkovému běhání. Také mi pomohlo, promluvit si o tématu mé práce s kolegy z akademické půdy.

Další nástrahu, se kterou jsem se musela naučit pracovat, jsem již také naznačila výše. Jednalo se o to, že jsem se při provádění rozhovorů setkala s tzv. citlivými tématy. Jednalo se většinou o to, že respondent či respondentka měli s běháním spojenou také změnu svého zevnějšku, která však neprobíhala za příjemných podmínek. Tohle jsem se snažila co nejopatrněji odhalit a rozvést téma dál. Uvědomovala jsem si však, že se pohybuji na velmi tenkém ledě, protože ne každý člověk je schopen mluvit o svých problémech otevřeně. Zde jsem postupovala tak, že jsem i já přiznala, že mi běhání pomáhá k hubnutí. Zjistila jsem, že to byl dobrý krok, protože respondent či respondentka se po té dokázal/a více rozmluvit. Také Jean-Claude Kaufmann ve své knize *Chápající rozhovor* (2010, s. 89) popisuje, že určitá dávka empatie je tedy podstatná, chceme-li dojít ke kvalitnímu rozhovoru.

2 OBECNÁ PROBLEMATIKA TĚLA

V této kapitole se budu věnovat tomu, jak lze na tělo nahlížet a co všechno je s tímto spojené. Zmíním zde především hlavní teoretické koncepty, které jsou zásadní pro moji diplomovou práci.

Před tím, než začnu analyzovat pojmání těla, tak je potřeba si nastínit, jak lze tělo pojmenovat a jaký význam tato pojmenování mají. Doc. Miroslav Rýdl ve svém článku s názvem *K problému těla*, který vyšel jako součást knihy

Pohyb a tělo od Anny Hogenové, pojednává o terminologickém problému pojmenování těla. Přesněji říká, že čeština má pro označení těla pouze jedno slovo, tedy pojem tělo. Je však nutné rozlišovat mezi tělem, kterým „člověk je“ a mezi tělem, jež se skládá z jednotlivých funkcí (Rýdl in Hogenová, 1998, s. 50). Tohle označení srovnává ještě s dalšími dvěma jazyky, a to konkrétně s němčinou a angličtinou. V němčině používají označení „Leib“ a „Körper“. V Anglii se jedná o termíny „body“ a „corpus“. V našem jazyce se s tímto problémem snažíme vyrovnat tak, že zařazujeme do slovníku slova jako „tělové“, „tělesnost“. (tamtéž, str. 50)

2.1 ANTROPOLOGIE TĚLA

K tomu, abychom se mohli podívat na to, jak lze lidské tělo pojímat, musíme mít multidisciplinární přehled. Podle doc. Martina Soukupa je nutné čerpat informace i z ostatních vědních disciplín jako jsou psychologie, sociologie nebo i filozofie (2011, s. 1). I já ve své práci čerpám z literatury, kterou lze zařadit do filozofie nebo psychologie.

Jako samotná oblast antropologie, která se zabývá tělem z antropologického hlediska, je antropologie těla, jejíž popis zní: *„předmětem jejího zájmu je studium lidského těla v čase a prostoru, a to s ohledem na jeho biologickou, sociální a kulturní dimenzi. Tato oblast antropologie studuje tělo v širokém spektru souvislostí.“* (Soukup, 2011, s. 1) Na tělo je tedy nahlíženo, jako na prvek, který podléhá kulturním nebo sociálním vlivům a je také nutné dívat se na to, jaké významy jsou tělu dávány, protože jen tak lze zjistit, jak je tělo vnímáno a chápáno. Lze také předpokládat, že tyto významy se mohou měnit v průběhu času nebo se jejich odlišnost bude projevovat na základě pojetí u jednotlivce, či dané kultury (Soukup, 2011, s. 1).

Tento pohled aplikuji i na svůj výzkum, protože předpokládám, že pojetí těla může být rozdílné právě na základě individuality jedince, a také se může

proměňovat na základě toho, jak dlouho se jedinec běhání věnuje, jaká byla jeho počáteční motivace a jaké vlivy na jeho tělesné sebepojetí působí.

Na tělo lze nahlížet z kulturního hlediska, které obsahuje tři struktury. Rozlišujeme tedy mezi tělem jako artefaktem, normou a významem. Podle těchto forem je s tělem zacházeno. Jedná se o modifikaci, disciplinaci a sémiotizaci těla (Soukup, 2016, s. 518). Dle mého názoru, lze tyto tři struktury vidět i u běžců a běžkyň, tedy u toho, jak nahlíží na svoje těla.

Běháním dálkových tratí dochází k tomu, že se tělo začne měnit po vzhledové stránce. Ačkoliv běžec či běžkyně nemusí primárně běhat jen kvůli tomu. Lze tedy říci, že dochází k úpravě těla, ať už úmyslně, kdy běžec či běžkyně běhá kvůli tomu, aby například zhubnul, nebo neúmyslně, kdy úbytek váhy, formování postavy nebo vyrýsování svalů jsou důsledky pravidelné aktivity.

Dále lze na tělo nahlížet jako na normu. V tomto případě je tělo tedy disciplinováno. Tímto tématem se zabýval francouzský filozof Michel Foucault. V této souvislosti lze na tělo pohlížet jako na stroj (Soukup, 2011, s. 5). Hubert I. Dreyfus a Paul Rabinow v knize *Michel Foucault – Za hranice strukturalismu a hermeneutiky* (2010, s. 239) popisují, že na tělo působí především disciplína, která je považována za techniku, kterou si mohou osvojit některé instituce, jako policie, věznice atd. Tělo je tedy pojmáno jako objekt, který lze podrobit analýze a cílem se stává vytvořit tzv. poslušné tělo. (Dreyfus, 2010, s. 239)

V této souvislosti považuji za nutné zmínit také práci Zuzany Parusnikové s názvem *Bio-moc a kult zdraví*, ve které se foucaultovskému pojetí těla také věnuje. Zmiňuje zde diskurs zdraví, který se stává nástrojem výkonu disciplinární moci nad tělem (2000, s. 132). To znamená, že diskurs zdraví

nás „nutí“ přetvářet svoje těla k dokonalosti tak, aby byla schopna „správně“ fungovat.

Diskurs zdraví je spojen s morálním závazkem jedince k sobě samému, který jej nutí přetvářet jeho tělo k dokonalosti. V opozici k diskursu zdraví stojí tzv. rizikový diskurs, který se řadí taktéž do moderní, tzv. rizikové společnosti, ve které je jedinec pod neustálým nebezpečím vzniku rizik, za která lze považovat cokoli, co narušuje zdraví. Aby docházelo k minimalizování následků těchto rizik, musí jedinec projevovat bdělost a sebedisciplínu (Parusnikova, 2000, s. 137).

A právě tento diskurs lze spatřit také v mém tématu, kde se jedná o to, že běžci a běžkyně se zajímají o zdravý životní styl a na základě toho přizpůsobují svoje jednání k tomu, aby jejich těla „správně“ fungovala. Jejich jednání, jako jsou úprava nebo změna stravovacích návyků a pravidelný pohyb, může mít vliv na již zmiňované minimalizování zdravotních rizik.

Tělo je také bráno jako něco, čemu je dáván význam a probíhá tedy semiotizace těla. Tento proces se však děje prostřednictvím dané kultury (Soukup, 2016, s. 523). Například u běžců se tohle může projevit tak, že je tělu dáván význam nástroje, pomocí kterého dosahují chtěných výsledků. Lze to vysvětlit tak, že existují představy o dokonalém těle, které jsou tvořeny danou kulturou a běžci a běžkyně svá těla upravují právě podle těchto vzorů.

Významným představitelem antropologie těla je také Thomas J. Csordas, který napsal dílo *Embodiment as a Paradigm for Anthropology*, ve kterém se věnuje tělesnosti. Hned v úvodu této práce autor zmiňuje, že přístup, jenž ke studiu těla volí, se opírá o fenomenologii a studuje tělo jako existenciální základ kultury (1990, s. 5). Tento americký kulturní antropolog uvádí, že aby mohl vytvořit paradigma ztělesnění, opírá se o dvě existující teorie. Zmiňuje

Merleau-Pontyho a jeho teorii o percepci a také Pierre Bourdieuho, jenž zavedl pojem habitus (1988, s. 5). Tomuto pojmu věnuji další kapitolu mé práce.

2.1.1 HABITUS

Pojímání těla, a to jak se s ním zachází, je odlišné v různých společnostech a lze se na něj dívat, jako na něco proměnného. Touto problematikou se zabýval už Marcel Mauss, který napsal dílo *„Les techniques du corps“*, jež je do češtiny překládáno jako *„Techniky těla“*. V tomto díle Mauss (1973, s. 75) sděluje zcela zásadní věc a to, že *„tělo je pro člověka prvním a nejpřirozenějším nástrojem“*. Tělo je bráno jako něco, čemu je dáván význam, a čím se člověk prezentuje. Tohle tvrzení je právě stěžejní i pro můj výzkum, protože běžci a běžkyně na svoje těla nahlíží jako na nástroj.

Mauss ve své studii zmiňuje pojem *„habitus“*, který je rozdílný napříč jednotlivými společnostmi. A právě *„habitus“*, je tím podstatným, co naše tělo vede k určitým úkonům, je základnou toho, jak naše tělo používáme, zacházíme s ním a imitujeme v různých situacích, avšak nejvíce je *„habitus“* viditelný v každodenních činnostech. Jako tyto činnosti zde zmiňuje například způsob stolování nebo způsob chůze či běhu nebo tance. Co však nejvíce ovlivňuje to, jak naše tělo vnímáme a jak s ním zacházíme, je podle Mausse vzdělání (1973, s. 73). Sám si však uvědomuje, že vzdělání lze pojímat pouze jako pojem nadřazený, který pod sebou ukrývá činnost imitace neboli napodobování (1973, s. 73). Zmiňuje, že imitace neprobíhá pouze ve vztahu dítěte a rodiče, že stěžejním atributem může být i pozice autority. Může se tedy jednat i o imitaci mezi dospělými jedinci, mezi nimiž je vytvořen určitý autoritativní vztah. (1935, s. 73) Tento jev může mít vliv na to, jak jedinec vnímá své tělo. V tom smyslu, zda byl například od útlého věku rodiči veden k péči o tělo a k pravidelnému sportování. V případě

autoritativního vztahu se může jednat o pozici sportovního trenéra nebo učitele.

S pojmem habitus také pracoval Pierre Bourdieu ve svém díle *Teorie jednání* (1999, s. 16), kde jej popisoval jako „*generativní a jednotící princip, který z charakteristických vztahových rysů, vlastních určitému postavení, vytváří jednotný životní styl, tj. celek, v němž se sjednocuje volba osob, statků i praktických činností*“. Díky habitu zaujímáme určité sociální pozice, které ovlivňují i tělesné sebepojetí u běžců a běžkyň. Tohle pojetí se právě pojí s možností věnovat se či nevěnovat se dálkovému běhání. Zde hovoříme o tzv. kulturním kapitálu, který také patří k pojmu, kterým se Pierre Bourdieu zabýval (1999, s. 7). Za kulturní kapitál, vzhledem k mému výzkumu, lze považovat například rodinné zázemí. Je-li běžec od útlého věku veden k péči o tělo k zájmu o vlastní zdraví, je možné že bude více táhnout k pohybovým aktivitám.

2.2 VĚDOMÉ TĚLO

Ve své práci považuji za důležité zmínit také dílo *The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology* které zpracovaly autorky Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock (1987, s. 6), ve kterém rozlišily tři koncepty, jak lze na lidské tělo nahlížet. Jedná se o koncepty individuálního, sociálního a politického těla. Anthony Synnott (1993, s. 229) ve své knize *The body social* zmiňuje, že tato tři těla lze i podle autorek přirovnat ke třem významným konceptům, kterými jsou fenomenologie, symbolismus a strukturalismus a postmodernismus.

První rovinou, kterou se autorky Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock zabývaly, je tělo individuální, které se odráží v žité zkušenosti a je pojímáno z fenomenologického pohledu (1987, s. 7). Lze tedy předpokládat, že tělo

individuální je zároveň subjektem, což lze odvodit z toho, že tohle tělo „prožívá svoji zkušenost.“

Sociální tělo, které tvoří druhou koncepci, je velmi úzce spojováno s významnou představitelkou symbolické antropologie Mary Douglas. Ta vnímá tělo jako přirozený symbol, který vše reprezentuje a na druhou stranu je tělo reprezentováno vším (Synnott, 1993, s. 229), což značí, že za pomoci těla lze vyjadřovat a reprezentovat sociální pozice. Avšak i kultura, ve které žijeme je reprezentována našimi těly. To je dokazováno tím, že těla jsou upravována na základě sociokulturních vlivů, které jsou nám vštěpovány společnostmi, ve které žijeme. A tento fakt se také projevuje na tom, jak běžci a běžkyně vnímají svá těla. Tělo se stává symbolem krásy, která je nám předkládána například reklamním průmyslem. Zde lze hovořit o ideálech dokonalých mužských nebo ženských těl, podle kterých probíhá hodnocení vlastního těla.

Rovinu politického těla lze uplatnit v rámci sociální i politické kontroly. Zde lze opět zmínit Michaela Foucaulta, který je podle Anthonyho Synnotta (1993, s. 235) „zástupcem“ právě tohoto konceptu politického těla. Sociální kontrolu lze také spatřit v mém výzkumu, a to například ve spojitosti s reklamním průmyslem, který vytváří zidealizované podoby dokonalých těl, působí na to, jak se běžci a běžkyně chovají ke svým tělům a jak dochází k jejich úpravě.

2.3 TĚLESNOST

Na tělesnost lze nahlížet několika způsoby. Například doc. PhDr. Vilém Hohler, jenž se této problematice věnuje v kapitole s názvem *Úvahy o estetice lidského těla* v knize Anny Hogenové *Pohyb a tělo* (1998, s. 60) přirovnává tělesnost ke dvěma kolmým rovinám. První z nich je rovina, která je na obou koncích ohraničena z jedné strany kulturním hlediskem a z druhé strany

biologickou perspektivou nahlížení na tělo. Tato rovina definuje tělo jako organismus ze strany biologického pohledu, na druhou stranu však přihlíží ke kulturní determinovanosti těla. Tohle lze vidět i u dálkových běžců a běžkyň, tedy v tom, jak oni nahlíží na svoje těla. Z jedné strany jsou ovlivněni kulturními determinantami, jako jsou například předsudky nebo uměle vytvořené ideály krásných těl. Na druhou stranu je pro ně důležitá i biologická rovina, v tom případě lze hovořit o důležitosti „správného“ fungování těla běžců a běžkyň. Tento aspekt hraje důležitou roli, když běžci a běžkyně používají svoje těla jako nástroj k dosažení výsledků a když se pomocí běhání udržují v kondici. Lze hovořit o tom, že vždy záleží na tom, jaký význam je tělu dán.

Druhou rovinu tvoří existenční mody těla. Ty jsou dvojího typu, kdy v tom prvním je tělo pojmáno jako objekt a naopak v tom druhém převládá subjektivní stránka (Hohler in Hogenová, 1998, s. 60). Což lze aplikovat také na význam tělesnosti u dálkových běžců a běžkyň, kteří se chovají ke svým tělům jako k objektům, které upravují. Na subjektivní rovinu se lze takto dívat pouze v tomto kontextu, protože můžeme polemizovat o tom, zda subjektivita opravdu existuje.

Tělesností se také zabývají autorky Petra Garbová, Alena Moravcová a Ludmila Fialová ve svém článku *Estetické pojetí tělesnosti*, který vyšel v rámci vědeckého časopisu Česká kinantropologie. Předmětem kinantropologie jako vědní disciplíny je pohybová činnost člověka, a to jak působí na jeho rozvoj (Blahuš, 1993). Právě z tohoto důvodu považuji za nutné, tuto vědní disciplínu ve své práci zmínit. V článku *Estetické pojetí tělesnosti* je popisováno, že na tělo lze pohlížet jako biologický nebo kulturní objekt, který porovnáváme s normou, která byla nastavena společností a že o těle lze uvažovat jako o prostředku sebeprezentace nebo jako o nástroji, pomocí kterého je prováděn výkon. (Garbová, 2011, s. 65). Právě běžci

a běžkyňě věnující se dálkovému běhání, na své tělo také nahlíží jako na objekt. Tělo může být předmětem estetizace, kdy dochází k jeho úpravě nebo se tělo stává funkčním nástrojem, jehož funkčnost je důležitá také pro ostatní sféry života. Zde lze mluvit například o výkonnosti v zaměstnání apod.

2.4 BODY IMAGE

Ludmila Fialová ve své knize *Body image jako součást sebepojetí člověka* (2001, s. 29) říká, že tělesné sebepojetí je důležitou součástí celkového sebepojetí daného jedince. Autorka chápe sebepojetí jako „obraz já“, což znamená obraz inteligence, těla nebo pocitů. A právě důležitou součástí tohoto sebepojetí je tělesné sebepojetí, které se týká fyzického vzhledu, výkonnosti či zdraví. Dále zde uvádí, že body image zahrnuje tělesné představy, pozitivní nebo negativní hodnocení vlastního těla a plány jednání, které se zaměřují na tělo (2001, s. 38).

2.4.1 MÝTUS DOKONALÉHO TĚLA

Představa ideálního vzhledu může vznikat v rámci společnosti, která vytváří předobraz dokonalého mužského nebo ženského těla. Ludmila Fialová (2001, s. 99) hovoří o tzv. mýtu dokonalého těla. Ten se podle ní rozmáhá v posledních desítkách let, kdy lidé své tělo upravují ke vzoru, který lze spatřit v médiích. Hovoří zde především o štíhlosti, které se snaží dosáhnout především ženy a která nese významnou hodnotu. Tvrzení o důležitosti štíhlosti dokládá dotazníkovými průzkumy, které byly provedeny v letech 1989 a 1990, jež se zaměřovaly na počet redukčních diet u mužů a žen (Siebrasse in Fialová, 2001, s. 99). I několik mých respondentů vypovědělo, že za pomoci běhání lze zhubnout nebo formovat tělo, a že je to jeden z důvodů, proč se této aktivitě věnují.

Tvrzení Fialové dokazuje také Anthony Synnott se své knize *The body social* (1993, s. 27), kde píše: „*The body beautiful was being institutionalized; a both*

meaning and reality of the body were changing". Tělo se tedy stává jakýmsi nástrojem, jak ukázat lidskou krásu na základě vizualizace krásných mužských a ženských těl. Tato uměle vytvořená krása, se stává ideálem a vzorem pro mnoho jedinců.

V knize *Body image – Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*, se její autorka Sarah Goren (1999, s. 15) také zabývá idealizovanou krásou a jejími dopady na jedincovo vnímání vlastního těla. I v této knize je rozebírána štíhlost a její význam přenášený na jedince, který se snaží dosáhnout ideálního vzhledu. Autorka uvádí, že štíhlost může být známkou štěstí, úspěchu a společenskou přijatelností. Štíhlosti se lidé pokoušejí dosáhnout například různými fyzickými aktivitami, mezi které lze zařadit i pravidelné běhání dlouhých tratí. Autorka v knize pro úplný kontext doplňuje (1999, s. 15), jakou roli hraje ve společnosti obezita a jak je na ni nahlíženo. Uvádí, že je pojmána jako negativní a neatraktivní tělesná vlastnost, a že lidé trpící nadváhou jsou ve srovnání se štíhlejšími lidmi bráni jako méně pracovití, méně úspěšní a méně sportovní. Tento jev se vztahuje především k západní společnosti, ale i já jsem v rozhovorech narazila na problematiku „obézních běžců“. Níže přikládám úryvek z rozhovoru, ve kterém respondent uvažuje, že běhání dálkových tratí může být u lidí s nadváhou rizikem z důvodu možných zdravotních problémů.

VP: Myslíš si obecně, že tělesná váha ovlivňuje běhání?

R: Jo. Jako takhle, nedokážu si představit, že někdo stokilovej, jako možná nějaká výjimka, ale stokilovej chlap, kterej bude mít 180 cm, že by to dokázal zvládnout, jako třeba ano, ale za tři nebo čtyři roky by se tak odrovnal a to tělo by to nedalo, si myslím, jako za mě. (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

To, jak běžci a běžkyně svá těla pojmají, může mít také negativní následky. Zde lze mluvit o přetrénovanosti, která může mít za následek zdravotní

obtíže. Na druhou stranu může být na tělo pohlíženo, jako na objekt, který je upravován a podléhá tedy estetizaci. V tom případě se běžec nebo běžkyně snaží dosáhnout ideálního a dokonalého vzhledu, což sebou může také přinést negativní následky. Mezi ty lze zařadit různé zdravotní problémy, jako například poruchy příjmu potravy, kterými jsou mentální anorexie nebo bulimie. Touto problematikou se zabývá doc. Martin Soukup společně s Michaelou Dvořákovou v článku *Anthropology of Body: the concept illustrated on an example of eating disorders* (2016, s. 513), ve kterém aplikují pohled na tělo jako na artefakt, normu a význam na studium poruch příjmu potravy.

V této části své práce jsem představila hlavní teoretické koncepty a myšlenky, které se věnují pojetí těla a způsobu, jak na ně lze nahlížet. V následující části budou tyto teoretické koncepty aplikovány na poznatky a výsledky z mých rozhovorů.

3 EMPIRICKÁ ČÁST

V této části své bakalářské práce předložím výsledky svého výzkumu, které propojím s výše popsanou teoretickou částí. Tato část je rozdělena do několika dílčích kapitol nesoucích název: význam těla, spokojenost a nespokojenost s vlastním tělem, běžecká motivace, vlivy působící na tělesné sebepojetí. Dále bude následovat kapitola o tom, jak by mělo tělo „správně“ fungovat, poté zásadní kapitola mého výzkumu – význam běhu a jeho spojitost s náhledem na tělo a poslední kapitola o sebedisciplíně.

3.1 VÝZNAM TĚLA

Již v teoretické části své práce jsem zmiňovala kinantropologii, která nahlíží na tělo jako na objekt, který je upravován a podléhá estetizaci nebo jako na objekt, který musí být funkční a tomuto požadavku je přizpůsoben způsob zacházení s ním. U dálkových běžců lze nahlížet na tělo jako na funkční

nástroj, pro který je přímo zásadní jeho funkčnost. S tímto jevem souvisí celková péče o tělo, kdy běžci a běžkyně zohledňují nejvíce svoji zdravotní a výkonnostní stránku. S tímto pojetím je spojen fakt, že funkčnost těla se také promítá do ostatních oblastí života. Zde mám například na mysli, že se respondenti a respondentky udržují v kondici kvůli svému zaměstnání. Je tedy nutné zohlednit celkový kontext.

Druhý způsob, jak běžci a běžkyně nahlíží na svoje těla je, že je vnímají jako nástroj sebe prezentace. Zde dochází k tomu, že se dálkovému běhání věnují například proto, aby „někam patřili“, tedy aby byli součástí běžecké skupiny. Tělo stává objektem, který běžci a běžkyně upravují po vzhledové stránce, když za pomoci běhání dochází k hubnutí nebo formování postavy. A právě vzhledu bude věnována následující podkapitola.

3.1.1 VZHLED

Vzhled je jednou z důležitých součástí tělesného sebepojetí, což dokládá i schéma od Mrazka (1986), znázorňující tři hlavní složky tělesného sebepojetí, tedy vzhled, zdraví a zdatnost, které je uvedeno v knize Ludmily Fialové *Body image, jako součást sebepojetí člověka* (Mrazek in Fialová, 2001, s. 37). V tomto schématu je vzhled uváděn jako jedna ze složek tělesného sebepojetí, která má největší vliv na celkové sebepojetí jedince.

I já se ve svém výzkumu přímo zabývala tělesným vzhledem a jeho důležitostí u dálkových běžců a běžkyň. Otázky ohledně vzhledové stránky se také pojí se stylem oblékání u daných běžců či běžkyň, konkrétně u ladění oblečení do různých barev. Je kladen důraz na to, aby se daný běžec či běžkyně ve svém oblečení cítili dobře.

VP: A co oblečení? Jako ladíš to nějak?

R: No jako určitě si nebudu kupovat něco, jen pro to, že je to hezký, ale jako nebude to fungovat. Dívám se na vzhled, na barvy, ale i na funkčnost. (žena; 26 let; délka běhání: 4 roky)

V tomto úryvku běžkyně vypovídá, že při výběru běžeckého oblečení zohledňuje tři atributy. Těmi jsou vzhled, barvy a funkčnost. To znamená, že je pro ni důležité, aby v daném oblečení dobře vypadala, aby bylo oblečení sladěné a aby bylo funkční. Pod funkčností si lze představit to, že dobře saje pot, v létě má chladicí účinek a v zimě naopak hřeje. S požadavkem funkčnosti jsem se ve svém výzkumu setkala vícekrát, a to především u mužské části vzorku, kdy někteří mí respondenti zmiňovali funkčnost oblečení jako jeden z hlavních atributů, který musí běžecké oblečení splňovat. Na rozdíl od ženské části, která kladla důraz především na barevné sladění oblečení. Opět příkládám výpověď jednoho respondenta:

VP: A co vzhled při běhání? Je pro tebe důležité, jak při běhání vypadáš?

R1: No funkčnost je pro mě důležitá strašně moc a jako vzhled vůbec. (...) Funkčnost oblečení je pro mě alfa omega. (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Ovšem ve svém výzkumu jsem se setkala také s respondentem, pro kterého byl vzhled a funkčnost oblečení důležitostně vyrovnaná. Tento jev vidím v následující výpovědi, kde respondent uvádí, že vzhled „řeší“, tedy že mu příkládá důležitost. Na druhou stranu také zohledňuje to, jak je oblečení funkční.

VP: A co vzhled při běhání? Je pro tebe důležité, jak při běhání vypadáš?

R: Jojo, já jsem narcis úplnej a podle mě to řeší každej, ať to přízná nebo ne. (...). Estetický rysy ať můj styl, kterej není topovej, tak hadry který si kupuji, boty, to

musí mít mnou požadovaný vzhled, ať už tu barevnost, a to se vyvíjí a mění se to i tím, jak se mění vnímání moje. (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

VP: A co funkčnost u oblečení, je to důležité pro tebe?

R: Jojo, na to taky koukám, určitě to oblečení musí nějak fungovat (...). Když se to navrství, tak to funguje dobře. Funkčnost je důležitá, vzhled je důležitější. (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

Je nutné dívat se také na obecnou rovinu vzhledu, ve které se nejedná pouze o to, jak běžec či běžkyně vypadá při běhání v barevném oblečení. Totiž vzhled se stává důležitou složkou tělesného sebepojetí v celkové rovině. Pomocí běhání je tato vzhledová složka upravována a měněna na základě požadavků daného běžce nebo běžkyně.

3.1.2 ZDRAVÍ

Jak jsem již zmiňovala výše, tak tělesné sebepojetí se kromě vzhledové složky skládá také ze zdraví a výkonnosti neboli zdatnosti. Avšak u každého běžce a běžkyně se liší míra důležitosti u jednotlivých složek. U někoho je kladen primární důraz na tělesný vzhled, pro jiného je prioritou zdatnost, například při výkonu náročnějšího zaměstnání. Poslední složka, kterou je zdraví, se vyskytuje nejvíce u lidí, kteří jsou od útlého věku vedeni k péči o tělo, ve smyslu výkonu sportovní činnosti. Zdraví se také nejvíce projevuje u lidí, kteří se více zajímají o zdravý životní styl a zdraví je tak pro ně prioritou.

U zdraví je zapotřebí rozlišit dva aspekty. Jedná se o zdraví subjektivní a objektivní. V prvním případě se jedná o vnitřní pocity u každého člověka. Zde můžeme hovořit o pocitu výkonnosti, síly, vnitřní harmonie nebo radosti ze života. V otázce objektivního aspektu zdraví, se jedná o názor druhého člověka – odborníka, na zdravotní stav jedince (Fialová, 2001, s. 41).

VP: Je pro tebe zdraví důležité?

R: No asi až když člověk nebude zdravěj, tak to jako nepůjde. Jsem ve věku, kdy řeším ty problémy hned. Musím zaklepat, že nemám zatím problém s kyčlema ani kolenama nebo tak. (žena; 50 let; délka běhání: 4 roky)

V této výpovědi vidíme, že si respondentka uvědomuje, že to, že je zdravá, jí umožňuje věnovat se dálkovému běhání. Podle definice má tedy respondentka pocit, že má sílu a její tělo je po výkonnostní stránce v pořádku, protože nemá žádné zdravotní problémy. Avšak uvědomuje si, že je již starší a zdravotní problémy by se mohly vyskytnout. Což znamená, že důležitost zdraví se projevuje vzhledem k jejímu věku. To znamená, že zdraví se dostává u této respondentky na vyšší pozici v žebříčku hodnot.

Se zájmem o zdraví a o to, aby tělo správně fungovalo a podávalo dobrý výkon, je spojen zájem o zdravý životní styl, se kterým se například mohou pojít změny ve stravování. Zdraví je v dnešní době velmi diskutované a téma zdravého životního stylu se dostává do podvědomí u většiny populace (Parusnikova, 2000, s. 131).

3.1.3 ZDATNOST

Zdatnost, tedy třetí složka tělesného sebepojetí, je Ludmilou Fialovou (2001, s. 43) popisována jako: „*schopnost těla fungovat s optimální účinností.*“, a mezi její složky patří svalová síla, vytrvalost nebo třeba kloubní pohyblivost (Blahušová in Fialová, 2001, s. 43). Běžci a běžkyně, kteří kladou největší důraz na zdatnost, uvádějí, že často zařazují jiné sportovní aktivity jako formu tréninku. Většinou se jedná o kolektivní sporty jako je fotbal, badminton nebo volejbal. Důvodem může být právě rozvoj svalové síly. Jeden z respondentů uvádí, že fotbal zařazuje právě kvůli tomu, že jsou zapojovány i jiné svalové skupiny, než při dálkovém běhu.

VP: A kombinuješ jiný sporty k tomu běhání?

R: Kombinuji kolektivní sporty jako volejbal, badminton nebo fotbal. Je to prostě na zrychlování, tepovku, intervalový věci, je to jako koordinace. Běh je přímočarý a běh v kopci a terénu to chce zapojení hlubokého svalstva, tak k tomu fotbalu zvlášť halovýho a malýho je víc technickejší a méně běhovej, míň vytrvalostní spíš výbušný na techniku, tak zapojíš víc svalových skupin, víc koordinace a takový věci. (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

V této výpovědi lze vidět, že si respondent uvědomuje propojení různých svalových skupin, u nichž se důležitost liší v závislosti na daném sportu. Lze si však všimnout, že pro běžce nemusí být běh tou hlavní prioritou. Jde mu především o to, aby jeho tělo správně fungovalo, což mu může zprostředkovat právě běhání. Hlavním zájmem je tedy tělo a jeho funkčnost a výkonnost, běh a ostatní aktivity jsou prostředky pro to, jak tohoto cíle dosáhnout.

Na začátek jsem uvedla, jak lidé věnující se dálkovému běhání nahlíží na svá těla. Je však nutné si uvědomit, že s tímto souvisí i rozdíl v jejich běžecské motivaci, rozdíly ve vlivech, které na ně působí a v neposlední řadě také rozdíly v tom, jaký nese běh význam pro daného běžce či běžkyni.

3.2 SPOKOJENOST A NESPOKOJENOST S VLASTNÍM TĚLEM

Problematika spokojenosti a nespokojenosti s vlastním tělem je velmi úzce spojována právě s body image. Každý jedinec provádí hodnocení svého těla, ať už se jedná o pozitivní nebo negativní hodnocení, což jsem zmiňovala v teoretické části své práce. Hodnocení těla je spojováno s tím, zda je daný běžec či běžkyně se svým tělem spokojen/a, či nikoliv. Zde hovoříme o spokojenosti nebo nespokojenosti především na úrovni vzhledové, výkonnosti, ale také zdravotní. To znamená, že probíhá hodnocení toho, jak

tělo vypadá, jaké podává výkony, jak se běžec či běžkyně ve svém těle cítí a zda je tělo funkční.

Jak již bylo řečeno, tak vzhledová stránka tělesného sebepojetí má největší vliv na celkové vnímání těla a možná právě proto je nejvíce podrobena pozitivnímu nebo negativnímu hodnocení. Ohledně vzhledové složky tělesného sebepojetí jsem se nejčastěji setkávala spíše s negativním hodnocením těla. To, že daný běžec či běžkyně není spokojený se vzhledem svého těla, jej motivovalo k dalšímu běhání. Po té se běžec či běžkyně stávali spokojenějšími se vzhledem svého těla, což dokládá následující výpověď:

VP: A jsi spokojený se svým tělem?

R: Ne ani trochu, ale když jsem víc nespokojenej, tak víc běhám, když jsme méně nespokojenej, tak na to víc kašlu, méně běhám, pak žeru a jsem zase víc nespokojenej a víc běhám. Je to točící se kruh a občas mě drží nějaká linie, že se snažím o vylepšení, to se povede, já usnu na vavřínech a ono to zase odejde. (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

Zde lze tedy vidět, že spokojenost a nespokojenost se vzhledovou stránkou těla je v neustálém procesu. Běžec se necítí spokojený se svým tělem, což jej motivuje k tomu, aby více běhal. Po této fázi však nastane období, kdy je běžec se vzhledem svého těla spokojený, upustí od vytrvalého tréninku nebo zdravých stravovacích návyků a opět se dostane do fáze, kdy spíše roste pocit nespokojenosti. A celý tento proces začíná znovu.

Při rozhovorech jsem se setkávala také s hodnocením výkonnostní stránky těla. Požadavek na dobrý výkon je jedním z důležitých atributů u dálkových běžců a běžkyň. Projevuje se nejvíce při závodech, ve kterých běžec nebo běžkyně chtějí dosáhnout nejlepšího času a je tedy na tuto část tělesného sebepojetí kladen velký důraz. V níže přiložené výpovědi lze vidět hodnocení výkonnosti stránky, kdy běžec hodnotí to, jak se mu běželo, což

znamená, zda tělo podalo dobrý nebo špatný výkon a jak se to projevuje na konečném výsledku.

R: Nemám problém říct, si, že se mi běželo dobře a výsledek je dobrej, ale i třeba běželo se mi blbě, ale výsledek je dobrej, ale běželo se mi dobře a výsledek stojí za nic.
(muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

Běžci a běžkyně také hodnotí, jak se ve svém těle cítí, tedy zdravotní stránku svého těla. S tímto je spojený způsob tréninku, regenerace, strečink nebo stravování. Všechny tyto aspekty mohou mít vliv na to, jak se daný běžec či běžkyně ve svém těle cítí. Při nespokojenosti se snaží změnit například způsob tréninku nebo způsob stravování, kterému se budu věnovat ještě v další kapitole. V této části tělesného sebepojetí hraje velkou roli fakt, jak daný běžec či běžkyně svoje tělo zná. To znamená, že ví, co jeho/jejímu tělu dělá a nedělá dobře.

Fialová udává, že prožívání těla je ovlivněno také kulturním prostředím, které přináší požadavky na vzhled i funkčnost lidského těla (2001, s. 37). Já jsem se svých respondentů/tek ptala na to, zda si myslí, že existuje ideál mužského či ženského těla a zda se něčeho takového snažili dosáhnout. Tímto jsem zjišťovala, zda například své tělo hodnotí podle určitého ideálu, který vznikl na základě požadavku společnosti. Setkala jsem se však většinou s odpovědí, že ideál mužského nebo ženského těla neexistuje. Avšak v některých situacích lze pozorovat, že ačkoliv odpověď na tuto otázku byla negativní, tak během rozhovoru se ukazovaly náznaky něčeho idealizovaného. Například jedna z respondentek uvedla, že ideál ženského nebo mužského těla podle ní neexistuje, ale v návazné otázce vidíme, že jakýmsi možným ideálem vysportovaného těla jsou pro tuto respondentku atletky.

VP: Myslíš si, že existuje nějaký ideál mužského nebo ženského těla?

R: No to si nemyslím, že by jako něco takovýho bylo. Jako to, co je dneska třeba na netu, jako na instagramu, tak to není realita prostě. (žena; 28 let; délka běhání: 4 roky)

VP: Snažila ses něčemu takovému vyrovnat? Že jsi chtěla takhle nějak vypadat?

R6: Jo, ale to bylo většinou prostě těm atletkám nebo tak. Ale vím, že na to nemám, jako vůli nemám, abych se dokopala a cvičila a vypadala takhle. Takže jsem si řekla, že vlastně je to dobrý. (žena; 28 let; délka běhání: 4 roky)

Na druhou stranu pouze dva respondenti zmínili, že lze uvažovat o něčem, co oni sami nazývají ideálem mužského nebo ženského těla. Jednalo se o ideál po výkonnostní a funkční stránce. Jeden z respondentů považoval za ideál funkčního těla moderní gymnasty. Druhý respondent sice neuváděl přímo příklad vlastního ideálu, ale hovořil o tom, že ideálem je pro něj tělo, které dokáže podat dobrý výkon a je zdravé.

Lze tedy říci, že každý z běžců a běžkyň má svojí vlastní představu, jaké požadavky by jejich tělo mělo splňovat, aby bylo v jejich očích ideální, a to ať už hovoříme o vzhledové, výkonnostní nebo zdravotní stránce. Snaží se tedy dosáhnout toho, aby se ve svých tělech cítili dobře a podávali co nejlepší výkon.

3.3 BĚŽECKÁ MOTIVACE

V této kapitole se budu věnovat motivaci, která je u dálkových běžců významným rysem, hrající roli v tom, jak nahlíží na svá těla. Do této kapitoly jsem zařadila několik druhů motivace, které lze vypožorovat u běžců a běžkyň na základě rozhovorů, které jsem provedla. V první řadě je nutné definovat si pojem motivace. Motivace je definovaná stavem, který vyvolává určitý druh chování (Petrusek, 1996a, s. 651). Z další definice můžeme

motivaci popsat jako „... proces zahájení a následné regulace činnosti, jejíž účelem je dosažení relevantního cíle - kýženeho stavu (často doprovázeno pocitem spokojenosti) - rovnováhy.“ (Studium-Psychologie.cz, 2016) V této definici lze vidět také jev, který jsem našla i ve výpovědích svých respondentů. Regulace činnosti je proces, při kterém běžec či běžkyně běhají vždy podle toho, aby se nakonec cítili spokojeně. Setkala jsem se i s výpovědí, že když se běžec necítí spokojený se svým tělem a jeho výkonem, upraví svůj tréninkový plán tak, aby dosáhl kýženeho stavu. Ten lze vidět v různé podobě. Pro někoho může být kýžený stav každodenní dvacetiminutový běh, pro jiného například překonání sebe samotného. Tenhle jev lze vidět také v následující výpovědi, kde respondent popisuje, že se cítil dobře až po určitém výkonu.

R: „Třeba včera jsem si šel zaběhat po dvou dnech a ráno jsem si zaběhal nějakých a jakože na lačný žaludek nejsem v top formě, takže nějakých šest kilometrů a odpoledne mi to bylo hrozně blbý, že jsem se jako nevydal, tak jsem si šel odpoledne ještě zaběhat a dal jsem dalších čtrnáct, a pak teprve jsem se cítil dobře.“ (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Právě podle výpovědí respondentů, je motivace jedním z mnoha vlivů, který se přenáší na způsob vnímání vlastního těla. Z rozhovorů, které jsem provedla, lze vypožorovat, že motivací, proč lidé běhají, je to, že se jedná o něco moderního. Běhání se stává trendem a člověk se díky této činnosti „stává in“. Tělo má tedy význam nástroje sebe prezentace.

Dalším motivem, při kterém je tělo bráno jako nástroj sebe prezentace, je také snaha změnit své tělo po fyzické stránce. Tedy, že se člověk pomocí běhání snaží změnit svůj vzhled a dochází k tomu, že tělo je vnímáno především jako objekt estetizace. V rozhovoru respondent V uvádí:

R: „a vzhledem k tomu, že na těle se začaly projevovat důkazy ne zrovna dobrého životního stylu, jezením šíleností, tak jsem si říkal, že by to chtělo sport, který nezabere tolik času a zajistí to, že ty kila, který jsem nabral, půjdou dolů.“ (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

Počáteční motivací, proč se tento respondent začal běhání věnovat, je cílená snaha zhubnout. Dochází tedy k tomu, že běžec se snaží svoje tělo změnit po fyzické stránce a upravit jeho vzhled. Z výpovědi je zřejmé, že běžec není spokojený sám se sebou, respektive se vzhledem svého tělo, a proto hledá činnost, která by mu pomohla, aby dosáhl chtěného vzhledu. Za touto výpovědí lze vidět, že tělo se pro tohoto respondenta stává nástrojem.

Další možnou motivací je potřeba překonání sama sebe. Zde jsem ve výzkumu narazila na menší problém, kdy jsem si musela uvědomit, co je vlastně pro běžce a běžkyně to, že překonají sami sebe. Hledala jsem, jaký význam slova „sám sebe“ přesně mají a zjistila jsem, že pro někoho to může být překonání vlastní vůle, také se může jednat o překonání bolesti při maximálním výkonu nebo o překonání vlastních časových nebo vzdálenostních rekordů. V následující výpovědi se jedná o motivaci překonání dosud uběhnuté vzdálenosti, avšak zároveň zde je vidět také motivace překonání vlastní vůle, protože respondent hovoří o tom, že daný závod pro něj bude výzva.

R: „Takže od teďka už jen půlmaratón a když už se dívám na jiné závody, tak třeba deset kilometrů pro mě není už meta, ale spíše se dívám na maratóny a dá se říct, že teďka před sebou mám jesenický půlmaratón, jakoby všechny vrcholy Jeseníků, tak to je pro mě výzva (...).(muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Ve svém výzkumu jsem se setkala i s respondenty/tky, kteří uváděli, že jejich motivací je také to, že se na daný závod přihlásili a již uhradili startovné.

Ostatně to také dokazuje následující výpověď, ve které respondentka uvádí, že odběhala pouze ty závody, které měla zaplacené a žádné další neběžela.

R: Já jsem taky běhala třeba maximálně fakt těch 5, a tím to pro mě skončilo. Do konce roku jsem si odběhala jen ty závody, co jsem měla zaplacené a nic jinýho. (žena, 26 let, délka běhání: 4 roky)

Další motivací pro běhání dálkových tratí může být snaha udržet tělo v kondici nebo snaha pečovat o svoje tělo po zdravotní stránce. Což souvisí právě s dodržováním zásad zdravého životního stylu, do kterých patří například pravidelný pohyb. Existuje tedy mnoho motivů, které vedou běžce a běžkyně k tomu, aby se věnovali dálkovému běhání.

3.4 VLIVY NA TĚLESNÉ SEBEPOJETÍ

Tato kapitola má za úkol popsat, co všechno ovlivňuje tělesné sebepojetí u dálkových běžců a běžkyň. Významným vlivem, který se projevoval u mých respondentů a respondentek, byl především vliv rodiny a s ním spojená i celková výchova k péči o tělo. Také Fialová (2001, s. 31) uvádí, že celkové sebepojetí člověka prochází určitým vývojem, který probíhá současně se socializací jedince a rodinné prostředí je prvek, který má na změnu a rozvoj sebepojetí největší vliv, což potvrzuje také další výpověď. Pro daného respondenta byl bratr osobou, která měla vliv na tělesné sebepojetí a na to, jak se daný respondent vnímá a jak se chová ke svému tělu.

VP: No a umíš se třeba pochválit po běhání?

R: Jo. Ale naučil jsem se to, dříve jsem to nedělal. Naučil jsem se to skrze bráchu, v tom mě posouval, že tohle je důležitý prostě. Musel jsem se to naučit. I jako v tom vnímání sám sebe. (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Dalším faktorem, který ovlivňuje běžce a běžkyně, jsou sociální sítě. Ačkoliv by se mohlo zdát, že používání sociálních sítí má vliv primárně na vzhledovou stránku tělesného sebepojetí, není tomu tak vždy. Spíše jsem se setkala s výpověďmi respondentů a respondentek, kteří hovořili o tom, že sociální sítě mají vliv především na motivaci k tomu, aby si šli daný den zatrénovat. Hovoříme tedy spíše o kontrole, která funguje prostřednictvím „sledování“ profilů na dané sociální síti. To znamená, že lidé v rámci běžecké komunity se navzájem motivují přes sociální sítě. Tohle sdílení motivace probíhá díky obrazovým příspěvkům na sociálních sítích o tom, jak a kolik kilometrů uběhli nebo jaký čas překonali. O tomto vypovídá další úryvek z rozhovoru:

VP: A sleduješ někoho, kdo tě motivuje?

R: Mám kámoše, který dělá ultramaratóny. Je jako možný, že na základě fotek, když nad tím přemýšlím, že mě to motivuje, že bych si i zaběhl ultramaraton, ale ne kvůli tomu jak potom vypadá, ale jako na základě toho, jak popisuje ty zážitky. (muž; 29 let; délka běhání: 6 let)

Ovšem sociální sítě a s nimi spojené sdílení fotek z tréninků, úspěchů ze závodů a podobných věcí, může mít i opačný následek, spíše vede k demotivaci. Jedna respondentka říká, že skupinu na sociální síti musela opustit právě kvůli tomu, že ji sdílení příspěvků ostatních běžců spíše demotivovalo. Pro znázornění příkládám její výpověď:

VP: A jak na tebe třeba působí ty běžecké skupiny na Facebooku?

R: Já jsem byla na fb ve skupince a musela jsem tam odsud odejít. Vyloženě mě deprimovalo, jak každý den tam určitá osoba dávala příspěvek, jak byla běhat a pomalu co jedla celý den, za kolik to zaběhla, jak je spokojená, jaký závod běží a za kolik to chce dát. Vyloženě mě to otráвило a jako je to v hodně těch skupinách, že lidi se zde chlubí prostě. (žena; 26 let; délka běhání: 4 roky)

VP: *Jo takže tě to jako demotivuje? Než aby tě to motivovalo, jo?*

R: Jo, přesně tak. (žena; 26 let; délka běhání: 4 roky)

Z výše uvedených výpovědí je zřejmé, že běžecká skupina má značný vliv na to, jak lidé trénují, jaké závody běhají i na to, jak pojmají svoje tělo a jak se k němu chovají. Jedná se o vzájemnou motivaci, která funguje mezi členy běžecké skupiny. Avšak na druhou stranu může běžecká skupina a chování některých jejích členů, běžce a běžkyňe spíše demotivovat od snahy trénovat a věnovat se dálkovému běhání.

Dalším faktorem, který působí na vnímání vlastního těla, jsou předsudky a idealizované představy o dokonalém těle, které jsem zmiňovala v teoretické části, kde jsem hovořila o tzv. mýtu ideálního těla. Tyhle představy vypovídají o tom, jak by mělo tělo fungovat a vypadat, aby bylo dokonalé, a jsou vytvářeny tím, co je nám předkládáno například reklamou na sportovní oblečení. I tohle může působit na tělesné sebepojetí a na to, zda se lidé budou běhání věnovat či nikoliv. Také na toto téma jsem narazila v jednom ze svých rozhovorů:

VP: *Myslíš si, že je z médií vyvíjen tlak na vzhled běžců?*

R: Jo, stoprocentně. Hlavně jako třeba sportovní oblečení a tyhle obchody prostě. Vždycky v tom letáku je prostě na titulce, hezká, hubená a vysportovaná a vysoká holka, a to možná může někoho odradit. (žena; 22 let; délka běhání: 3 roky)

Povšimněme si, že na tělesné sebepojetí působí mnoho faktorů, což se může promítnout také do toho, jak by mělo tělo fungovat. To, jak běžci o svém těle přemýšlí, jaký mu dávají význam, to se promítá do toho, jak se projevuje u běžců a běžkyň tělesnost.

3.5 JAK BY MĚLO TĚLO „SPRÁVNĚ“ FUNGOVAT?

V této kapitole popíši, co všechno je spojeno s celkovou péčí o tělo. Jaké kroky běžci a běžkyně podnikají, aby se ve svém těle cítili co nejvíce spokojeni a jejich tělo správně fungovalo. Lze tedy říci, že se bavíme především o stránce výkonnostní a zdravotní. Tělo je trénováno k výkonnosti například kvůli tomu, že daný běžec či běžkyně vykonávají náročnější zaměstnání a musí se udržovat v kondici. Nároky na funkčnost těla se však mohou lišit individuálně, od jednoho jedince k druhému. Na tohle navazuje další postup, jak se běžci a běžkyně o svá těla starají.

Velmi diskutováno, nejen mezi běžci a běžkyněmi, je stravování. Způsob stravování je velmi rozlišný a jedná se většinou o individuální záležitost daného běžce či běžkyně. Někteří z mých respondentů a respondentek svoje jídelníčky změnili a přizpůsobili celkové péči o tělo, což dokazuje první úryvek z rozhovoru. Naopak jsem se setkala i s běžci a běžkyněmi, kteří vliv stravování na výkonnost sice vnímají, ale své jídelníčky neupravují. Tento fakt lze spatřit v další výpovědi.

VP: Co stravování? Řešíš to nějak?

R: Nedělá mi dobře ani maso, teďka jsem ho vysadil. Pro mě úplně zlomový, ale jakože tak extrémně zlomový, že se cítím strašně dobře (...). Protože maso strašně špatně odbourávám, přišel jsem na to, unavuje mě, nepodávám takový výkony, nevěděl jsem z čeho to je, šel jsem běhat, ale byl jsem pořád unavenej. Teď se cítím hrozně dobře, jako fyzicky, prostě chodím později spát, ráno se dříve vzbudím, ale nejsem unavenej. (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

VP: Myslíš si, že způsob stravování má vliv na sportovní výkon?

R: No, jako určitě to má vliv prostě. Rozhodně to ovlivňuje. Ale já si často dám i nezdravý jídlo. Ale zase vím, že si dám i zdravý oběd nebo večeři. Prostě rovnováha. (žena; 22 let; délka běhání: 3 roky)

Dalším tématem, které úzce souvisí s tím, jak by mělo tělo fungovat a co všechno proto lze dělat, jsou doplňky stravy. Ptala jsem se svých respondentů, zda nějaké doplňky stravy používají nebo zda s nimi mají zkušenost. Zajímalo mě to především z toho důvodu, že je to podle mě důležitý aspekt. Na tělo je kladena velká zátěž po výkonnostní stránce, ale zároveň je tím více tělo unavováno, a je tedy potřeba energii nějak doplňovat a zároveň o svoje tělo pečovat. Někteří z respondentů uvedli, že došlo ke změně v péči o tělo, a to ve chvíli, kdy začali používat více doplňků, jako je kloubní výživa nebo vitamíny, a to právě z toho důvodu, že běhají často a také dlouhé vzdálenosti, a je tedy vyvíjena velká zátěž například na klouby.

VP: Používáš nějaké doplňky stravy?

R: Kloubní výživu mám. Taký jsem to nebrala, ale pomohlo mi to. Hlavně po tom s tím kolenem mi to pomohlo. (žena; 28 let; délka běhání: 4 roky)

To, že měli běžci a běžkyně nějaké vážnější zranění, s sebou nese také změny v tom, jakou technikou trénují. Lze to spatřit v následující výpovědi, kdy špatná technika mohla být zároveň příčinou tohoto zranění. A právě změna techniky může být také jedním ze způsobů, jak o tělo pečovat. Běhá-li jedinec dlouhé tratě, tak správná technika běhu je velmi podstatná.

VP: Měl jsi někdy nějaké zranění, kvůli kterému jsi nemohl běhat?

R: Jojo měl jsem rozsekaný meniskus na koleni, a to bylo teda mojí chybou, přetížený meniskus, špatná technika. (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

VP: A jak potom probíhal ten návrat k trénování?

R: No já jsem to využil jako příležitost ke zlepšení stylu. Mně prostě nevyhovuje konvenční způsob a neběhám přes patu, co je podle dopadu. Tak jsem toho chtěl využít a změnit to. (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

Lze si tedy všimnout, že běžci a běžkyně přizpůsobují mnoho věcí k tomu, aby jejich tělo správně fungovalo. Může se jednat o změnu stravování, užívání různých doplňků stravy, mezi které nejčastěji patří kloubní výživa. Také se ale zaměřují na správnou techniku běhání, protože si uvědomují, že špatná technika jim může způsobit zranění. Můžeme tedy konstatovat, že se běžci a běžkyně snaží poslouchat svoje tělo.

3.6 VÝZNAM BĚHU

Tato kapitola pojednává o tom, jaký význam je přikládán dálkovému běhu mezi skupinou dálkových běžců a běžkyň. Tento jev se v mnoha ohledech promítá do celkového nahlížení na tělo, a proto je nutné rozlišovat více pohledů na dálkový běh, jako na pohybovou aktivitu. Při popisu těchto jevů musíme vždy zohlednit i celkový kontext, ve kterém se daný běžec či běžkyně nachází. Podle toho, jaký význam dálkový běh představuje, se také běžci starají o svá těla. Tuto kapitolu jsem rozdělila na tři části, v prvních dvou částech popíši, jak se liší pojetí dálkového běhu u mých respondentů. V poslední části se budu věnovat tomu, jaký význam má běh jako moderní fenomén v dnešní společnosti.

3.6.1 BĚH JAKO ŽIVOTNÍ STYL

V průběhu výzkumu jsem si uvědomovala, že každý z mých respondentů může na dálkový běh nahlížet z jiného úhlu pohledu, což se také promítá do péče o tělo a do toho, jak je na tělo nahlíženo. První z kategorií, jak lze na běhání dálkových tratí nahlížet, nese název „běh jako životní styl“. Tento název jsem zvolila sama, kdy se z pracovního názvu kategorie, stala kategorie určující význam běhu.

Postupem toho, jak jsem prováděla analýzu dat, tak mi vyplývala kritéria, která daný běžec či běžkyně splňuje pro to, aby mohl patřit do této kategorie. Později jsem si je tedy nadefinovala. Důležitým faktorem u této kategorie je

celková propojenost běhu s ostatními sférami života. Lze hovořit o jakémsi žebříčku hodnot, ale i o určení si priorit ve vlastním životě běžce či běžkyně. Na prvním místě tedy stojí tělo. Tělo jako objekt, o který je důležité pečovat a starat se o něj. Běžci a běžkyně si uvědomují, že co tělu dají, to se jim vrátí. Tělo tedy zaujímá první příčky mezi životními prioritami. Podíváme-li se na tento jev více do hloubky, zjistíme, že prioritou je zdraví daného člověka. To však nelze zaručit, bez „správně“ fungujícího těla. Budeme-li tedy nahlížet na tělo jako na prioritní záležitost v životě běžců a běžkyň, budeme ho vnímat jako funkční nástroj, o který je nutné se starat a pečovat.

U mých respondentů a respondentek se tento význam běhu projevoval tak, že se propojovaly sféry běžného života s běháním dálkových tratí. Například se jedná o to, že respondent/ka má svoje zaměstnání spojené s běháním dálkových tratí, což mu/jí umožňuje věnovat se běhání i v rámci zaměstnání, kdy se například účastní různých závodů společně se svými kolegy. Dále můžeme hovořit o tom, že tito respondenti/ky mají komplexní náhled na to, jak by tělo mělo fungovat a přizpůsobují tomu svůj způsob stravování, způsob protahování se nebo i možnosti tréninku. Trénují prakticky každý den, někdy i víckrát denně a běh je pro ně na prvním místě, což lze vidět i v následující výpovědi jedné z účastnic v mém výzkumu:

VP: A jak to zvládáš časově?

R: Když mám něco odpoledne, tak musím jít ráno. Třeba v pět. A v sedm hodin, abych byla nachystaná a v osm hodin v práci. Prostě za den si minimálně tu hodinu najdu. I když třeba v 9 večer. Jako aspoň tu pětku prostě, jako abych šla. Nebo třeba v práci se zeptám, zda místo oběda můžu jít běhat. Šéf taky běhá. (žena; 28 let; délka běhání: 4 roky)

Několikrát jsem se také ve svém výzkumu setkala se slovním spojením „běhání je pro mě droga“. Se slovem droga se pojí pojem „závislost“ a mě

opravdu zajímalo, zda se na běh dá podívat touto optikou. Ve výpovědích mých respondentů jsem se setkala s tím, že hovoří o tom, že vynechají-li na nějakou delší dobu (déle než jeden-dva dny) běh, tak se cítí podráždění nebo unavení, což potvrzují následující výpovědi:

VP: *Ted mě napadá, když se tě někdo zeptá, proč běháš, jaká je nejčastější odpověď?*

R: *Je to droga. (...) Že už musím jít, jinak bych byla nepříjemná.* (žena; 28 let; délka běhání: 4 roky)

H: *A co trénink? Je to pro tebe důležité nebo to máš spíše podle pocitů?*

R: *Je to závislost, to nejde jinak popsat. Když dva dny vynechám, nebo jsem měl zranění a vynechal jsem delší dobu, tak sám na sobě cítím, že jsem podrážděnej, jsem nervózní a nedokážu se soustředit.* (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Je tedy důležité dívat se na tuto problematiku i kriticky. I přesto, že je běhání považováno za činnost, která zdraví obecně prospívá, tak jsem se setkala s výpověďmi, ve kterých běžci a běžkyně hovoří o závislosti na běhání. A tento aspekt už lze pojmut spíše negativně. Důsledky absence drogy, zde respondenti popsali sami, když hovořili o tom, že se dostávají do stavu „nepohody“.

3.6.2 BĚH JAKO ZÁLIBA

Jako druhý význam, který dálkový běh může nést, je význam záliby. Běh je tedy pohybová činnost, které se lidé věnují z několika možných důvodů. Tím první může být to, že se momentálně jedná o moderní fenomén, kterému se věnuje stále více lidí. Je to tedy módní záležitost a lidé se jí začínají věnovat, aby byli „in“. Na druhou stranu se může jednat o zálibu, tedy řekněme nějaké hobby, kterému se člověk věnuje.

Podíváme-li se tímto pohled na to, jak si v této kategorii stojí důležitost těla, dospějeme k závěru, že se již nemusí nacházet na prvních příčkách

v žebříčku hodnot. Mí respondenti a respondentky vypovídali, že běh je forma činnosti, pomocí které lze zhubnout nebo zformovat a zpevnit postavu. Tělo se stává objektem estetizace a dochází k úpravě jeho vzhledu za pomoci běhání. Je nutné si však uvědomit, že ačkoliv může být zájem o tělo důležitý a významný, tak zde nelze hovořit o vzájemné propojenosti s ostatními sférami života. Běh se stává jen jakýmsi doplňkem, nikoliv však prioritou. Což dokládá další výpověď jedné z respondentek:

VP: A děláš nějaký i jiný sport?: Kromě běhání?

R8: Ted' momentálně nedělám nic, protože finišujeme s domečkem a jako není na nic čas.(...). Jakože bych přišla večer domů a šla běhat, to ne, ale když ten čas je, tak jo.
(žena; 26 let; délka běhání: 4 roky)

Můžeme tedy říct, že na tělo je nahlíženo jako na nástroj sebeprezentace. Je k němu přistupováno jako k objektu, který je upravován.

Ačkoliv jsem nyní popsala dvě různé možnosti, jak lze na dálkový běh nahlížet, tak je zapotřebí si uvědomit, že obě kategorie se mohou prolínat či dokonce z jedné se může stát výchozí, pro tu druhou. Hovořím zde o případu, kdy se z běhání jako ze záliby může stát styl života, a tělo a jeho funkčnost jako prioritní záležitosti v životě běžce či běžkyně.

3.6.3 VÝZNAM BĚHU VE SPOLEČNOSTI

Na začátku své práce jsme zmínili, že jednou z metod sběru dat bylo také zúčastněné pozorování. Na základě toho jsem vytvořila etnografický popis prostředí z jednoho běžeckého závodu. Tuto kapitulu budu formulovat právě na základě toho, že čtenáři přiblížím, jak takové prostředí vypadá a jaký význam vlastně běhání v dnešní moderní společnosti nese.

Již několikrát jsem ve své práci zmínila, že se běh stal moderním fenoménem, kterému se věnuje stále více lidí. Běh se také stává nástrojem, jak propagovat

určitou problematiku, a tak na ni upozornit, ale stává se také nástrojem, jak někomu nebo něčemu pomoci. Tématikou, se kterou se pořádání běžeckých akcí pojí, jsou různá onemocnění či zdravotní postižení. Zde hovoříme například o sérii závodů nesoucích název Avon Běh, pořádaných v rámci série NN Night Run, kdy část ze zaplaceného startovného obdrží společnost Avon, která pomáhá ženám, jež postihla rakovina prsu (NN Night Run, 2016). Tohoto závodu jsem se zúčastnila již několikrát rok po sobě. V loňském roce jsem na tomto závodě provedla zúčastněné pozorování, kdy jsem si během celé akce zapisovala terénní poznámky.

Celá akce se koná v Olomouci v parku. Hlavní program začíná v podvečer, kdy startují dva velké závody, a to zmiňovaný Avon Běh na 5 km, a po té Night Run na 10 km. Je zajímavé pozorovat, jak je celý prostor rozložen. Před Avon Během je areál nasvícen do růžové barvy, která je také symbolem právě společnosti Avon, která má celou akci pod svojí záštitou. Ženy, které tvoří velkou část účastnic tohoto závodu, nosí růžová trička, což symbolizuje právě jejich soudržnost s celou myšlenkou této akce. Mohli bychom hovořit o tom, že růžová barva symbolizuje ženství a tedy náklonnost všech žen k dané zdravotní problematice. Avšak poslední dobou se růžová barva, jako symbol ženství, spíše vytrácí. Růžová barva se stala tedy jakýmsi obrazovým synonymem pro výraz ženství, což lze dneska spíše vidět jako stereotyp.

V areálu najdeme stánky se sportovním oblečením nebo obuví. Probíhá zde předvádění nových běžeckých bot různých značek. Závodníci mají možnost si boty vyzkoušet, a také zakoupit. Vedle těchto stánků najdeme velký stan, který patří hlavnímu sponzorovi celé akce. Také zde probíhají reklamní akce. Vedle hlavního stanu, který také slouží jako „meeting point“, se nachází místo, kde je možné nechat si udělat masáž. Tato služba je běžci a běžkyněmi hojně využívána, což také dokazuje neustálá fronta před tímto stánkem. V areálu také najdeme stánky s občerstvením, na kterých lze demonstrovat,

že zde najdeme dva druhy „strávníků“. Na jedné straně jsou zde pokrmy zdravějšího rázu, které zaujmou především nadšené sportovce, kteří se stravují zdravě, avšak najdeme zde také stánek s pivem a nezdravým jídlem. Ten je využíván jak některými běžci, tak i diváky, kterých zde bývá velký počet. Tohle rozbíjí celkový obraz celého areálu, který má působit jako prostor, ve kterém se odráží zájem o zdravý životní styl, podpora pravidelného pohybu a s tím spojené běhání. Na druhou stranu tohle uspořádání lze promítnout i do toho, co jsem již popisovala výše, a to že běžce a běžkyně lze rozdělit do určitých „skupin“, podle toho, jak se stravují.

Co je dle mého názoru zajímavé, je to, že před každým závodem probíhá společné komentované rozcvičení. Na podiu, které uzavírá kruh stánků, jež jsem popisovala výše, vždy předcvičuje žena nebo muž určité cviky a běžci a běžkyně tyto cviky opakují. Všichni tedy společně cvičí, je zde vidět, jak je pojítkem pro všechny tyto účastníky, je právě zájem o tělo. S dobrým protažením a zahřáním je spojen lepší výkon podaný jejich tělem. Za touto celou akcí lze také vidět diskurs zdraví, který jsem již jednou ve své práci zmínila. Stáváme se zodpovědní za svoje zdraví. A tato zodpovědnost narůstá s tím, jak více se tyto sportovní akce rozrůstají.

Je důležité se zamyslet nad tím, proč se právě běhání stává něčím, co pomáhá demonstrovat problematiku, za níž stojí bojovat. Může to být také tím, že běh jako takový patří k přirozenému pohybu a je možné o něm hovořit jako o nenáročné činnosti, kterou by mohl zvládnout každý. Zde lze samozřejmě polemizovat, že zdravotní stránka některým lidem běhání neumožní. Dle mého názoru je i tohle bráno v potaz, když se do závodu zařazují také symbolické okruhy na 1 km.

Význam těchto běžeckých akcí se může lišit. Pro někoho je to způsob, jak pomoci druhým. Pro jiného běžce či běžkyni je to možnost, jak si ověřit, že

způsob, jímž trénuje, je správný a je to tedy jen závod, ve kterém je hlavním cílem zaběhnout určitý čas. Také se může stát, že se závodník či závodnice účastní, protože běhání je momentální trend. Z toho, že je běh pouhá záliba, se postupem času může stát způsob, jak trénovat svoje tělo a jak se udržovat v kondici.

3.7 SEBEDISCIPLÍNA

Tato kapitola se věnuje tomu, jak diskurs zdraví ovlivňuje chování běžců a běžkyň směrem k jejich tělům. Již výše jsem se zmiňovala o tom, jaký význam přináší diskurs zdraví pro běžce a běžkyně. Právě tvrdá sebedisciplína je nástrojem, který může pomoci zabránit tomu, aby dopad rizik v moderní společnosti, ohrozil naše zdraví. S tímto faktem je velmi úzce spojen zdravý životní styl, o kterém již v mé práci také byla řeč.

I v rámci mého výzkumu lze u běžců a běžkyň spatřit to, jak se projevuje sebedisciplína, jako něco, co jejich těla vede k dokonalosti, tedy ke stavu, ve kterém je tělo schopno „správně“ fungovat. Tohle je opět spojeno právě s tím, jak je tělo pojmáno. Z mého výzkumu vychází, že mluvíme-li o těle jako o funkčním nástroji, bude se sebedisciplína daného běžce či běžkyně projevovat více, než u běžce nebo běžkyně, který/á tělo vidí jako nástroj vlastní sebe prezentace. Jedním z důvodů je, že běžci či běžkyně, kteří nahlíží na tělo, jako na funkční nástroj jsou od dětství vedeni ke zdravému životnímu stylu a ke sportu. Naopak pro běžce a běžkyně, vnímající tělo jako nástroj sebe prezentace, u kterého se snaží změnit vzhled, může být drill a sebedisciplína menší, neboť pro ně tělo a zdraví není prioritní záležitostí. Nedílnou součástí tohoto pojetí, je také rozlišení běhu jako životního stylu nebo volnočasové záliby. A to tak, že je-li tělo vnímáno jako funkční nástroj a prioritou je tedy zdraví, tak běh nese význam životního stylu. V případě, že je na tělo nahlíženo jako na nástroj sebe prezentace, je běh vnímán jako záliba.

Respondent, pro kterého bylo tělo hlavní prioritou a běh byl pro něj především životním stylem, vypověděl:

VP: *Jak se cítíš po výkonu?*

R: Úplně v pohodě. Ale musím být zpocený, jako když nejsem zpocený, tak jsem do toho nedal všechno. (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Zde vidíme, že sebedisciplína spojená s drilem je pro běžce opravdu důležitá a stává se nástrojem, jak pracovat se svým tělem, které se zároveň stává objektem. Pocení je pro něj důkazem stoprocentní výkonnosti, avšak není spokojený, když do tréninku nedal všechno. Což znamená, že nepodal maximální výkon.

Ve svých rozhovorech jsem se několikrát setkala se slovem „morál“. Tohle slovo patří přímo do běžecké terminologie a je běžci a běžkyněmi často požíváno. Je to tedy: „*touha, vůle překonat obtíže, zdolat překážku, také odvaha; při tréninku i v závodech*“ (Čeština 2.0, 2009). V mých rozhovorech byl morál spojován právě s vůlí překonat nějakou určitou překážku. Tou mohla být i lenost, ke které se někteří také přiznali. Z toho lze vidět, že zájem o tělo a zdraví nemusí být prioritou a sebedisciplína není na tak rozvinuté úrovni, jako u běžců, kteří vnímají běh jako životní styl a zdraví je pro ně prioritou. S tímto se také pojí další část mých otázek, které lze zařadit do běžecké terminologie, a to je problematika překonání „hlavy nebo nohou (těla)“. Jedná se tedy o to, zda je pro daného běžce či běžkyni těžší překonávat „hlavu“ to znamená vůli, odhodlání a lenost nebo „nohy (tělo)“, to znamená fyzickou bolest nebo křeče.

VP: *Co je pro tebe těžší překonávat při běhání? Hlavu nebo tělo?*

R: Tělo. Stoprocentně. (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

VP: *Přemýšlel jsi někdy o tom, proč to tak je?*

R: Mnohokrát. (...) Ten první rok jsem napálil takovým způsobem, (...) na 17. kilometru mi vypovědělo tělo, který bych měl poslouchat, a to tělo není jako stroj. To, co do něj vložím, to mi dá, ale nedá mi víc. Jakože, když nebude kvalitní trénink tak nebude kvalitní závod, s tím prostě spojený, jo to je i jídlo, a tak prostě všechno.
(muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Pro běžce, u kterého lze vidět běh jako životní styl a zdravé tělo jako prioritní záležitost, bylo těžší překonávat tělo, řekněme fyzickou bolest a námahu. Uvědomuje si, že tělo funguje na určitém principu, kdy záleží vždy na kvalitě tréninku i stravování. Což dokazuje propojenost, kterou si běžec uvědomuje a bez které nelze na svoje tělo nahlížet jako na funkční nástroj.

Naopak pro běžce, pro kterého nese běh dálkových tratí význam záliby a pro kterého je těžší překonat „hlavu“, tedy nějaké „nastavení“ ať už vůle nebo priorit, vypověděl, že:

VP: co je pro tebe těžší překonat? Hlava X nohy?

R: Rozhodně hlavu, já mám obecně problém s čímkoliv začít, jo třeba vyběhnout. (...). Obecně problém mám s hlavou, jako s morálem. (muž; 31 let; délka běhání: 5 let)

K sebedisciplíně a snaze mít funkční a dokonalé tělo, se pojí také systém trestů a odměn, které běžci a běžkyně používají a na nichž se odráží to, jak na svoje těla nahlízejí. Tento systém se projevuje tak, že tresty nesou podobu náročnějšího tréninku a odměny například pochválení vlastního těla nebo masáže, což opět potvrzují následující výpovědi. Tato problematika byla také součástí osnovy mého rozhovoru, protože tento aspekt považuji za důležitý ve vztahu k tělesnému sebepojetí. Je-li pro běžce zdravý a „správně“ fungující tělo prioritou, tak tomu přizpůsobuje také chování ke svému tělu. O čemž vypovídá další úryvek z rozhovoru:

R: (...) *Nedokážu říct, že bych něco tak prožíval, jako když doběhnu. Jako prostě to nejde popsat, když je to dobrý.* (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

VP: A když není?

R: *No když ne, když se mi neběželo dobře. Tak jdu druhý den a dám si víc.* (muž; 33 let; délka běhání: 7 let)

Běžec tedy hovoří o tom, že po špatném výkonu si jde druhý den opět zaběhat, ovšem běží například delší trasu nebo zvolí rychlejší tempo. Lze to vnímat jako formu trestu, protože v daný den neběžel dobře. Tento fakt je opět spojen se sebedisciplínou, protože se snaží svoje tělo vytrénovat k dokonalosti.

Další respondentka zmiňuje, že svoje tělo dokáže pochválit. Například formou odměny, kterou je masáž. Tohle lze také vnímat jako nějakou motivaci, jak přinutit svoje tělo aby podalo výkon nebo aby doběhlo do cíle.

VP: Umiš se pochválit, svoje tělo?

R: *Jo, přímo u běhu. Pohladím nohy, řeknu jim, že je namasíruju, a tak.* (žena; 28 let, délka běhání: 4 roky)

Se sebedisciplínou se také pojí forma určité kontroly a moci, která je nad běžci vykonávána. Tuto problematiku jsem zmiňovala, již v kapitole vlivů na tělesné sebepojetí, ale vidím provázanost také se sebedisciplínou. Jedná se o moc v podobě aplikací a chytrých hodinek. Tyto věci jsou v dnešní době hojně využívány nejenom běžci a běžkyněmi, avšak právě u nich plní funkci kontroly. Aplikace nebo hodinky, které měří uběhnutou vzdálenost, rychlost a spoustu dalších atributů, lze nastavit také tak, že běžce upozorňuje na to, kolik mají ještě uběhnout kilometrů. Tohle nastavení si však běžci a běžkyně volí sami a vytváří tím kontrolu sami nad sebou. Jedná se o formu kontroly, které podřizují svůj trénink.

ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem se zabývala tím, jak dálkoví běžci a běžkyně nahlíží na svá těla. Tělu je dáván význam především nástroje, který běžce a běžkyně reprezentuje a také nástroje, od kterého se očekává funkčnost. Tohle pojetí se u daného běžce nebo běžkyně projevuje jiným způsobem, protože je mu přikládána jiná míra důležitosti. Hlavním aspektem mého výzkumu je to, že tělesné sebepojetí a jeho jednotlivé složky a jejich postavení v žebříčku hodnot, jsou spojovány s tím, jaký význam je dán dálkovému běhání u běžců a běžkyň.

Tělo jako funkční nástroj, u kterého je prioritní zdraví a zdatnost, je spojováno s celkovou péčí o tělo a daní běžci nebo běžkyně, kteří tělo chápou tímto způsobem, jsou vedeni ke zdravému životnímu stylu od útlého věku. V tomto případě se běhání dálkových tratí projevuje jako životní styl, protože zasahuje do dalších sfér života. Z běhání se stává priorita a této činnosti je v životě běžce nebo běžkyně vše přizpůsobeno, čemuž se také věnovala jedna z mých vedlejších výzkumných otázek, která řešila téma, jak běhání dálkových tratí promítá do běžného života běžců a běžkyň. Právě to, že běžci a běžkyně přizpůsobují většinu volného času, ale také například zaměstnání dálkovému běhu, má vliv na jejich běžný život.

Vnímají-li běžci a běžkyně tělo jako nástroj vlastní sebe prezentace, liší se u nich míra důležitosti zmiňovaných složek tělesného sebepojetí. Upřednostňují spíše vzhled, který je pro ně primární. Tělo upravují, aby dosáhli požadovaného výsledku. Tento jev se pojí s tím, že běhání je moderním fenoménem a běžci a běžkyně se pomocí této aktivity, ke které používají vlastní tělo, dostávají například do běžecké skupiny nebo „jdou s dobou“, protože běhání je trendem. Dalším aspektem tohoto pojetí těla, je to, že běžci svoje tělo upravují, protože chtějí zhubnout nebo vyrýsovat

postavu, což opět dokazuje důležitost vzhledové stránky body image. I s tímto pohledem na vlastní tělo je spojen význam běhání dálkových tratí a propojení s běžným životem. Na prvním místě žebříčku hodnot nemusí vždy stát zdraví, ale spíše vzhledová stránka těla, jako jedna část tělesného sebepojetí. Běh je vnímán jako volnočasová záliba, při které není tělo prioritou po výkonnostní a zdravotní stránce.

Ve své práci jsem se také zabývala dalšími aspekty, které se projevují na tom, jak na tělo pohlíženo a na tom, jaký význam nese běhání dálkových tratí. Jedním z těchto aspektů je motivace. U běhání dálkových tratí je možné rozlišit mezi několika podobami běžecké motivace. Jednou z nejčastějších je „překonání sebe samotného“. V tomto pojmu lze však najít více vysvětlení. Jedná se o překonání vlastní vůle, také ale překonání časových nebo vzdálenostních rekordů. Další motivací pro běžce a běžkyně může být již uhrazené startovné za daný závod nebo také fakt, že běhání je moderním fenoménem. Motivací je tedy to, že běháním se člověk stává „in“ a je to spojeno s určitým trendem. Nesmíme však také opomenout motiv potřeby úpravy vlastního těla, kdy běhání slouží jako nástroj k hubnutí nebo rýsování postavy.

V další části jsem se zabývala vlivy, které působí na to, jak běžci a běžkyně nahlíží na svá těla. Mezi nejčastější vlivy působící na tělesné sebepojetí lze zařadit rodinné prostředí, což se projevuje v podobě vedení dítěte od útlého věku k péči o tělo. Také sociální sítě jsou důležitým aspektem, který působí na tělesné sebepojetí u dálkových běžců a běžkyň. Jejich vliv však může mít také negativní účinky, například jako demotivující faktor. S tímto je spojen také vliv běžecké skupiny, který se může projevovat prostřednictvím sdílení příspěvků na sociálních sítích. Velmi důležitým vlivem, jsou také ideály, které jsou vytvářeny například reklamním průmyslem. Těmto

idealizovaným obrazům dokonalého těla se běžci a běžkyně snaží přizpůsobit svá těla.

Jedním z důležitých rysů, který je nutné zmínit, a který sehrál důležitou roli v mém výzkumu, je sebedisciplína. Sebedisciplína spojená s drilem je faktorem, který se projevuje více u běžců a běžkyň, jež vnímají tělo jako funkční nástroj. S tímto tématem lze také spojit formu kontroly, která u nich probíhá formou běžecké skupiny. Podobu kontroly mohou zastávat také chytré hodinky nebo různé aplikace, které jsou mezi dálkovými běžci a běžkyněmi hojně využívány.

Tělo lze tedy chápat jako objekt, který je upravován a je mu dán význam funkčního nástroje či nástroje vlastní sebe prezentace. Je však nutné si uvědomit, že s tímto tématem mohou být také spojována určitá zdravotní rizika, která jsem sice ve své práci okrajově zmínila, avšak jsem toho názoru, že by jim mohli být věnovány další výzkumy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Běháme.cz* [online], 2008. bdesigner.cz [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <https://behame.cz/3441/statistiky-a-analyza-oblibenosti-behani-v-ceske-republice/>
- BLAHUŠ, Petr, 1993. Kinantropologie na Univerzitě Karlově. Těl. Vých. Mlád [online]. (7), 17-23 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/kinantropologie.htm>
- BOURDIEU, Pierre. *Teorie jednání*. Přeložil Věra DVOŘÁKOVÁ. Praha: Karolinum, 1998, 179 s. ISBN 8071845183., 1998, 179 s. ISBN 8071845183.
- CSORDAS, Thomas J., 1990. Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos* [online]. 18(1), 5-47 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/640395>
- Čeština 2.0 [online], 2009. [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <https://cestina20.cz/slovník/moral/>
- DREYFUS, Hubert L., Paul RABINOW a Michel FOUCAULT. *Michel Foucault: za hranicemi strukturalismu a hermeneutiky*. Přeložil Jan HASALA. Praha: Herrmann, 2010, 388 s. ISBN 978-80-87054-20-8.
- FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001, 269 s. ISBN 8024601737.
- GARBOVÁ, Petra, Ludmila FIALOVÁ a Alena MORAVCOVÁ, 2011. Estetické pojetí tělesnosti. *Česká Kinantropologie* [online]. 15(3), 64-76 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: http://www.jvssystem.net/app34/ArticleList4Issue.aspx?issue_id=201103
- GROGAN, Sarah. *Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. Přeložil Jana KRCHOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2000, 184 s. ISBN 8071699071.
- HOGENOVÁ, Anna. *Pohyb a tělo: výběr filosofických textů*. Praha: Karolinum, 1998, 236 s. ISBN 8071845809.
- KAUFMANN, Jean-Claude. *Chápající rozhovor*. Přeložil Marie ČERNÁ. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010, 151 s. Studijní texty, sv. 48. ISBN 978-80-7419-033-9.

- MAREŠ, Jiří, 2015. Tvorba případových studií pro výzkumné účely. *Pedagogika* [online]. (2), 113-142 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <http://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=11212&lang=cs>
- MAUSS, Marcel, 1973. Techniques of the body. *Economy and Society* [online]. 1(2), 70-88 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/030851473000000003>
- NN *Night Run* [online], 2016. [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <https://www.night-run.cz/>
- PARUSNIKOVA, Zuzana, 2000. Biomoc a kult zdraví. *Sociologický časopis* [online]. 36(2), 131-142 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <http://sreview.soc.cas.cz/cs/issue/66-sociologicky-casopis-2-2000/1191>
- PETRUSEK, Miloslav, Alena VODÁKOVÁ a Hana MAŘÍKOVÁ. *Velký sociologický slovník. I, A-O*. Praha: Karolinum, 1996a, 747 s. ISBN 8071843113.
- PETRUSEK, Miloslav, Alena VODÁKOVÁ a Hana MAŘÍKOVÁ. *Velký sociologický slovník. II, P-Ž*. Praha: Karolinum, 1996b, s. 749-1627. ISBN 8071843113.
- SCHEPER-HUGHES, Nancy a Margaret M. LOCK, 1987. The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology. *Medical Anthropology Quarterly* [online]. 1(1), 6-41 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <http://www.jstor.org/stable/648769>
- SOUKUP, Martin, 2011. Antropologie těla: úpravy, disciplinace a sémiotizace těla. *PAIDEIA: PHILOSOPHICAL E-JOURNAL OF CHARLES UNIVERSITY* [online]. (VIII), 1-11 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: https://www.academia.edu/6249159/Antropologie_t%C4%9Bla
- SOUKUP, Martin a Michaela DVOŘÁKOVÁ, 2016. Anthropology of Body: the concept illustrated on an example of eating disorders. *Slovak Ethnology* [online]. (4), 513-529 [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <http://www.uet.sav.sk/?q=en/slovak-ethnology-42016-0>
- Studium-Psychologie.cz* [online], 2016. [cit. 2019-03-23]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/12-motivace-deleni-motivu.html>
- SYNNOTT, Anthony. *The body social: symbolism, self and society*. London: Routledge, 1993, 10, 309 s. ISBN 0415103592.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2014, 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6

SEZNAM ZKRATEK

VP = výzkumný pracovník

R= respondent; respondentka

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 *Osnova polostrukturovaného rozhovoru*

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 *Osnova polostrukturovaného rozhovoru*

1. Představení se

2. Úvod rozhovoru

- jak se dostal k běhání

3. Běhání obecně

a) Význam běhání

Co pro Vás běhání znamená?

Máte například běhání propojené se svým zaměstnáním nebo studiem?

b) Rozhodnutí běhat dálkové tratě

Kdy jste se rozhodnul, že začnete běhat dálkové tratě?

Měl jste někoho ve svém okolí, kdo Vás k tomu vedl? (Kamarád, partner, rodinný příslušník...)

c) Trénink

Považujete trénink na tyto dálkové tratě důležitý?

Jak často trénujete?

Trénujete sám(a) nebo raději ve skupině? Proč?

Trénujete pouze tak, že chodíte běhat nebo zařazujete i jiné podoby tréninku? Jaké?

4. Péče o tělo při běhání

d) Regenerace

Jako velkou důležitost přikládáte regeneraci?

Vnímáte, že Vaše tělo potřebuje odpočívat?

Jaký typ regenerace volíte? A jak jste došli k tomu, že právě tento typ je pro Vás ten nejlepší?

e) Strečink

Provádíte tuto aktivitu? Proč ano/ne?

Jak dlouho se protahujete?

Protahujete se i před i po běhání?

f) Zranění

Měl (a) jste někdy úraz, kvůli kterému jste nemohla běhat?

Jak jste se s tím vyrovnávala?

Vnímáte bolest při běhání? Přestanete běhat? Pokračujete? Proč?

Jak se snažíte bolesti při běhání předcházet?

g) Jiná péče o tělo

Maté nějaký zvyk jak pečujete o své tělo?

5. Vaše tělo

a) Vzhled Vašeho těla

Je pro Vás důležitý vzhled při běhání?

Snažíte se, aby jste při běhání vypadal/a dobře?

Snažíte se, aby bylo Vaše oblečení a boty sladěné?

Malování/ gelování vlasů- atd... proč ano?

b) Ideál mužského / ženského těla

Myslíte si, že existuje ideál mužského / ženského těla? Proč?

Snažili jste se někdy takového ideálu dosáhnout? Proč?

c) Spokojenost – nespokojenost

Jste spokojen/a se svým tělem? Jeho vzhledem?

Cítil/a jste se někdy ve svém těle špatně?

Snažil/a jste se to změnit?

Myslíte si, že má váha těla vliv na běhání? (váha obecně, ne Vašeho těla)

Hubnul/a jste někdy za pomoci běhání?

Pomáhá Vám běhání k tomu, aby jste se cítil/a lépe?

Cítíte po se běhání dobře fyzicky i psychicky?

Bylo tomu takhle vždy? Když ne- co jste pro to udělal/a?

Snažil/a jste se někdy svoje tělo změnit proto, aby jste podával/a lepší výsledky? Např. hubnutí...

6. Výkon při běhání

d) Tělo jako nástroj

Vnímáte svoje tělo jako nástroj k tomu aby jste dosáhl/a nejlepších výsledků?

Používáte doplňky stravy, které napomáhají k lepšímu výkonu?

„Nakopávače“ atd.?

Jste přesvědčen/a o tom, že Vám to pomáhá?

Co je pro Vás těžší při běhání překonat „hlavu nebo nohy (tělo)“?

Proč si myslíte, že tomu tak je?

Setkáváte se často s tím, že se musíte do běhání přemlouvat, nutit?

Jakým způsobem se s tímhle vyrovnáváte?

Co Vás dokáže nejvíce „nakopnout“, když už „nemůžete“?

e) Tělo před výkonem

Co všechno děláte před tím, než jdete běhat – trénink/závod?

Jdete běhat, i když jste unavený/á? Proč?

f) Tělo během výkonu

Jak vnímáte svoje tělo při výkonu?

Snažíte se poslouchat, co Vám tělo „říká“? Bolest, únava atd.

Při závodech: Vnímáte, když Vám ostatní fandí? Vyhecuje Vás to?

Co všechno má, podle Vás vliv na Váš výkon?

g) Tělo po výkonu

Jak se cítíte po výkonu?

Co děláte, když jste nedosáhl/a chtěných výsledků?

Býváte na svoje tělo naštvaný/á?

Chválíte svoje tělo?

Myslíte si, že je důležité vnímat svoje tělo? Proč?

h) Stravování

Myslíte si, že způsob stravování má vliv na Váš sportovní výkon?

Snažíte se jíst zdravě? Proč ano/ne?

Jak se stravujete v den tréninku/závodu?

7. Ostatní vlivy na vnímání těla

i) Média

Myslíte si, že je z médií vyvíjen tlak na vzhled běžců / běžkyň?

Fotky na Insta, FB, reklamy ve sportovních obchodech atd.

Jak to na Vás působí?

Sdílíte svoje úspěchy na sociálních sítích?

Sdílíte fotky z tréninku nebo závodů na sociálních sítích?

Máte nějaké vzory pro běhání?

Sledujete nějaké uživatele, kteří také běhají na sociálních sítích?

Proč?

Používáš nějakou aplikaci k běhání?

Máš chytré hodinky?