

**Západočeská univerzita v Plzni**  
**Fakulta filozofická**

**Diplomová práce**

**Kulturistika jako životní styl: Utváření identity  
a životního stylu v rámci sportu**

**Nikola Jaklová**

Plzeň 2018

**Západočeská univerzita v Plzni**

**Fakulta filozofická**

Katedra antropologie

**Studijní program Sociální a kulturní antropologie**

**Studijní obor Sociální a kulturní antropologie**

**Diplomová práce**

**Kulturistika jako životní styl: Utváření identity  
a životního stylu v rámci sportu**

Nikola Jaklová

*Vedoucí práce:*

PhDr. Tereza Šlehoferová, Ph.D.

Katedra antropologie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2018



Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

*Plzeň, duben 2018* .....

## Poděkování

Na tomto místě bych chtěla velmi poděkovat všem přátelům, rodině, příteli a blízkým za jejich podporu, svým informátorům za ochotu a spolupráci, svým učitelům sociální a kulturní antropologie za přípravu, a hlavně PhDr. Tereze Šlehoferové, Ph.D. za cenné rady.

## Obsah

<b>1</b>	<b>ÚVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>3</b>
2.1	Kulturistika a fitness.....	3
2.2	Historie kulturistiky u nás a ve světě.....	4
2.3	Kulturistika v České republice – současnost .....	6
2.3.1	Soutěžní disciplíny a kategorie .....	7
2.4	Kulturistika a životní styl.....	8
2.5	Identita .....	10
2.6	Tělo, moc a gender .....	16
2.6.1	Vnímání těla u kulturistů.....	22
2.6.2	Vnímání těla u kulturistek.....	25
2.7	Shrnutí.....	28
<b>3</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>30</b>
3.1	Metodologie.....	30
3.2	Zúčastněné pozorování.....	32
3.3	Kvalitativní polostrukturované rozhovory.....	36
3.4	Výsledky výzkumu .....	40
3.4.1	Identita – Vnímání sebe sama .....	41
3.4.2	Identita – Biomoc a hraní rolí .....	43
3.4.3	Identita – Vnímání těla .....	45
3.4.4	Identita – Socializace .....	47
3.4.5	Identita – Soukromý život.....	48
3.4.6	Cíle, hodnoty a život před kulturistikou .....	50
3.4.7	Životní styl kulturistů a kulturistek .....	53
3.4.8	Kulturisté, psychika a zdraví .....	56

<b>4 ZÁVĚR .....</b>	<b>60</b>
<b>5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ .....</b>	<b>63</b>
<b>6 RESUMÉ .....</b>	<b>68</b>
<b>7 SEZNAM TABULEK .....</b>	<b>69</b>
<b>8 PŘÍLOHY .....</b>	<b>70</b>

## 1 ÚVOD

Kulturistika je fenomén, kterému propadá stále více mladých lidí s touhou získat dokonalá vysportovaná těla. Jejich touha po úspěchu je tak silná, že jsou ochotni pro jejich cíl udělat téměř cokoli a projít si velmi těžkými životními zkouškami. Kulturistika není pouze sportem, který ovlivňuje volný čas jedince. Kulturistika mění i soukromý život těch, kteří se jí věnují. Dotýká se jejich myšlení, formuje představy o světě a vytváří tak svébytnou skupinovou identitu. Diplomová práce je zaměřena na tento fenomén, který propojuje fyzickou i psychickou zátěž se specifickým důrazem na formování těla s odlišnou identitou skupiny sportovců. Jaká je vůbec jejich identita? Jaké mají kulturisté hodnoty a jak oni sami sebe vnímají? Jak vnímají jiné lidi? Jak si kulturisté představují jejich dokonalé tělo? Co ovlivňuje jejich sebepojetí? Mým cílem je na tyto otázky najít odpovědi.

Toto téma je mi velmi blízké, jelikož v posilovně sama trávím mnoho času a sport vyplňuje téměř každý můj den. Sama jsem v něm našla naplnění a rozhodla jsem se tak pro jeho hlubší probádání. V této práci jsem využila několik významných teorií od autorů, které mou práci pomohou lépe pochopit a interpretovat data z výzkumu. Práce bude ale také mou osobní zkušeností s fenoménem, který jsem si vyzkoušela na vlastní kůži a pokusila se o kritickou reflexi. Jako metody výzkumu jsem použila zúčastněné pozorování, které jsem prováděla na začátku výzkumu, dále také rozhovory s amatérskými kulturisty a kulturistkami doplněné mými vlastními znalostmi zkoumaného tématu.

Diplomová práce je rozdělena na dvě hlavní části, část teoretickou a výzkumnou. Teoretická část je věnována představení kulturistiky a fitness. Zmíním se nejprve o počátcích kulturistiky u nás a srovnám s kulturistikou ve světě. S kulturistikou se pojí společná identita, kterou formuje několik faktorů.



Koncept identity je v práci představen a propojen s kocepty zabývající se tělesností, protože tělo a tělesnost pro kulturisty hraje velmi významnou roli a skrze tělo je jejich identita utvářena. Takovými koncepty jsou například embodiment (ztělesnění) nebo biomoc. Dále teoretická část přináší genderovou perspektivu vnímání těla, jelikož kulturisti a kulturistky svá těla vnímají odlišně.

Další část práce je věnována metodologii. Tyto kapitoly nám přiblíží postup při získání dat a způsob jejich sběru. Dále také popis práce s daty a metodu analýzy. Na tyto metodologické kapitoly navazuje část praktická, ve které analyzuji a interpretuji údaje ze svého výzkumu. Mým zdrojem informací jsou amatérští kulturisté a kulturistky, kteří tento sport provádí ze své vlastní vůle, bez cíle dosáhnout materiálního zisku. S těmito sportovci jsem strávila mnoho času a snažila se pravidelným docházením do plzeňských fitnesscenter přiblížit nejen k nim, ale i k jejich životnímu stylu. Další kapitoly jsou proto věnované této mojí zkušenosti. V závěrečné části práce shrnu své poznatky a zjištění, díky kterým se pokusím o objektivní závěry, uvedu seznam použité literatury a zdrojů, které mi velmi pomohly k pochopení tématu z perspektivy sociální a kulturní antropologie.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Kulturistika a Fitness

„Kulturistika“ má základ z latinského slova „kultura“ – pěstění, vzdělávání, zušlechťování. Anglický název „Body Building“ je ale známější a dobře vystihuje hlavní účel tohoto cvičení, tj. ovlivnění tvaru a rozměrů těla (Stackeová 2008:36). Kulturisté a kulturistky mají za cíl pomocí těžké zátěže vytvarovat své tělo do takové podoby, aby co nejvíce vyniklo jejich svalstvo. K tomu jim samozřejmě dopomáhá mimo tréninkového plánu také správná strava, která je hodně bohatá na proteiny a nejrůznější doplňky výživy. Už samotné dodržování této speciální stravy je velmi psychicky náročné a vyžaduje odhodlání a silnou vůli. Bez správného stravovacího plánu by pouhá fyzická zátěž nefungovala a naopak. Psychická bolest je každodenní součástí životů nejen kulturistů, ale všech sportovců s cílem dosažení výsledků a je považována za nevyhnutelnou. Kulturistika je sport, i když mnoho lidí kulturistiku za sport nepovažuje. Co ale lze považovat za sport a jakou aktivitu už ne?

Sporty jsou institucionalizované konkurenční aktivity, které zahrnují fyzickou námahu nebo využívání fyzických a specifických dovedností ze strany účastníků motivovaných vnitřní a vnější odměnou. Mají zavedená pravidla, která jsou standardizovaná (Coakley 2004: 21,22). Sport neuspokojuje pouze individuální potřeby a zájmy jednotlivce, naopak je činností společenskou. Jak uvádí Čechák a Linhart (1986): *„Sport není jen činnost, ale také společenská instituce, která plní významné společenské funkce a slouží jako nástroj k dosahování nejen individuálních, ale především skupinových nebo celospolečenských cílů“* (Čechák, Linhart 1986: 11). Kulturisté využívají fyzické námahy k tvarování postavy, řídí se striktními pravidly a jejich motivací je osobní i odborné uznání.

Úspěch v kulturistice je spojením nejen genetických předpokladů, ale také morálních vlastností a podmínek, které si dokážou pro svůj sport vytvořit. Toto spojení lze vyjádřit rovnicí: genotyp + prostředí = fenotyp, přičemž genotyp je soubor všech genů, kterými jedinec disponuje a které osoba zdědila po svých příbuzných. Tyto vlohy se u člověka mohou projevit velmi rychle, nebo se také nemusí projevit vůbec. Záleží také na vlivu prostředí, ve kterém žijeme. Výsledkem je tedy konkrétní jedinec, který nese označení fenotyp. Existují proto velké rozdíly u každého jedince, který se snaží o nárůst svalové hmoty. Jednomu stačí jen několik tréninků v posilovně, někdo cvičí několik let a stále témeř bez výsledku. Je třeba si uvědomit, že pod pojmem genetických předpokladů si nemůžeme představovat pouze fyzické dispozice, ale právě i ty mentální. Kulturisté nevíteží na rozdíl od jiných sportovců nejlepším měřitelným výkonem, ale prezentací svého aktuálního vzhledu na pódiu. Mezi základní předpoklady pro úspěch v kulturistice patří tedy tělesný typ, ale i psychika (Smejkal 2012).

## **2.2 Historie kulturistiky u nás a ve světě**

Budování svalstva a jejich prezentace není záležitostí pouze dnešních let, ale lze to spatřit už v dávné minulosti. Dokonce již ve starověku jsme se mohli setkat s pojmem „kalokagathie“, což znamená představu o harmonii mezi krásou a dobrem, souladem mezi krásou těla a duše a ideálem dokonalosti. Souměrně rozvinuté svalstvo a vypracovaná těla jsou po staletí předmětem zájmu nejlepších umělců, kteří je přenášejí na plátna nebo tesají do kamene. Staří Řekové v malbách vyobrazovali maskulinní mužská těla, prezentující jejich ideál, jako například Héraklés, gladiátoři apod. Dřívější starobylé zdvihání kamenů a jiných předmětů se dopracovalo až k modernímu vzpírání.

Cvičební metody, vytvořené pro úmyslné ovlivnění tvaru těla s pomocí zátěže se objevily až v 19. století, kdy angličan Eugen Sandow (1867–1925) tyto metody zpopularizoval a sepsal do knih, které se staly legendou. Nejznámější z nich „Body Building“ vyšla v Londýně v roce 1903 (Kolouch, Kolouchová 1990:7–8).

První soutěží, která se každoročně pořádala, byla soutěž Mr. America AAU, jejíž první ročník se konal v roce 1938. Roku 1948 významná federace NABBA začala pořádat další soutěž, známou jako Mr. Universe. Výrazný rozvoj kulturistiky byl zaznamenán právě po druhé světové válce spolu se vznikem mezinárodní federace kulturistiky IFBB (International Federation of Bodybuilding), která se roku 1987 stala šestou největší sportovní federací na světě a začalo vznikat mnoho dalších dominantních soutěží, které jsou úspěšné dodnes (Joula 2013: 1).

Česká republika se s rozvojem kulturistiky, která přišla ze Západu, setkala v 60. letech 19. století. Kulturistika byla uznána jako sportovní disciplína, která se zařadila do ČSTV (Československého svazu tělesné výchovy a sportu). I když zájem o kulturistiku byl, nebyla dostatečná materiální základna a tak tempo rozvoje postupně upadlo. Roku 1968 se konalo historicky první československé mistrovství v Bratislavě, které představilo prvního velkého vítěze Juraje Višného, který se stal idolem a začal pracovat i pro československý film.

Další legendou byl trenér Alexandr Bačenský. Díky němu čeští svěřenci dosahovali ve světě velkých úspěchů. Kulturistika rok od roku sílila a byla stále oblíbenější. U nás se kulturistika dělila na tři samostatné kategorie, které spolu souvisely a vzájemně se doplňovaly – kulturistika sportovní, kulturistika kondiční a silový trojboj (Kolouch, Kolouchová 1990:8). S masivním rozvojem médií a prezentací těl v televizích a časopisech se kulturistika zviditelnila a získala popularitu, kterou si drží dodnes.

## 2.3 Kulturstika v České republice - současnost

Svaz kulturistiky a fitness České republiky (SKFČR) je občanské sdružení, které zajišťuje semináře pro sportovce, studium trenérů, ale hlavně organizuje soutěže v kulturistice a fitness u nás. Toto sdružení je členem mezinárodní federace kulturistiky a fitness IFBB zastřešeno asociací SportAccord. SKFČR každoročně pořádají několik soutěží, které se dělí na čtyři kategorie.

První a také hlavní kategorií jsou soutěže mistrovské. Ty jsou pořádány pravidelně na jaře a vítězové z jednotlivých kategorií se stávají mistry České republiky. Další kategorií tvoří pohárové soutěže, které jsou pořádány na podzim. Vítězové těchto soutěží se nestávají mistry, ale získávají nejrůznější diplomy, poháry a jiná ocenění. Třetí kategorií jsou soutěže kondiční, které jsou vhodné především pro amatérské závodníky a začátečníky. Průběžně s těmito soutěžemi probíhají soutěže čtvrté kategorie, což jsou soutěže mezinárodní. Tyto soutěže jsou pořádány v různých státech světa a vítězové se stávají mistry Evropy, nebo mistry světa. Tato soutěž se pořádala dokonce i v České republice v roce 2014 a nesla název – Olympia Amateur Europe (Jebas 2014: 1).

Plzeňský kraj, stejně jako ostatní kraje, je v současnosti bohatý na nejrůznější fitnesscentra, která stále přibývají. Jen v Plzni za poslední dva roky vznikla nejméně tři nová centra, která nabízí nejen posilovací zařízení, ale také wellness, masáže a pestrou nabídku služeb a procedur, které jsou mezi lidmi stále více oblíbené. Po více než 15 letech se do Plzně vrací i soutěž v kulturistice, které se zúčastňují kulturisti a kulturistky z celé České republiky. Pořadatelem závodu je známý profesionální plzeňský kulturista Filip Grznár, který získal několik ocenění,

jako například: Mr. Olympia Amateur 2014 – 5. místo, Aminostar Cup 2005 – 1. místo, Absolutní vítěz Lee Priest Classic 2015 – 1. místo a vítězství na Mistrovství Čech v roce 2005, 2010 a 2012.<sup>1</sup>

### 2.3.1 Disciplíny a kategorie

Na zde zmíněné soutěži mohou startovat muži i ženy podle tří kritérií. Prvním kritériem je věk. Soutěže se tedy mohou zúčastnit děti ve věku (6–15 let), dorostenci (16–18 let), junioři (do 23 let), muži a ženy (nazývané senioři) a masters, což jsou muži nad 40 let a ženy nad 35 let.

Druhým kritériem je váha a třetím výška. Nyní si představíme soutěžní disciplíny. Nejrozšířenější a pro tento výzkum nejdůležitější je disciplína Kulturistiky, kterou se zúčastňují jak muži, tak ženy. V této disciplíně jde o symetrické maximální vyrýsování svalstva po celém těle a jeho prezentace na pódiu. Čím více svalové hmoty soutěžící ukáže, tím větší má šanci na výhru.

Další soutěžní disciplínou je fitness mužů a žen, ve které nejde o maximální rozvoj svalstva, ale o přiměřený nárůst svalové hmoty, symetrii a vyrýsovanost. Závodníci si připravují mimo pózování také 90 vteřinovou volnou disciplínu, ve které předvedou gymnastické a jiné silové prvky. Třetí disciplínu tvoří bodyfitness, což je disciplína, která je určena výhradně ženám. Ženy jsou zde posuzovány podle symetrie postavy a drobnějším osvalením oproti kulturistkám. Další disciplína určená pouze pro ženy se nazývá bikini fitness, ve které jsou ženy se sportovní postavou bez výrazného osvalení. V současnosti existují ještě dvě relativně nové disciplíny. První z nich je atletické fitness, ve které mimo vyrýsovanost a symetrii svalstva jde také o provedení fyzických výkonů, kterými jsou shyby, kliky na bradlech a veslování na trenažeru. Tato disciplína je určena jak pro muže, tak pro ženy.

---

<sup>1</sup> Seznam úspěchů je získán z osobního profilu Filipa Grznára na stránce <http://posilka.cz/trener-uspechy>

Poslední disciplínou je novinka physique, opět vhodná pro muže i ženy. Je to disciplína, ve které jsou sportovci osvaleni více než u bodyfitness, ale méně než v kulturistice. Zároveň je hodnocen i vzhled a celkové vystupování závodníka (Jebas 2014: 1).

## **2.4 Kulturistika jako životní styl**

Životním stylem se v sociálních vědách rozumí relativně ustálený způsob chování, myšlení a jednání, které vychází z určitých naučených norem a opakujících se vzorců. Je tvořen několika prvky zahrnující práci, bydlení, zábavu, stravování, komunikaci apod. Životní styl zásadní mírou ovlivňuje náš zdravotní stav. Životní styl se na zdravotním stavu osob podílí z 50 - 60%, životní prostředí z 10% a úroveň zdravotní péče přibližně z 20% (Kebza 1998). Životní styl se vztahuje spíše k jednotlivcům nežli k větším skupinám osob, jako je tomu například při užití termínu životní způsob. Životní způsob zohledňuje také socioekonomickou dimenzi (např. životní způsob seniorů v západní Evropě). Další existující termín je životní sloh, kterým můžeme označit životní způsob lidí v určité historické době. S termíny životní styl, životní způsob a životní sloh úzce souvisí ještě další kategorie, jako jsou například životní podmínky, kvalita života apod. (Zvírotsky 2014: 7). Kulturistika charakteristiku životního stylu splňuje. Otázkou však zůstává, zda-li je tento životní styl zdraví prospěšný, či nikoliv.

Pojem „zdravé“, je velice zavádějící, jelikož pro každého člověka z různých kultur a společností být zdravý, znamená něco jiného. Obecně lze říci, že zdraví, je stav úplné duševní a tělesné pohody a není pouze nepřítomností nemoci či vady. Současně se ale pojem zdraví nevyhlo komercializaci a má kromě svého ideálního sémantického jádra rozsáhlou sémantickou periferii. Do této periferie lze zahrnout v médiích využívané výrazy jako jsou vitalita, krása, mládí, úspěch a výkonnost (Zvírotsky 2014: 15–17).

Podle Marádové (2000) zdravý způsob života zahrnuje především vyrovnaný a pravidelný denní režim. Dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování a dostatek pohybové aktivity. Dále je velmi důležité dodržování zásad osobní hygieny, do které je zahrnuta péče o čistotu celého těla, čistota oděvu a obuvi. Dále také duševní pohoda, minimální přetěžování organismu a dodržování zásad duševní hygieny. Důležitý je i co nejmenší styk se škodlivinami v životním prostředí a ochrana před úrazy a nakažlivými nemocemi. Zásadní je pak dostatečná a plnohodnotná výživa obsahující vitamíny a minerály, odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích či odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům, jako jsou kouření, alkohol nebo jiné drogy (Marádová 2000: 8–9).

Kulturisté vnímají svůj životní styl jako ten, který zahrnuje téměř všechny tyto zmíněné atributy. Mají pravidelnou fyzickou zátěž, dodržují stravovací návyky a režimy, splňují jejich ideál krásy, posouvají své hranice výkonu a jsou úspěšní. Na druhou stranu ale čelí velkému psychickému i fyzickému tlaku, své tělo zatěžují stále více těžšími váhami, odpírají si potraviny, které je před jejich současným zátěžovým režimem dělaly šťastnými a využívají doplňky výživy, které zdraví rozhodně nepříspívají.

Se životním stylem se nejen v kulturistice, ale i v každém jiném sportu pojí speciální stravovací režimy. Výživa kulturistů je spolu s pravidelným pitným režimem bohatá na bílkoviny, které pomáhají k růstu svalové hmoty. Nejúčinnější jsou bílkoviny z čistých zdrojů, kterými jsou hovězí, kuřecí a krůtí maso, bílky, ryby a proteinová suplementace s obsahem minimálně 80 % kvalitních bílkovin. Ideální množství bílkovin se pohybuje v rozmezí 1,5 – 2,5 g bílkovin na kilogram tělesné váhy a celkové množství bílkovin je třeba rozdělit na části v průběhu celého dne a to v maximální dávce 40 g (Roubík 2012: 32–40).



Význam pro tělo kulturistů mají také sacharidy, které se dělí na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. Při kulturistice je nezbytné se důsledně zaměřit na celodenní příjem komplexních sacharidů (polysacharidů) jako je rýže, brambory, těstoviny, vločky, nebo celozrnné pečivo. Třetí důležitou složkou potravy kulturistů tvoří tuky, které by se správně měly pohybovat kolem 1 g tuků na kilogram tělesné hmotnosti na den. Vyskytují se rovněž v hovězím mase, mléčných výrobcích, žloutkách, ořechách, avokádu nebo v olivách (Roubík 2012: 33–42).

U kulturistiky se rozlišuje tzv. strava v klidovém režimu a strava v režimu přípravním na závody. Strava v klidovém režimu není tak radikální a nepředstavuje pro organismus zátěž, kterou naopak představuje strava v režimu závodním. Klidový režim, také zvaný objemový, slouží především k nabývání svalové hmoty. Kdežto režim závodní, představuje drastické diety sloužící k pálení téměř veškerého tuku a vyrýsování tak svých vytrénovaných svalů (Roubík 2012: 17–51). Životní styl kulturistiky se skládá ze všech zmíněných bodů a tvoří tak z kulturistů významnou skupinu osob, které stojí za to zhodnotit z antropologického hlediska.

## **2.5 Identita**

Každý člověk a tedy i kulturista, sebe a své tělo, vnímá svým specifickým způsobem. Každý sport umožňuje svým aktivním i pasivním aktérům stát se členem určité skupiny, která se bude vymezovat vůči skupině jiné. Sport tak může hrát významnou roli v utváření a posilování identity na různých úrovních, ať již prostřednictvím sportovní skupiny, specifických sportovních rolí, sportovního výkonu či skrze sportovní diváctví na soutěžích, stadionech či v médiích (Slepičková, Slepíčka 2006: 1,2).

Co ale taková identita vlastně znamená? Identita a její vysvětlení má mnoho podob a definicí. Řada významných autorů identitu vnímá odlišným způsobem a já zde uvedu několik podob vysvětlení identity, které jsou pro mou práci inspirující.

Pokud si položíme otázku „kdo je člověk“ ptáme se na to, jaká je jeho identita? Je přirozeně daná, nebo se získává v průběhu života? Problém lidské identity se stal teoretickým problémem nejen v oblasti antropologie, ale i sociologie, psychologie a dalších sociálních věd zejména od začátku 60. let 20. století. Jeho rozpracovávání je těsně spojeno s otázkami personality a pojetím self (sebesama). V kontextu probíhající modernizace společnosti dochází k procesu individualizace a člověk je postaven před vzrůstající množství možností volby, kdy se sám musí umět rozhodovat a měnit. Tím se liší od života člověka v tradiční společnosti (Berger, Luckmann 1999: 162). Dle jejich názoru se identita objektivně určuje jako umístění do určitého světa a může být subjektivně osvojena jen společně s tímto světem. Je tedy sociální identita to, co nás tvoří individuálními a jedinečnými, nebo to, s čím se my sami identifikujeme?

Anthony Giddens chápe sebe-pojetí jako trvalý pocit nepřetržité duchovní a tělesné osobnosti. Sebe-identita není pouze souhrnem osobnostních vlastností a náklonností, které se projevují v individuálním systému činů. Totožnost se stále vyvíjí a udržuje. Dá se říci, že dle Giddense je lidská identita reflexivní výpovědí individuí o tom, kdo jsou. „*My nejsme těmi, kým jsme, ale těmi, kým se děláme.*“<sup>2</sup> (Giddens 1991: 75).

Identitou jako odpovědí na otázku „kdo je kdo“ se zabýval Richard Jenkins (2004). Identita je podle něj systematické vyjádření a význam mezi jedinci, kolektivy a mezi jedinci a kolektivy navzájem. Je vztahem

---

<sup>2</sup> V textu přeloženo z originálu: „*We are, not what we are, but what we make ourselves*“ (Giddens 1991: 75).

podobnosti a rozdílů mezi lidmi. Identita je naše osobní chápání toho, kdo jsme a kdo jsou ostatní lidé. Zároveň jde o chápání ostatních lidí o tom, kdo jsou oni a kdo jsou podle nich ti ostatní.

Mezi faktory, které odhalují naši identitu, patří náš vzhled, prezentace těla, oblečení, jazyk, názory a informace o nás od třetích stran. Naše identita může však utrpět i tzv. krizi identity, kdy buď nevíme, kam se zařadit, nebo nás cizí lidé zařadit nedokážou. Snažíme se ostatní zařadit do kategorií zpočátku pouze podle toho, jak vypadají. Proto pracujeme na sebezprezentaci a snažíme se vypadat tak, jak si myslíme, že „ti druzí“ chtějí, abychom vypadali (Jenkins 2004: 5–7).

Zároveň Jenkins mluví o trhu s identitami, což neznámá pouze nákup nových módních doplňků. Díky reklamnímu průmyslu, který ví, jak lidem prodávat více a dražší věci, si lidé na tomto trhu kupují totožnost a tzv. nový vzhled (Jenkins 2004: 9). Koupí „nového vzhledu“ formují to, jak chtějí vypadat a působit na ostatní lidi. Hrajeme tedy pro ostatní divadlo, ve kterém toužíme dosáhnout úspěchu a správně odehrát konkrétní „rolí“ pro konkrétní publikum.

Koncept hraní divadla rozvinul Erving Goffman, který je představitelem dramaturgické sociologie. Tvrdí, že všichni lidé hrají divadlo. Jedinec se chová jako herec na jevišti a chová se jinak podle toho, jaké aktuálně publikum má. Jeho Self se uskutečňuje v procesu interakce. V daném sociálním kontextu má každý svou danou roli, kterou naplňuje pomocí tzv. performancí – tedy konkrétních jednání v rámci role. Tyto představení jsou součástí časoprostorového ukotvení a jsou směřovány ke specifickému publiku. Dějí se teď a tady, to znamená, že by představení před jiným publikem v jinou dobu bylo jiné. Zároveň existují dvě hlavní oblasti interakcí, kterými jsou hlavní scéna a zákulisí (front-stage, back-stage), kde probíhají interakce odlišné.

Na hlavní scéně probíhají interakce veřejné a určené právě pro oko publika. V zákulisí probíhají naopak interakce soukromé (Goffman 1969: 85–115). V každé scéně je interakce kooperativní, organizovaná, uspořádaná a řízená pravidly. Po prezentaci před publikem poté nastává buď přijetí scény ostatními, nebo její nepřijetí. Tyto představení společně konstruují nejenom samotnou roli a identitu osoby jež je realizuje, ale také konstruují samotnou sociální situaci, v níž se odehrávají (Goffman 1999).

Naše identita je charakterizována uznáním, či neuznáním ze strany druhých lidí a člověk může utrpět újmu, pokud je ostatními brán jako nezajímavý nebo méněhodnotný. Pokud jedinec utrpí takovouto újmu z neoblíby u ostatních, může dojít k uzavření jedince a velkému psychickému ublížení z nedostatku sebeúcty (Taylor 2002: 41). K selhání může dojít i při neúspěšném hraní své „role“.

Keller (2004) rozděluje role do tří skupin. První skupinou jsou role připsané, mezi které můžeme zařadit například pohlaví, věk nebo národnost. Tyto role jsou jedinci přiděleny bez jeho zásahu a definují jejich vlastnosti a chování předpokládané společností. Druhou skupinou jsou role získané, které si jedinec osvojí na základě socializace. Může se jednat například o určitou prestiž, kterou si jedinec vydobyl. Poslední skupinou jsou role vnucené, tedy role, které jedinec musí dodržovat i přes jeho nevoli. Do této skupiny rolí můžeme zařadit roli nezaměstnaného, ale například i roli rodiče (Keller 2004: 71). Jak již zde bylo řečeno, značný vliv na utváření identity má socializace jedince. Socializace je komplexním celoživotním procesem, při kterém si člověk osvojuje kulturu a formuje se tak jako sociální a individuální bytost. Jedná se o začleňování jedince do určitého systému společenských vztahů a postupně si vytváří s ostatními lidmi vazby.

Zároveň je socializace univerzálním kulturním prostředkem k zajištění kontroly chování a myšlení členů, utváří způsob jednání a formuje tendence k reagování v různých situacích. Úspěšná socializace je schopnost individua vstupovat do interakcí s druhými členy skupiny a schopnost předat své základní normy a hodnoty příštím generacím (Keller 2004: 38–40).

Langmeier a Krejčířová (1989) popisují socializaci jako socializační proces, který zahrnuje tři vývojové aspekty.

**Vývoj sociální reaktivity** – Tento aspekt udává, jaké má dítě vyvinuté schopnosti navazovat emoční vztahy k lidem v bližším a vzdáleném společenském okolí. Tento vývoj probíhá od narození, kdy zpočátku je dítě orientováno na vztahy v rodině – rodiče, sourozenci a širší příbuzenstvo. Postupně se dítě začíná orientovat na vztahy i mimo rodinu. Navazuje kontakt s vrstevníky a cizími dospělými (Langmeier, Krejčířová 1989: 90).

**Vývoj sociálních kontrol a hodnot** – V tomto případě se jedná o vývoj společensky uznávaných norem slušného chování, které si jedinec postupně vytváří na základě příkazů a zákazů udělovaných dospělými lidmi a které pak přijímá za své.

**Osvojení sociálních rolí** – Naučení a přijetí takových vzorců chování, které jsou od něj očekávány ostatními členy společnosti. Zároveň tyto vzorce chování musí být adekvátní k jeho věku, pohlaví nebo například společenskému postavení (Langmeier, Krejčířová 1989: 90). Díky socializaci tedy člověk dokáže hrát takové role, které jsou v určitý moment pro určitou osobu vhodné.

Identitu jako hru chápe také George Herbert Mead. Popisuje ji jako složení Self, Play a Game. Self je založeno na interakci s člověkem, Play lze chápat jako hraní a přejímání rolí (generalizovaný druhý) a Game jako přijetí rolí cizích lidí, kteří hru hrají, za vlastní. Mead rozděluje

samotný koncept identity na „I, me a self“. „I“ pro něj znamená právě to herecké ego, které je předkládáno ostatním. „Me“ je naopak jak já reaguji na ostatní, jak já sám přemyslím o tom, kdo jsem (Mead 1934: 177–209). „Self“ lze nazvat jako společenský proces, probíhající mezi těmito dvěma fázemi. Self je naším referenčním bodem pro událost, naše emoce a pocity (Mead 1934: 136). Zároveň ale pouze pokud člověk zaujímá postoje organizované sociální skupiny do které patří, organizované společenské činnosti nebo společných aktivit, lze tak rozvíjet své vlastní já. Pouze převzetím postoje druhého člověka lze přemýšlet o tom, kdo jsem vůbec já (Mead 1934: 155–156).

Podle těchto autorů je tedy identita jednotlivce a identita kolektivu se stejnými zájmy velmi podobná. Jednotlivec a kolektiv se rutinně vzájemně proplétají, individuální a kolektivní identifikace vzniká pouze ve vzájemné interakci. Procesy, díky nimž se identifikace reprodukuje, se shodují a vzájemně přizpůsobují (Jenkins 2004: 15,16). Jenkins místo střetu individuí a kolektivu nazývá lidský svět a v tomto světě se střetávají individuální identity, tvořící identitu kolektivní (Jenkins 2004: 16). Tato kolektivní identita pak má stejné hodnoty a touží dosáhnout obdobných cílů.

Tuto podobnost skupiny však nelze rozpoznat bez současného vyvolání diferenciací. Definovat kritéria pro členství v jakémkoli souboru objektů znamená současně také vytvořit hranici, mimo kterou už se o kolektivní identitu nejedná (Jenkins 2004: 79). Identita vztahující se ke sportu je významným prostředkem, jímž se sportovec může od ostatních odlišovat. Když říkáme něco o ostatních, často říkáme také něco o sobě. V lidském světě jsou podobnost a rozdíly vždy funkční z toho pohledu, který nám definuje naší podobnost, je jejich rozdílem a naopak. Podobnost a rozdíl se vzájemně odrážejí v rámci společné hranice (Jenkins 2004: 79,80).

Naši identitu ovlivňuje však také do značné míry to, do jaké sociální vrstvy patříme. Lidé z vyšších vrstev budou provozovat jiný druh sportovních aktivit, než lidé z vrstev nižších. Majetnější lidé sáhnou po golfu či hokeji spíše, než osoby chudší a to ne jen kvůli nedostatku financí k provozování těchto sportů. Důvodem je také to, že prostřednictvím určitého sportu chce jedinec vyjádřit svou prestiž a identifikaci s určitou skupinou lidí spadající do stejné sociální třídy. (MacClancy 1996: 2–3).

Do konceptu identity nejen v teoretické, ale i v praktické části vložím sportovce respektive kulturisty a kulturistky. Jak se oni sami definují a jak se jejich identita promítá do jejich výkonů? Jaké uznávají hodnoty? Kulturisté a kulturistky si identitu utváří skrze prezentaci a formování těla. Na koncept tělesnosti, se zaměřím v následující části práce.

## **2.6 Tělo, moc a gender**

Lidské tělo je základní prostředek, který provází člověka při všech jeho aktivitách. Ze sociálního hlediska se o konceptu lidského těla začalo mluvit a přemýšlet mimo medicínský diskurz až kolem roku 1980, kdy se tělo začalo řešit i na akademické půdě mezi feministkami a při studiích sexuality. Koncept „embodimentu“ (ztělesnění) se začal využívat k popisu některých dualismů, které se dlouhodobě ve vědě řešily a se kterými bojovala od svých počátků – příroda/kultura, činnost, boj/struktura, subjekt/objekt apod (Shilling 2007: 2). Tento koncept tělo vnímá nejen jako nutnou podmínku pro jakékoliv sociální jednání, ale i jako síť významů, zkušeností a vyjádření, která slouží společnosti. Zároveň ukazuje, že veškeré vědění je rozvíjeno skrze tělo prostřednictvím smyslových vjemů (Williams 2004: 73).

Tělo začalo figurovat jako předmět vizuálního umění a do té doby „zakázané, zahalené, soukromé“, se stalo něčím, co bylo velmi prezentováno, modifikováno a upravováno do co nejlepší a nejžádanější

podoby a odhalování přestalo být tabu (Petersen 2007: 3). Tělo se začalo objevovat v médiích, která začala být každodenní součástí našich životů. Mediální průmysl v našem vědomí hraje nyní významnou roli, dokonce tak významnou, že nám média udávají mnohdy představu o skutečnosti.

Dnešní svět konzumu přináší lidem velké možnosti volby a spotřeba převyšuje úroveň produkce. Konzumerismus se odrazuje i na lidských tělech a ovlivňuje jeho prezentaci. Tělo a jeho prezentace je kontrolováno a lidská identita je ovlivněna moderní společností. Zdraví a fitness dnes přestává být biologický imperativ, ale sociálním imperativem spojeným se statusem, kdy se zdravý životní styl a alternativní medicína stává odrazem prestiže.

Jean Baudrillard se tělem zabývá v jeho knize: *The Consumer Society: Myth and Structures* (1998) a vidí sex jako hlavní element konzumní společnosti. Spotřeba je podle něj aktivní, kolektivní jednání, které je ale vynucené. Konzumní společnost se učí konzumovat a vzniká tedy nový způsob socializace související se vznikem nových výrobních sil a ekonomických sil s vysokou produktivitou (Baudrillard 1998: 81). Tím navazuje na Michaela Foucaulta, který poznamenal, že sex se prodává. Sexuální symboly jsou vidět všude kolem nás a pomáhají věci prodávat.

Podle Foucaulta na nás působí tzv. biomoc (bio-power), což je moc, která je spjata s rozvojem moderních společností a je vztažena k tělu, jak jej vnímáme, hodnotíme a jak tělo modifikujeme. Moc se začala šířit do všech částí sociálního života a začala ovládat i to, co je nám přirozené. Naše biologická těla. Lze o nich ještě vůbec mluvit jako o biologických tělech? (Foucault 1980: 140–141). Abychom pochopili biomoc, musíme si nejprve objasnit pojem moc. Moc je třeba dle Foucaulta zkoumat jako něco, co neustále koluje, co nikdy není lokalizováno tady nebo tam, co nikdy není v ničích rukou, vlastněno jako zboží nebo kus majetku (Foucault 1980: 98).



Foucault také ve svých dílech poukazuje na to, že máme-li porozumět mocenským vztahům, je důležité analyzovat i formy odporu, jakož i snahy, jejichž cílem je mocenské vztahy rozpojit. Takové opozice jsou například moc mužů proti ženám, moc rodičů nad dětmi nebo lékaře nad pacienty. Tyto „zápasy“ se nevedou za jednotlivce nebo proti němu, ale jsou to zápasy proti vládnutí na základě individualizace. Jsou opozicí nejen vůči vlivu moci, která je spojena s věděním, kompetencí a kvalifikací, ale také vůči utajování, deformaci a mystifikujícím reprezentacím, které jsou lidem vnucovány. Bojují proti nadvládě vědění (Foucault 2003: 200, 201). Forma moci je aplikována v každodenním životě jednotlivců, kteří jsou ovlivněni touto mocí natolik, že jim moc utváří svou vlastní identitu. Vnucuje jim zákon pravdy, který musí identifikovat a ostatní rozpoznat. Tato forma moci z jednotlivce tvoří subjekt. Foucault uvádí dva významy slova „subjekt“. První význam subjektu je ten, který je podřízený někomu jinému skrze kontrolu a závislost, druhý význam slova je subjekt svázan se svou vlastní identitou za pomoci sebepoznání. Oba významy však tvoří formu moci, kterou dobývá a podřizuje se jí (Foucault 2003: 202).

Biomoc je moderní formou moci, která klade důraz na život a ne na smrt. Biomoc je složena z mechanismů používaných k disciplinování individuálního i sociálního těla s cílem kultivace života lidí. Biomoc transformuje lidské životy, udává a formuje způsob žití a prostřednictvím jemných mechanismů je reguluje, manipuluje lidské jednání, skrze skryté administrativní aparáty moderního státu (Parusniková 2000: 133). Tento způsob uplatňování moci Foucault nazývá způsob vládnutí (governmentality). Zdraví a jeho pěstování se tak stává významným tématem Biomoci a způsobuje tak vytváření určitého typu společnosti charakteristického moderní kapitalistickou společností.

Disciplinarizace evropských společností od 18. století není chápána tak, že by se lidé stávali poslušnějšími, ale rozumí se tím fakt, že je nalézán stále lépe kontrolovaný proces vyrovnávání mezi činnostmi produkce, zdroji komunikace a hrou mocenských vztahů zahrnující racionalitu (Foucault 2003: 2014).

George Simmel také mluví o tělesnosti a říká, že ztělesněné subjekty jsou pro něj charakteristické rozlišením mezi individualizovanými duševními formami a pre-sociálním obsahem s impulsy na jedné straně a sociálními emocemi a neodlučitelnými duševními formami na straně druhé. Navíc má tělo společenské generativní vlastnosti, které jsou základem pro trvání společnosti. Těla mají dispozice, které zahrnují erotické, náboženské a agresivní impulsy s motivy zisků, útoků, obrany a instrukce, které ho pohánějí proti druhým. Proto být s druhými, pro ostatní, nebo proti ostatním představuje základní etapu shromažďování společenských forem (Shilling 2007: 4).

Lidské tělo není pouze konstruktem, které žije a umírá, jí a spí nebo cítí bolest a potěšení. Kdyby ano, nemohli bychom sami přemýšlet a žít. Nelze o konstruktu přemýšlet jako o umělém schématu, na který pouze působí dominantní schéma moci. Pokud ano, už bychom se s tímto schématem rodili a gender by byl od narození vybudovaný. Gender je však „násilně“ produkován a utvářen (Butler 1993: 11, 12).

Dnešní moderní svět je plný filmů, reklam, plakátů, časopisů a dalších mediálních prostředků, ve kterých lidské tělo a jeho prezentace již není žádné tabu. Tělo a tělesnost jsou prezentovány veřejně a ve společnosti panuje idea, jak takové tělo má vypadat. Mnohdy jsou lidská těla v médiích upravována, vylepšována a tvořena tak, aby zapadaly do ideálního konceptu toho dokonalého lidského těla žen a mužů. S rozvojem plastických chirurgií, solárních studií a fitness center má člověk mnoho způsobů, jak si právě to své tělo vylepšit a připodobnit se

tak svému ideálu. Je to ale opravdu ideál osobní toho konkrétního člověka, nebo je to ideál který je předkládán společností pomocí médií a jak moc jsou tedy média schopna naše myšlení ovlivnit? (Peterson 2007:14,15)

V médiích nalezneme mimo prezentaci lidských těl také mnoho sportovních přenosů a sport je tak skrze média výrazně společností předkládán. Sport však v médiích není prezentován genderově vyváženě. Média tak podporují genderovou diskriminaci a zaseté stereotypy společnosti o tom, že sport je dělán muži a určen mužům. Emancipace žen ve sportu ve 21. století se ovšem nedotkla mediálního průmyslu a zplnohodnotnění ženských sportů. Ženské sportovní disciplíny mají mnohdy i při srovnatelných výkonech s muži menší publicitu a ženy získávají nižší odměny za své výkony než v mužských disciplínách. Medializace sportovních událostí je tedy více zaměřena na strukturu diváků, kterými jsou podle předsudků převážně muži. Většinou mužských sportů, jako je fotbal a hokej, je věnován nejlepší vysílací čas, který bývá ve večerních hodinách, tzv. prime time. V tuto hodinu se očekává největší divácký zájem. Typicky ženské sporty jako je např. aerobik, gymnastika nebo ukázkové formace akvabel, jsou vysílány jako „okrajové“ sporty, které v televizních přenosech buď vůbec neběží, nebo běží mimo hlavní časy (Sekot 2004: 47–51).

I když je kulturistika brána spíše jako mužský sport, v médiích příliš prezentována není. Existují časopisy o kulturistice a fitness, které si kupují převážně právě kulturisté k načerpání inspirace o cvičení nebo nové trendy ve stravování. V televizi se s kulturistikou setkáme jen velmi zřídka. Důvodem může být nezajímavost tohoto sportu pro diváky, jelikož při sledování nevidíme akci, adrenalin a vzrušení, jako je tomu například u fotbalového nebo hokejového zápasu.

Lidské tělo není pouze tělesnou schránkou. Odráží se v něm také naše mysl. Je tvarováno, regulováno a modifikováno ekonomikou, politikou a sociálním kontextem (Petersen 2007: 2). Lidské tělo není pojímáno z pohledu anatomie a fyziologie, nýbrž jako artefakt možnosti kultury, ve které je utvářeno pomocí úprav, semiotizace a disciplinace (Soukup, Balcerová 2011:31,32). Lidské tělo a jeho „léčení“ se stává lékařskou analogií normalizace, která formuje normální, tedy zdravou identitu (Parusniková 2000: 134).

Oblastí zájmu antropologie těla jsou mimo jiné způsoby, jak kultura s tělem zachází, jaké plní funkce nebo symboly a hodnoty, které jsou tělu přisuzovány. Pozornost je ale také věnována tomu, jaký význam jedinci připisují svému tělu a souvislosti mezi stavy těla, myslí a vlivu životního prostředí (Soukup, Balcerová 2011:31).

Lidské tělo je univerzálie, která je limitována kulturou ve které se nachází. V mnoha kulturách jsou lidská těla upravována způsoby, které jsou pro naši společnost nepochopitelné a mohou nám připadat až drastické. Každá známá kultura tedy udává normu, do které se lidé chtějí, někdy i musí zařadit, aby odpovídali standardním představám o lidském vzhledu, čemuž uzpůsobují styl oblékání, kosmetiku, ale i identifikaci sebe sama.

Do České republiky stejně jako do ostatních zemí putují nejrůznější trendy, které nám předkládají ideály ženství a mužství, které jsou zrovna pro daný okamžik žádoucí. Takovým ideálem jsou dnes štíhlé ženy a štíhlí, ale osvalení muži. S ideálem ženství a mužství se však pojí i termín zdraví, které je nejen v České republice diskutovaným tématem. Zdraví se v současné době stalo dominantním diskursem, uvnitř kterého se utváří naše identita (Parusniková 2000: 131). Zdraví je trend, který se díky komercializaci stal průmyslem. Přestávají se léčit pouze nemoci, ale vzniká důraz na prevenci před nimi.

Dochází mezi lidmi k „uctívání“ zdraví a tvoří se tzv. Kult zdraví, který ale neznamena, že lidé dodržují striktně všechny zásady zdravého životního stylu (Parusniková 2000: 132). Znamená to však, že zdraví je v našich rukou a můžeme ho mít pod kontrolou. K tomu nám vypomáhá několik kampaní k podpoře zdraví (health promotions), které jsou kombinace osvětových kampaní, státně řízených programů, komunálních projektů a celosvětová komerční propagace zdraví. Například zavedené povinné zdravotní pojištění, veřejné nemocnice, výživoví poradci či dietologové, dostupnost všech druhů potravin nejen českých, ale i zahraničních a velmi pestré sportovní možnosti.

Opatření z vlády k prevenci proti nemocem jsou například zákaz kouření, který nyní panuje i ve všech restauracích a veřejných prostorech, regulace alkoholismu, povinná tělesná výchova ve školách apod. Všechny tyto prostředky ke zlepšení zdraví nám zároveň určují, jakým způsobem o své zdraví pečovat a kontrolovat to, co děláme. V tomto procesu zdravotní sebekontroly a intenzivního sebepozorování dochází k totální medikalizaci našeho života. Kontrolujeme, zda se stav našeho těla shoduje s jakýmsi ideálem zdraví, jehož normy stále více zpřísňují naše znalosti a dokonalejší techniky měření, které se nám denně dostávají do rukou a neustále se inovují (Parusniková 2000: 138). Lidé, kteří kult zdraví nedodržují, mohou být zesměšňováni a získat nálepku, díky které mohou být odsunuti až na okraj společnosti.

### **2.6.1 Vnímání těla u kulturistů**

Kulturistika neznamena pouze budování svaloviny a zbavování se tukových zásob. Je s ní spojeno i mnoho dalších věcí, které muži i ženy poctivě dodržují s touhou být odlišní. Nechtějí spadnout do zavedeného standardu a vypadat podle očekávání společnosti. Genderové stereotypy udávají ideální podobu maskulinity a femininity a tyto představy se předávají po generace.

Kulturisté touží po jedinečnosti a o získání svého ideálního vzhledu, pro který dělají maximum každý den. V dnešním moderním světě stále více lidí podléhá ideálům těla prezentovaných médií, dodržujíc striktní diety kvůli obavám z obezity a poddávají se chirurgickým zákrokům. Nejedná se pouze o ženy, ale i o muže (Petersen 2007: 52). Mužský model je modelem náročnosti a volby. Veškerá maskuliní reklama zdůrazňuje pravidlo výběru, které je charakteristické důsledností a profesionální etikou a vyzdvihují se tzv. vojenské ctnosti, mezi které patří neústupnost, rozhodnost, hrdinská statečnost a odvaha (Baudrillard 1998: 97). Maskulinita je tradičně spojována také s takovými vlastnostmi, jako je síla, nadřazenost, soutěživost, aktivita, výkon, racionalita, skrývání emocí, odvaha, asertivita a agresivita. Při nedodržování tradičních norem maskulinity, ale také při změně tradičních funkcí muže, může vyvolat u mužů pocit ohrožení a krizi mužské identity (Bačová, Matejovská 2003: 20–22).

U mužské populace panuje model hegemonní maskulinity. Co ale taková maskulinita znamená? Dokáží maskulinitu pociťovat pouze jedinci, kteří jsou geneticky definováni jako muži, nebo ji ostatní mohou prožívat také? Je maskulinita identitou, chováním či množstvím charakteristik? Connell (1995) představuje tento koncept, který vychází z přesvědčení o moci tzv. hegemonních mužů, kteří definují, co je to normativní heterosexuality prostřednictvím tří oblastí genderových vztahů. Muž jako živel v oblasti rozdělení práce, homosexualita jako zločin a objektivizace heterosexuálních žen v médiích v oblasti sexuality (Connell 1995). Hegemonní maskulinita je reprezentována bílými heterosexuálními muži a dominantně určuje to, kdo je tím „pravým“ mužem. Ostatní formy mužství jsou brány jako podřadné.

Skrze tuto maskulinitu je hierarchizováno genderové vnímání společnosti, odkazuje tak na sociální konstruktivismus a představuje maskulinitu jako něco, na čem je potřeba pracovat, co se dá „*pěstovat a následně ukazovat ostatním*“ (Connell, 1995: 77). Je ale taková maskulinita stabilní a konzistentní napříč situacemi, nebo je podmíněna kontextuálně? Ať už maskulinitou rozumíme cokoliv, její definování se liší v různých kulturách, které mají odlišná očekávání a přesvědčení o pravé mužnosti. Autoři Kimmel a Messner (2007) upozorňují, že významnými faktory sloužící k individuálnímu prožívání toho, co je maskulinita, jsou například sexuální orientace, rasová a etnická příslušnost, nebo sociální třída.

Kahn (2009) ve své knize *An Introduction to Masculinities* rozlišil tři hlavní proudy uvažování o maskulinitě. První proud je proud **sociální**, který je pro antropologii nejpřínosnější. Sociální proud maskulinity se úzce pojí s modelem genderové role, kdy ve společnosti existují speciální vzorce chování žen a mužů. Muž je nucen naučit se nejen vzorce své, ale i ty ženské a razantně odmítnout všechno, co je vnímáno jako femininní a ohrožující roli maskulinity.

Dalším modelem sociálního proudu je maskulinita jako moc. Tento přístup naznačuje, že v patriarchálních kulturách, tedy i u nás, jsou všechny znaky mužnosti ovlivněny nadřazenou sociální pozicí mužů (Kahn 2009: 50–72). Další proudy podle Kahna jsou modely **psychologický** a model **interaktivní**. Do psychologického modelu lze zařadit teorii genderové identity, kterou je nazývána osobní identifikace muže respektive subjektivní pocit mužství. Jinými slovy se jedná se o přijetí nebo nepřijetí vlastního genderu (Kahn 2009).

Kulturistika koncept hegemonní maskulinity podporuje, ale zároveň tento model ještě překračuje. Muž cvičením v posilovně získává nejen sebevědomí, ale i pocit, že je jeho mužství lepší než dříve. To je také důkazem toho, že kulturisté bývají většinou muži. Sporty jsou

genderované. Podle feministek je účel sportu zakotven v hodnotách a zkušenostech mužů a sport je definován jako atribut a dovednost spojená s dominantními formami maskulinity ve společnosti.

Ve světě sportu je člověk, který je definovaný jako agresivní, emocionálně chladný a soutěživý předurčen k úspěchu. Naopak člověk vlídný, milý a emocionálně otevřený k ostatním, nemůže dosáhnout takových úspěchů. Takové jsou brány právě ženy, jejichž kvality nejsou příliš oceňovány v mnoha sportovních odvětvích (Coakley 2004: 51,52). Ženy proto volí raději sporty jiného charakteru. Kulturistika je tak brána spíše jako mužský sport a tím spíše jsou ženy kulturistky mužskými kolegy oceňovány a brány jako výjimečné.

### **2.6.2 Vnímání těla u kulturistek**

Ženská těla, jsou stejně jako ta mužská, ovlivněna společností spolu s časovým obdobím. Krása ženy je v každém století hodnocena jinak a ideál ženských těl se neustále proměňuje. To, co bylo na ženách atraktivní dříve, už dnes může působit neideálně a naopak. Nyní žijeme v době, ve které všichni lidé mají rovnocenné názory a postavení, ale i přes to jsou znaky patriarchy stále ve společnosti patrné. Ženy získávají příjmení po svých manželích, obecně nedosahují takových úspěchů jako muži a musejí se vypořádat s tím, že jsou jejich těla sexuálním objektem, který čelí častým narážkám na svůj vzhled. V minulosti ženy musely přijmout fakt podřízenosti a ten si osvojily natolik, že ani s postupem času a mnohých změn, nevyužily svůj potenciál a nevymanily se z pozice „méněcennosti“ (Taylor 2002: 41,42). Vzestup druhé vlny feminismu zdůrazňoval velmi kriticky striktní sexuální a genderové rozdělení a poukazovaly na to, že na ženském těle neexistuje přirozeně nic, co by odůvodňovalo jejich globální společenskou podřízenost. Ženské tělo bylo vždy ve společnosti upravováno



a uzpůsobováno tak, aby byl život žen omezený a ženy se tak stávaly pasivními oběťmi patriarchálního systému (Shilling 2007: 7).

V rámci postmoderních přístupů je zdůrazňována všudypřítomná síla kulturních diskurzů, které formují to, jak ženy vnímají svá těla a zda své tělo přijmou. Ptají se na to, zda mezi ženami ještě panuje nějaká svoboda osobní volby, protože se ukazuje, že ženy stále žijí jen v kompromisu a nežijí podle sebe a svých přání (Davis 2007: 58,59). Ženské tělo je vnímáno především jako prostředek reprodukce. Mužská těla nejsou schopna nosit a přinést na svět potomky a to je od ženských těl odlišuje a dá se říci znevýhodňuje. Je dnes ale mateřství tím, v čem všechny ženy vidí jedinou hodnotu? Stává se mateřství pro ženu prostředkem pro získání uznání?

Lidské uznání není pouze výrazem zdvořilosti, ale stává se základní lidskou potřebou. I ženy věnující se kulturistice potřebují uznání a potřebují se cítit krásné. Co ale taková krása znamená? Krásu nelze chápat jako klasickou filosofickou kategorii, kterou se podrobně zabýval například Imanuel Kant.

Pojem krása se ubírá spíše hedonistickým směrem, tj. směrem k účelnosti, již je rozkoš z krásy, případně rozkoš z její konzumace, jejího ovládnutí apod. (Freelandová 2011: 18–21). Poněkud extrémní výklad krásy lidského těla, přesněji řečeno genderu ženské krásy, či femininní normy ženské krásy, nabízí různá feministická hnutí a její představitelky. Americká spisovatelka Naomi Wolf, rozvinula v roce 1990 ve své knize koncept norem ženské krásy v postmoderní společnosti, jako nového způsobu, jak ovládat ženu a udržet a dále prohloubit její stávající podřízenost mužské dominanci.

Krása, lépe řečeno norma atraktivity vzhledu lidského těla, nemá pouze význam konstitučního prvku výstavby lidských vztahů a jejich vzájemné strukturace, ale má i široký přesah do oblasti esencialistického pojetí lidských pohlaví včetně základních biologických funkcí a účelu lidské existence.

V jejím pojetí, je norma ženské femininity zobrazována jako tzv. „železná pana“, která, ač je formálně svobodná a nezávislá, je prostřednictvím přetrvávajícího mýtu krásy permanentně nucena porovnávat svoji atraktivitu pro maskulinní svět s ostatními ženami a soupeřit o její uznání v tomto muži ovládaném světě (Wolf 1991: 317).

Právě ženy jsou brány jako ty, které jsou v kontaktu se svým tělem a s touhou po tom, být atraktivní a líbivé. Odlišnosti v udržování a péči o tělo mezi muži a ženami je také zřejmá. Ženy podstupují nejrůznější zkrášlovací procedury, využívají kosmetické a jiné přípravky a dbají o svůj zevnějšek jiným způsobem, než muži (Petersen 2007: 18). Ženy věnující se kulturistice ale pojem krása a atraktivita vidí v něčem jiném. Cvičením v posilovně ženy získávají maskulinní tvary a cítí se být lepšími ženami. Osvalováním postavy se vyrovnávají mužům a s nárůstem svalstva se cítí být atraktivní. Lze se v tomto případě bavit o konceptu „zdůrazněné femininity“.

Nejen v posilovnách, ale například i ve vězeňství se můžeme setkat se ženami, které vypadají a chovají se více jako muži. Zmíněná zdůrazněná femininita je definována spíše jako nedostatek té pravé femininity, která je podle tradičních společenských norem ženám přisuzována. U těchto žen je pravá femininita, respektive ženskost, brána jako „laciná“ a sexistická. Tělo je konceptualizováno jako potenciální nástroj hříchu, který je třeba psychologickou terapií opracovávat do neurčité podoby modelového ženství (Nedbálková 2003: 471,472).

Krása zde nabývá jiné podoby, která tyto ženy uspokojuje a formuje tak jejich odlišnou identitu. Ženy kulturistky bourají všechny stereotypy společnosti o tom, jak mají vypadat a jak se mají chovat.

## 2.7 Shrnutí

Kulturistika je druh sportu, který formuje nejen vzhled, ale také myšlení a identitu sportovců. Tito lidé mají odlišný pohled na svět, mají odlišné životní preference a cíle. Bourají představy o tom, jak by měli muži a hlavně ženy vypadat a jak by měli podle zažitých stereotypů ve společnosti žít. Kulturistika ovlivňuje i jejich soukromí a udává své vlastní představy o ideálním chování a způsobu života. Muži i ženy jsou maskulinní, což je pro ostatní nepochopitelné. Pro kulturisty je to ale idál krásy, kterou lidé z různých kultur v různých časových obdobích definují odlišně. První kapitoly práce nám přiblížily obecnou podstatu kulturistiky a co obnáší se takovým kulturistou stát. Seznámili jsme se také se soutěžními disciplínami a kategoriemi, které jsou pro současnou kulturistiku v České republice i v zahraničí platné. Dále byla stručně představena historie kulturistiky u nás a ve světě s uvedením zajímavých jmen, která stála u jejího zrodu.

V další části byl přiblížen také termín identity podle jednotlivých autorů. Kulturisté a kulturistky si identitu utváří skrze prezentaci a formování těla a tzv. embodimentu (tělesnosti), je věnováno několik odstavců práce. V této práci byla zmínka také mimo jiné o konceptu například George Herberta Meada, který popisuje identitu a socializaci skrze hraní divadla a zastáváním odlišných rolí podle aktuálního publika. Kulturisté mimo své vlastní identity sdílejí identitu skupinovou, která je odlišuje od ostatních lidí mimo skupinu. Skupinová identita je produktem kolektivní vnitřní definice. V lidských vztazích s druhými vycházíme z identifikace podobnosti a odlišnosti a v tomto procesu utváříme totožnost skupiny.

Tato kategorizace je také obecným interakčním procesem. Definování druhých, jejich vymezení podle kritérií našeho přijetí, je pak často součástí procesu identifikace. Kategorizace se tak stává rutinním a nezbytným nástrojem pro to, jak nahlížet na svět (Jenkins 2004: 82).

Byly přiblíženy také koncepty moci a biomoci Michela Foucaulta. Do těchto teorií od významných autorů sociální a kulturní antropologie je vložen fenomén kulturistiky do rámce antropologického bádání ve výzkumné části.

### **3 VÝZKUMNÁ ČÁST**

#### **3.1 Metodologie**

Diplomová práce se opírá o metodologii kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkum je výzkumem, který nejlépe zachycuje život lidí, příběhy, chování, ale také chod společenských hnutí a vzájemných vztahů bez použití statistických procedur (Strauss, Corbinová 1999: 10). Podle H. Russella Bernarda (2006) kvalitativní výzkum zahrnuje čtyři důležité procesy. Prvním procesem je identifikace problému a jeho následná formulace. Druhým krokem je vybrání vhodného místa a metody pro sběr dat. Následuje třetí proces, kterým je sběr dat a jejich analýza a závěrem by mělo přijít zhodnocení, zda se naše předpoklady naplnily, nebo byla teze zamítnuta (Bernard 2006: 69).

V této kapitole se proto seznámíme s tím, jaká data jsem v mém projektu využila, jakým způsobem byly získány a jaký byl můj postup analyzování dat. Pro svůj výzkum jsem využila dvě metody sběru dat. Zúčastněné pozorování, kterým jsem svůj výzkum odstartovala a kvalitativní polostrukturované rozhovory s amatérskými kulturisty a kulturistkami.

Zúčastněné pozorování je považováno za klíčovou metodu terénních výzkumů. Zahrnuje hlubší průnik mezi informátory a získání si jejich důvěry. Měl by trvat alespoň jeden rok, aby výzkumník pronikl do nitra dění a mohl získat potřebný pohled na zkoumaný terén (Budilová 2015: 11). Tato doba sice pro realizaci diplomové práce není možná, ale i přes to, jsem se snažila věnovat zúčastněnému pozorování několik měsíců a jelikož do fitnesscenter chodím několik let, začlenění se do terénu pro mne nebylo obtížné.

Cílem etnografického výzkumu by mělo být mimo jiné snaha o porozumění zkoumaného sociálního světa a zjistit, jaký smysl dávají zkoumaní aktéři svému jednání. Tato emická perspektiva vede k porozumění vzorců chování zkoumaných osob, které se stále opakují (Budilová 2015: 15).

Díky zúčastněnému pozorování a návštěvou fitnesscenter jsem se s mou cílovou skupinou seznámila a získala tak kontakty na další kulturisty a kulturistky. Jelikož mne zajímá identita kulturistů, vytvořila jsem si tři okruhy témat a k nim několik otázek, které mi pomohou identitu kulturistů odhalit. Tato šablona otázek mi posloužila jako návod pro rozhovor, který jsem vedla s každým participantem odděleně. Výhodou polostrukturovaného rozhovoru je možnost informátora volně mluvit o daném tématu. Nemá pocit nutnosti odpovědět na předem připravené otázky, zároveň podle předem připraveného návodu nedochází k odbočení od linie rozhovoru a tazatel tak získá informace, které potřebuje (Bernard 2006: 212). Pro domluvení schůzky, ať už osobně v posilovně nebo na sociální síti, jsem informátora vyzvala, aby se se mnou sešel a poskytl mi rozhovor na jeho oblíbeném místě. Bylo pouze na nich, jaké místo vyberou a nebylo mi překvapením, že téměř všichni vybrali místo pro rozhovor v blízkosti posilovny, nebo přímo posilovnu, ve které cvičí. Pro svůj výzkum jsem získala šest rozhovorů mužů a čtyři rozhovory žen, kteří se amatérsky věnují kulturistice. Rozhovory jsem si s jejich souhlasem nahrála na diktafon a informovala je o anonymitě odpovědí. Jejich jména jsou proto v tomto textu zkreslena. Každý z rozhovorů trval přibližně půl hodiny. Získané rozhovory jsem si přepsala do jednotlivých dokumentů a získala tak deset souborů v programu Microsoft Word. Tyto dokumenty jsem následně podrobila kvalitativní tematické analýze.

### 3.2 Zúčastněné pozorování

Svůj výzkum jsem započala navštěvováním nejrůznějších fitnesscenter v Plzni. Vytvořila jsem si terénní deník a zapisovala si do něj poznatky o návštěvnících posiloven a mapování terénu. Tento deník jsem si vedla 6 týdnů a po tuto dobu jsem centrum pravidelně navštěvovala v různých dnech v týdnu a odlišných časech. Při každé návštěvě jsem se snažila všimnout typů lidí a jejich chování, které jsem si následně zapisovala. Nebylo mi překvapením, že fitnesscentra navštěvují nejen kulturisté, kteří jsou mou cílovou skupinou, ale také další zajímavé typy lidí věnující se sportu. Analýzu návštěvníků posilovny jsem provedla proto, jelikož mne zajímá jednak četnost výskytu právě kulturistů v posilovnách, ale na druhé straně také chování ze strany „Těch druhých“ k nim. Pozorování probíhalo skrytě, jelikož jsem se vždy stala jednou z návštěvnic centra. Mým cílem bylo to, aby se lidé v centru necítili nepříjemně přítomností někoho, kdo je zjevně pozoruje a dělá si poznámky. Zvolila jsem proto skryté zúčastněné pozorování, abych zajistila co nejmenší zkreslení výsledků. Bernard (2006) by mou metodu směru dat nazval jako „úplný participant.“ Výzkumník se plně účastní života skupiny, o jeho pravé totožnosti se v pozorované skupině neví (Bernard 2006: 347).

Tato metoda směru dat mi přinesla zajímavé informace, na které však musím pohlížet objektivně a neutrálně, aby nedošlo ke znehodnocení výsledků. Objektivita zahrnuje odpoutání se od zkušeností, vzpomínek a pocitů pozorovatele a pohlížení na objekt neutrálně. Neutralitou se rozumí odproštění se od vlastních názorů a nehodnotit zkoumané objekty kladně ani záporně (Bernard 2006: 370). Po ukončení pozorování jsem dospěla ke zjištění, že návštěvníci centra mohou rozdělit do čtyř kategorií.

### První kategorie – Příležitostný návštěvník

První kategorii tvořili lidé, kteří do centra chodili pouze z důvodu osobní potřeby sportovat a dodržovat zdravý životní styl. Tito lidé byli převážně lidé středního věku, nenosili žádné vyzývavé značkové oblečení a všímali si pouze sami sebe. Objevovali se jak v posilovně, tak na skupinových lekcích, stěně a squashi. Fitness centrum navštěvovali převážně v nefrekventovaných časech, většinou však v ranních hodinách před prací. Jednalo se jak o muže, tak o ženy. Cvičili individuálně a nijak se nesnažili navazovat kontakt s ostatními návštěvníky naopak se okolí spíše stranili.

### Druhá kategorie – Pravidelní nadšenci

Druhá kategorie patřila lidem, kteří byli ochotni zaplatit peníze navíc za osobního trenéra. Díky cvičení s fitness trenérem cvičili správně a pravidelně. Jednalo se spíše o klienty střední věkové kategorie. Otázkou je, zda například mladší lidé (studenti) si mohou služby trenéra dovolit. Tito lidé sice dávali peníze navíc, ale měli zajištěné to, že budou cvičit správně a zdravě, jelikož jim jde v posilovně právě o to. Kontakt navazovali jen s osobním trenérem, se kterým si dohodli čas tréninku, zaměření na určitou partii, popřípadě preferované cviky. Při návštěvách v posilovně jsem si ale všimla toho, že trénují zpravidla mimo hlavní časy. Je možné, že je ruší pozornost a přítomnost ostatních a není jim příjemná účast mužů a žen, které popíši v následující kategorii. Tito návštěvníci se soustředili pouze na svůj trénink a do Kolosea docházeli pravidelně v předem dohodnutých časech.

### Třetí kategorie - Muži „Předváděči“, Ženy „Vábičky“

Nad těmito návštěvníky se pozastavím, jelikož tvořili zajímavou skupinu lidí, kteří navštěvovali fitness centrum pravidelně z jiných důvodů, než z důvodů zdravotních. Muže je připodobnit k maskulinnímu typu od Roberta Connella. Sociální konstrukce genderu je v tomto pojetí odvislá



ne od mužského nebo ženského těla a požadavků na jeho podobu, ale v podstatě pouze na konsensu o pluralitě mužských a ženských rolí a jeho vyžadování. Přestože existují různé výklady pojmu gender, jejich spojující kategorií jsou sociální aspekty pohlaví. Zatímco pohlaví je dáno biologicky, gender je určen souborem vlastností, které jsou biologickému rodu přisuzovány sociálně a v průběhu různých období vývoje společnosti se mění. Sociálního postavení příslušníků jednotlivých pohlaví se týká také vzhledu jejich těla, způsobu řeči těla, módou apod. (Lenderová, Kopiczková 2009: 17).

Muži „předváděči“ navštěvovali centrum ve frekventovaných a naučených časech, respektive v časech, kdy se ve fitness centru objevovalo nejvíce lidí, respektive žen. Jednalo se o muže maskulinního typu. Měli svalnatou postavu, kterou se nijak nesnažili schovávat, naopak se snažili o co největší vyniknutí svalů. Frekventované časy byly každý den od 18:00 do 21:00. V tyto časy bylo nejvíce lidí v posilovně a zároveň i nejvíce skupinových cvičení, které navštěvovaly z 90% ženy. Muži si neplatili osobní trenéry a cvičili sami nebo v drobných skupinkách. Většinou si ani nekupovali lahev vody, což vypovídá o tom, že chodili často a nechtěli utrácet peníze navíc. Ve fitnesscentrech je totiž zakázáno nošení nápojů vlastních. Jejich cílem bylo tedy hlavně zaujmout pozornost žen, což dávali najevo hlasitými projevy bolesti při zvedání těžkých vah v jejich blízkosti. Byli hluční a vyjadřovali se někdy až vulgárně. Mnohdy cvičili i se špatnou technikou, což může vést v budoucnu ke zdravotním problémům.

Ženy „vábičky“ se svým chováním připodobňovaly mužům „předváděčům“. Jednalo se o mladé ženy, ale i ženy středního věku se sportovní postavou, značkovým a vyzývavým oblečením. Byly si vědomé své přitažlivosti a přítomnosti mužů ve svém okolí. Svou krásu dávaly jasně najevo. Ženy těšila pozornost a zájem, který byl ze strany mužských návštěvníků fitness centra. Navštěvovaly převážně posilovnu

a využívaly stroje, které se nacházely v blízkosti vytvořených skupinek mužů. Cvičily převážně individuálně, nebo ve dvou. Snažily se cvičit bez větší fyzické námahy a dbaly na to, jak při cvičení vypadají. Stále se usmívaly a každého mile zdravily. Po hodině ve fitness si většinou sedly ještě na bar a konzumovaly kávu či jiné nápoje z nabídky fitnesscentra. Tento typ žen bych nazvala přesným opakem typu ženy kulturistky. Svou ženskost braly jako přednost, femininita pro ně byla přirozená a definovala jejich pojem „krása“.

#### Čtvrtá kategorie – Kulturisté, Kulturistky

Tato kategorie tvořila mou cílovou skupinu. Na první pohled se zdálo, že tito lidé tvoří oddělenou skupinu osob od ostatních návštěvníků a že mezi sebou mají silná pouta. Navenek působili otažitě a bylo zřejmé, že si ostatní lidé v posilovně drží odstup. Výjimkou byli klienti, kteří si u nich zaplatili trénink a vyžadovali pomoc při cvičení. Cvičili převážně sami nebo ve dvou. Soustředili se na svůj trénink a nenavazovali s ostatními přílišný kontakt, pokud se nejednalo také o kulturistku, kulturistku. V takovém případě s nadšením všeho nechali a začali s konverzací. Z takového chování jsem nabyla dojmu, že kulturisté tvoří skupinu osob sdílející specifický životní styl a jsou ve styku pouze s lidmi, jako jsou oni a tím se odlišovali od kategorií návštěvníků, které jsem popsala výše. Odlišovali se od předchozí kategorie také v tom, že byli v posilovně téměř celý den a ne pouze ve frekventovaných časech. Mým cílem bylo s nimi navázat kontakt. Abych se k nim lépe dostala, požádala jsem jednoho z nich o soukromý trénink. Nad mé očekávání ihned souhlasil a začal sdílně odhalovat své typy a triky na cvičení. Ochotně mi poradil se správným stravováním a domluvili jsme se na dalším tréninku. Po třetím takto stráveném tréninku jsem ho požádala o poskytnutí rozhovoru a on bez rozmyslu souhlasil. Takto jsem se dostala ještě k dalším třem informátorům a na zbývající informátory jsem získala kontakty právě od těchto mých tréninkových partnerů.

### 3.3 Kvalitativní polostrukturované rozhovory

Kvalitativní polostrukturované rozhovory se zaměřily na získání informací o sportovcích, pro které je kulturistika a fitness jednou z nejdůležitějších činností v každém jejich dni. Pro tento výzkum bylo získáno deset kvalitativních rozhovorů. Toto množství bylo pro mne dostačující, jelikož už jsem nenacházela žádná významná data, která by mi přinášela nová zjištění. Získala jsem výpovědi šesti mužů a čtyř žen, ale mimo má očekávání se výpovědi mužů a žen zásadně nelišily. V první části rozhovoru jsem kladla otázky obecné, které mi dodaly pouze základní informace o informátorech a jejich životech. V této části jsem získala informace jednak o vzdělání, věku a počtu dětí, ale také o době věnování se kulturistice, sportu či jiným aktivitám, zda se respondent nebo respondentka věnuje i trénování ostatních lidí a zajímal mne také vzor, který je pro něj/ni inspirující.

Další část rozhovoru byla už pro mne zajímavější, jelikož jsem zjišťovala za pomoci speciálních otázek jejich identitu. Cílem těchto otázek bylo zjistit, jaká je společná identita sportovců, respektive kulturistů, jaký je jejich životní styl a zda se odlišuje nějak u mužů a u žen. Mimo jiné mne zajímalo i to, jak tato forma sportu ovlivňuje jejich soukromý život. Jaké sdílejí hodnoty a čeho v životě chtějí dosáhnout, ať už právě ve zmíněném sportu, nebo zda mají i touhy jiné. Co je životním cílem kulturistů a co je pro ně významné. Zda jim nejvíce záleží na vzhledu, postavě, uznání, nebo je zajímá úplně něco jiného?

Poslední část tvořil blok otázek, týkající se informací o výživě a jejich cílem bylo zjistit specifika stravování kulturistů, které je nedílnou součástí jejich identity a jakou tvoří strava pro kulturisty hodnotu. V této části jsme zjišťovali i něco o jejich psychice a o tom, zda je pro ně držení přísných stravovacích režimů náročné a zda někdy „hřeší“. Po vyčerpání všech mých připravených témat přišla závěrečná otázka, zda by ještě

chtěl/a participant/participanka probrat něco, co nebylo řečeno. Na tuto otázku bylo u většiny případů odpovězeno negativně.

Po první části rozhovoru, ve které šlo především o obecné informace o infirmátorech vzešlo, že kulturistice se věnují lidé rozmanitého věku. Není to pouze záležitost chlapců, nebo děvčat po střední škole, ale vášnivým kulturistou stejně tak může být osoba po 50 roce věku, která se aktivně sportu věnuje od mládí, nebo jen posledních pár let. Věk proto nehraje u kulturistiky zvláště významnou roli i díky tomu, že mou cílovou skupinou byli kulturisté a kulturistky na amatérské úrovni.

Co se týče vzdělání, muži i ženy uvedli jako své ukončené vzdělání střední školu s maturitou. Pouze jedna žena uvedla vysokoškolské vzdělání a jeden z mužů výuční list. Z těchto údajů sice nelze dělat nějaké závěry kvůli nízkému počtu respondentů, nicméně je zajímavé, že například ukončené pouze základní vzdělání nevedl ani jeden z respondentů. Zároveň mohu informátory klasifikovat jako představitele střední třídy. Mimo kulturistiky se všichni moji informátoři věnují ještě zaměstnání, které je buď na hlavní pracovní poměr, nebo u mladších jedinců jako brigáda. Ani jeden z nich nepatří podle vzhledu, chování a zjištěných informací do kategorie nízké ani vysoké sociální třídy.

Výraznou odchylku mezi mužskými a ženskými sportovci sledávám v otázce ohledně dítěte. Většina mužů uvedla, že už jsou šťastnými otci, což se u žen kulturistek říci nedá. Mateřství pro ně není prioritou a pokud chtějí v kulturistice něčeho dosáhnout, s dítětem by to prý nešlo. Všechny ze zmíněných infirmátorek jsou bezdětné a mluví tak i ženy kolem 35 roku věku. Trend odkládání mateřství má několik důvodů. Jedním z nich je zvyšující se vzdělanost a zaměstnanost žen, dále pak kontrola porodnosti a rozmanitost forem rodinného života. Jsou to právě ženy, u nichž se automaticky očekává obstarání péče o děti a práce

v domácnosti a které při své vzrůstající vzdělanosti, finanční nezávislosti a sociálním statusu oddalují okamžik sňatku a otěhotnění. Bezdětnost je u současných mladých lidí v ČR spjata se strukturálními faktory podpořené socio-ekonomickou a politickou transformací a institucionálními faktory. Na druhé straně je dobrovolná bezdětnost také způsobena změnami v hodnotové orientaci mladých lidí (Hašková 2007: 5).

V čem se ale muži a ženy ve výpovědích nelišili, byla odpověď na otázku ohledně vzoru, který je pro ně inspirující. Muži i ženy uvedli mužský vzor, což mne překvapilo. Pro obě pohlaví je inspirující mužský kulturista a chtějí se mu ve svých výsledcích připodobnit. Zde je jasný důkaz toho, že ženy se cítí být lepšími ženami, pokud mají maskulinní tvary. Jejich pojem krása tkví v něčem úplně jiném, než u ostatních žen. S tím se pojí i dobrovolná bezdětnost, která potvrzuje odlišné hodnoty těchto žen a bourá představy o klasické femininitě.

Další má otázka se týkala účasti na některé kulturistické soutěži. Pouze dva informátoři se soutěží zkušenost neměli, o soutěžích však věděli mnoho informací a mluvili o nich jako o možné budoucí životní zkoušce. Ostatní kulturisté/kulturistky se už nějaké soutěže zúčastnili, ať už s vítězným umístěním, nebo bez něj. Mluvili o této zkušenosti jako o daru, který jim dodal odhodlání k dalšímu osobnímu posunu a velkou motivaci ke svému zlepšení.

Poslední mou otázkou v úvodní části rozhovoru bylo uvedení míst, kam respondenti pravidelně dochází cvičit a proč si právě toto místo pro svůj trénink zvolili. Informátoři navštěvovali většinou pouze jedno fitnesscentrum v Plzni, které si oblíbili. Mimo to občas zašli do posilovny v jiném městě, aby načerpali inspiraci a vyzkoušeli i jiné stroje. Tato zkušenost je ale utvrdila v tom, že jejich oblíbené fitnesscentrum budou navštěvovat i nadále. Moji informátoři nejvíce navštěvovali fitnesscentrum

Koloseum na Lochotíně, jelikož právě k nim jsem měla nejlehčí přístup z důvodu mojí každodenní působnosti v tomto fitnessu, do kterého chodím pravidelně několik let cvičit. V Koloseu však netrénovali všichni moji informátoři. Měla jsem zastoupení i z ostatních fitnesscenter v Plzni, jako například Avalon fitness, fitness Hulk či fitness v Galerii Dvořák.

Jednoduchý přehled klíčových charakteristik informátorů je popsán v následující tabulce, kde jsou uvedena zkrácená jména informátorů z důvodu jejich anonymizace.

**Tabulka 1 - Stručný přehled informátorů v tomto výzkumu**

	Věk	Dítě	Vzdělání	Kulturistika*	Fitness centrum	Trenérství**	Soutěž
<i>Vratislav</i>	33	Ano	Střední s maturitou	2 roky	Koloseum	Ano	Ne
<i>Honza</i>	21	Ne	Střední s maturitou	4 roky	Koloseum	Ano	Ano
<i>Daniel</i>	26	Ne	Střední s maturitou	10 let	Koloseum	Ano	Ano
<i>Ludvík</i>	42	Ano	Střední s maturitou	11 let	Fitness Hulk	Ano	Ano
<i>Martin</i>	32	Ano	Střední s maturitou	2 roky	Galerie Dvořák	Ano	Ano
<i>Lukáš</i>	29	Ano	Výuční list	5 let	Fitness Hulk	Ne	Ano
<i>Klára</i>	34	Ne	Vysokoškolské	6 let	Avalon Fitness	Ano	Ano
<i>Radka</i>	25	Ne	Střední s maturitou	2 roky	Koloseum	Ne	Ano
<i>Petra</i>	19	Ne	Střední s maturitou	2 roky	Avalon Fitness	Ano	Ne
<i>Lucie</i>	35	Ne	Střední s maturitou	4 roky	Koloseum	Ano	Ano

\* Kolik let se informátor věnuje kulturistice

\*\* Zda se informátor věnuje také trénování ostatních osob

### 3.4 Výsledky výzkumu

Po přepisu rozhovorů byly rozhovory kódovány a byla v nich nalézána témata, která vypovídají o životním stylu a identitě kulturistů. Jak kulturistika zasahuje do osobního života a jak jejich život mění. Jaké uznávají hodnoty a co je pro ně důležité. Jak už jsem zmínila výše, rozdíl mezi muži a ženami ve výpovědích nebyly tak výrazné, jak jsem původně očekávala. Pro muže i pro ženy je tento sport velmi důležitou součástí života a dle jejich výpovědí si většina z nich nedokáže představit, že by se kulturistice už nikdy nevěnovala. Tráví v posilovně několik hodin denně a stále jim tato činnost přináší potěšení. Posilovna pro ně není poze místem, kde mohou cvičit a trénovat. Je to pro ně zároveň místo odpočinku a trůfám si i říci druhým domovem.

#### **„Co pro Vás znamená cvičení v posilovně?“**

*„Je to zatím celej můj život. Je to prostě to jediný, co mám a tak to беру. Je to místo kam jdu rád ráno, kam jdu rád odpoledne, kam jdu rád večer a nejradši tam nechodim jako vůbec s tím, že teda nejradši jsem tam prostě celej den. Ne že bych tam docházel několikrát denně. Trávím tam prostě celej den.“ (Daniel, 26 let)*

*„Pro mě to je všechno. Práce, koníček i zábava, prostě celej život.“ (Honza, 21 let)*

*„Tak určitě je to životní styl, už to není jenom o cvičení. Není to jenom dvakrát v tejdnu si jít zacvičit, ale musíš tam bejt denně. A MUSÍ TĚ TO BAVIT. Takže je to součást tvýho života víceméně veliká a dneska už pro mě nepostradatelná...“ (Vratislav, 33 let)*

Být kulturistou, respektive cvičit v posilovně, pro tyto lidi znamená žít život naplno a podle jejich představ. Tito lidé jsou v posilovně šťastní a život bez cvičení si nedokážou představit. I když tomuto sportu podlehl více mužů než žen, mezi ženami je mnoho kulturistek, které si tento druh

sportu oblíbily. Moji informátoři mi prozradili, že ženy jsou při cvičení ještě více poctivé a pokud jdou za svým cílem, tak si nepřipouští selhání.

*„Žena kulturistka, haha..., ženský jsou větší pedanti, dokážou režim dodržovat víc než chlapi a nepodváděj protože ví, že podvedou jen sebe.“  
(Lukáš, 29 let)*

*„Když se připravuji na soutěž, tak neznám bratra. Jsem odhodlaná udělat maximum a jsem si jistá, že budu nejlepší. Kdybych si jistá nebyla, tak bych to dělat nemohla. Kulturistikou žiju a když mi o něco jde, tak to dělám a držím na 100%.“ (Radka, 25 let)*

### **3.4.1 Identita – Vnímání sebe sama**

Kulturisté sami sebe nevnímají nijak zvlášt odlišně od ostatních osob. Uvědomují si, že tráví mnohem více času ve fitnesscentrech, než jiní lidé, ale berou sami sebe spíše jako osoby věnující se zdravému životnímu stylu, než aby se nazvali přímo kulturistou.

*„Vnímám sám sebe jako úplně normálního člověka, kterej se věnuje zdravému životnímu stylu.“ (Daniel, 26 let)*

Měl by být podle nich správný kulturista motivací pro ostatní lidi, ale zároveň být člověkem, který stále stojí nohama na zemi.

*„Určitě by měl bejt vzor pro spoustu lidí, ale i podle toho jak to беру já, tak si myslím že by měl bejt furt normální. Měl by se držet nohama na zemi a když už má ty úspěchy, nebo když tím žije, tak ať dokáže mít tu hlavu jako trošku normální. Ať prostě jde příkladem lidem tím, že se úplně jako nehlídá 24 hodin denně. Ať si občas udělá jako dobře. Jako já.“  
(Ludvík, 42 let)*

V tomto ohledu se odpovědi shodovali u mužů i žen. Představa o tom, kdo je podle nich správný kulturista, byla osoba inspirující, vzdělaná a člověk, co ochotně pomáhá ostatním lidem. Díky těmto výpovědím jsem



zjistila, že kulturisté netvoří určitý uzavřený okruh jedinců, aby tvořili tzv. samostatnou subkulturu.

Subkultura je menšinová skupina osob, sdílející určité společné zájmy a cíle a odlišují se od většinové skupiny lidí specifickými rysy. Je koherentním kulturním systémem, který představuje v našem systému kultury svět sami pro sebe. Lze o ní mluvit jako o kontrakultuře, protože neguje některé hodnoty kultury hlavní. Koncept subkultury, známý ve společenských vědách už ve 40. letech 20. století by skupinu kulturistů za subkulturu neoznačil, jelikož jádrem konceptu kulturistiky není výrazná stylová homogenita, vyjádření třídního a politického odporu, nebo vysoký stupeň ztotožnění (Smolík 2010: 30,31).

To dokládají i výpovědi respondentů na otázku, zda-li cvičí ve fitnesscentru sami, nebo spolu s ostatními kulturisty. U většiny odpovědí zaznělo, že v posilovně tráví čas sami. Společně cvičí jen velmi výjimečně.

*„Tak převážně jsem se naučil za ty leta cvičit sám, protože vždycky se někoho chytne na chvíli, tak s ním cvičíte, ale prostě musíte sám. Zároveň mi přijde, že semnou moc lidí ani cvičit nechce. (Martin, 32 let)*

Kulturisty lze naopak zařadit do osob sdílející stejnou identitu, kterou můžeme nazvat identitou skupinovou. Necítí se být uzavřená komunita odlišující se od ostatních, ale jejich životní styl má shodné rysy. O skupinové identitě píše ve své knize Jenkins (2004), který popisuje jako důležitý moment identifikaci sebe sama do určité skupiny stejně tak důležitou, jako přiřazení do skupiny od pozorovatelů. Teprve v tomto momentě lze mluvit o identitě ne z pohledu „Já“, ale z pohledu „My“ (Jenkins 2004: 80,81). Zároveň Jenkins uvádí, že existují dva druhy vnímání, respektive nahlížení na kolektivní identifikace. V prvním případě se mohou členové kolektivu identifikovat jako členové skupiny, vědí, kdo a kým jsou. Ve druhém případě mohou členové ignorovat jejich členství

nebo dokonce existenci kolektivity. Sami si neuvědomují členství, nebo toto členství záměrně vytěsňují (Jenkins 2004: 81). Kulturisté jsou si vědomi vzájemné podobnosti, identifikují se jako kulturisté, ale jako kolektiv se nevnímají.

### **3.4.2 Identita – Biomoc a hraní rolí**

V teoretické části byl představen koncept biomoci, která je spjata s rozvojem moderních společností a díky které lidé vnímají, hodnotí a modifikují své tělo do žádoucí podoby. Biomoc se šíří do všech sfér sociálního života a zásadním způsobem zasahuje i do věcí nám přirozených (Foucault 1980: 140). Působící moc se nevyhne ani kulturistům a kulturistkám při jejich vnímání svých těl, kteří na sobě pracují nejen díky svému osobnímu pocitu a potěšení, ale také pro obdiv a uznání ostatních. Moc jim předkládá ideály krásy podle společnosti, které oni sami touží překonávat.

Na první pohled se zdá, že kulturistika celkově ovlivnila nejen fyzický vzhled kulturistů, ale také jejich chování, respektive roli kulturisty či kulturistky si s sebou nesou i mimo posilovnu. Působí sice vzhledově dominantně, ale mnoho lidí je považuje za agresivní, neinteligentní a vyhledávající spory s cílem rozpoutat hádku ústící v útok. Jak se ale během několikaměsíčního pozorování během mého výzkumu ukázalo, tato představa je od reality odlišná. Je pravdou, že se tito lidé zásadně změnili od dob před zahájením kulturistických tréninků. Kulturistika významně změnila jejich denní program, životosprávu a celkový postoj k životu. V posilovně se cítí přirozeně a cvičení jim dodává energii. Při trénincích jsou sice hluční a jejich role pro publikum potvrzuje maskulinní model agrese nejen u mužů, ale mimo trénink tuto roli opouštějí. Okolí proto může nabývat dojmu, že kulturistika je sport, který slouží pro dokazování ostatním svou nadřazenost a vybití potlačených emocí. Lidé mají představu, že tato agresivní role trvá i mimo posilovnu, a proto se

osoby nesdílející jejich vášeň v kulturistice kulturistům a kulturistkám v běžném životě vyhýbají.

Díky zúčastněnému pozorování a seznámení se s kulturisty i mimo posilovnu, tuto představu nepotvrzují. Agresivní role trvá pouze v době tréninku pro určené publikum. Bezprostředně po tréninku a mimo posilovnu jsou tito lidé přátelští a otevření jakémukoliv rozhovoru. Nevyhledávají konflikty a naopak se je pokoušejí přecházet s úsměvem. Jsou si vědomi své síly a nechtějí zbytečně nikomu ublížit. Kulturistika nevyplňuje veškerý jejich život a komunikaci s okolím. To mi bylo potvrzeno v následující otázce, která zjišťovala, zda je kulturistika hlavním tématem jejich konverzace s přáteli/známými.

*„Bavíme se o tom, ale vždycky jí začne ten kterej za mnou přijde vlastně. Nikdy tu konverzaci nezačínám já. Protože jak jsem říkal, jsem pořád v tom fitku a tak se o tom moc nebavím. Ale ty lidi zase se nemají o čem jiném bavit se mnou, takže chtějí na něco navázat. Takže navazují na to no. Ale mimo posilovnu určitě ne. V soukromém životě jsem rád sám sebou a jsem rád někým jiným než kulturistou. Například tátou, nebo opravářem..“ (Martin, 32 let)*

Kulturisté a kulturistky stejně jako ostatní lidé zastávají několik různých rolí, určené speciálně pro dané publikum v právě trvajícím okamžiku. Role kulturisty po opuštění posilovny končí a sportovci se vrátí zpět do svých životů. Někteří zastávají rolí více, mnozí například roli otce, někteří zastávají rolí méně. Každý den se ale vrátí do prostředí, které je jim velmi blízké a ve kterém se cítí být těmi nejlepšími. Do jejich oblíbeného fitnesscentra mezi obyčejné lidi, kteří je obdivují, mají je za svůj vzor a to je uspokojuje.

### 3.4.3 Identita – Vnímání těla

Jak už bylo řečeno v teoretické části, muži i ženy své tělo vnímají odlišným způsobem. Na každého jedince působí vliv okolí a vytváří tak představy o dokonalém těle, které je vhodné k onomu pohlaví, určitému genderu. Kulturisté bojují o dosažení co největšího nárůstu svalové hmoty, která je na první pohled viditelná i přes vrstvu oblečení. Koncept hegemonní maskulinity prezentují s několikanásobně větším počtem mužských znaků a jejich mužství touží dávat na obdiv. Hoberman (1984) přirovnává sport k divadelnímu představení a podle něj nabývá formy expresionismu. Sport může být dramatem, pro který se stává hodnotou ideologie dynamiky. Stejně tak, jako herec na jevišti touží po vášnivě křičících fanoušcích, sportovec touží po stejném obdivu a uznávajících fanoušcích (Hoberman 1984: 7–9).

*„Chci být lepší a větší než ostatní. Když budu průměrný, nikdo si mě nevšimne. Musíš být v něčem jiný... Soutěž nevyhraješ pokud vypadáš jako ostatní, musíš něčím zaujmout. Proto neustále posouvám své hranice a chci, aby moje postava byla co nejvíc nenormální. 100% svalů, 0% tuku.“ (Ludvík, 42 let).*

Ženy na svých postavách pracují obdobně jako muži s tím rozdílem, že muži touží co nejvíce překonat mužský panující ideál, kdežto ženy se ideálu nechtějí připodobnit. Ženské tvary, které jsou brány jako žádoucí, kulturistky potlačují a touží nabýt tvarů mužských, které pro ně představují ten pravý ideál krásy. Popírání feminity lze chápat jako reakci na skrytou nadvládu mužů nad ženami a prezentací žen, jako křehkých osob s podřadným postavením. Dle Pierra Bourdieho (2000) žijeme ve společnosti, která je maskulinní a která je vytvářena na základě mužského vidění světa. Symbolická nadvláda mužů se uplatňuje skrze schémata vnímání, hodnocení a jednání. Sociální řád mužské nadvlády se stává nevědomky součástí našich představ. Je vepsán i do našich těl,

protože těla mužů a žen se modifikují a předpokládají určité chování. Naše těla nesou prvky vypovídající buď o nadřazenosti nebo podřízenosti (Bourdieu 2000: 1–24).

Žena je brána jako slabá, závislá, křehká a méně výkonná, což tato panující představa o ženách zcela neplatí u žen, věnující se kulturistce. Tyto ženy jsou silné a svou sílu navenek rádi prezentují. Svou maskulinní postavou a odbouráváním femininity vybočují ze sociálního řádu a působící moc tolik nevnímají. Zároveň ženy velmi často vybočují nejen z ideálu krásy panující ve společnosti, ale také z rolí, které jsou ženám přisuzovány. Netouží po mateřství, budují kariéru, jsou cílevědomé a rozhodně nejsou ženami, které tráví dny v domácnosti vykonávající pouze domácí práce.

*„Jak by podle mě měla vypadat žena? No...každá žena je krásná. Moje představa je ale taková, že čím víc jsou mi vidět svaly, tím líp. Mám ráda silné, svalnaté postavy u žen a když je vidět, že každý den cvičí. U nás u kulturistek se krása nehodnotí velikostí prsou, ale obvodem hrudníku a bicepsů (smích).“ (Lucie, 35 let).*

*„Pro mě je krása to, když má žena postavu jako chlap. Široká ramena, útlý pas a opravdu obrovská stehna. Vždy jsem byla trochu při těle a kluci se mi ve škole smáli. To mě nakoplo a řekla jsem si, že jim ukážu. Když mě vidí dnes, už se moc nesmějou ale spíš závidí (Smích).“ (Klára, 34 let)*

*„Nechci lidem připadat jako ta křehká, nevinná slečinka, která umí jen vařit, prát a sloužit chlapovi. Chci ostatním ukázat, že správná ženská je silná s vlastním rozumem. Co dokáže zvednout hlas a ne sedět v koutě. To chlap je ten, co by měl poslouchat a ženu obdivovat za to, co dokázala.“ (Petra, 19 let)*

Tyto výpovědi korespondují s teoretickou částí práce, kdy ženy kulturistky vědomě a cíleně nabourávají společenské stereotypy definující ženu jako něžnou a křehkou bytost. Kulturistky se touží vzhledem vyrovnat mužům, kteří se naopak vyznačují dominancí, silou a respektem. Ženské vlastnosti a tvary jim připadají bezvýznamné a význam pro ně zastávají právě role přisuzované hegemonním mužům.

#### **3.4.4 Identita – Socializace**

Ve výpovědích respondentů se objevilo zajímavé téma, ve kterém jsem před uskutečněním rozhovorů neviděla zprvu žádnou souvislost. Výrazně mnoho informátorů začalo mluvit bez jakékoliv mé otázky o tom, že s kulturistikou začali z nějakého důvodu souvisejícím s dětstvím. Ať už se jednalo o prodělanou obezitu, kterou uvedla Klára výše, nebo například o šikaně ve škole, nepříjemných vztazích v rodině apod. Zpětně jsem se informátorů na tuto souvislost s dětstvím zeptala a kladně mi odpověděla více než polovina informátorů. Jak už bylo řečeno v jiných částech této práce, kulturistika je spojená s agresí, silou, vůdcovstvím, dominancí a respektem od okolních lidí. Je tedy velmi pravděpodobné, že se lidé začnou věnovat kulturistice právě kvůli zvednutí sebevědomí ze špatných vzpomínek z dětství. Že identita kulturitů je utvářena velmi silně skrze socializaci, při které utrpěli nějakou újmu. Tato psychická újma, ať už byla jakákoliv, zapříčinila to, že lidé muži i ženy toužili sami sobě dokázat svou dominanci skrze tento sport a nyní se mohou cítit vůči špatným vzpomínkám z dětství odolní.

Jak bylo popsáno v teoretické části, socializace velmi výrazně ovlivňuje chování jedince a utváří jeho identitu. Pokud socializace jedince neproběhne správně, může nastat určitá deviace a psychická odchylka od normy, kterou si jedinec nese celý život. Problémy mohou nastat, pokud se dítě narodí do nezralé rodiny, příliš ambiciózní rodiny, rodiny s problémem s drogami, alkoholismem apod. S problémy se však může

dítě setkat i mimo rodinu, v institucích, jako je mateřská školka, později základní a střední škola, jelikož socializace probíhá během celého života i mimo domov. Zde se může dítě setkat se šikanou, nebo nenavázaním vztahů se spolužáky. Tyto faktory mohou zapříčinit nekvalitní socializaci jedince, který si to odnáší až do dospělosti. Představitelé behaviorální teorie trvají na tom, že lidské jednání se rozvíjí prostřednictvím procesů učení. Behaviorální teoretici se zaměřují na studium aktuálních činů lidí tak, jak se jeví v každodenních aktivitách. Hlavní myšlenkou behaviorálních teorií je, že lidé mění své chování na základě toho, co přijímají jako reakce druhých. Chování je tak trvale utvářeno na základě životních zkušeností (Jedlička 2015: 95,96).

Na základě špatných zkušeností lidé mohou hledat určitou kompenzaci právě ve sportu, který je charakteristický maskulinitou, dominancí a uznáním okolí.

*„Rodiče se rozevdlí a já žil jen s mámou. Byl jsem ale rád, protože se předtím furt hádali a táta byl agresivní, tak jsem se většinu času schovával v pokoji.“ (Lukáš, 29 let)*

*„Byl jsem chcípák a všichni se mi smáli. Byl jsem asi fakt nejhubenější ze třídy a mě to fakt štvalo. Ted' jsem největší (smích).“ (Ludvík, 42 let)*

Spojitost mezi dětstvím a kulturistikou je podle mého názoru nezanedbatelná a myslím si, že cíle kulturistů a kulturistek být největší a nejsilnější, znamená ve skutečnosti nebyt zranitelný, dokázat se bránit, zapudit vzpomínky na nepříjemné chvíle a zvednout si své sebevědomí.

### **3.4.5 Identita – Soukromý život**

Soukromý život kulturistů a kulturistek je téma, při kterém byly výpovědi informátorů rozporuplné. Polovina dotázaných uvedla, že kulturistika vůbec nezasahuje do jejich soukromí a že je cvičení v posilovně nikterak neovlivnilo. Druhá polovina dotázaných však uvedla,

že od počátku věnování se kulturistice, se jejich život od základů změnil a jsou jinými lidmi, než byli předtím. Tyto rozporuplné názory mohou být způsobené úhlem pohledu a individuálním přístupem. Vliv na tuto odpověď lze též přisuzovat věku informátorů. Mladší lidé uvedli, že jim do života nikterak nezasahuje, starší informátoři uvedli opak.

*„Tak jak jsem říkal je to velkej žrout času a peněz. Takže někdy přítelkyně držkuje, že jsem furt ve fitku. Ale to prostě nemůžeš řešit. Mám stanovenej nějakej cíl a to prostě obnáší ty návštěvy toho fitka, takže do soukromí to zasahuje časově, ale i finančně. Veškerý prostředky vlastně jdou na tu soutěž.“ (Martin, 32 let)*

*„Nemyslím si, že by kulturistika nějak zasahovala do mého soukromého života. Cvičím hodinu před prací a hodinu po práci, takže časově se moc neomezuju a co se týče ostatních věcí, jako je jídlo, tak pokud se to takhle naučíš, tak už ti to potom prostě nepřijde.“ (Honza, 21 let)*

Co se týče výběru partnera či partnerky, dostávala jsem obdobně různorodé odpovědi. Zde také záleží spíše na individuálních preferencích člověka a nelze říci, že by si kulturista či kulturistka vybírali partnera/ku pouze z okruhu fitness. Každý z nich mi vyjmenoval jejich vzhledové preference, které vyžadují po partnerovi/partnerce, které se ne vždy shodovaly s ideálem krásy, který vyžadují sami po sobě. Partnerské preference jsou jedním ze silných prediktorů chování, nejsou považovány za homogenní, nýbrž za sociálně podmíněné. Partnerské preference tedy nelze zkoumat s předpokladem, že všichni lidé chtějí partnera bohatého, vzdělaného a atraktivního bez ohledu na to, jaké jsou jejich vlastní charakteristiky, ale preference jdou ruku v ruce se sociálními znaky, které vymezují pozici ve společnosti (Katrňák, Fučík 2009: 438). Nelze se tedy domnívat, že všichni kulturisté a kulturistky se budou shodovat v preferencích při výběru partnera pouze z důvodu obdobného způsobu života.



Stejná situace ale neplatí při výběru přátel a lidí, se kterými kulturisté tráví nejvíce času. V tomto případě není překvapivé, že v posilovně, kam dochází denně, naleznou mnoho osob, se kterými navážou přátelský vztah. Jsou obklopeni lidmi se společnými zájmy o sport, se společnými tématy ke komunikaci a v mnoha ohledech se stejnými názory. Tvoří tak převážnou část přátel a známých. Neplatí však, že nutnost přátelství s kulturisty a kulturistkami je dělání nějakého sportu.

*„Moji přátelé jsou lidi z fitka, protože tam trávím jako denně čas. Takže spíš ty lidi, který jdou udělat dobře svému tělu. Ty kulturisti přímo, tak těch není zas tolik, takže ty tolik ne.. ale s nima se kamarádím taky.“  
(Vratislav, 33 let)*

*„Tak ve fitku poznáš plno zajímavých lidí a když jsi tam furt, tak se sblížíte. Stejně tak mám ale dobré kamarády třeba ze školy, z gymnastiky, kterou jsem dělala jako malá, nebo z dob obcházení nejrůznějších party a večírků. To na tohle byl ještě čas a to nejsem zas tak stará.“ (Petra, 19 let)*

Výběr partnera, přátel nebo témata komunikace nejsou tedy nějak zvláště ovlivněna životním stylem kulturistů. Zde jsou spíše patrné věkové rozdíly osobní styl, preference člověka a dále také to, kde převážně tráví svůj čas. U kulturistů a kulturistek je to právě fitness, tudíž velká část přátel se věnuje také cvičení a témata rozhovoru mají společná.

### **3.4.6 Cíle, hodnoty a život před kulturistikou**

Mé otázky směřovaly také na to, jaký byl život respondentů před zkušeností s kulturistikou. Zda oni sami pociťují nějakou změnu ve svých návycích či chování, nebo žádnou změnu nevnímají. Pokud se nezaměříme pouze na změnu fyzického vzhledu, ale právě na změnu psychickou, můžeme nalézt zajímavé posuny v preferencích a hodnotách lidí. Stejný člověk danou věc vnímá odlišně před zkušeností

s kulturistikou a naopak. Nejprve jsem položila otázku: *Co je Vaším cílem v kulturistice? Čeho v tomto sportu chcete dosáhnout? Na tuto otázku se mi dostávalo odpovědí, které jsou podle mého názoru tímto sportem ovlivněny. Všichni informátoři přesně věděli, jak na danou otázku odpovědět. Mají přesnou vizi, za kterou jdou a která je motivuje k lepším výkonům.*

*„Bejt vidět. Bejt jakoby vidět a přestat se stydět a vyjít trošku jakoby ven z té řady. Což jsem chtěl už před lety a vždycky jsem to nedotáhl do konce. Začít se prezentovat trochu víc ven a k tomu si jako plnit další své sny, jako je vybudování něčeho.“ (Martin, 32 let)*

*„Chci abych dosáhla na nějakou medaili. Nemusí to být zlato, ale ten úspěch stát na příčce a bejt ostatníma obdivovaná, bych jednou chtěla zažít. Mým životním posláním si myslím není být matka čtyř dětí, ale ženská co zvedá 200 kilo a má ramena jako Arnold. (smích)“ (Petra, 19 let)*

S touto otázkou souvisela i otázka další, která zjišťovala nejen jejich cílovou formu vzhledu, či cíle v kulturistice. Zajímali mne jejich cíle životní. Pokud se v jejich výpovědích objeví pouze životní cíl související s úspěchem v kulturistice, tak jsou kulturistikou ovlivněni ve všech sférách života. Nebo kulturistiku berou striktně jako sport a chtějí dosáhnout i cílů v něčem jiném. Na tuto otázku už jsem dostávala odpovědi, kde byla vidět nejistota a měla jsem pocit, že ani oni sami nemají v odpovědi jasno. V získaných výpovědích jsem zaznamenala velký vliv věku respondentů. Mladší respondenti mluvili o cílech, jako jsou získání medailí a postup na mistrovství světa. Nenapadly je žádné jiné cíle, které by se kulturistiky netýkaly. S odpovědí váhaly a nakonec se snažili o změnu tématu. Starší kulturisté už viděli životní cíl ve věcech opravdu důležitých, například ve zdraví sebe a svých dětí, o pohodu v rodině, pevných vztazích a pracovních úspěších.

*„Můj cíl v životě. Asi jsem ho dosáhnul. Mám krásnou dceru a ženu, všichni jsme zdraví a ty úspěchy v kulturistice jsou jenom takovej bonus. Teď je mým cílem si tuhle rodinu udržet a udělat všechno pro to, abychom byli šťastná rodina. Posilování se budu furt věnovat naplno, ale kdyby byl nějaký průser, tak jsem ochotnej se toho vzdát okamžitě.“*  
(Ludvík, 42 let)

*Cíl? Takže je to spíš o tej figuře, být prostě větší než ostatní. Že si na tebe lidi ukazují, chtějí poradit. Chválí tě, že vypadáš dobře. Takže je to o tej hlavě spíš o tom samotným člověku, že chce bejt lepší než ostatní. Chtěl bych se dostat na nějakou prestižní soutěž a všem vytrhnout zrak.“*  
(Honza, 21 let)

Je zde opět patrný rozdíl v pohledu na cíle u mužů a u žen. Ženy kulturistky v jakémkoliv věku mluví o životních cílech souvisejících s úspěchy sportovními. Kdežto muži už mají ve vyzrálejší věku priority v rodině a zdraví. Souvisí to zde s potlačenou touhou mateřství a celkově s odpouráváním feminity a stereotypů, jako jsou žena, matka, pečovatelka. Tyto ženy neuvažují o budoucnosti podle toho, jak je společnost nastavena a jak by se měla správně chovat a čeho by měla chtít dosáhnout. Jdou mimo představy o tom, co je komu přirozeně dané, vrozené, čím by se měl kdo řídit, nebo co by měl dělat. Jdou také mimo stereotypní paušální identifikaci schopností typu („Ženy nejsou schopny logicky uvažovat“) nebo přímo přání, tužby nebo celé životní strategie, které jsou jim přirozeně dané („Žena stejně touží pouze po domově a dětech“) (Křížková 2000: 6).

*„Mým životním cílem je reprezentovat Českou republiku v kulturistice na Arnold Classic, což je prestižní kulturistická soutěž a samozřejmě se tam i dobře umístit. Chtěla bych si tenhle pocit zažít a žila bych z tohoto pocitu ještě dlouhou dobu.“* (Klára, 34 let)

*„Chtěla bych se vypracovat natolik, abych se za sebe nemusela stydět. Aby na mě byli doma pyšní za to, co jsem dokázala a abych sama sobě splnila sen, a to stát se profesionální kulturistkou. A samozřejmě budovat si kariéru.“ (Radka, 25 let)*

Život před kulturistikou byl u většiny informátorů odlišný. Každý z nich trávil víc času s rodinou, přáteli nebo navštěvoval několik sportovních aktivit či koníčků. S kulturistikou už volný čas téměř není a mnoho z informátorů uvedlo, že kulturistika plní veškerý jejich denní mimopracovní program. Zajímavou odpověď jsem obdržela od Daniela (26), který o životě před kulturistikou mluvil jako o kolektivním životě a životě s kulturistikou jako o životě samotáře.

*„Život předtím byl v kolektivu. Dá se říct, že byl úplně stejný, ale kolektivní to bylo. Takže vlastně bylo to o škole, kde byl kolektiv, hrál jsem hokej, kde byl kolektiv. Ted'ko to neberu úplně jako kolektiv. Tady se vám točí lidi pokaždý jiný. Jako v zásadě chodí ty samý furt cvičit, ale nejsou to takový, se kterejma by jste se viděli jako několik hodin. Je to prostě člověk na hodinu a pak ho nevidíte se dá říct, ale na tý škole, tam jste proseděli nějaký čas se stejnýma lidma a to samý při tom hokeji kterej jsem hrál dřív.“ (Daniel, 26 let)*

Zde je po několikáté vidět mylná představa společnosti o tom, že kulturisté tvoří jakousi uzavřenou komunitu, která cvičí společně a tvoří tak specifickou skupinu, do které je těžké zapadnout.

### **3.4.7 Životní styl kulturistů a kulturistek**

Kulturistika je zdravý/nezdravý životní styl? Tato otázka je k zamyšlení, jelikož kulturisté cvičí a jedí zdravé potraviny, ale zároveň cvičí nad míru svých fyzických a psychických možností a dodržují striktní stravovací režimy plné převážně bílkovin. Na tuto otázku mi také odpovídali respondenti různorodě, avšak v základě se shodli. Kulturistika

je zdravá v období, kdy se nepřipravují na závody. V tomto období opravdu dodržují zdravý životní styl, který je definován v teoretické části. Cvičí často, ale ne nad rámec svých možností. Stravují se zdravě, ale nelpí na extrémních dietách a také si dopřejí pestrou stravu, která je pro fungování těla nezbytná.

*„Zdravé? Podle toho jestli myslíš závodní stravování, to není zdravé. Mimo přípravu je to zdravé.“ (Vratislav, 34 let)*

Zde vyvstává otázka, na kterou jsem se v souvislosti s tímto tématem také zaměřila. Každý člověk, který dodržuje určitý stravovací režim a jehož cílem je dosáhnout pro něj „ideální postavy“, svým určitým způsobem nahlíží na to, co je podle něj nezdravé a co naopak zdravé. Tuto otázku jsem položila kulturistům s cílem odhalit, jaký oni mají pohled na zdravé potraviny a které označí jako ty nezdravé.

*„Tak určitě prostě zabiják je cukr, zbytečná kombinace sacharidů a cukrů..zabiják je prostě skoro všechno vždycky když jsem v tom režimu a kdy se nehlídám. Je to úplně cokoliv. Česká kuchyně, všechno prostě zabíjí úplně. Zdravé je určitě ovoce a zelenina, potom dlouho nic a pak tedy nějaké to maso, vejce, rýže a luštěniny.“ (Honza, 21 let)*

*„Zdravé je jen ten základ, zelenina maso, rýže a brambor. Pokud bych chtěla dosáhnout ideální formy, pak bych vyhodila z jídelníčku všechn cukr, i ten umělý, veškeré suplementy, mouku, sůl a pálivé věci také nejsou vhodné.“ (Petra, 19 let)*

Muži i ženy se s definováním zdravých a nezdravých potravin shodli a definovali také stejným způsobem rozdíly ve stravování v normálním režimu a režimu závodním. Závodní režim definovali jako nezdravý a uznali, že tento režim nelze držet dlouhodobě nejen díky psychickým, ale také fyzickým problémům. Tento režim je pro organismus velmi náročný a při delší době takového stravování by mohlo dojít až k selhání organismu.

Kulturisté a kulturistky mají silnou vůli a pro svůj cíl jsou ochotni udělat cokoliv. Neplatí však, že životní styl je zcela ovlivnitelný pouze vůlí jedince. Roli hraje také širší společenský kontext, výchova v rodině, vliv vrstevníků a také osobnostní dispozice každého člověka. Mezi kulturisty patří lidé, kteří dokáží sami „snadno“ změnit svou životosprávu, protože věří, že mají život ve svých rukách a případné překážky přijímají spíše jako výzvy. Jsou však ve společnosti také lidé, kteří si myslí naopak že jejich život je určován vnějšími okolnostmi a nevěří, že by s ním mohli významným způsobem manipulovat, nebo jej změnit. Každá překážka v nich vyvolá strach a zbrždění adaptivních způsobů chování (Zvírotsky 2014: 25).

Mou další otázkou ohledně stravování bylo to, zda je pro ně dodržování tohoto režimu psychicky náročné. Odpírání si potravin, které přináší pro mnohé potěšení, musí znamenat velkou oběť. S touto otázkou souvisí také to, zda občas „hřeší“ a zda si to následně vyčítají.

*„Je pro mě psychicky náročný začít. Prostě mám s tím problémem vždycky a nikdy nevím, kdy je ten den, kdy mám začít, protože nemám žádný cíl, a až když si ten cíl stanovím, tak to prostě jde. Ano hřeším a hřeším často. Není to tak že celý měsíc jím jen maso a zeleninu, rád si občas dám i něco nezdravého a výčitky z toho rozhodně nemám.“ (Daniel, 26 let)*

*„Je to základ. Alfa omega kulturistiky. Způsob stravování proti ostatním lidem. Ale jestli takhle jím rád? Jak kdy. Někdy se po tréninku z chutí nadlabeš protože to potřebuješ a máš hlad, někdy když není úplně hlad a chuť a máš v jídelníčku napsáno ještě dvě dávky kuřete s bramborem, někdy je to přemáhání ale je to třeba. Bez toho to neroste. Ale vzdání se nezdravých potravin pro mě nebylo těžké, nejedl jsem nezdravě ani předtím.“ (Vratislav. 34 let)*

*„Taky někdy tam padne čokoládka a brambůrky. Jsou na to někdy i dny tzv. prasečáky, kdy máš den volna a můžeš jíst co chceš. A výčitky nemám. S radostí si to dám a naopak si to strašně užívám.“ (Lucie, 35 let)*

### **3.4.8 Kulturisté, psychika a zdraví**

Co se u kulturistů a kulturistek týče fyzické zátěže, je každému jasné, že pro tělo tento sport představuje velkou námahu. Za touto námahou oni ale vidí to, co jim tato bolest přinese a jsou ochotni ji přijmout a překonávat tak své fyzické hranice. Fyzická bolest ale není to jediné, co kulturisté prožívají. Mnohem větší námahou trpí jejich psychika, která musí odolávat a překonávat mnohdy až neuvěřitelnou zátěž. Hlídní a odpírání potravy, každodenní trénink, únava, nedostatek volného času, to vše vede k psychickým problémům, které často ústí v stres a deprese. Stres je chápán jako rizikový faktor k nejrůznějším chorobám a je to stav, při kterém dochází k úzkosti, frustraci či konfliktu. Stres kulturistům způsobuje mimo jiné časová tíseň způsobená zrychlováním životního stylu, odosobněná komunikace a izolovanost v posilovně a především tlak okolí pro splnění očekávání (Zvírotsky 2014: 44). Stres může způsobit také poruchy spánku, což je u kulturistů velmi častým problémem. Mezi poruchy spánku patří nejčastěji nespavost, která se projevuje obtížným usnutím, častým buzením uprostřed noci a brzkým ranním probuzením (Zvírotsky 2014: 37). Tento problém opět na psychice kulturistů nepřidá a jejich stresový stav se opakuje. Kulturisté a kulturistky proto velmi často užívají nejrůznějších legálních ale i nelegálních doplňků stravy, které jim slouží nejen k rychlejšímu dosažení jejich cíle, ale také k utlumení stresových faktorů.

Zajímalo mne proto, zda ještě v současné době jsou kulturisté, kteří tyto nelegální suplementy neužívají. Zda je vůbec možné dosáhnout stejných výsledků bez pomoci těchto látek a zda se kulturisté dělí na takzvané

„čisté“ a „nečisté“. A pokud ještě nějakí „nečistí“ jsou, zda je vůbec možné, aby v kulturistické soutěži uspěli.

*„Čistá kulturistika nemá význam. Ten co není nasypanej nevypadá extrémně a nikoho to nezajímá. Když chceš bejt nejlepší tak musíš bejt nasypanej a to k tomu patří. Dělají to všichni. Myslim si že každej, kdo chodí do fitka je „Na tom“ haha. A kdo říká že ne, tak je blbec. A to platí i pro holky. Ty to berou taky.“ (Lukáš, 29 let)*

*„Čistí už nejsou určitě. Je to kvůli ochraně a prostě pokud jde někdo na soutěž tak to vůbec neodsuzuju. Když člověk má nějakej psychickej problém, tak by to měl zkusit vždycky nejdřív tou normální cestou a udělat pro to maximum, ale až tehdy když mu to fakt nepůjde, že bude mít nějakej problém..nevím..genetickej nebo tak, tak by mohl eventuelně něco zkusit, jestli mu to pomůže.“ (Martin, 32 let)*

Odpovědi žen na toto téma byly opět téměř totožné. Ženy uvedly, že když s kulturistikou začínaly, nelegální suplementy a doplňky stravy odsuzovaly. Postupem času ale pochopily, že bez nich nedokážou vypadat podle jejich představ a jejich psychika trpěla velkou zátěží. Nevěděly, co dělají špatně a spadaly do velkých depresí. Stále si něco vyčítaly a přemýšlely, kde udělaly chybu a proč to jde vše tak pomalu.

*„Nechápala jsem, čím to je. Holky kolem mě rostly a já byla pořád hubená. Dělala jsem všechno správně, ale přišlo mi, že jsem jen všem pro smích. Nemohla jsem spát a můj život dostával pořádně zabrat. Myslela jsem že to vzdám, že na to prostě nemám. Pak jsem si zkusila vzít co ostatní a mé problémy se vyřešily.“ (Klára, 34 let)*

*„Tak některý to tvrdí, že jsou čistý ale lžou jako prase. Nejde to. Jsou na podporu růstovýho hormonu a bez toho to prostě takhle nenaroste. Ještě nám holkám. Je to tak, berou to prostě všichni.“ (Radka, 25 let)*



Suplementů pro podporu růstového hormonu je hned několik. Existují suplementy legální, které podporují zdravým způsobem lepší využití zkonsumované potravy či lepší výsledky při tréninku. Kulturistika je ale známá užíváním suplementů nelegálních, kterým si říká steroidy. Užívání steroidů mi potvrdilo 9 z 10 participantů.

Prvním kulturistou, který prokazatelně užíval steroidy byl Mr. Universe Bill Pearl v roce 1958. V průběhu 60. a 70. let se užívání steroidů mezi kulturistami rozšířilo a kontrola nad nimi téměř vymizela. V současné době je užívání steroidů mezi kulturisty a kulturistkami běžnou a nezbytnou součástí. Díky steroidům sportovci pociťují větší výdrž a sílu, lepší regeneraci svalů po tréninku, schopnost využívat více živin z potravy a sníst větší množství bez přibývání na váze a v neposlední řadě také získají lepší imunitu a zvýšení sexuálního libida. V lékařství se steroidy využívají k léčbě vážně zraněných pacientů, popálenin nebo kvality života u lidí s virem HIV (Fila 2013: 1).

Steroidy však způsobují také mnoho nežádoucích účinků, o kterých se zmínili i moji informátoři. Jedním z častých vedlejších účinků je poškození jater a jejich funkcí. Mnohdy se jedná o poruchu tvorby a odtoku žluči z jater do střev. Další významné nebezpečí představuje pro sportovce zneužívající anabolika poškození srdce a cév zásobujících srdce, poškození mozku a cév zásobujících mozek a poruchy krevní srážlivosti. Dále je také výrazné riziko výskytu nádorových onemocnění, jakými jsou například rakovina jater, ledvin či mozku. Užívání steroidů způsobuje také poruchu reprodukce a to nejen u mužů, ale i u žen. U mužů dochází ke snížení počtu spermií až o 90% a může dojít až k atrofii varlat, což způsobí tzv. chemickou kastraci. Ženy pociťují poruchu menstruace, zhrubění hlasu, vznik sekundárních pohlavních znaků nebo impotenci. Mezi nejčastější vedlejší účinky však patří zvýšení agresivity, rozvoj depresí, vypadávání vlasů, zvýšení akné a náchylnost k praskání šlach (Vítek 2016: 1).

*„Bral jsem to asi dva roky a úplně bez problémů. Po dvou letech jsem ale zkolaboval a odvezli mě do nemocnice. Řekli mi, že mám poškozený játra a že to bude nejspíš nevratné. Musím na to brát léky a zakázali mi veškerý anabolika. Pokud ale chci dál cvičit, tak to brát prostě musím. Dal jsem si chvíli pauzu, ale už to zase léta беру... Zkusil jsem nějaký jiný a teď je to už asi OK.“ (Ludvík, 42 let)*

Z těchto příkladů je zřejmé, že cíle a vidina úspěchu je pro tyto lidi zásadní. Touží být obdivováni a jsou ochotni podstupovat zdravotní rizika, ať už zvedáním těžkých závaží, či konzumací nelegálních suplementů. Pro úspěch byli někteří ochotni vzdát se koníčků, přátel a volného času, který může být pro ostatní lidi vzácný. S braním škodlivých podpůrných látek se netají, dokonce už kulturistika v dnešní době na těchto látkách stojí.

## 4 ZÁVĚR

Tato práce je prací empirickou. Zahrnuje jak práci s odbornou literaturou, tedy část teoretickou, tak část výzkumnou, v rámci níž jsou propojeny výsledky výzkumu s teoretickým základem. Praktická část je složená z popisu metodologie, která byla použita v terénním výzkumu a analýzy dat. Terénní výzkum jsem prováděla několik měsíců a zahrnovalo zúčastněné pozorování a polostrukturované rozhovory s amatérskými kulturisty a kulturistkami. Záměrem této práce bylo proniknout do skupiny kulturistů a zjistit, jak jsou jedinci sportem ovlivňováni a jak sport utváří jejich osobnost. Výzkum dokládá, že kulturistika jedince ovlivnila natolik, že skrze ní má odlišný pohled na lidské tělo a zastává jiné hodnoty. Tito lidé si osvojili specifické názory, postoje, ideologie.

V teoretické části bylo popsáno, že kulturistika je sport, který výrazně ovlivňuje životy lidí nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Tito lidé mají jiné priority a sdílejí identitu, která se od identity ostatních lidí výrazně liší. Zastávají odlišné názory a bourají zaseté stereotypy společnosti. Role kulturisty s sebou nese specifické vnímání sebe sama a vnímání ostatních, kdy tělesnost představuje zásadní prioritu. Maskulinita je tak pro muže i ženy tou jedinou přijatelnou formou a feminita je výrazně potlačována. Významnou roli v utváření identity kulturistů tvoří socializace, která při svém zanedbání může způsobit krizi identity. Špatný zážitek z dětství v jedinci vyvolá pocit méněcennosti a skrze kulturistiku si tak jedinec buduje respekt a sebevědomí. Důležitým aspektem formování identity kulturistů a kulturistek tvoří také moc, která udává představy o správném vzhledu mužů a žen a formuje chování jedinců. Tato moc je zakotvená v každé společnosti. Je neustále produkována prostřednictvím médií a kulturisté skrze tuto moc vnímají svá těla a snaží se naopak překonat zavedené představy dokonalosti aby vynikla právě jejich

odlišnost a dominance. Sami sebe však jako odlišnou osobnost nevnímají a přirovnávají se spíše k osobě se zdravým životním stylem.

V praktické části bylo uvedeno, jakým způsobem byly data získána a jaký byl můj postup analyzování dat. V této části nalezneme také úryvky z výpovědí respondentů propojné s teoretickou částí, které nám přiblížili životní styl kulturistů a kulturistek, jejich soukromí, ale také odhalili úskalí, se kterými se tito sportovci potýkají. Velkým úskalím je především jejich psychika, která je často narušená, a proto muži i ženy užívají nejrůznějších nelegálních prostředků k vyrovnání se se vznikajícím stresem, nebo ke zlepšení jejich výsledků. Lidé věnující se kulturistice se snaží sobě i ostatním ukázat, že pro ně neexistují překážky. Jedinou překážkou jsou pro ně oni sami. Ženy vybočují ze zavedených stereotypů ženských rolí, mezi kterými je nejdůležitější role matky. Tato role je pro ně téměř bezvýznamná a jejich prioritou jsou úspěchy a uznání okolí. Muži kulturisté sice roli otce často zastávají, ale opět tvoří jejich hodnoty spíše překonávání hranic a osobní vítězství. S kulturistikou se pojí síla a agresivita, která však po opuštění posilovny nebo soutěže mizí, jelikož tato dominantní role je určena pouze pro určité publikum. Kulturistika ovlivňuje chování jedince, netvoří ale jedinou složku v jeho životě.

Kulturistika je životní styl, který zahrnuje nejen pevný pravidelný režim, ale zahrnuje také nutnost pevné vůle a obětování. Není to pouze o zvednutí co nejtěžšího závaží v posilovně, je to také o sebekontrolu a odholání být lepší než ostatní. Posouvání svých hranic pro ně znamená životní zkoušku, která z těchto lidí utváří odhodlané a cílevědomé sportovce. Sami sebe vnímají však jako obyčejné lidi, kteří rádi pomohou ostatním při plnění svých sportovních snů.

Toto téma bylo pro mne velmi blízké, jelikož sama aktivně sportuji už od svého dětství. Sama jsem si zkusila tento režim nějaký čas dodržovat, a proto mne má osobní zkušenost přiměla k sepsání diplomové práce právě na toto téma. Respektuji vytrvalost těchto lidí a vím, že to není jednoduché. Doufám proto, že tato práce bude přínosem nejen pro antropologii jako takovou, ale i pro ostatní lidi, jelikož se o kulturistice uvažuje skrze zavedené společenské předsudky a málo kdo má o životě kulturistů správné informace. Velmi zajímavé by bylo probádání problému například pomocí případové studie a jednotlivé případy zkoumat s použitím několika dalších antropologických teorií. Podle mého názoru kulturistika je sport, který mnohé nabízí, ale zároveň mnoho bere. Je sportem, při kterém si člověk sáhne na dno svých sil, ale také na vrchol svých snů. Při tomto sportu člověk prožije mnoho emocí a vyzkouší si, kam až jeho tělo je schopné zajít, co je schopno vydržet a co už není. Zároveň jsem toho názoru, že vše je zdravé s mírou. Vrcholoví kulturisté a kulturistky si mnohdy se svým tělem zahrávají a dostávají se až za hranice toho, čemu se říká „Sportem ke zdraví“. Pro ně je to však životní cíl a jsem si jistá, že při soutěži prožívají pocit radosti a štěstí, při kterém zapomenou na to, jak obtížná cesta k onomu cíli byla.

## 5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ

Bačová, Viera, Ivana Matejovská. 2003. „Maskulinita ako sociálna norma u adolescentných chlapcov a dievčat.“ *Československá psychologie*, Vol. 47, No. 1: 19-30.

Baudrillard, Jean. 1998. *The Consumer Society: Myths and Structures*. London: Sage Publications.

Bernard, H. Russel. 2006. *Research methods in Anthropology – Qualitative and Quantitative approaches*. Oxford: AltaMira Press.

Bourdieu, Pierre. 2000. *Nadvláda mužů*. Praha: Karolinum.

Budilová, Lenka, Laco Toušek a kol. 2015. *Kapitoly z vybraného výzkumu*. Plzeň: Západočeská Univerzita v Plzni.

Butler, Judith. 1993. *Bodies that matter: On the discursive limits of sex*. New York: Roudedge.

Coakley, Jay. 2004. *Sports in society: Issues and controversies*. NY: McGraw-Hill.

Connell, W. Robert. 1995. *Masculinities*. Cambridge: Polity Press.

Čechák, Vladimír, Jiří Linhart. 1986. *Sociologie sportu*. Praha: Olympia.

Davis, Kathy. 2007. „Reclaiming women’s bodies: Colonialist trope or critical epistemology?“ Pp. 50-64 in Chris Shilling (ed.). *Embodying Sociology: Restrospect, progress and prospects 2007*. USA: Blackwell publishing.

Fila, Kamil. 2013. „Mýtus: Musíte brát steroidy, když chcete velké svaly?“ *Body-test* [online] 2013 (1) [cit. 26. 03. 2018]. Dostupné z: <http://www.body-test.cz/cs/clanky/24-mytus-musite-brat-steroidy-kdyz-vcete-velke-svaly/>

Foucault, Michael. 1980. *The history of Sexuality*. NY: Vintage Books.

Foucault, Michael. 2003. *Myšlení vnějšku*. Praha: Herrmann a synové.

Freelandová, Cynthia. 2011. *Teorie umění*. Praha: Dokořán.

Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity*. California: Stanford University Press.

Goffman, Erving. 1969. *Strategic Interaction*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Goffman, Erving. 1999. *Všichni hrajeme divadlo*. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon.

Hoberman, M. John. 1984. *Sport and political ideology*. Austin: University of Texas Press.

Hašková Hana. 2007. „Reprodukční preference a bezdětnost v české společnosti ve světle kvalitativních dat.“ [online] 2007 (30) [cit. 06. 03. 2018]. Dostupné z: <http://www2.soc.cas.cz/promeny/download/1126/reprodukce%20preference%20a%20bezdetnost.pdf>

Jebas, Martin. 2014. „Soutěže v kulturistice a fitness v České republice.“ *Ronniec, kulturistika* [online] 2014 (1) [cit. 12. 10. 2017]. Dostupné z: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-19366-souteze-v-kulturistice-a-fitness-v-ceske-republice.html>.

Jedlička, Richard a kol. 2015. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících: Prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada Publishing, a. s.

Jenkins, Richard. 2004. *Social Identity: Second edition*. NY: Routledge, Taylor & Francis e-Library.

Joula, Jaroslav. 2013. „Historie světové kulturistiky.“ *Ronniec, kulturistika* [online] 2013 (1) [cit. 12. 10. 2017]. Dostupné z: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-15318-historie-svetove-kulturistiky-uvod.html>.

Kahn, S. Jack. 2009. *An Introduction to Masculinities*. Chichester: Wiley-Blackwell.

Katrňák, Tomáš, Petr Fučík. „Preference výběru partnera. Liší se rozvedení a svobodní ve sňatkových a partnerských preferencích?“ *Sociológia*, Vol. 41, No. 5: 437-456.

Kebza, Vladimír. 1998. *Zdravý životní styl*. Jihlava: Idea.

Keller, Jan. 2004. *Úvod do sociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.

Kimmel, S. Michael, Michael A. Messner. 2007. *Men's Lives*. Boston, MA: Pearson Allyn and Bacon.

Kolouch, Vladimír, Lenka Kolouchová. 1990. *Kondiční Kulturistika*. Praha: Olympia.

Křížková, Alena. 2000. „Ke koncepci diskriminace“ *Gender, rovné příležitosti, výzkum*, Vol. 1, No. 2-3: 1-12.

Langmeier, Josef, Dana Krejčířová. 1989. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada

Lenderová, Milena, Božena Kopiczková. 2009. *Žena v českých zemích od středověku do 20. století*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.

MacClancy, Jeremy. 1996. *Sport, Identity and Ethnicity*. Oxford: Berg Publishers.

Marádová, Eva. 2000. *Rodiná výchova: Zdravý životní styl I*. Praha: Fortuna.

Mead, George Herbert. 1934. *Mind, Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*, ed. C. W. Morris. Chicago, IL: University of Chicago Press.

Nedbálková, Kateřina. 2003. „Má vězení střední rod? aneb Maskulinita a femininita ve vězeňských subkulturách.“ *Sociologický časopis*, Vol. 39, No. 4: 469-486.



Parusniková, Zuzana. 2000. „Biomoc a kult zdraví.“ *Sociologický časopis*, Vol. 36, No. 2: 131-142.

Petersen, Alan. 2007. *The body in question, A Socio-Cultural Approach*. NY: Routledge.

Roubík, Lukáš. 2012. *Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z*. Praha: Garafixon.

Sekot, Aleš. 2004. *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.

Shilling, Chris. 2007. *Embodying Sociology: Restrospect, progress and prospects*. USA: Blackwell publishing.

Slepičková, Irena, Pavel Slepička. 2006. „Globalizovaný sport a národní identita.“ *Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Praha* [online] 2006 (4) [cit. 10. 04. 2018]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/el/1456/jaro2008/PVEKOS/um/5093315/P4\\_podpora\\_sportu\\_-\\_pruzkum.pdf](https://is.muni.cz/el/1456/jaro2008/PVEKOS/um/5093315/P4_podpora_sportu_-_pruzkum.pdf)

Smejkal, Jan. 2012. „Špičkovým kulturistou se člověk rodí, nebo stává?“ *Ronniec, kulturistika* [online] 2012 (1) [cit. 10. 04. 2018]. Dostupné z: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-12469-spickovym-kulturistou-se-clovek-rodí-nebostava.html>

Smolík, Josef. 2010. *Subkultury mládeže, Uvedení do problematiky*. Havlíčkův Brod: Grada publishing, a.s.

Stackeová, Daniela. 2008. *Fitness programy. Teorie a praxe – metodika cvičení ve fitness centrech. 2. vydání*. Praha: Galén.

Strauss, Anselm, Juliet Corbinová. 1999. *Základy kvalitativního výzkumu – Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Nakladatelství Albert.

Soukup, Martin, Michaela Balcerová. 2011. „Antropologie těla.“ *Anthropologia Integra*, Vol. 2, No. 1: 31-41.

Taylor, Charles. 2002. *Multikulturalismus: Zkoumání politiky uznání*. Praha: Filosofia.

Vitek, Libor. 2016. „Nežádoucí účinky anabolických steroidů.“ *Sportvitalpro* [online] 2016 (1) [cit. 26. 03. 2018]. Dostupné z: <https://www.sportvitalpro.cz/sport/nezadouci-ucinky-anabolik>.

Williams, Simon. 2004. „Embodiment,“ in *Key concepts in medical sociology*. Ed. J. Gabe, M. Bury a M. Elston. London: Sage.

Wolf, Naomi. 1991. *Mýtus krásy*. Bratislava: Aspekt.

Zvírotský, Michal. 2014. *Zdravý životní styl*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.

## 6 RESUMÉ

Bodybuilding is a sport that significantly influences men's lives not only physically, but also psychologically. These people have different priorities and share characteristics that extremely differ from non-bodybuilders. Their opinions are different and they break down social stereotypes. The role of bodybuilding brings along a specific perception of yourself with it, as well as a perception of others, including physical existence as the essential point. Masculinity becomes the only accepted form here and femininity is extremely suppressed.

This thesis focuses on getting involved with and observing a group of bodybuilders to reveal how these individuals are influenced by sports and how it develops their personality. Corresponding research shows that bodybuilding influences an individual up to such level that his view of the human body and his values completely change. These people adopt specific opinions, attitudes, and ideology.

The people dedicated to bodybuilding are trying to show themselves, as well as to others, that there are no obstacles other than the bodybuilder himself/herself. The identity of bodybuilders is formed through socialization, and if an individual has experienced something in his childhood that has disrupted his socialization, the individual gains self-confidence through bodybuilding. A very important aspect is power that is constantly produced by society and determines the ideal gender roles and behavior. Bodybuilding is a lifestyle that includes not only a strict and regular regime, but it also needs strong willpower and sacrifice.

According to my opinion, it is a sport where you reach the very bottom of your strengths, however, it also helps to reach the top of your dreams. Performing this sport, a person experiences many emotions and tests where the limits of his/her body are, what it can endure, and what is beyond its limits.

## **7 SEZNAM TABULEK**

**Tabulka 1 - Stručný přehled informátorů v tomto výzkumu**

## 8 PŘÍLOHA

**Příloha č. 1** – Fotografie Honzy Vrby (†32) s dcerou Danielkou (†4), kteří zemřeli při automobilové nehodě 24. ledna 2018. Honza byl skvělý trenér, kulturista a kamarád, který mi poskytl mnoho užitečných rad a informací ohledně kulturistiky a cvičení. Patří mu můj velký dík a obdiv.

