

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



---

Fakulta  
tělesné kultury

# **EXTRÉMNÍ PŘEKÁŽKOVÉ ZÁVODY JAKO SOUČÁST ŽIVOTNÍHO STYLU**

Bakalářská práce

Autor: Tereza Čislinská

Studijní program: Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

Olomouc 2024



## **Bibliografická identifikace**

**Jméno autora:** Tereza Čislinská

**Název práce:** Extrémní překážkové závody jako součást životního stylu

**Vedoucí práce:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Rok obhajoby:** 2024

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá vlivem extrémních překážkových závodů na životní styl. V teoretické části práce se zabývám životním stylem, extrémními a alternativními sporty a také sporty životního stylu a zaměřuji se na vývoj a historii extrémních překážkových závodů. Rozebírám zde subkultury a komunitu OCR závodů. Praktickou část bakalářské práce tvoří rozhovory s vybranými aktéry. Cílem je zjistit, zda mají extrémní závody vliv na životní styl jejich účastníků.

### **Klíčová slova:**

Životní styl, subkultury, extrémní překážkové závody, OCR, alternativní sporty, extrémní sporty, sporty životního stylu, akční sporty

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author:** Tereza Čislinská  
**Title:** Obstacle course races as part of a lifestyle

**Supervisor:** PhDr. Arnošt Svoboda, Ph.D.  
**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology  
**Year:** 2024

**Abstract:**

This bachelor's thesis examines the impact of extreme obstacle races on lifestyle. In the theoretical part, I address lifestyle, extreme and alternative sports, as well as lifestyle sports, and focus on the development and history of extreme obstacle races. I also analyze the subcultures and community of OCR races. The practical part of the thesis consists of interviews with selected participants. The aim is to determine whether extreme races influence the lifestyle of their participants.

**Keywords:**

Lifestyle, subcultures, obstacle course racing, OCR, alternative sports, extreme sports, lifestyle sports, action sports

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Arnošta Svobody, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. června 2024

.....

Dovoluji si poděkovat vedoucímu bakalářské práce, PhDr. Arnoštovi Svobodovi, Ph.D., za jeho trpělivost, cenné rady a věcné připomínky během vypracování bakalářské práce.

## OBSAH

Obsah .....	7
1 Úvod .....	10
2 Životní styl, aktivní životní styl a Aspekty životního stylu .....	11
2.1 Životní styl.....	11
2.1.1 Aktivní životní styl.....	11
2.2 Aspekty životního stylu.....	12
2.3 Pohybová aktivita .....	12
2.3.1 Zdraví.....	12
2.3.2 Nemoc .....	12
2.3.3 Fyzická kondice.....	12
3 Alternativní, EXTRÉMNI SPORTY a sporty životního stylu .....	13
3.1 Alternativní sporty.....	13
3.1.1 The eXtreme Games – X Games .....	13
3.2 Extrémní sporty .....	14
3.3 Sporty životního stylu .....	14
3.4 Akční sporty .....	15
3.5 Extrémní překážkové závody .....	15
4 Předchůdce ocr závodů, historie ocr .....	17
4.1 Historie ve světě .....	17
4.1.1 Starověké Řecko a Řím .....	17
4.1.2 20. století.....	17
4.1.3 Současnost ve světě .....	17
4.1.4 Death Race .....	18
4.2 Spartan Race – SR .....	18
4.2.1 Základní informace o Spartan Race .....	18
4.2.2 Spartan World Championship .....	20
4.2.3 Regionální série Spartan Race – Středoevropský region CEU .....	20
4.2.4 Česká národní série Spartan Race .....	20
4.2.5 Úspěchy českých sportovců na závodech Spartan Race .....	20

4.3	OCR závody v ČR .....	21
4.3.1	Historie OCR v ČR.....	21
4.3.2	Vznik a vývoj Gladiator race – GR.....	21
4.3.3	Sportvisio .....	22
5	SPORTOVNÍ SUBKULTURY A komunita OCR ZÁVODŮ .....	23
5.1	Subkultura.....	23
5.1.1	Sportovní subkultura .....	24
5.1.2	Extrémní překážkové závody jako subkultura .....	24
5.1.3	Komunita .....	24
5.2	Sociální světy.....	25
5.3	Spartanská komunita – Spartan Training Group – STG.....	25
5.4	Gladiator race team .....	25
6	Cíle .....	27
6.1	Hlavní cíl.....	27
6.2	Dílčí cíle .....	27
7	Metodika.....	28
7.1	Výzkumný soubor.....	28
7.2	Metody sběru dat .....	28
7.2.1	Polostrukturovaný rozhovor.....	28
7.3	Metoda analýzy dat .....	29
8	praktická část.....	30
8.1	Charakteristika respondentů .....	30
8.1.1	Respondent A .....	30
8.1.2	Respondent B.....	30
8.1.3	Respondent C.....	31
9	zpracování dat .....	32
9.1	Vliv tréninků na osobní život.....	32
9.1.1	Shrnutí .....	33
9.2	Vliv tréninků na pracovní život .....	34
9.2.1	Shrnutí .....	35



9.3	Vliv na sociální vztahy .....	35
9.3.1	Shrnutí .....	36
9.4	Jak tuto disciplínu charakterizují respondenti .....	37
9.4.1	Shrnutí .....	38
10	Diskuse .....	40
11	Závěr .....	43
12	Souhrn .....	45
13	Summary .....	45
14	Referenční seznam .....	47

# 1 ÚVOD

Extrémní překážkové závody (OCR) jsou celosvětovým fenoménem posledních let. Jedná se o závody, ve kterých nejde jenom o běh, ale také o překonávání nejrůznějších překážek, a to například ručkování, nošení těžkých břemen a šplh na laně. Dalo by se říci, že se jedná o novou verzi opičí dráhy. Účastní se jich tisíce běžců každý rok. V České republice najdeme spousty kvalitních sportovců, kteří se věnují tomuto sportu. Každoročně se koná Mistrovství České republiky v OCR. Existuje celá řada OCR závodů, pro účely této bakalářské práce se však budu zabývat převážně závodem Spartan Race.

Já sama jsem pravidelným účastníkem překážkových závodů. Věnuji se tomu už 6 let. Právě proto jsem se rozhodla pro toto téma. V teoretické části své bakalářské práce se budu zaměřovat na životní styl a jaké aspekty ho ovlivňují. Dále se zaměřím na historii překážkových závodů v ČR i ve světě a blíže rozeberu závody Spartan Race. Rovněž v teoretické části práce rozeberu alternativní a extrémní sporty a rozdíly mezi nimi. Také se zaměřím na subkultury a sportovní subkultury, na komunitu OCR závodů, a také rozdíly mezi jednotlivými závody.

Praktickou část mé práce budou tvořit rozhovory se třemi aktéry – muži do 40 let s nimiž rozeberu problematiku životního stylu v souvislosti s OCR závody. Mým cílem bude zjistit, zda a případně do jaké míry, účast na OCR závodech změnila nebo ovlivnila jejich životní styl a také, zda jim to zasahuje do běžného života či nikoli. Zaměřím se i na jejich trénink a sportovní historii a také na to, jak celý závod Spartan Race vnímají a jestli upřednostňují závody u nás, nebo v zahraničí.

Práce bude doplněna mými vlastními poznatky z OCR závodů za šest let zkušeností a také, jak OCR závody ovlivnili můj životní styl.

## 2 ŽIVOTNÍ STYL, AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL A ASPEKTY ŽIVOTNÍHO STYLU

V této kapitole se zaměříme na definici životního stylu a aktivního životního stylu. Následně rozebereme jednotlivé aspekty, které tento životní styl ovlivňují.

### 2.1 Životní styl

Životní styl je zcela individuální záležitost a ovlivňuje ho několik faktorů, například sociální vztahy, prostředí, ve kterém žijeme, lidi, kterými se obklopujeme, pracovní režim, ale také čas na relaxaci, duševní zdraví a mezilidské vztahy. Kvalitu životního stylu do velké míry ovlivňuje spánek, pohybová aktivita a také strava, a to převážně konzumace alkoholu a dalších návykových látek, které negativně ovlivňují kvalitu života. Někteří lidé mají dostatek pohybové aktivity a některé velmi ovlivňuje sedavý typ zaměstnání. V dnešní době sociálních sítí a umělé inteligence je velmi těžké mít aktivní životní styl. Všechny tyto aspekty ovlivňují kvalitu našeho životního stylu. „Životní styl je ovlivněn tradicemi, prostředím, ekonomickou a sociální vyspělostí společnosti apod.“ (Diderot 1996). (Hodaň, 2002) popisuje životní styl jako cílené úsilí o nalezení a vytváření vyšších hodnot a forem života, které odrážejí objektivní charakteristiky mezilidských vztahů, včetně projevů ideologických, etických a dalších přístupů v jednání jednotlivce. Kalman (2005) chápe životní styl jako podmíněnost individuální – vztahuje se k jedinci, je tvořen řadou faktorů, které podmiňují značné rozdíly nejen mezi jednotlivými státy světa a mezi různými národy, ale i uvnitř národního společenství. Podle Slepíčkové (2005) je životní styl obsah všech lidských činností, od myšlení, chování až po jednání aktivit, které mají v životě stálejší místo.

#### 2.1.1 Aktivní životní styl

Aktivní životní styl je formou životního stylu, který je spojován vzájemnou interakcí mezi jednotlivcem a okolím. Aktivní životní styl obsahuje dvě složky: biologickou a sociální (Brunc a Štílec, 2007).

Duffková et al. (2008) definují aktivní životní styl jako „systém důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka.“

## **2.2 Aspekty životního stylu**

V této části bakalářské práce rozebereme aspekty životního stylu, které ovlivňují kvalitu životního stylu.

## **2.3 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita (PA) je jedním ze základních aspektů životního stylu a je pro nás velmi důležitá. Měkota a Cuberek (2007) popisují pohybovou aktivitu jako souhrn činností prováděných kosterním svalovým systémem, které jsou ovlivněny genetickou predispozicí a koordinací biologických funkcí. PA by měla být součástí každodenního života u všech, bez ohledu na věk a pohlaví. PA můžeme rozdělit na běžnou a sportovní. (Běžná PA je taková aktivita, kterou děláme běžně každý den, například chůze, vstávání z postele, nákup potravin, při úklidu apod. Kdežto sportovní pohybovou aktivitu vykonáváme cíleně, například běh, fotbal, tanec, jízda na kole. Při pohybové aktivitě máme vyšší kalorický výdej než normálně. Pravidelné provádění pohybových aktivit má pozitivní vliv na naše zdraví, psychickou pohodu a zlepšování kondice. (Dobrý, 2008.)

### **2.3.1 Zdraví**

Základní definice zdraví: „Zdraví je stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo postižení“ (Křivohlavý, 2001). Aby byl člověk považován za zdravého je nutné, aby byl ve fyzické i psychické pohodě. Zdraví ovlivňuje několik faktorů – vnější a vnitřní. Mezi vnitřní faktory patří například pohlaví, věk, výška a hmotnost, mezi vnější faktory patří například zdravotní péče a životní styl.

### **2.3.2 Nemoc**

Nemoc můžeme definovat následovně: „Nemoc je stav, kdy je změněna či porušena stavba nebo funkce jednoho nebo více orgánů.“ (WHO, n.d) Stejně jako zdraví, tak i nemoc ovlivňuje několik faktorů, například dlouhodobý stres, vrozené vady a porucha imunity.

### **2.3.3 Fyzická kondice**

Fyzická zdatnost je adaptace organismu na fyzickou zátěž. Fyzická zdatnost je také definována jako „souhrn předpokladů organismu optimálně reagovat na různé podněty z prostředí (tělesná zátěž, teplo a chlad aj.) při pohybové aktivitě“ (Dovalil, 2008; Máček a Radvanský, 2011).

### **3 ALTERNATIVNÍ, EXTRÉMNÍ SPORTY A SPORTY ŽIVOTNÍHO STYLU**

V této části bakalářské práce se zaměřím na analýzu alternativních a extrémních sportů, stejně jako sportů životního stylu. Rovněž se pokusím vymezit místo extrémních překážkových závodů v tomto kontextu.

#### **3.1 Alternativní sporty**

Alternativní sporty jsou oblíbené především u mladých lidí. Často jsou spjaty s určitou skupinou lidí. Tyto sporty jsou často adrenalinové – sporty, při kterých dochází ke vzrušujícím zážitkům a je k nim často potřeba speciální vybavení, například bungee jumping a také nebezpečné, například snowboarding a horolezectví (Gesundheit.gv.at, n.d.). Rinehart (2000) definuje alternativní sporty jako „aktivity, které buď ideologicky, nebo prakticky poskytují alternativu k mainstreamovým sportům a mainstreamovým sportovním hodnotám.“ Alternativní sporty vznikají mimo tradiční instituce. Alternativní sporty jsou často akční sporty, nejsou tak běžné jako konvenční sporty a zpochybňují tradiční sportovní aktivity. Nemají formální ligy a často souvisí s určitou subkulturou. Alternativní sporty nejdříve existovaly mimo formální sportovní organizace a účastnili se jich převážně mladí lidé, kteří nezapadali do tradičních sportů jako fotbal nebo basketbal. Alternativní sporty nesou znaky rizika a cílí na uspokojování touhy po dobrodružství a napětí při souběžném fyzickém výkonu (Sekot, 2006).

Některé alternativní sporty se nejdříve označovaly jako „extrémní“. Některé sporty zahrnovaly větší riziko než běžné sporty, například skoky z úseku nebo BASE jumping. V průběhu 90. let se alternativní sporty stávaly stále populárnějšími. Všechny sportovní kabelové televizní sítě, jako je ESPN a Fox Sports, přispěly k odhalení sportu veřejnosti, zejména zaměřením na pozornost mladých mužů (ve věku 12–34 let). Nejznámějšími alternativními sportovními událostmi jsou každoroční X Games a Winter X Games od ESPN, které představují různé sporty včetně skateboardingu, snowboardingu, inline bruslení, motokrosu a cyklistického motokrosu. V roce 2022 ESPN prodala většinový podíl majetku X Games společnosti MSP Sports Capital. (Xgames, n.d.)

##### **3.1.1 The eXtreme Games – X Games**

The eXtreme Games vznikly v roce 1995. Rinehart (2008) zastává názor, že první extrémní hry provázely četné konflikty. Jedná se o sportovní festival, který je významově spojený s Olympijskými hrami. V Česku bychom tyto hry nazvali jako „extrémní hry“. Později byly hry

přejmenovány na The-X-Games. V současné době jsou na sportovním festivalu různé sporty, například snowboarding, lyžování a surfing. Sportovní festival zahrnuje sporty, pro které je charakteristická „dezorientace, vzrušení, nebo jiné porušení rovnováhy“ (Rinehart, 1998).

### **3.2 Extrémní sporty**

Podle Bane (1998) se první oficiální použití slova „extrémní“ ve sportu objevilo v souvislosti s lyžováním a termín zavedla firma The North Face (výrobce sportovních potřeb především pro turistiku, horolezectví a zimní sporty) v 70. letech 20. století. Mezi extrémní sporty patří například skialpismus, horolezectví, surfing a potápění. „Znakem extrémních sportů je propojení sportovních aktivit, například parašutismus, skalní lezení, surfing atd. s outdoorovým životním stylem, oblečením a vybavením. Toto propojení odpovídalo přívlastku „extrémní“ za účelem marketingu a propagace“. (Breivik, 2010)

Extrém je vyjádřením jakékoliv krajnosti, mimořádnosti, ojedinělosti či výstřednosti (Havránek, 2011).

Extrémní sporty jsou aktivity charakteristické pro vysokou rychlost a vysoké riziko. Jedná se o adrenalinové sporty. Termín extrémní sporty je obecně přisuzován tzv. X Games. Extrémní sporty sdílejí jedinečnou subkulturu, která se odděluje od tradičních sportů. (Extreme sports, n.d.). Extrémní sporty rovněž nabízejí nevšední zážitek.

Termín extrémní sporty je spíše mediálním označením pro určité aktivity, kde hraje důležitou roli nebezpečí. Nesouhlas s dominantní kulturou v těchto sportech často vede ke vzniku sportovních subkultur.

### **3.3 Sporty životního stylu**

Sporty životního stylu jsou poměrně mladé a reagují na vývoj společnosti, jako je nezaměstnanost mladých. (Slepička et al., 2019) hovoří o lifestylových sportech jako o sportech, které kolem sebe vytváří určitou subkulturu. Součástí této subkultury může být mluva, oblékání, orientace hodnot a životní styl. Lifestylové aktivity jsou často spojeny s určitým životním stylem a jedinci chtějí být součástí aktivity nejen fyzicky, ale i duševně.

V posledních letech se v řadě těchto sportů začaly prosazovat i prvky soutěživosti a týmového provozování, jistě z komerčních důvodů a pro navození mediální atraktivnosti (free styly ve snowboardingu, lyžování apod.). Tento moment v řadě případů vede k transformaci sportu životního stylu do podoby sportu tradičního (Slepičková, 2001).

Tyto aktivity nejsou mediálně příliš známé, ani jedinci provozující tyto sporty nechtějí, aby byla aktivita příliš známá. Lifestylové sporty jsou předchůdci alternativních sportů. Tento výraz se začal používat v Severní Americe na konci minulého století (Wheaton, 2004). Sporty životního stylu se odpoutávají od tradičních norem, pravidel i náhledu na svět posazování vůči většinové společnosti. Zahrnuje v sobě znaky vývoje společnosti. Sport se stává nástrojem na vyjádření nových myšlenek nebo dokonce projevem určité ideologie. Vznikla nová alternativní podoba sportu a pro některé přestal být sport součástí životního stylu, ale sám o sobě životním stylem (Slepičková, 2008).

Sporty životního stylu jsou především individuální záležitostí, ale v provozování se váže obvykle na kolektiv, který zaujímá stejnou činnost. Popularita sportů životního stylu roste od 80. let minulého století. Jelikož jsou sporty životního stylu mimo instituce, jejich účastníky to rozděluje. Na jedné straně je snaha o odlišení se a výjimečnost ve srovnání se zbytkem společnosti. Na druhé straně průnik komerce rozměňuje jedinečnost sportů životního stylu a přetváří je na sporty tradiční (Slepičková, 2008).

### **3.4 Akční sporty**

Akční sporty se staly populárními zejména mezi generací Y (narozena 1982 až 2003), která preferuje individualistické, rizikové a alternativní sporty (Bennett a Lachowetz, 2004). Tyto sporty, známé jako sporty životního stylu, extrémní a volné sporty (Robinson, 2013; Wheaton, 2013), sdílejí určité charakteristiky, jako je rizikovost, alternativní přístup, subkulturní zaměření a důraz na individualismus. Každý akční sport má však svou vlastní historii, identitu a vývojové vzorce, což potvrzují Thorpe a Wheaton (2011).

Akční sporty si zachovávají výrazně odlišný styl a jsou netradiční ve srovnání s tradičními a mainstreamovými sporty (Bennett a Henson, 2003). Klíčovým rysem těchto sportů je možnost jejich individuálního sledování a přizpůsobení hodnotám a praktikám účastníků, což je činí součástí jejich životního stylu (O'Connor, 2018).

### **3.5 Extrémní překážkové závody**

Překážkové závody (OCR) se rychle rozšířily a získaly na popularitě, čímž se staly globálním fenoménem. Počet účastníků a akcí pořádaných na různých místech po celém světě stále roste (Davis, 2014).

OCR, které má své kořeny ve vojenském výcviku, zaznamenalo od roku 2010 značný nárůst popularity a ekonomického růstu (RunRepeat, 2021). Spartan Race, přední organizátor v tomto odvětví, uspořádal v roce 2018 ve Spojených státech 63 velkých sportovních akcí, které přilákaly

více než 400 000 účastníků (Obstacle Racing Media, 2019). Od svého založení v roce 2010 se na více než 300 spartanských závodech ve 45 zemích světa zúčastnilo přes 7 milionů lidí, což potvrzuje, že OCR je celosvětově uznávanou sportovní aktivitou založenou na událostech (Spartan, 2021).

Na rozdíl od cyklistiky a triatlonu, které mají bohatou historii a pevné řídicí struktury zahrnující mezinárodní i místní organizace, je OCR relativně novým sportem. Tento sport se rozvinul z komerčně orientovaného odvětví, které je zaměřeno především na pořádání událostí. (Lunan, 2014)

Extrémní závody kombinují prvky adrenalinových aktivit, typických pro alternativní sporty, s vysokým rizikem a rychlostí, které jsou charakteristické pro extrémní sporty. Tyto závody čerpají inspiraci z různých subkultur a často jsou provázeny specifickým životním stylem, což zahrnuje i určité oblečení a vybavení podporující jejich unikátní charakter (Rinehart, 2000; Bane, 1989; Slepíčka, Hošek a Havlátová, 2009).

Takové závody nejen testují fyzické schopnosti účastníků, ale také nabízejí platformu pro sebevyjádření a přijetí určité subkultury či životního stylu. Tento aspekt je důležitý pro jejich přitažlivost pro mladou generaci, která hledá alternativu k tradičním sportům a zároveň touží po adrenalinových zážitcích spojených s dobrodružstvím a výzvami (Breivik, 2010)

Extrémní překážkové závody tak zaujímají unikátní pozici v oblasti sportu, kde se kombinuje sportovní výkon s individuálním vyjádřením a společenským začleněním do specifických komunit a subkultur.



## 4 PŘEDCHŮDCE OCR ZÁVODŮ, HISTORIE OCR

V této kapitole se zaměřím na vývoj extrémních překážkových závodů v České republice i ve světě. Podrobněji se budu věnovat závodům Spartan Race, jejich historii a předchůdcům, a také různým úrovním obtížnosti těchto závodů.

### 4.1 Historie ve světě

V následujících podkapitolách se budu zabývat postupným vývojem extrémních překážkových závodů od jejich předchůdců, které připomínaly současnou podobu závodů.

#### 4.1.1 Starověké Řecko a Řím

Ve starověkém Řecku a Římě vznikaly první závody s přírodními překážkami. Vojenský výcvik taktéž připomínal dnešní OCR závody. Tělesná cvičení měla primárně připravovat na boj (Strachová, Grex 2014).

#### 4.1.2 20. století

Ve 20. století vznikla metoda „naturelle“, kterou vyvinul důstojník francouzského námořnictva Georges Hébert. Tuhle metodu vymyslel na základě zkušenosti s erupcí sopky. Jedná se o předchůdce dnešního parkuru. Metoda spojuje prvky klasické řecké gymnastiky, akrobacie a dalších sportů.

Pojem OCR se poprvé objevil po první světové válce. Po druhé světové válce vymyslel Henri Debruse armádní soutěž inspirovanou nizozemskými parašutisty. V roce 1947 se uskutečnil první závod ve Freiburgu. O 3 roky později se již tradičně koná vojenské mistrovství světa. V dnešní době tuto disciplínu nazýváme vojenský pětiboj a najdeme zde střelbu, překážkovou dráhu NATO, plavání s překážkami, běh a hod granátem. (Tom, 2023)

#### 4.1.3 Současnost ve světě

Jako první OCR závod pro veřejnost se uskutečnil v roce 1987 britský Tough Guy. V Nizozemsku vznikl The Survivalrun, The HiTech (1996-2002). V USA potom vznikl závod Muddy Buddy (1999-2013), ten bohužel skončil v důsledku založení konkurenčních závodů. V roce 2005 vznikl v USA Death Race, předchůdce dnešního závodu Spartan Race.

První pokusy o vytvoření federace pro potřeby sportovců v multisportech (spojení více sportů najednou, například běh a plavání) byly v roce 1997 po 3. závodě ESPN X-Games X-

Adventure Race. Tyto snahy selhaly v roce 2007, kdy mezinárodní pořady Eco-Challenge ukončily sponzoring. V roce 2010 se Joe De Sena a Ian Adamson znovu pokusili o vytvoření mezinárodní federace. Mezinárodní federace sportovních překážek vznikla v roce 2014 a formalizována byla v roce 2018. Jejím cílem bylo sjednotit a rozvíjet překážkové sporty po celém světě. První mistrovství Evropy v OCR se konalo v roce 2016 v Nizozemsku (World Obstacle, 2024).

V roce 2010 byl největší rozmach překážkových závodů, jelikož vznikly závody „Big 3“ neboli závody velké trojky. Jednalo se o závody Tough Mudder, Spartan Race a Warrior Dash. OCR závody začaly být velmi populární a velmi rychle docházelo k jejich rozšiřování do celého světa.

První Spartan Race ve střední Evropě se konal v roce 2012 ve východoslovenské obci Vehec. Právě na tomto místě se konalo desetileté výročí. Heslo Spartan Race je „*You'll know at the finish line*“ (Pochopíš až v cíli).

#### **4.1.4 Death Race**

Závod Death race byl založen v roce 2005 Američanem Joe De Senou. Joe De Sena úspěšně dokončil 15 triatlonových závodů Ironman. Na základě těchto závodů se rozhodl společně s Andym Weinbergem uspořádat závod Death race. Závod trval 24 hodin a závodníci při něm překonávali nejrůznější překážky, jako třeba nošení obřích kamenů, kácení stromů a brodění řekou. Závod měl úspěch, ale dokončili ho pouze vyvolení. Pro mnohé lidi byla tato zkouška nepřekonatelná. Po nátlaku blízkého okolí se rozhodli v roce 2010 založit závod Spartan Race. Dnes má závod Death race jinou podobu než kdysi a jedná se o opravdovou výzvu. Závod se běží 70 hodin a má více než 80 km. Není tak populární jako samotný Spartan Race, ale má své příznivce (Mudlife, n.d.)

## **4.2 Spartan Race – SR**

V následující části si blíže představíme závod Spartan Race. Budu zde rozebírat základní informace o tomto závodě a také jednotlivé úrovně závodů. Pokusím se zde lehce představit světové šampionáty a regionální závody Spartan Race. Také zde bude historie závodů Spartan Race v České republice.

### **4.2.1 Základní informace o Spartan Race**

Spartan Race, který se koná celosvětově, je jedním z největších, a především nejznámějších seriálů na světě. Historicky se první závod Spartan Race konal v roce 2010 a

účastnilo se ho 500 závodníků. Prvním investorem Spartan Race byl sám Joe de Sena. V současné době se snaží zakladatel Joe de Sena tento sport dostat na olympijské hry. (Kallet, 2022)

„Aby tento sport nadále prosperoval a získal uznání na olympijské scéně, je nezbytné sjednotit jeho vizuální podobu, pravidla soutěže a bezpečnostní standardy. Klíčovou roli zde hraje legitimní a nezávislá federace, která se zaměřuje na jednotu členů,“ uvedl Joe De Sena, zakladatel a generální ředitel organizace.

Překážkové závody jsou pod záštitou IOSF – mezinárodní federace překážkových sportů se sídlem ve Švýcarsku. Na národních sériích je poté zaštiťují asociace známé jako OCRA – obstacle racing association.

Závody Spartan Race se konají několikrát ročně. Závodníci si mohou vybrat z několika variant závodu – Sprint, Super, Beast, Ultra Beast a pro děti jsou poté závody Kids. Pokud závodníci dokončí závod Sprint, Super a Beast získají tzv. Trifectu. Za nesplnění překážek je na závodech Spartan Race trest. Do roku 2022 se jednalo o burpees (angličák), od roku 2023 je trest v podobě trestných běžeckých koleček.

- Závod Sprint – nejkratší a nejjednodušší varianta závodu. Trasa dlouhá 5 km s 20 překážkami. Tento závod jen určen pro všechny sportovce od začátečníků po pokročilé. Tento závod je nejvhodnější pro nováčky a je označen červeně.
- Závod Super – jedná se o variantu závodu, která má 10 a více km a alespoň 25 překážek. Na tomto závodě najdeme těžší variace překážek, které najdeme na závodu Sprint. Je vhodný poté, co úspěšně dokončíte závod Sprint, a je označen modře.
- Závod Beast – varianta závodu dlouhá 21 a více km, která má nejméně 30 překážek. Jedná se o poslední závod v základní sérii. K dokončení tohoto závodu je potřeba mít sílu a také dostatečnou vytrvalost. Tento závod není vhodný pro úplné nováčky. Překážky jsou těžší než ve variantě Super. Závod Beast je označen zelenou barvou.
- Závod Ultra Beast je dlouhý 50 km a má nejméně 60 překážek. Jedná se tedy o velmi náročný závod, který není vhodný pro začátečníky. Závod Ultra má stanovené časové limity pro splnění, kterých je na trati hned několik. První časový limit je přibližně po 20 km a poslední je většinou pár kilometrů od cíle. V roce 2023 byl časový limit pro splnění tohoto závodu 14 hodin. Závod Ultra nese fialovou barvu. Na závodech Spartan Race mohou závodníci závodit ve 2 kategoriích: competitive a open. Kategorie competitive se vyhlašuje na stupních vítězů a oceňují se nejrychlejší 3 ženy a 3 muži. Zbytek závodníků se poté vyhlašuje v rámci své věkové skupiny. Z kategorie competitive se mohou závodníci kvalifikovat na mistrovství a delší

světové závody. V této kategorii je zakázána vzájemná pomoc a každý účastník závodí za sebe. V kategorii open, kde závodí rovněž týmy – Spartan Training Group (STG), si mohou závodníci vzájemně pomáhat. (Spartan race, n.d.)

#### **4.2.2 Spartan World Championship**

Vrcholem závodů Spartan Race jsou mistrovství, kde se na jednu trať postaví nejlepší závodníci z celého světa. Na mistrovství se setkáme s nejtěžšími variantami překážek. Mistrovství začíná na závodech národní série, poté na mistrovství regionální série a vrcholem jsou závody mistrovství světa. Na tyto závody je nutná kvalifikace.

Každá série má jiné podmínky kvalifikace. Na národní sérii se kvalifikují 3 nejlepší muži a ženy v závodech v průběhu sezóny. Na regionální mistrovství se kvalifikuje 20 nejlepších závodníků na závodech národní série. Na mistrovství světa se kvalifikuje 50 nejlepších závodníků v mistrovském závodě regionálního šampionátu.

Regionální a národní šampionáty se konají v Severní Americe, Evropě, Asii nebo Austrálii. Mezi sérii v Evropě patří česká, slovenská, švýcarská, italská, rumunská, maďarská a španělská národní série.

#### **4.2.3 Regionální série Spartan Race – Středoevropský region CEU**

Regionální série CEU obsahuje závody napříč Evropou, a to 4 závody ve 4 různých zemích – Česká republika, Slovenská republika, Maďarsko a Rumunsko. Do roku 2023 závodili závodníci v kategorii Elite a Age Group. Od roku 2024 se už závodí pouze v kategorii competitive.

#### **4.2.4 Česká národní série Spartan Race**

České národní série Spartan Race – Czech National Series v roce 2024 obsahuje 2 závody. V Brně se bude jednat o závod typu Super a v Žatci poté závod Sprint. Cílem národní série je najít nejlepší sportovce v regionu a ve věkové skupině (Spartan Race, n.d.).

#### **4.2.5 Úspěchy českých sportovců na závodech Spartan Race**

Čeští závodníci jsou v tomto sportu velmi úspěšní. Mezi úspěchy ČR na Spartan Race můžeme v první řadě vyzdvihnout dvojitého šampiona v triectě na mistrovství světa v Řecké Spartě z roku 2019 a 2022. V prosinci 2023 se českému týmu podařilo vybojovat 1. místo na mistrovství v Abu Dhabi ve štafetě a také se podařilo získat stříbro v mužích na trati dlouhé 3 km. Ve Španělsku na mistrovství světa si čeští muži odvezli 1. a 3. místo v závodě na 3k.

## 4.3 OCR závody v ČR

V této části bakalářské práce rozeberu vývoj extrémních překážkových závodů v ČR. Rozeberu zde více závod Gladiator race, který patří mezi největší seriál v České republice a je jedním z nejstarších závodů u nás.

### 4.3.1 Historie OCR v ČR

Úplně prvním závodem v ČR byl Bahňák, který se konal v roce 2011 a účastnilo se ho 180 závodníků (Mudlife, n.d.)

Pořadatelem závodu je spolek ONeSa. Závod založila skupina kamarádů, kteří se inspirovali zahraničními závody. Větší popularitu získal Bahňák o tři roky později, kdy v ČR vznikaly další konkurenční závody. Bahňák se koná jednou ročně, nejčastěji na jaře.

První závod Spartan Race se konal v roce 2013 a jednalo se o zimní závod v lyžařském středisku v Monínci.

V roce 2014 přichází do Česka celá řada nových závodů, a to například Gladiator Race, Predator Race, Army run a Extrém race.

Od roku 2015 až do roku 2020 vzniklo ještě několik závodů, například Excalibur Race, Urban Challenge, Heroes Race a Beton Race.

Překážkové závody v České republice zaštiťuje OCRA CZ – Obstacle Racing Association ČR

### 4.3.2 Vznik a vývoj Gladiator race – GR

Zakladatelem závodu je Pavel Cibulka společně s Romanem Šinkovským. Hlavní sídlo Gladiator race se nachází ve východních Čechách v Hradci Králové. První závod GR se uskutečnil v Holicích v roce 2014. V roce 2015 se závodu v Holicích účastnilo dvojnásobné množství závodníků. Od roku 2016 se konal už celý seriál závodů napříč celou Českou republikou. V roce 2019 měla série 14 závodů a účastnilo se jí přibližně 30000 závodníků. Gladiator race jsou dlouhodobě největším seriálem v ČR, co se týká překážkových závodů.

Na Gladiator race se setkáme s několika druhy závodů pro dospělé závodníky

- Night – trať dlouhá přibližně 3 km s 15 překážkami – jedná se o nejkratší závod série
- Run – denní závod dlouhý 4 km s 20 překážkami – jedná se o nejkratší denní závod GR, obsahuje řadu zajímavých překážek v lehčí formě
- Original – trať dlouhá 6 km s 30 překážkami – na trase potkáme spoustu přírodních i jiných překážek v těžší formě
- Max – závod dlouhý 12 km se 40 překážkami

- Hardcore – závod dlouhý 21 km se 70 překážkami – jedná se o ultimátní výzvu
- Ultra – 42 km a alespoň 140 překážek – výzva pro odvážné, nejtěžší varianty překážek

Na závodech Gladiator race závodí závodníci ve 3 kategoriích – race, open a fun.

Kategorie race – Některé překážky jsou náročnější a je na ně nejčastěji 1 pokus, pokud není překážka označena jako RETRY (nejčastěji se jedná o překážky typu vysoké zdi, balanc, hody). Závodníci si v této kategorii nemohou pomáhat. Vyhlašují se 3 nejlepší závodníci v celkovém pořadí a také se vyhlašují jednotlivé věkové kategorie.

- Kategorie open – Některé překážky jsou ve zjednodušené formě oproti kategorii race. Na překážku je jeden pokus, pokud se taktéž nejedná o překážku s označením RETRY.
- Kategorie fun – Překážky jsou nepovinné, ani nemusí být zdohány na první pokus. Kategorie pro zábavu.

### **4.3.3 Sportvisio**

Sportovní organizace založena Romanem Šinkovským v roce 2012. Sportvisio organizuje závody Gladiator race a také několik běžeckých závodů, jako jsou Křížová desítka a Valentýnský běh. Mimo běh organizují také běžecké kempy pro děti a různé sportovní akce – sportovní dny, firemní akce a akce pro děti.

Sportvisio popisuje svou organizaci jako zaměřenou na podporu a rozvoj sportu pro všechny včetně dětí a mládeže, podporu zdravého životního stylu, dobrovolnickou činnost a organizované sportovní, pohybové a volnočasové aktivity (Sportvisio, n.d).

## 5 SPORTOVNÍ SUBKULTURY A KOMUNITA OCR ZÁVODŮ

V této kapitole prozkoumám koncept subkultur a sportovních subkultur, zároveň se soustředím také na komunity, včetně komunity extrémních překážkových závodů. Dále se zabývám otázkou, zda můžeme považovat účastníky extrémních závodů za subkulturu nebo nikoliv.

### 5.1 Subkultura

První studie o subkulturách byly publikovány již ve 20. letech 20. století na katedře sociologie na Univerzitě v Chicagu. Nejdříve se autoři zaměřovali na specifické skupiny lidí s odlišnými normami v městském prostředí. Jednalo se o subkultury (Thornton, 1997). Subkulturní skupiny byly často popisovány ve spojení s distinktivní formou deviantního chování a dalších odlišujících faktorů, například slovní zásoba, styl mluvení a uvažování a další životní hodnoty. Skupiny vykazovaly určité znaky odlišnosti, ale nebyly zcela vyčleněny z majoritní společnosti (Thornton, 1997 et al).

Subkultura označuje skupinu lidí, které spojuje něco společného. Společným prvkem může být například hudba, oblékání nebo sport. Podle Smolíka (2010) je důležitým znakem subkultury viditelné odlišení od dominantní kultury, například normami, hodnotami a životním stylem. Míra odlišnosti od většinové kultury je závislá například na věku, sociálním statusu a zájmech. Subkultura je podmnožinou kultury. Subkultury se často vymezují proti majoritní společnosti a jejich chování do určité míry ovlivňuje životní styl všech zúčastněných členů. Subkultura obsahuje neformální a neoficiální prvky. Tvoří alternativu k alternativní kultuře.

Pojem subkultura byl ve společenských vědách běžně používán ve 40. letech 20. století, a to v několika významech. Termín se užíval a užívá jednak pro označení typologické kategorie, tj. dílčí varianty většího celku, jednak jako kontrakultura v protikladu k většímu celku negující některé hodnoty kultury dominantní (Smolík, 2010).

Jandourek (2001) definuje subkulturu jako „kulturu dílčí skupiny, která se více nebo méně odlišuje od převládající kultury většinové a ‚oficiální‘ kultury. Příslušníci skupiny se mohou od většiny odlišovat sociálním postavením, věkem, povoláním nebo regionem (např. venkov a metropole).“

Všechny charakteristické rysy subkultury jsou sdíleny jejími členy. Tyto skupiny se mohou odlišovat například vzhledem, tetováním nebo líčením. Členové subkultur se často odlišují také vlastním slangem a hudebním stylem. Příklady subkultur zahrnují snowboardisty, skejťáky, cyklisty, hip-hopáře a další (Jandourek, 2001).

### **5.1.1 Sportovní subkultura**

Sportovní subkultury bývají spojovány s alternativními sporty nebo se sporty životního stylu. Ve sportovních subkulturách není kladen důraz na medializaci soutěží nebo jejich organizaci. Ve sportovních subkulturách jde převážně o prožitek a sociální vztahy.

### **5.1.2 Extrémní překážkové závody jako subkultura**

Extrémní překážkové závody můžeme také považovat za sportovní subkulturu. Extrémní překážkové závody jsou specifická například kombinací běhu a zdolávání nejrůznějších překážek, ať už jde o ručkování nebo přelézání vysokých zdí. Závodníci tvoří specifické skupiny lidí a také vytváří tréninkové skupiny, čímž tvoří komunitu napříč celým světem. Extrémní závody jsou především pro lidi, kterým nevadí koupel v ledové vodě nebo bahně. Překážkové závody vychází z vojenského výcviku. Závody mohou účastníky v průběhu trati několikrát dostat mimo komfortní zónu. Například je může vyvést z míry příliš horké nebo studené počasí, déšť nebo dokonce sníh – běží se za každého počasí. Jakákoli chyba je navíc potrestána, což účastníky prověří nejen fyzicky, ale i psychicky.

Účastníci extrémních závodů nejenže sdílejí společné zážitky během samotných závodů, ale také mimo ně, například při trénincích a setkáních. Typickým rysem účastníků těchto závodů jsou tréninkové skupiny (STG), které mají svá vlastní loga, dresy a vlajky, a které se často liší svým stylem tréninku. Mezi účastníky existuje silné sociální pouto, které se projevuje vzájemnou podporou, motivací a sdílením zážitků, a to jak během samotných závodů, tak i mimo ně. STG představují typické znaky sportovní subkultury. Vnímání, zda se jedná o subkulturu či nikoliv, může být subjektivní, protože členové této komunity mají odlišný pohled než lidé mimo ni.

### **5.1.3 Komunita**

Skupiny lidí, které sdílejí společné zájmy nebo identity, ať už jsou geograficky propojené či nikoliv, se nazývají „komunity“. Tyto skupiny mohou být lokální, národní nebo mezinárodní, s různou úrovní specifických nebo širokých zájmů. „Zmocnění“ označuje proces, při kterém jednotlivci získávají kontrolu nad faktory a rozhodnutími, která ovlivňují jejich životy. Tento proces zahrnuje zvyšování jejich dovedností, zdrojů a možností, což jim umožňuje získat přístup k partnerům, sítím a hlasům, čímž dosahují větší kontroly. „Umožňování“ znamená, že nikdo nemůže přímo zmocnit druhé; zmocnění musí přijít zevnitř, získáním různých forem moci (Laverack, 2008). To vychází z předpokladu, že lidé jsou hlavními aktéry svého vlastního



zmocnění, zatímco role vnějších činitelů je katalyzovat a podporovat komunity při tomto procesu. (WHO, n.d.)

## **5.2 Sociální světy**

Sociální světy, inspirované prací Strausse (1978) a Unruha (1979, 1980), představují přístup k organizaci společnosti kolem konkrétních činností. Tyto světy zahrnují specifické místo pro aktivity, technologii potřebnou k jejich provádění a rozdělení práce, které podporuje tyto aktivity. Přijetí do sociálního světa je dobrovolné, ale může vyžadovat specifické vlastnosti. Světy mohou být rozsáhlé a vést k vytváření menších podsvětů v různých geografických oblastech. Jednotlivci se často zapojují do více sociálních světů prostřednictvím různých komunikačních médií, což odráží segmentaci jejich společenského života. Ke zprostředkované interakci dochází, když jsou členové nuceni komunikovat prostřednictvím média, jako je internet, zatímco menší a místní sociální světy převážně závisí na interakci tváří v tvář.

## **5.3 Spartanská komunita – Spartan Training Group – STG**

Spartan Training Group jsou tréninkové skupiny, které sdružují nadšence závodů Spartan Race. Vznikly v roce 2014 a fungují dodnes. Členové skupiny vytváří komunitu nejen ve městě, ve kterém trénují, ale i po celé České republice. Tréninkové skupiny mají za úkol připravit své členy na závody.

Já sama jsem jedním z trenérů STG a společně s mým týmem tvoříme malou komunitu lidí, které spojuje stejný zájem. Setkáváme se pravidelně dvakrát týdně a také společně jezdíme na závody, primárně na Spartan Race. Při závodech si členové skupin vzájemně pomáhají a podporují se.

## **5.4 Gladiator race team**

Jedná se o skupinu lidí, kteří běhají překážkové závody a prostřednictvím této skupiny mohou sdílet své zkušenosti a zážitky. Na závodech si vždy umí podat pomocnou ruku. Cílem této skupiny je sdílet dobré jméno Gladiator race (Bowthemes & Karal, n.d.)

Členové Gladiator race teamu musí dodržovat a respektovat kodex. Kodex má několik bodů a každý bod má svého patrona. Kodex obsahuje následujících 8 bodů a každý bod má své moto.

- Rovnost – Všichni jsme si rovni!

- Bojovnost – Každý, kdo se postaví na start vyhrál. Každý, kdo doběhne je vítěz. Každý, kdo bojuje je gladiátor.
- Výzva – Cesta bez překážek rozhodně nikam nevede!
- Odhodlání – I když spadnu, tak vstanu a jdu dál!
- Spolehlivost – Nemožné na počkání, a ještě s úsměvem!
- Zábava – Důležité je si to užít!
- Týmový duch – Když můžu, pomůžu!
- Pokora – Nezáleží jen na tom, jak jsem silný, ale především na tom, jak se chovám k ostatním!

## **6 CÍLE**

### **6.1 Hlavní cíl**

Cílem této bakalářské práce je analyzovat, jak extrémní překážkové závody ovlivňují životní styl jejich účastníků na základě jejich osobních zkušeností a vnímání.

### **6.2 Dílčí cíle**

- Zjistit, jak respondenti charakterizují extrémní závody.
- Zjistit, jak respondenti vnímají komunitu závodníků.

## 7 METODIKA

Pro účely své bakalářské práce jsem se rozhodla využít kvalitativní výzkum formou polostrukturovaného rozhovoru.

### 7.1 Výzkumný soubor

Pro praktickou část své bakalářské práce jsem si vybrala 3 respondenty, kteří se OCR věnují několik let a mají za sebou bohaté zkušenosti se závody Spartan Race. Respondenti jsou muži ve věku 22-38 let.

### 7.2 Metody sběru dat

Sběr dat probíhal formou polostrukturovaných rozhovorů prostřednictvím online hovorů přes Google Meet. Účastníci byli seznámeni s obsahem bakalářské práce a také měli právo kdykoliv rozhovor přerušit anebo neodpovědět na jakoukoliv otázku. Sběr dat byl povolen etickou komisí pod jednacím číslem 27/2024. Respondenti podepsali informovaný souhlas. Při rozhovorech jsem použila předem připravené otázky. Otázky jsem rozdělila do tří oblastí týkajících se závodů, životního stylu a komunity.

#### 7.2.1 Polostrukturovaný rozhovor

Existují dva základní přístupy ke sběru dat: kvalitativní a kvantitativní. Pro svou práci jsem si vybrala polostrukturovaný rozhovor, což je metoda kvalitativního sběru dat. Tato metoda využívá rozhovory, které umožňují detailní pohled na zkoumané téma. Na rozdíl od kvantitativního přístupu, který často používá dotazníky a umožňuje klást stejné otázky velké skupině respondentů ve stejném pořadí, kvalitativní přístup se zaměřuje na subjektivní a komplexní pohled. Interpretace a přepis dat se liší, a proto je třeba k nim přistupovat individuálně. Polostrukturovaný rozhovor je založen na předem připravených tématech a otázkách, které tazatel může doplňovat a upravovat podle odpovědí respondentů. Je důležité, aby se respondent cítil pohodlně a nebyl pod tlakem, což umožňuje přirozený průběh rozhovoru. Hendl (2023) přirovnává práci kvalitativního výzkumníka k činnosti detektiva, který vyhledává a analyzuje informace pro objasnění výzkumných otázek a provádí deduktivní i induktivní závěry.

### 7.3 Metoda analýzy dat

Data získaná prostřednictvím rozhovorů byla nejdříve přepsaná z mluveného slova na text. Přepisy dat poté byly pečlivě zkontrolovány. Během čtení jsem si zaznamenávala opakující se myšlenky, které mi poskytly základní strukturu pro další analýzu dat.

Následně jsem pro účely své bakalářské práce zvolila metodu tematické analýzy jako nejvhodnější metody, neboť nabízí vysokou míru flexibility při zkoumání komplexních témat. (Braun a Clarke, 2006).

Analýzu dat jsem provedla kódováním, kdy jsem si rozřadila data do čtyř oblastí. Každá z těchto částí pomáhá pochopit, jak OCR ovlivňuje každodenní život účastníků, a zaměřuje se na cíl této bakalářské práce. Tematické okruhy zahrnují:

- 1) Vliv tréninků na osobní život: Tato část zkoumá, jaký dopad má účast v OCR na osobní život účastníků. Analyzuji, jak respondenti zvládají skloubit své sportovní aktivity s rodinnými povinnostmi.
- 2) Vliv na pracovní život: V této oblasti se zaměřuji na to, jak se OCR promítá do pracovního života respondentů. Analyzuji, jaké výzvy a přínosy může účast v těchto závodech přinést v kontextu jejich pracovního prostředí.
- 3) Vliv na sociální vztahy: Tento tematický okruh se zabývá sociálními aspekty účasti v OCR. Zkoumám, jak tyto závody ovlivňují sociální vztahy respondentů, jejich interakce s ostatními účastníky a podporu ze strany rodiny a přátel.
- 4) Charakteristika disciplíny z pohledu respondentů: V této části se zaměřuji na to, jak respondenti charakterizují OCR jako sport. Zajímá mě, zda ho vnímají spíše jako extrémní aktivitu, alternativní sport či jiný typ sportu. Analyzuji, co je motivovalo k účasti, jaká očekávání měli, jaké zkušenosti získali a jak celkově hodnotí tuto formu sportovní aktivity.

## 8 PRAKTICKÁ ČÁST

### 8.1 Charakteristika respondentů

V této části bakalářské práce se zaměřuji na charakteristiku respondentů.

#### 8.1.1 Respondent A

Respondent A je muž ve věku 36 let. OCR se věnuje přibližně 6-7 let, ale přesný údaj respondent neví. OCR dělá převážně pro zábavu, ale snaží se umísťovat mezi světovou špičkou. Respondent má aktivní zaměstnání a dělá 24hodinové směny, konkrétně si nepřeje jeho zaměstnání zmiňovat.

Sportům se věnuje od dětství. Nejdříve začal hrát fotbal, a poté se postupně dostal k atletice a následně se věnoval také běhům do vrchu. Běhání mu šlo docela dobře, ale v pozdějším věku pociťoval, že je na to moc těžký a neudrží tempo s lehčími a rychlejšími běžci. K OCR se propracoval sám, protože věřil, že by na této disciplíně mohl uplatnit svoji sílu. Ročně se zúčastní přibližně 15-20 závodů. Trénuje 6x týdně a zaměřuje se pouze na běh, týdně se jeho běžecký objem pohybuje kolem 80 km. Tréninky má dlouhé 1 až 2 hodiny a střídá těžké a lehčí tréninky.

První závod pro něj byl Gladiator race, kde se mu podařilo vyhrát. Po závodě byl nadšený a rozhodl se v tomto sportu pokračovat dále. Později se dostal i k závodům Spartan Race, kterým se věnuje dodnes a jiných závodů se už moc neúčastní. Za svůj nejlepší výsledek aktuálně považuje druhé místo z mistrovství světa na 3 km dlouhé trati v Abu Dhabi.

#### 8.1.2 Respondent B

Respondent B je muž ve věku 30 let. OCR se věnuje nejaktivněji od roku 2020. Respondent má napůl sedavé a napůl aktivní zaměstnání. Sportování se respondent věnuje od 4 let.

K OCR závodům ho přivedl rozchod s první láskou. A od té doby se věnuje běhání. Na první závod, kterým byl Spartan Race, ho přivedl kamarád přibližně v roce 2018. Aktuálně má naběháno přibližně 50 závodů. Vyhledává raději závody v zahraničí. Týdně má přibližně 12 tréninků, z toho 6 běžeckých a 6 silových tréninků v posilovně. Tréninky mu zaberou zhruba 3 hodiny.

Za svůj největší úspěch aktuálně považuje vítězství na mistrovství světa ve štafetách v roce 2023 v Abu Dhabi.

### **8.1.3 Respondent C**

Respondent C je nejmladší, konkrétně se jedná o muže ve věku 23 let. Závodům se věnuje 6 let, ale sportu se začal věnovat ve 14 letech, díky učitelce tělesné výchovy, která v něm viděla potenciál. Nejdříve zkoušel atletiku, kterou dělal 2 roky, a poté zkoušel jiné sporty. Od roku 2018 začal běhat překážkové závody. Respondent se nyní živí sportem.

Ke Spartan Race ho přivedl kamarád a předtím netušil, že překážkové závody existují. Od prvního závodu ho to nadchlo a věnuje se tomu dodnes. Ročně se zúčastní přibližně 20 závodů. Od roku 2021 závodí i mimo Českou republiku a mimo CEU region (Česko, Slovensko, Maďarsko a Rumunsko). Respondent se zaměřuje pouze na závody Spartan Race, tréninku se věnuje přibližně 2-4 hodiny denně a týdně trénuje 6 až 10krát. Jeho běžecký objem se pohybuje kolem 70-90 km za týden. Jeho trénink se zaměřuje především na běh a cvičení s vlastní váhou.

Za svůj doposud největší úspěch ve Spartan Race považuje 3. místo ve štafetách na mistrovství Evropy v roce 2023. Na vyšších závodech, tedy mistrovství světa, ještě respondent nestartoval.

## 9 ZPRACOVÁNÍ DAT

### 9.1 Vliv tréninků na osobní život

Respondent A: Z analýzy dat je patrné, že pro respondenta A je nejvyšší prioritou rodina a snaží se najít rovnováhu mezi svým úsilím ve sportu, práci a rodinnými povinnostmi. Pokud by jeho sportovní aktivity narušovaly rodinný život, nebyl by ochoten jim věnovat tolik času a úsilí. To ukazuje, že pro něj není sport pouze zábavou, ale chápe ho jako součást svého životního uspořádání. Tréninky jsou pro něj důležité, ale snaží se je organizovat tak, aby nezasahovaly do běžného chodu rodinných a pracovních aktivit. Vidí je jako investici do svého zdraví a pohody, což je pozitivní.

Pokud jde o závody, musí jim věnovat ještě více času a úsilí než běžným tréninkům. Přesto je vnímá jako důležitou součást svého sportovního života a má rád možnost setkávat se s ostatními závodníky a sdílet své zážitky.

Je rád za podporu rodiny, která mu pomáhá udržovat motivaci. Tento aspekt zdůrazňuje, že vzájemná podpora v rodině může být klíčová pro úspěch v konkrétních zájmových aktivitách.

Celkově lze říci, že tento respondent dokáže své sportovní aktivity začlenit do svého každodenního života a snaží se je vyvážit s ostatními povinnostmi a zájmy. Je zřejmé, že vztah mezi sportem, prací a rodinou je složitý a závisí na individuálních hodnotách a schopnostech každého jednotlivce.

Respondent A:

*“Jako bez toho by to nešlo, asi, kdyby to nešlo zkombinovat. Takže pro mě třeba je prioritou rodina a já mám ty děti. To je pro mě prioritou, a když jsem schopný si odtrénovat, aniž by tím trpěla rodina, tak jako to budu dělat, ale když prostě budu cítit, že už to jako je na úkor rodiny, tak to bych jako ten sport taky nedělal, to znamená objíždět všechny tyhle závody a jakoby já si jakoby na to čerpám nějaký volno nebo dovolenou.“*

Respondent B uvádí, že jeho tréninky jsou časově poměrně náročné. Šestkrát týdně trénuje běžecky a šestkrát provádí silový trénink, což ho celkově zavazuje 12 tréninků týdně. I přesto však tuto náročnost nevnímá negativně a tvrdí, že mu takové tempo vyhovuje. Rovněž si všímá, že jeho tréninky jsou rozloženy tak, aby se střídaly náročné a lehčí dny, což mu usnadňuje zvládnutí tréninkového režimu. Celkově mu tréninky zabírají přibližně 2–3 hodiny denně.

Pokud jde o kombinaci osobního života, rodiny a závodění, respondentův další koníček je cestování, který spojuje s účastí na závodech. Vybírá si závody v zemích, do kterých se chce podívat, a díky tomu dokáže propojit své sportovní aktivity s osobními zájmy a také s sebou často



vezme rodinu a spojí to s výletem. Tvrdí, že stíhá vše, co potřebuje, aniž by mu sport zasahoval do běžného života. Nicméně, pokud by to bylo nutné, byl by připraven omezit své sportovní aktivity.

Respondent se snaží přenést svůj aktivní životní styl i na rodinu. Svou ženu vzal jednou na závod a rodiče se občas jezdí na závody dívat a podporovat ho. Zdá se, že sportování se stalo součástí rodinného života, protože jeho sestra má děti, které se účastní závodů Spartan Race Kids, právě díky jeho účasti na závodech. Respondent B nebyl sportovními ambicemi svých rodičů nijak ovlivněn. Zdá se, že jeho rodiče nebyli aktivními sportovci, což je zajímavý kontrast k jeho vlastní aktivní sportovní kariéře.

Respondent B: *“mé koníčky jsou cestování, takže to mám spojený právě s tím Spartanem, že většinou vybírám závody v nějakých zemích, do kterých se chci podívat a většinou tam třeba letíme a máme tady ještě čas“*

Respondent C se sportovnímu životnímu stylu začal věnovat až v pozdějším věku, konkrétně od 14 let, kdy začal s atletikou. Tento krok byl motivován učitelkou, která v něm viděla sportovní potenciál na základě jeho školních výkonů. Od té doby se respondent aktivně věnuje atletice a dalším sportům, které objevoval postupem času. Sportovní aktivity nepřinesly respondentovi dramatické změny v životním stylu, ale spíše mu poskytly disciplínu a pravidelnost. Sport se stal součástí jeho každodenní rutiny a zároveň prostředkem ke stále lepšímu výkonu.

Respondentův trénink se skládá z běhu a cvičení s vlastní vahou a občasný silový trénink v posilovně. Tréninkový režim se pohybuje mezi 6 až 10 tréninky týdně. V závodní sezóně jsou tréninky ještě častější. Navzdory náročnému harmonogramu tréninků si respondent stále udržuje rovnováhu mezi sportem a ostatními aspekty svého života. Rodiče respondenta sice vedli ke sportu, ne však zásadně. Tento fakt naznačuje, že sportovní aktivity respondenta jsou spíše výsledkem jeho vlastní motivace a touhy po aktivním životním stylu.

Celkově lze tedy konstatovat, že respondent C nalézá ve sportu disciplínu a pravidelnost, aniž by to dramaticky měnilo jeho osobní životní styl. Jeho vztah ke sportu je projevem jeho osobní motivace a snahy o neustálé zdokonalování.

### **9.1.1 Shrnutí**

Všichni respondenti projevují důraz na rodinu jako nejvyšší prioritu a snaží se nalézt rovnováhu mezi sportovními aktivitami, prací a rodinnými povinnostmi. Jejich ochota omezit sportovní aktivity v případě, že by narušovaly rodinný život, naznačuje hlubokou integraci rodinných hodnot do jejich životního uspořádání.

Zatímco pro některé respondenty je sport zábavou spojenou s ostatními zájmy (například respondent B), pro jiné je prostředkem k disciplíně a pravidelnosti (například respondent C). Všichni však chápou sport jako nedílnou součást svého života.

Respondenti mají rozmanité tréninkové režimy, které se liší počtem tréninků. Nicméně se všichni snaží zkombinovat své tréninky s ostatními aspekty života, jako je rodina.

U Respondentů A i B je zdůrazněna podpora ze strany rodiny při jejich sportovních aktivitách, zatímco u Respondenta C tato podpora nebyla explicitně zmíněna. To poukazuje na variabilitu v míře rodinné podpory.

Z uvedených pozorování vyplývá, že individuální preference, motivace a podpora ze strany rodiny mají vliv na to, jak respondenti integrují sport do svého života a jak se tato aktivita odráží na jejich rodinných vazbách. Tyto faktory jsou důležité pro porozumění složité dynamiky mezi sportem a rodinou.

## **9.2 Vliv tréninků na pracovní život**

Respondent A má velmi aktivní zaměstnání. Pracuje vždy 24 hodin a poté má 2 dny volna. Práce respondenta umožňuje dostatečnou fyzickou aktivitu, což eliminuje potřebu dodatečného silového tréninku. Proto není nutné, aby svůj tréninkový režim doplňoval o zvláštní silové cvičení. Tato skutečnost ukazuje, že jeho pracovní životní styl poskytuje dostatečnou fyzickou aktivitu, což podporuje jeho celkovou pohodu a kondici.

Respondent B je schopen se efektivně přizpůsobit svému pracovnímu režimu a zároveň dodržet pravidelný tréninkový plán. Jako vedoucí v podniku má flexibilitu ve svém pracovním prostředí, což mu umožňuje organizovat svůj den tak, aby v něm našel čas i na sportovní aktivity. Práce zahrnuje jak čas strávený u počítače, tak i dohled nad výrobním procesem, což naznačuje kombinaci sedavé a mírně aktivní práce. Tato variabilita mu poskytuje možnost cvičení před pracovním dnem bez větších obtíží. Je zřejmé, že jeho pracovní pozice není nijak zásadně omezujícím faktorem pro jeho sportovní aktivity, a navíc mu umožňuje udržet si životní styl v rovnováze.

Respondent C uvádí, že se momentálně žije pouze sportem, aniž by měl zaměstnání. Jeho pracovní aktivita je zaměřena výhradně na sportovní aktivity, jako je účast v závodech Spartan Race. Tento přístup znamená, že není nucen skloubit sport s prací, jelikož sportovní aktivity tvoří jádro jeho zaměstnání a příjmu. Jelikož se sport stal jeho hlavním zaměstnáním, není vystaven vlivům běžného pracovního prostředí a může si organizovat svůj čas a tréninky podle svých preferencí. Práce spojená se sportem mu poskytuje dostatečný příjem na udržení standardního

životního stylu. Tento model živobytí však pravděpodobně nenabízí nadprůměrné finanční prostředky, což by mohl být důsledek specifických charakteristik tohoto typu zaměstnání.

### **9.2.1 Shrnutí**

Porovnání pracovního života respondentů A, B a C poukazuje na rozmanitost v jejich pracovním prostředí a vliv na jejich schopnost integrovat sport do každodenního života. Respondent A pracuje 24 hodin a poté má 2 dny volna, což naznačuje velmi aktivní zaměstnání s pravidelnými volnými dny. Jelikož jeho práce poskytuje fyzickou aktivitu, není nutné doplňovat trénink o silové cvičení. Na druhé straně respondent B, vedoucí podniku, má flexibilitu ve svém pracovním prostředí a efektivně skloubí práci s pravidelným tréninkem. Jeho variabilní pracovní režim mu umožňuje cvičit před pracovním dnem bez větších obtíží. Oproti tomu respondent C se žije výhradně sportem a nemá tradiční zaměstnání. Jeho pracovní životní styl je úzce spjat se sportem, což mu umožňuje volně organizovat tréninky podle vlastních preferencí. Tyto rozdíly ilustrují, jak mohou různá pracovní prostředí ovlivnit schopnost respondentů integrovat sport do svého života a jakým způsobem se jejich pracovní životní styl promítá do sportovních aktivit.

Zatímco pro některé respondenty může práce poskytovat dostatečnou fyzickou aktivitu a flexibilitu pro sportovní aktivity, pro jiné může být sport zároveň jejich prací. Tyto rozdíly v pracovním životním stylu mají zásadní vliv na způsob, jakým jednotlivci integrují sport do svého života a jakým způsobem je jejich pracovní život promítán do sportovních aktivit.

## **9.3 Vliv na sociální vztahy**

Respondentovi A se líbí koncept STG, protože vidí, že spojují lidi, kteří mají zájem a chuť něco společně dělat. I když sám necítí potřebu se do nich aktivně zapojovat, uznává jejich přínos pro ty, kteří se v nich angažují. Podporuje myšlenku komunity spojené se společnými sportovními aktivitami a věří, že tyto skupiny posilují vzájemné vztahy mezi účastníky. Navzdory tomu, že není jejich pravidelným členem, vnímá je jako důležitou součást sportovního prostředí a vidí v nich potenciál k budování přátelství a vztahů.

Vztahy mezi závodníky, se kterými se stýká respondent, jsou převážně pozitivní a přátelské povahy. Respondent popisuje, že i přes to, že se jedná o soupeře v závodech, tráví s nimi hodně času nejen během samotných závodů, ale i mimo ně. Tato interakce mimo závodní pole posiluje vzájemné vazby a vytváří přátelské vztahy mezi závodníky.

Rivalita mezi závodníky je přítomná, avšak v míře, která nebrání vzájemnému respektu a podpoře. Respondent popisuje, že přestože jsou v závodech konkurenti, vzájemně si přejí úspěch a podporují se. Tato rivalita však nebrání v budování kamarádských vztahů a sdílení zážitků.

*Respondent A: „Já bych řekl, že vesměs ty vztahy jsou dobrý a já, to je jeden jako z důvodů, proč třeba mě to ještě furt baví, protože když někam třeba se chystám na nějaký závody do zahraničí, tak já nejradši vždycky jedu prostě s někým, nebaví mě to jezdit sám a většinou to jsou samozřejmě lidi, s kterými závodím, co jsou soupeři a takže spolu jako trávíme i hodně času jakoby i mimo ty závody a dobře se známe a takže to určitě i vytváří jako určitý nějaký takový vazby a samozřejmě jako se bereme, jako, že jsme kámoši, všechno je jako sranda, užíváme si to, ale když přijde ten závod, tak jako prostě jsme soupeři a nedáme si nic zadarmo.“*

Respondent B popisuje vztahy mezi závodníky jako přátelské a komunitní. Zdůrazňuje, že převážně vnímá závodníky jako kamarády, kteří si navzájem pomáhají a podporují se. Přesto uznává existenci několika jedinců, které nemá rád, ale ve většině případů se jedná o pozitivní interakce a společenství.

Respondent B není součástí velké spartanské komunity, ale spíše je člen menšího týmu, který se sdružuje kolem společné záliby v běhání Spartan Race. Zároveň je pro něj týmová komunita důležitější než širší spartanská komunita.

I když sám není členem STG týmu, má pozitivní názor na jejich existenci. Zažil příjemnou zkušenost s účastí na jejich tréninku a vidí je jako přínosné pro zlepšení dovedností a posílení vztahů v komunitě. Závodníky spojuje jejich vášeň pro pohyb a touha být lepšími. Tato společná motivace slouží jako silný faktor, který závodníky spojuje a motivuje.

*Respondent B: “Úplně té velké nejsem součástí, ale vlastně v týmu to máme postavený převážně z lidí, co běhají Spartana. S lidmi z týmu se potkáváme, píšeme si vlastně skoro denně, takže toto je spíš moje komunita než ta spartanská.“*

Respondent C popisuje vztahy mezi závodníky jako přátelské a respektující. I když jsou na závodech konkurenty, mimo soutěžení navazují přátelské vztahy a občas společně trénují. Respondent se necítí silně zapojen do tréninkových skupin, ale přesto vnímá příjemné a podpůrné vztahy mezi závodníky jako součást komunity. Mimo závody navazuje s ostatními závodníky přátelské vztahy.

*Respondent C: "Na závodech máme k sobě přátelský vztah, jsme prostě konkurenti, ale mimo závody navazujeme spíše přátelské vztahy. Občas se domluvíme na společných trénincích. Celkově nemáme žádné problémy."*

### **9.3.1 Shrnutí**

Při porovnání dat respondentů A, B a C v analýze vlivu na sociální vztahy lze pozorovat několik podobností a rozdílů. Všichni tři respondenti vyjadřují pozitivní postoj ke komunitě závodníků a vnímají ji jako prostředí, kde se budují přátelské vztahy.

Respondent A, i když se sám neúčastní tréninků STG, podporuje jejich koncept a vidí v nich potenciál k budování vztahů a přátelství. Zatímco respondent B se neúčastní tréninků oficiálních STG, ale je aktivním členem menšího týmu, který ho sponzoruje a podporuje v jeho aktivitách spojených s běháním Spartan Race. Tento tým pro něj představuje důležitou komunitu, kde nachází přátelské vztahy a podporu nejen v tréninku, ale i v závodech a dalších aspektech jeho sportovního života. Na druhé straně se respondent C do těchto skupin nezapojuje, ale vnímá přátelské vztahy mezi závodníky mimo soutěžní prostředí jako součást komunity.

Rozdíly v úrovni zapojení do komunity a vnímání vztahů mezi závodníky mohou být důsledkem individuálních preferencí a zkušeností každého respondenta. Nicméně, i přes tyto rozdíly mají všichni respondenti pozitivní zkušenosti se sociálními vztahy v rámci spartanské komunity a vnímají ji jako podporující a přátelské prostředí.

#### **9.4 Jak tuto disciplínu charakterizují respondenti**

Respondent A charakterizuje Spartan Race jako sport s určitými tradičními prvky, i když nemá tak dlouhou historii jako některé klasické sporty. Podle něj má Spartan Race tradiční charakter díky pevně stanoveným pravidlům a procedurám, které mají za cíl zajistit konzistenci a spravedlnost v průběhu závodů. Zároveň respondent A zdůrazňuje vývoj Spartan Race směrem k většímu profesionálnímu a organizovanému přístupu, což považuje za pozitivní posun v rámci sportovního prostředí. Například uvádí, že standardizace tratí a zveřejňování informací o závodech předem pomáhá závodníkům lépe se připravit a vědět, co je čeká. Tento průběh považuje za důležitý faktor pro považování Spartan Race za tradiční sport.

Co se týče otázky nebezpečnosti Spartan Race, respondent A se domnívá, že podobně jako u většiny sportů, nebezpečnost závisí na schopnostech a přípravě jednotlivých účastníků. Mírně náročnější tratě a překážky mohou být pro některé jedince výzvou, ale v celkovém měřítku nepovažuje Spartan Race za extrémně nebezpečný sport. Tento názor je založen na přesvědčení, že riziko zranění je často spojeno s přeceněním vlastních schopností a neúspěšným přizpůsobením se náročnosti závodu.

Respondent B vyjadřuje svůj pohled na Spartan Race jako na sport, který není jednoznačně extrémní, ale při kterém záleží na konkrétních podmínkách a lokalitě závodu. Například v městském prostředí může být závod méně náročný než v horském terénu, což ovlivňuje vnímání závodu jako extrémního. Respondent zdůrazňuje, že vnímání Spartan Race závisí na povaze trati a úrovni náročnosti překážek.

Co se týče vnímání Spartan Race jako tradičního sportu, respondent to zpochybňuje. Zmiňuje, že tento sport není všeobecně známý a je vnímán spíše jako nový fenomén, který není

běžně zařazen do tradičního sportovního kontextu. Pro někoho, kdo se v tomto světě nepohybuje, může být tento druh závodů vnímán jako extrémní a nebezpečný, což může vést k nesprávnému hodnocení sportovní aktivity.

Respondent také srovnává závody Spartan Race s armádním výcvikem, což naznačuje, že vnímá jejich podobnost v náročnosti a povaze překážek. To naznačuje, že pro respondenta by mohl být Spartan Race spíše zážitkovým sportem s prvky adrenalinu a výzvy než tradičním sportem ve smyslu běžně uznávaných disciplín.

Respondent C hodnotí Spartan Race jako sport, který může být mírně extrémní. Odkazuje na nepříznivé podmínky, jako je horko, déšť nebo mráz, které zvyšují obtížnost překážek, a také na výzvy, které přináší převýšení terénu. Dále zdůrazňuje, že délka trasy může ovlivnit náročnost závodu, protože s delší trasou přichází více překážek. Z tohoto hlediska vnímá Spartan Race jako sport, který vyžaduje přípravu a fyzickou zdatnost, aby byl úspěšně absolvován.

Respondent C uznává, že ve Spartan Race existují rizika, podobně jako v každém jiném sportu. Podtrhuje, že každý sport je svým způsobem nebezpečný a že překážkové závody nejsou výjimkou. Respondent identifikoval konkrétní rizika spojená s účastí na Spartan Race, přičemž nejčastějšími jsou pády z překážek a vyvrknutí kotníků při sebězích. Tyto specifické případy ilustrují, jak mohou jednotlivci při závodech utrpět zranění, což poukazuje na nutnost správné přípravy a opatrnosti při překonávání překážek a běhu v terénu

Pokud jde o vnímání Spartan Race jako tradičního sportu, respondent uznává, že tento druh závodů může být považován za sport, ale s určitými odlišnostmi od tradičních sportů, jako jsou fotbal, hokej nebo basketbal. Zmiňuje, že Spartan Race je relativně mladý sport a nemá tak pevnou základnu jako sporty s dlouhou historií. Nicméně poznamenává, že se povědomí o překážkových závodech, včetně Spartan Race, postupně zvyšuje a počet účastníků roste každým rokem. To naznačuje, že Spartan Race má potenciál stát se více uznávaným a ustáleným sportem v budoucnosti.

#### **9.4.1 Shrnutí**

V analýze dat všech tří respondentů jsou patrné určité shody i rozdíly v jejich pohledech na Spartan Race. Všechny tři osoby souhlasí s tím, že Spartan Race je sport s určitým stupněm náročnosti a může být vnímán jako extrémní z důvodu obtížných překážek a nepříznivých podmínek, jako je terén či počasí.

Co se týče vnímání Spartan Race jako tradičního sportu, respondenti se neshodují. Zatímco respondent A zdůrazňuje standardizaci pravidel a organizaci závodů jako faktory, které by mohly Spartan Race zařadit mezi tradiční sporty, respondent B je skeptičtější a zdůrazňuje

jeho relativní novost a odlišnost od klasických sportů. Respondent C se staví kdesi mezi těmito dvěma názory.

Dalším důležitým aspektem je rozdílné vnímání Spartan Race uvnitř komunity závodníků a vně ní. Zatímco uvnitř komunity je Spartan Race vnímán spíše jako sportovní výzva s určitými riziky, lidé mimo tuto komunitu ho mohou považovat za extrémní a nebezpečný.

Celkově lze říci, že ačkoliv všichni respondenti uznávají náročnost Spartan Race, existují mezi nimi rozdíly v pohledu na jeho tradičnost.

Respondenti A i C uznávají, že každý sport má svá rizika a že nebezpečnost sportu závisí na jednotlivci a jeho schopnostech. Respondent A nepovažuje překážkové závody za nebezpečné kvůli jejich podstatě, ale přiznává, že mohou být nebezpečné, pokud účastník přecení své síly. Respondent C naopak specifikuje konkrétní rizika ve Spartan Race, jako jsou pády z překážek a vyvrtnutí kotníků při sebězích, a vidí rizika ve Spartan Race podobně jako v každém jiném sportu. Celkově oba respondenti vnímají překážkové závody jako sport s určitými riziky, ale s přiměřenými opatřeními a správným odhadem schopností jednotlivce se nejví jako extrémně nebezpečné.

## 10 DISKUSE

Pro respondenty je podpora rodiny klíčovým faktorem ovlivňujícím jejich životní styl a účast na extrémních překážkových závodech. Rodinu staví všichni respondenti na první místo a pokud by jim měli závody a tréninky zasahovat do rodinného života, přestali by se OCR věnovat. Podle Slepíčkové (2005) zahrnuje životní styl všechny aspekty lidského života, od způsobu myšlení a chování až po pravidelné aktivity, které hrají stabilní roli v každodenním životě

Účast na extrémních překážkových závodech a příprava na ně má vliv na fyzickou kondici, udržování biologické funkčnosti a celkové zdraví. Tréninky a závody jsou pro respondenty klíčovou součástí aktivního životního stylu, který přispívá k jejich pohodě a fyzické výkonnosti. Studie „Physical Activity and Sports – Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden“ ukazuje, že zdravotní přínosy fyzické aktivity sahají ještě dále. Zahrnují také sociální spolupráci a rozvoj dovedností, jako je stanovení cílů a vedení, které lze aplikovat i v jiných životních oblastech (Malm et al., 2019).

Různé pracovní režimy ovlivňují schopnost integrovat sport do životního stylu jednotlivců. Respondent A, s velmi aktivní prací zahrnující 24hodinové směny a následné dva dny volna, získává dostatečnou fyzickou aktivitu již v rámci svého zaměstnání, což eliminuje potřebu dodatečného tréninku a podporuje jeho celkovou kondici. Respondent B, vedoucí podniku, má flexibilní pracovní prostředí, které mu umožňuje organizovat si čas tak, aby mohl pravidelně cvičit. Jeho práce kombinuje sedavou činnost s aktivním dohledem nad výrobním procesem, což mu umožňuje cvičit před pracovním dnem. Respondent C se žije výhradně sportem, což mu umožňuje organizovat své tréninky podle vlastních preferencí, protože sport je jeho hlavním zaměstnáním a zdrojem příjmu. Je zřejmé, že pracovní režim zásadně ovlivňuje životní styl jednotlivce, například na základě Kalmana (2005), který zdůrazňuje, že životní styl je individuálně utvářený a ovlivněný mnoha faktory, které se mohou lišit nejen mezi různými zeměmi a kulturami, ale také mezi jednotlivými komunitami.

Někteří lidé mohou díky své práci získat dostatečnou fyzickou aktivitu a flexibilitu pro sportovní aktivity, zatímco jiní musí aktivně hledat způsoby, jak začlenit pohyb do svého každodenního režimu. Tento vliv se projevuje nejen v jejich schopnosti udržet aktivní životní styl, ale také v jejich celkové fyzické a duševní pohodě.

Dalším faktorem ovlivňujícím účastníky OCR jsou sociální vztahy. Respondenti se svého prvního extrémního závodu zúčastnili díky kamarádům, kteří je k tomu přivedli a od té doby se tomu věnují. Stejně to vnímali účastníci studie od González-Devesa et al. (2024) s názvem „Training profile, sporting habits and injury characteristics of Spanish obstacle course races participants: cross-sectional study“. Kamarádství mezi účastníky OCR a silný pocit úspěchu při



dokončení závodu jsou považovány za klíčové motivátory k účasti. I když jsou OCR závody hromadné akce s tisíci účastníky, dotazovaní zdůraznili, že se svého prvního OCR závodu neúčastnili sami. První závod pro ně představoval společenskou aktivitu, které se zúčastnili se svou sociální skupinou, včetně rodiny, přátel nebo kolegů.

Respondenti nejsou aktivní členové širší komunity, vytvořili si však mezi ostatními závodníky přátelské vztahy, které udržují i mimo samotné závody. Na závodech jsou konkurenty, ale mimo soutěž jsou přátelé, kteří si vzájemně přejí úspěch.

Komunita je skupina lidí, kteří sdílejí společné zájmy nebo identity, ať už jsou geograficky propojené či nikoliv. Tyto skupiny mohou být lokální, národní nebo mezinárodní, s různou úrovní specifických nebo širokých zájmů (Laverack, 2008).

Výsledky studie „Training profile, sporting habits and injury characteristics of Spanish obstacle course races participants: cross-sectional study“ také naznačují, že jednotlivci, kteří se angažují v dalším rozvoji OCR, jsou také členy menších komunit, kde společně trénují a účastní se mezinárodních soutěží. OCR skupiny mohou poskytnout prostředí pro setkávání s podobně smýšlejícími lidmi a vytváření hlubších sociálních vazeb (González-Devesa et al., 2024).

Z rozhovorů s respondenty je patrné, že závodníci sice tvoří společnou komunitu, kterou spojuje právě společný zájem o extrémní překážkové závody, ale zpravidla se neodlišují od většinové kultury, a nevykazují specifické znaky typické pro subkultury, takže bychom se v případě extrémních závodů bavili spíše o tom, že tvoří širokou komunitu, která sdílí společné zájmy, ale za subkulturu bychom je považovat neměli.

Subkultura označuje skupinu lidí, které spojuje společný prvek, což může být například hudba, oblékání nebo sport. Podle Smolíka (2010) je důležitým znakem subkultury viditelné odlišení od dominantní kultury, například normami, hodnotami a životním stylem.

Náročnost extrémních překážkových závodů je ovlivněna různými aspekty. Respondenti poukazují na náročnost extrémních překážkových závodů například z důvodu nepříznivého počasí a délky tratí s velkým převýšením. Co se týče samotných respondentů, nepovažují tyto závody za nikterak extrémní, ale uznávají, že pro závodníky, kteří nejsou v dobré fyzické kondice nebo jdou na závod poprvé, mohou být tyto závody extrémní. Respondenti dále nepovažují extrémní překážkové závody za nebezpečnější než jiné sporty, ale poukazují na rozdílné vnímání uvnitř a vně komunity závodníků. Uvnitř komunity je Spartan Race vnímán spíše jako sportovní výzva s určitými riziky, zatímco lidé mimo tuto komunitu ho mohou považovat za extrémní a nebezpečný.

Studie „Value Orientation of People involved in Action or Extreme Sports in Hungary“ potvrzuje, že účastníci akčních sportů mají odlišný pohled na rizika než širší společnost. Zatímco většina lidí vnímá určité situace v extrémních sportech jako příliš nebezpečné, sportovci je

považují za zajímavé výzvy. Přesto však sportovci uznávají, že skutečně život ohrožující situace jsou škodlivé a měli bychom se jim vyhýbat (Pólus-Thiry a Rédei, 2012).

Pokud jde o vnímání Spartan Race jako tradičního sportu, názory respondentů se liší. Respondent A zdůrazňuje standardizaci pravidel a organizaci závodů jako faktory, které by mohly Spartan Race zařadit mezi tradiční sporty. Naopak respondent B je skeptičtější a zdůrazňuje relativní novost a odlišnost Spartan Race od klasických sportů. Respondent C se staví kdesi mezi těmito dvěma názory. Extrémní překážkové závody nejen sdílejí určité prvky s alternativními a extrémními sporty, ale také vykazují podobnosti s akčními sporty, přičemž se od nich zároveň odlišují. Tyto závody jsou známé pro své adrenalinové zážitky a důraz na individuální výkony, což přitahuje mladé lidi hledající dobrodružství a výzvy. Vyznačují se kombinací fyzické výzvy s překážkami na specifickém terénu, což je podobné extrémním sportům jako BASE jumping nebo skateboarding, jež se zaměřují na rozmanité disciplíny (Xgames, n.d.). Oba typy sportů reflektují odchylku od tradičních sportovních aktivit a přitahují komunity s alternativními subkulturami a ideologiemi. Na rozdíl od akčních sportů, které mají širší spektrum disciplín a často formální soutěžní struktury, se extrémní překážkové závody často organizují v menším, méně formálním rámci. Kulturně se akční sporty více integrují do hlavního proudu sportovního světa, zatímco extrémní překážkové závody zůstávají spíše v rámci svých specifických komunit, představující moderní přístup k fyzické aktivitě spojený s dobrodružstvím a osobním růstem účastníků (Bennett a Lachowetz, 2004).

Alternativní sporty a extrémní překážkové závody, jako je Spartan Race, mají mnoho společných rysů. Obě aktivity jsou adrenalinové a rizikové, přitahují mladé lidi hledající vzrušení a fyzické výzvy. Vyžadují speciální vybavení a jsou často spojeny s určitou subkulturou nebo komunitou, která sdílí alternativní hodnoty a zájmy (Gesundheit.gv.at, n.d., Rinehart, 2000). Vznikají mimo tradiční sportovní instituce a kladou důraz na fyzický výkon a dobrodružství (Sekot, 2006). Akční sporty jsou oblíbené mezi generací Y pro svůj individualistický přístup a podobně i Spartan Race podporuje individuální překonávání překážek (Bennett a Lachowetz, 2004). Obě aktivity tedy sdílejí základní charakteristiky a přitahují podobnou cílovou skupinu.

## 11 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem ovlivňuje účast na extrémních překážkových závodech, konkrétněji závodech Spartan race, životní styl vybraných aktérů.

Analýza získaných dat ukázala, že extrémní překážkové závody mají vliv na životní styl jejich účastníku například v oblasti rodinných vztahů, fyzické kondice a duševní pohody. Účast na extrémních překážkových závodech umožňuje respondentům udržet aktivnější životní styl.

K výsledkům výzkumu jsem se dopracovala za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, díky kterým se mi podařilo nasbírat zajímavá data, ze kterých jsem poté mohla stanovit vedlejší cíle své práce:

- Zjistit, jak respondenti charakterizují extrémní závody.
- Zjistit, jak respondenti vnímají komunitu závodníků.

Dílčí cíle práce pomohly při vypracování hlavní výzkumné otázky: Jak extrémní překážkové závody ovlivňují životní styl jejich účastníků na základě jejich osobních zkušeností a vnímání.

Na základě analýzy dat se můžeme domnívat, že extrémní překážkové závody, konkrétně Spartan Race, mají vliv na životní styl jejich účastníků, jak naznačují respondenti A, B a C. Analýza dat ukazuje, že Spartan race umožňuje respondentům vést aktivnější životní styl, udržovat se v dobré fyzické kondici a také poukazuje na důležitost rodiny jako podpory a motivace provozovat extrémní překážkové závody.

Výzkum ukazuje, že lze Spartan Race považovat za sportovní událost, která nejenže přináší fyzickou výzvu a soutěžního ducha, ale také podporuje budování přátelských vztahů a komunity mezi závodníky. Tato událost propojuje lidi s podobnými zájmy a cíli a umožňuje jim společné prožívání adrenalinových zážitků. Zároveň je však důležité si uvědomit, že vztahy mezi závodníky zůstávají často v rámci soutěživosti, avšak bez toho, aby to bránilo v navazování přátelství a podpory. Závodníci tvoří poměrně rozsáhlou komunitu napříč celou Českou republikou.

Jedním z klíčových závěrů je, že vnímání Spartan Race je silně ovlivněno perspektivou jednotlivců. Uvnitř komunity závodníků je tento sport považován za výzvu, která zahrnuje určitá rizika a vyžaduje značnou fyzickou i psychickou připravenost. Mimo tuto komunitu může být však vnímán jako extrémní a potenciálně nebezpečný.

Uvažování o začlenění kvantitativních metod může přispět ke zvýšení objektivity dat. Budoucí studie by měly zahrnovat širší a rozmanitější vzorek respondentů z různých geografických oblastí a různých úrovní sportovního zapojení.

V závěru práce můžeme lépe pochopit vnímání extrémních překážkových závodů očima respondentů. Bakalářská práce naplnila svůj cíl a poskytla zajímavá data z oblasti životního stylu účastníků extrémních překážkových závodů.

## 12 SOUHRN

Cílem bakalářské práce je zkoumat vliv extrémních překážkových závodů (OCR) na životní styl jejich účastníků. Teoretická část práce se zaměřuje na definici životního stylu, historii OCR závodů po jejich současnou podobu a analýzu subkultur spojených s tímto sportem. V teoretické části se bakalářská práce zaměřuje na extrémní, alternativní a akční sporty a na sporty životního stylu.

Praktická část bakalářské práce byla provedena formou kvalitativního výzkumu s využitím polostrukturovaných rozhovorů s třemi vybranými respondenty. Dále zkoumá, jak účast na těchto závodech ovlivňuje jejich osobní a pracovní život, sociální vztahy a také, jak respondenti vnímají extrémní překážkové závody.

Výzkum ukazuje, že OCR výrazně ovlivňují životní styl jejich účastníků. Pro mnohé z nich je klíčová podpora rodiny. Dále se zde vytvářejí silné sociální vazby mezi závodníky a účast na těchto závodech také pomáhá respondentům udržovat aktivní životní styl, který pozitivně ovlivňuje jejich fyzickou kondici a celkové zdraví.

Na základě výsledků můžeme konstatovat, že bakalářská práce naplnila svůj cíl, poskytla zajímavá data v oblasti životního stylu účastníků extrémních závodů a také v oblasti vnímání extrémních překážkových závodů z pohledu samotných respondentů.

## 13 SUMMARY

The aim of this bachelor thesis is to investigate the effect of obstacle course races (OCR) on the lifestyle of participants. The theoretical part of the thesis focuses on the definition of lifestyle, the history of OCR races to their current form and the analysis of subcultures associated with this sport. In the theoretical part, the thesis focuses on extreme, alternative, action and lifestyle sports.

The practical part of the bachelor thesis was conducted in the form of qualitative research using semi-structured interviews with three selected respondents. It also explored how participation in these races affects their personal and professional lives, social relationships and how the respondents perceive obstacle course races.

The research shows that OCR significantly affects the lifestyle of their participants. For many of them, family support is crucial. In addition, there are strong social bonds formed between the racers, and participation in these races also helps respondents maintain an active lifestyle that positively affects their physical fitness and overall health.

Based on the results, we can conclude that the bachelor thesis fulfilled its aim, providing interesting data in the area of the lifestyle of obstacle course races participants and also in the perception of obstacle course races from the perspective of the respondents themselves.

## 14 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bane, M. (1989). Na hraně: Odysea o extrémních sportech jednoho obyčejného chlápka. Vsetín: Trango Publishers.
- Bennett, G., & Lachowetz, T. (2004). Marketing to Lifestyles: Action Sports and Generation Y. ResearchGate.  
[https://www.researchgate.net/publication/265630698\\_Marketing\\_to\\_Lifestyles\\_Action\\_Sports\\_and\\_Generation\\_Y](https://www.researchgate.net/publication/265630698_Marketing_to_Lifestyles_Action_Sports_and_Generation_Y)
- Bowthemes, & Karal, V. (n.d.). GR team - Gladiator Race. Citováno dne 10.4.2024 z <https://www.gladiatorrace.cz/gr-team.html>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Použití tematické analýzy v psychologii. \*Qualitative Research in Psychology, 3\*(2), 77-101. ISSN 1478-0887. Dostupné z: <http://eprints.uwe.ac.uk/11735>
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*, 13(2), 260–273.
- BUNC, V. a ŠTILEC, M. Tělesné složení jako indikátor aktivního životního stylu seniorek. *Česká kinantropologie*, 2007
- Community empowerment. (n.d.). <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/community-empowerment>
- Delhey, P. (2014). *Making Sport History: Disciplines, Identities and the Historiography of Sport*. B.m.: Routledge.
- Diderot, D. (1998). *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích IV. Díl Ř/Ž (1. vyd.)*. Praha: OP.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku (2., upr. vyd.)*. Praha: Karolinum.
- Drewe, S. B. (2003). *Why Sport?* Toronto: Thompson Educational Publishing.
- Gesundheit.gv.at. (n.d.). Extrémní a rizikové sporty. NZIP.cz. <https://www.nzip.cz/clanek/1571-extremni-a-rizikove-sporty>
- González-Devesa, D., García-Rubio, J., Diz-Gómez, J. C., & Ayán-Pérez, C. (2024). Training profile, sporting habits and injury characteristics of Spanish obstacle course races participants: cross-sectional study. *Physician and Sportsmedicine*, 1–8.  
<https://doi.org/10.1080/00913847.2024.2303967>
- Havránek, B. (Ed.). (2011). *Slovník spisovného jazyka českého on line*. Praha: Ústav pro jazyk český.
- Hendl, J. (2023). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace (5. přepracované vyd.)*. Portál. (p. 48).
- History of the X Games - X Games. (n.d.). X Games. <https://www.xgames.com/our-history>

- Hodaň, B. (Ed.). (2002). Volný čas a jeho současné problémy: Sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002. Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B., Hoffmannová, J., Klimešova, I., & Válková, H. (2013). Fenomén X-sportů a aktivit. ResearchGate.[https://www.researchgate.net/profile/Iva-Klimesova-2/publication/261459958\\_Fenomen\\_X-sportu\\_a\\_aktivit/](https://www.researchgate.net/profile/Iva-Klimesova-2/publication/261459958_Fenomen_X-sportu_a_aktivit/)
- Hurricane Heat: Sparťanská překážková dráha pro budování týmu. (n.d.). <https://cz.spartan.com/cs/race/hurricane-heat>
- info@mudlife.cz. (n.d.). Jak vlastně vznikl Spartan Race? – MudLife.cz. <https://www.mudlife.cz/clanek/2/jak-vlastne-vznikl-spartan-race> citováno dne 18.6. 2024
- info@mudlife.cz. (n.d.-a). Bahňák – informace o sérii překážkových závodů – MudLife.cz. <https://www.mudlife.cz/prekazkove-zavody/16/bahnak>
- Jandourek, J. (2001). Sociologický slovník (Vyd. 1). Praha: Portál.
- Kalman, M. (2005). Analýza strategií podpory pohybové aktivity [Diplomová práce]. Olomouc: FTK UP.
- Kallet, B. (2. května 2022). Obstacle course racing could replace equestrian in the 2028 Olympics. Spartan Race. Citováno dne 14.5.2024 z <https://www.spartan.com/blogs/unbreakable-race-stories/obstacle-course-racing-in-the-2028-olympics>
- Kebza, V. (1998). Zdravý životní styl (1. vyd.). Jihlava: Idea.
- Lehnert, M. (2010). Trénink kondice ve sportu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Levi-Strauss, A. (1978). Pohled na sociální svět. Studie k symbolické interakci
- Máček, M., & Radvanský, J. (2011). Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity. Praha: Galén.
- Malm, C. B., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Měkota, K., & kol. (2007). Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mutík, V., Dobrý, L., & Süß, V. (2008). Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu (1. vydání). Brno: Masarykova univerzita.
- Piepper, J. (1992). Člověk, práce, volný čas. Praha: Svoboda.
- Pólus-Thiry, É., & Rédei, C. (2012). Value Orientation of People involved in Action or Extreme Sports in Hungary. *European Journal for Sport and Society*, 9(1–2), 105–118. <https://doi.org/10.1080/16138171.2012.11687891>
- Rinehart, R. E. (2000). Emerging Arriving Sport: Alternatives to Formal Sports. In J. Coakley & E. Dunning (Eds.), *Hanbook of Sports Studies*. London: Sage.



- Rinehart, R. E. (2008). Exploiting a New Generation: Corporate Branding and the Co-Optation of Action Sport. In M. D. Giardina & M. K. Donnelly (Eds.), *Youth Cultures & Sport: Identity, Power, and Politics*. New York: Routledge.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu* (Vyd. 1). Brno: Masarykova univerzita.
- Slepičková, I. (2001). Sport v souvislostech vývoje moderní společnosti: Přístup k vymezení sportu. *Studia Kinantropologia*
- Smolík, J. (2010). *Subkultury mládeže: Uvedení do problematiky*. Praha: Grada.
- Spartan Championships: Compete among legends. (n.d.). Citováno dne 10.4.2024 z <https://cz.spartan.com/en/race/championships>
- Spartan Race – Nezlomné události, vybavení & trénink. (n.d.). Citováno dne 14.5.2024 z <https://cz.spartan.com/>
- Spartan Race Creates Non-Profit to govern obstacle races | SGB Media Online. (n.d.). Citováno dne 15.5.2024 z <https://sgbonline.com/spartan-race-creates-non-profit-to-govern-obstacle-races/>
- Spartánská výchova | Dvojka. (15. ledna 2015). Dvojka. Citováno dne 14.4.2024 z <https://dvojka.rozhlas.cz/spartanska-vychova-7602787>
- STRACHOVÁ, Milena a Ján GREXA, 2014. *Dějiny sportu B.m.*: Masarykova univerzita. Citováno dne 20.5.2024 z <https://is.muni.cz/publication/1231987>
- The Editors of Encyclopaedia Britannica (13. června 2024). Extreme sports | Definition, Examples, & Facts. Encyclopedia Britannica. Citováno dne 20.5.2024 z <https://www.britannica.com/sports/extreme-sports>
- Thorpe, H., Wheaton, B. (2011) 'Generation X Games', akční sporty a olympijské hnutí: Pochopení kulturní politiky inkorporace. *Sociologie* 45(4): 830–847.
- Thorpe, H., & Dumont, G. (2018). The Professionalization of Action Sports: Mapping trends and future directions. *Sport in Society*, 22(10), 1639–1654. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1440715>
- Thorpe, H. (2009). Understanding 'alternative' sport experiences: A contextual approach for sport psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(3), 359–379. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2009.9671915>
- Tom. (15. října 2023). *Historie OCR (Obstacle Course Racing) – Tom's evolution – OCR – BIOHACKING – TRAVEL. Tom's evolution – Do what you enjoy*. Citováno dne 31.5.2024 z <https://tomsevolution.com/historie-ocr-obstacle-course-racing/>
- Unruh, D. R. (1980). The nature of social worlds. *Pacific Sociological Review/The Pacific Sociological Review*, 23(3), 271–296. <https://doi.org/10.2307/1388823>

What alternative sports and recreation do you want to do? (n.d.). EngageWR. Citováno dne 13.4.2024 z <https://www.engagewr.ca/placesandspaces/brainstormers/alternative-sports-and-recreation>

Wheaton, B. (2013). Kulturní politika životního stylu sportu sportu. Londýn: Routledge.

World Health Organization: WHO. (5. října 2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

World Obstacle. (31. května 2024). HISTORY - WORLD OBSTACLE. WORLD OBSTACLE. Citováno dne 15. 6. 2024 z <https://www.worldobstacle.org/history>

Životní styl, sedavý způsob života x aktivní životní styl: Životní styl – zdravý způsob života | E-learning TUL. (n.d.). citováno dne 28.4.2024 z <https://elearning.tul.cz/mod/book>