



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Bigorexie – tělesná zdatnost jako posedlost?

Vypracoval: Michael Navrátil
Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka Ph.D.

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum 21. 3. 2014

.....
podpis studenta

Poděkování

Rád bych poděkoval panu Mgr. Miroslavu Procházkovi Ph.D. za odborné rady a trpělivost při vedení této práce.

Anotace

Tato práce se zabývá problematikou bigorexie a jednotlivými aspekty, které jsou s touto poruchou spojeny. Úkolem této práce, je představit pojem bigorexie srozumitelným způsobem a přiblížit odlišnost životního stylu daných jedinců. Dále popsat faktory, které mohou výrazným způsobem vznik poruchy ovlivnit.

V rámci praktické části přiblížit problematiku ze strany samotných bigorektiků a pokusit se vymezit jednotlivé znaky, které by byli shodné pro osoby trpící danou poruchou, případně navrhnout řešení v rámci možné prevence.

Abstract

This essay inquires into the issue of bigorexy and particular aspects interconnected to this disorder. The goal of this essay is to introduce the term of bigorexy in a comprehensible way as well as to get acquainted with lifestyle differencies of the handicapped individuals. Furthermore I intend to describe agents that can raise into bigorexy.

To approach the issue of bigorexy from the point of view of the handicapped themselves and to attempt to define particular characters identical for all individuals suffering from bigorexy, prospectively to propose possible solutions within prevention, is in scope of the practical.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	POJEM BIGOREXIE	9
3	HISTORIE KRÁSY MUŽSKÉHO TĚLA	10
3.1	Tělo jako symbol krásy v historii	10
3.2	Moderní doba a rozvoj kulturistiky	10
4	FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZMĚNY VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA	12
4.1	Vnější podněty jako návod k ideálnímu vzhledu	12
4.2	Krásné tělo jako produkt	15
4.3	Počátek změny životního stylu	16
4.4	Posilovna jako domov a rodina	17
5	VÝVOJ A PRŮBĚH VZNIKU BIGOREXIE	19
5.1	Vznik bigorexie	19
5.2	Od posilování k posedlosti	20
7	ANABOLICKÉ STEROIDY	25
7.1	Mechanismus působení anabolických steroidů	25
7.2	Steroidy jako téměř běžná součást fitness center	26
7.3	Steroidy problém moderní doby	27
7.4	Počátek užívání steroidů	28
7.5	Vedlejší účinky	29
8	VNÍMÁNÍ A PŘIJÍMÁNÍ BIGOREKTIKŮ VEŘEJNOSTÍ	37
9	PRAKTICKÁ ČÁST	39
9.1	Cíle praktické části a výzkumné předpoklady	39
9.2	Metodologie výzkumu	39
9.3	Stanovení výzkumných otázek	40
9.4	Kazuistiky	42
9.5	Prezentace a interpretace výsledků výzkumu	45
9.6	Diskuse	52
10	ZÁVĚR	55
11	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	57
12	SEZNAM PŘÍLOH	60

13 PŘÍLOHY.....	61
------------------------	-----------

1 ÚVOD

Bigorexie je poměrně mladý pojem, který není mezi veřejností v podstatě vůbec známý. Většina populace jej dosti možná ještě nikdy neslyšela a neví co si pod ním představit. Daná problematika se týká téměř výhradně mužů, avšak existuje malá skupina žen, které se týká se zcela stejnou intenzitou.

Bigorexie je v dnešní době spojována a velmi často zaměňována za součást běžného posilování a mnohdy je zcela zdraví jedinec, který se aktivně věnuje posilování považován za nemocného člověka s velmi zvláštním systémem hodnot. Veřejnost z velké části těmito lidmi opovrhuje, nebo se k tomuto tématu staví negativně.

Málokdo si však uvědomuje, že tato porucha má kořeny v běžných činnostech a informacích každodenního života, kdy nás tyto podmínky každého ovlivňují jinou měrou, jiným způsobem, či v jiném psychickém rozpoložení. To se následně odráží na předpokladech možnosti vzniku poruchy.

Rovněž je třeba si uvědomit, že není na místě tuto poruchu podceňovat, nebo ji zlehčovat, jelikož tato v krajním případě může mít přímou souvislost se způsobenou zdravotní újmou. V opravdu krajním případě i ztrátou života.

Cílem této práce je vysvětlit předmětnou problematiku v kontextu s běžným životem, pokusit se najít a vymezit znaky, které by pomohli identifikovat poruchu v jejím počátku. Dále vytvořit srozumitelnou ucelenou práci, která by pomohla veřejnosti lépe a snáze porozumět osobám trpícím touto poruchou.

2 POJEM BIGOREXIE

Tento pojem v dnešní době není stále mezi veřejností dostatečně znám. Většina populace si není schopna pod tímto pojmem představit něco konkrétního, ačkoliv je tento pojem již několik let znám a od roku 1997 konkrétně pojmenován a definován.

„Muskulární dysmorfie, svalová dysmorfie nebo též bigarexie či vigorexie je duševní nemoc vycházející ze syndromu malosti, jejím hlavním příznakem je chorobná závislost na cvičení a snaha o to, být stále mohutnější. Bývá považována za opak anorexie.“
(<http://angelblack.blog.cz/0805/muskularni-dysmorfie-bigarexie-vigorexie>)

Laicky by se dala popsat jako chorobná touha po získání co největšího množství tzv. „čisté“ svalové hmoty (bez tuku) a to za co nejkratší možnou dobu a v podstatě za pomoci jakýchkoliv prostředků.

V dnešní době se spíše setkáváme s pojmy, jakými jsou anorexie či bulimie.

Oproti bigorexii, působí anorexie zcela opačně.

„Anorexie je podle novějších poznatků mentální anorexie znamená úmyslný úbytek váhy, vyvolaný a udržovaný pacientem, se specifickou psychopatologií, kdy obavy ze ztloustnutí a ochablosti tělesných proporcí jsou neustále v popředí pozornosti jako neodbytná a ovládací myšlenka. Pacient si klade za cíl dosažení nízké váhy, což obvykle vede k podvýživě různé intenzity se sekundárními endokrinními a metabolickými změnami a k poruchám tělesných funkcí (např. chronické zpomalení střevní činnosti)“
(<http://web.sks.cz/prace/dybova/anorexie.html>).

Obecná znalost výše uvedených poruch, je to dána tím, že se s nimi setkáváme v životě daleko častěji. Ať už v médiích, či v běžném životě, se již asi každý člověk setkal s osobou, převážně ženou, nebo dívkou trpící uvedenou poruchou ačkoliv není samozřejmě výsadou pouze žen.

Bigorexie však působí, dá se říci opačně. Její specifičnost je rovněž dále spojena s tím, že touto chorobou trpí obě pohlaví, ale většinou postihuje ze své podstaty muže, co se týká žen, postihuje tak pouze kulturistky. Bigorexie je zcela nedílně spojena s kulturistikou neboli bodybuildingem, nebo nějakým jejím ekvivalentem.

3 HISTORIE KRÁSY MUŽSKÉHO TĚLA

3.1 Tělo jako symbol krásy v historii

Za symbol krásné mužské postavy bylo považováno tělo, řekněme vypracované, ale hlavně souměrné a na první pohled zdravé. Toto pojetí krásy však bylo vnímáno spíše jako umění. V běžném životě byla měřítko jiná.

Prvním, řekněme kulturistou či průkopníkem dnešního posilování byl Eugen Sandow, který v roce 1903 vydal svou knihu nazvanou „Body-building“ ve které položil základy dnešní kulturistiky (Hájek, Rudzinskyj, 1987, str. 9).

V dřívější době, byla ze strany široké veřejnosti obecně obdivována otlá postava. Nešlo však o symbol krásy, nýbrž o znak bohatství a hojnosti. Tento stav byl dán nedostatkem potravin a tím i velkého množství hladovějících. Dnes se situace zcela změnila, zatím co dříve byli silnější lidé vnímání celkově pozitivně, jako milý a usměvavý lidé, dnes jsou otlí lidé vnímání jako líní, neschopní, celkově jako lidé bez vůle. Dnes je dostatek prostředků představován udržovanou u žen štíhlou, u mužů vypracovanou postavou, která svým celkovým dojmem svého majitele opticky omlazuje (Fialová, 2001, str. 99; Crooková, 1991, str. 37).

3.2 Moderní doba a rozvoj kulturistiky

V České republice došlo k rozvoji kulturistiky v 90. letech minulého století. V této době bylo např. v Praze 14 posiloven, oproti dnešním 80 ti. Cvičení bylo spíše známkou prestiže a výsadou celebrit. Svou cestu si do fitness center našla postupně i veřejnost, která se v tomto dosti specifickém prostředí začala orientovat a získávat první zkušenosti. Posilování začalo být součástí života mnoha lidí (Česká televize - Retro, 2012).

V dnešní době je situace však jiná. Mnohé činnosti a zaměstnání, zejména ty spojené s námahou, v dnešní době za lidi vykonávají stroje a to nejen z důvodu zvýšení efektivity. Důsledkem usnadňování maxima činností a rovněž i dnešního životního stylu, plného stresových podmětů a spíše kancelářské práce, se vnímání lidské postavy změnilo. A to i s ohledem na skutečnost, že zejména lidé s nadprůměrnými výděly a

flexibilní pracovní dobou, si mohou dovolit pracovat na svém zevnějšku. Proto se dnes vypracovaná postava spojuje se zájmovou činností.

V dnešní době již není potřeba dělat ve výběru vhodného fitness centra nějaké větší kompromisy nebo ústupky. Je možné si zejména ve větších městech, vybírat z posiloven např. podle jejich zaměření, např. na kardio zóny, čistě kulturistické posilování, nebo takové, které mají vybavení potřebné pro vzpěrače – závodníky.

V současné době je České republice cca 800 fitness center. Toto číslo znamená, že je o toto odvětví sportu stále velký zájem i v dnešní době, kdy se již nejedná o žádnou novinku. Celkové příjmy z toho odvětví sportu jsou v rámci Evropy cca 20 mld. Eur ročně (<http://ceskakomorafitness.cz/nsk-a-nsp/tiskova-zprava-ceska-komora-fitness-usilujeme-zprofesionalizovat-fitness-industry-jako-nove-odvetvi-narodniho-hospodarstvi-tiskova-zprava-ceska-komora-fitness-usilujeme-zprofesionalizovat-fitne/>).

Toto vysoké číslo jasně dokazuje, že je tento trh velice silný, žádaný a pro podnikání velmi atraktivní. Zejména pro to, se dnes běžně můžeme setkávat s nepřeberným množstvím výrobků, které jsou spjaty s tímto sportovním odvětvím. Rovněž se běžně setkáváme s mnoha názory, návody, plány a doporučeními ve formě periodik, knih, studií, které se přímo zabývají fitness tematikou.

Není proto dnes vůbec problém, pokud není člověk limitován financemi, pořídít si pomůcky, nástroje, oděvy, doplňky stravy apod., které byli přímo pro tento druh sportu navrženy a lidé si je za účelem provozování tohoto sportu hojně pořizují.

4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZMĚNY VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

4.1 Vnější podněty jako návod k ideálnímu vzhledu

Asi nelze říci, kdy tato porucha vzniká. Od útlého věku, je naše mysl vystavována nekonečnému a nevyčerpatelnému zdroji řízených informací a ideálů.

Výzkumy provedené Groganovou ukazují, že již osmiletí chlapci posuzují svou postavu. U mladých mužů se na jejich sebevědomí výrazně odráží skutečnost, jakým vnímají svou postavu (Grogan, 2000, str. 13).

V podstatě nezáleží na tom, zda se bavíme o televizních reklamách, módních či sportovních časopisech, zažitých názorech veřejnosti, či třeba o dětských hračkách s vypracovanou svalnatou figurou, nebo panenkou Barbie s ladnými štíhlými tvary. Již od raného dětství se v nás utváří názor či pohled na to, jak by měl jedinec vypadat a zdali odpovídá nějakým normám. Toto je nám už od útlého věku vštěpováno již z úst našich rodičů, kteří mají velice často tendence soudit náš zevnějšek s ohledem na obecné mínění a dále i zdraví, ačkoliv jejich vzezření tomuto jejich názoru velmi často neodpovídá.

Tento problém vystihuje provedený výzkum popsáný na webových stránkách www.obezita.cz, kterým bylo zjištěno, že 10 – 25 % dospělého obyvatelstva v zemích západní Evropy trpí obezitou. V zemích Ameriky byl zjištěný výsledek 20 – 25 %. Nejhorší situace je však v zemích východní Evropy a ve státech Středozeří, kde bylo zjištěno, že obezitou trpí 40 % žen. V České republice se tento problém týká 21 % mužů a 31 % žen, kdy však počet osob trpících obezitou stále přibývá. V tomto případě, se však jedná pouze o obezitu. Pokud bychom vzali v úvahu nadváhu i obezitu zároveň, jednalo by se o 68 % podíl u žen a 72 % u mužů (<http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/>).

Každopádně co se týká ideálů krásy, v nás každá tato reklama, film, názor otce a matky, nebo posměšek spolužáka zanechává jakousi stopu, otisk toho, co je považováno za zdravé, hezké a žádoucí.

Bigorexie a podobné poruchy, jsou většinou dávány do souvislosti pouze s přímým činitelem. V praxi to znamená, že člověk, který se nad touto problematikou nezamýšlí v širším pohledu, vnímá např. bigorexii jako důsledek posilování.

Problém je ale v tom, že predispozice k jejímu vzniku, jsou jedinci dány již v jeho dětství, kdy je zcela zásadním způsobem působeno na jeho psychiku a zdravý rozvoj osobnosti a vlastního úsudku.

Groganová cituje studii Nicolý Wainwrightové, která sérií rozhovorů s chlapci ve věku od osmi do třinácti let zjišťovala jejich pohled na ideál mužské postavy. Výsledek bylo zjištění, že chlapci touží mít v dospělosti svalnatou, vypracovanou postavu. Výtažek z jednoho z provedených rozhovorů:

Tazatelka: „Jak byste chtěli vypadat, až vám bude dvacet?“

Všichni: „Svalnatě!“

Tazatelka: „Jako kdo byste chtěli vypadat?“

Chlapec 2: „Jako Hulk Hogan.“

Chlapec 1: „Jako Shadow z The Gladiators.“

Chlapec 3: „Jako Saracén.“

Tazatelka: „Chtěli byste být svalnatí?“

Všichni: „Ano.“

(Grogan, 1997, str. 106)

Na vině je ovšem z velké části dnešní společnost, s jejím nastavením názorového systému. Ta místo aby těmto dětem a adolescentům zprostředkovala pohled na typicky dětské nebo dospívající tělo, jako něco běžného, krásného a zdravého, je přesvědčuje o tom, že takový jací jsou, nejsou dosti dobří a je třeba se změnit.

U mnohých seriálů dnešní doby, určených zejména pro mladší generaci, je zcela běžně dětem předkládán pohled na situace, kdy jedinec, který pokud je čistě sám sebou,

nepřizpůsobuje se aktuálním trendům a směrům, je z kolektivu vyčleňován, jako někdo, kdo nemá žádnou hodnotu a pro kolektiv je spíše pro ostudu a na obtíž.

Toto má za následek skutečnost, že se děti čím jsou starší, snaží přijmout určitou životní roli a následně si vyberou i svou životní masku. Tuto si poté dobrovolně a hrdě nasadí, pečlivě se o tuto starají, dále ji upravují a přizpůsobují okolním vlivům a trendům, přikládají jí přehnaný význam a bojí se bez ní ukázat, pokud by někdo mohl spatřit jejich skutečnou tvář.

Dítě pak přestává být samo sebou a více než skutečným vlastním životem se zaobírá životy jiných, úspěšných lidí, kterým se následně snaží co nejvíce podobat.

Problémem je, že dnešní média, ukazují dětem a zejména dospívajícím chlapcům v mnoha filmech, jako ideální mužskou postavu svalnaté herce, jakými byli Arnold Schwarzenegger, Jean-Claude Van Damme, Dolph Lundegren, Sylvester Stallone apod. (Grogan, 2000, str. 24).

Opravdu málokdy je hlavní hrdina filmu, ztvárňující neohroženého bojovníka za práva slabších, prezentován jako hubený, průměrný nebo snad obézní jedinec.

„Medializací uvedených vzorů se stává bodybuilding stále přitažlivější aktivitou a tím i tendence k užívání podpůrných látek pro rychlejší „formování těla“ nebezpečnější“ (Slepička, Pyšný, 2000, str. 22).

Proto je zcela zásadní, pokud chceme předcházet problémům bigorexie, anorexie apod. aby se změnilo to obrovské množství signálů, které se dostávají každý den k dětem v agresivní podobně formou promyšlené strategie, kdy tyto nejsou schopny ji jakkoliv čelit.

Děti přijímají podněty tak, jak jim jsou podávány, protože čím jsou menší, tím méně pochybují o pravdivosti sdělení, zejména pokud přichází od jejich nejbližších a to rodičů.

4.2 Krásné tělo jako produkt

Daných podnětů je díky marketingu, poptávce a relativně jistým ziskům nepřeborné množství. A aby koloběh trhu i nadále běžel do nekonečna dál, není problém v dnešní době vidět i spoustu paradoxů, nad kterými se člověk možná ani nepozastavuje.

Na jedné straně zde máme výrobky, které jsou v dnešní době velice oblíbené a propagované a to jsou bio- výrobky, se kterými asi každý přišel do styku, jogurty, které obsahují pouze dobré látky, které upraví střevní mikroflóru nebo různé light výrobky neobsahující cukr, ale náhradní sladidla a na straně druhé velice známou a propagovanou Coca-colu a řetězce rychlého občerstvení jako Mc Donald, které jsou plné cukrů, barviv a prodávají se ve stejné míře.

Výsledkem tohoto je často více či méně obézní jedinec, který sice žije podle mnohých trendů a oblíbených zvyklostí, ale sám vidí, že zatímco hrdinové a herci v reklamách jsou atraktivní, štíhlý a šťastný, on je unavený, obézní a frustrovaný.

„Západní společnost je silně zaujatá vůči obezitě. Ba co hůře je silně zaujatá vůči lidem, kteří jsou obézní. Tento předsudek začíná fungovat velice brzy. Děti své rodiče učí tomu, že „být tlusté je špatné“, a napomínají je, „aby neztloustly“. Děti i tento strach zařadí do svého vnitřního systému hodnot a vytvářejí tak novou generaci lidí, kteří mají největší obavy z toho, že ztloustnou“ (Crooková, 1991, str. 64).

I na toto ale náš průmysl myslí, když přijde se všemožnými spalovači a doplňky, které „Vám zaručeně“ pomůžou získat štíhlou postavu, kdy tento úbytek váhy je snadný a rychlý, aby v ideálním případě mohl koloběh znovu běžet od začátku a zisk byl tak zajištěn (Krch, 2005, str. 58).

Ačkoliv tato situace spíše častěji končí právě zaběhlým koloběhem, může i z tohoto modelu vznikne jedinec, který začne myslet sám za sebe a určí si jisté cíle, vzdělá se v dané problematice a tyto cíle poté následuje.

4.3 Počátek změny životního stylu

V rámci této změny tento jedinec začne měnit způsob svého myšlení, způsob jakým přijímá, třídí a vstřebává informace a následně začne realizovat změnu. Tato změna většinou zahrnuje výběr sportu neboli prostředek k dosažení stanovených cílů.

V dnešní době, kdy soustředění se výběru na jedno místo se tak fitness centrum stává ideálním místem, kde je možné najít potřebné vybavení, základní informace, lidi stejného zaměření a možná i smýšlení.

Začne trénovat, pokud mu tato snaha, úsilí a vytrvalost vydrží, začne tento jedinec vidět první výsledky spojené s daným sportem.

„Pod pojmem trénink se rozumí všechny prostředky a metody použité pro zvýšení výkonnosti. Svalový trénink je specifickou formou tréninku a zahrnuje cílené a systematické zatěžování svalů (cvičení), jehož cílem je posílení a celkový rozvoj svalů“ (Vaněk, Vokálek, 1999, str. 14).

Asi málokdy začne někdo cvičit s tím, že se stane kulturistou, nebo že bude mít obrovské svaly. Z mé vlastní asi patnáctileté zkušenosti, se setkávám spíše s jedinci, kteří začali sportovat z nějakých, zcela odlišných důvodů, než z důvodu, že by vždy toužili po obrovských a objemných svalech.

Velmi často se jedná o lidi, kteří povětšinu života aktivně sportovali, až je cesty jejich života zavedli k posilování, někdy se jedná o jedince s nějakým osobním problémem, který byl spjat s jejich nízkým sebevědomím, kdy si jej chtějí takto pozvednout. Tito lidé mají v podstatě jednu velkou výhodu, většinou se jedná o jedince, kteří posilují velmi intenzivně, často problematice velmi rozumí, málokdy vynechají v tréninku a celkově mají velmi pevnou disciplínu. Další skupina lidí, kteří se k posilování často dostanou, jsou lidé, kde jejich vzhled je spojený s výkonem povolání. Ať už se jedná o příslušníky ozbrojených složek, nebo civilních agentur, kde jejich výraznější vzezření spojené s prezentací síly a zdatnosti, může být jejich povolání prospěšné.

Poslední zcela odlišnou a specifickou skupinou jsou právě jedinci, kteří začnou posilovat právě a primárně, z důvodu chůče po kvalitní svalové hmotě. Tito jedinci však

velmi brzy okusí hořkost skutečnosti, že tento proces proměny těla, je velice náročný, odlišný od jejich prvotních představ, ukrývající mnohá úskalí a hlavně velice pomalý. U jedince, pokud se budeme bavit o získání výraznějšího avšak v dnešní době běžného stupně rozvinutí svalové hmoty, při dodržení všech zásad, který má k tomuto sportu předpoklady se stále jedná o cestu na několik let.

Pokud však dokáže daný jedinec vydržet všechny prvotní nezdary, bolestivé útrapy, první zranění, mnoho okamžiků zklamání a demotivace, začne pravidelně navštěvovat fitness.

Samozřejmě jsou velmi důležité i jiné faktory, jako např. věk, počáteční úroveň fyzické úrovně apod. nicméně lze téměř s jistotou říci, že v dané fázi to každého svým specifickým způsobem pohlítí.

V této chvíli se, ale stále bavíme o posilování, které může být pouze zdravím a prospěšným sportem, který umožňuje jak zjevné výhody, jako např. uvolnění nahromaděného psychického napětí, tak i určitou radost z pohybu, zařazení v rámci určité komunity, která je velmi specifická.

4.4 Posilovna jako domov a rodina

Kulturisté jsou členy velmi specifické subkultury. Odlišují se primárně vzhledem, stylem oblékání, kdy se snaží, aby jejich svaly byli náležitě vidět. Celý jejich den, celý jejich život je naprosto odlišný od ostatních lidí. Zajímají se v podstatě jen o cvičení a věci týkající se cvičení (Veselý, Vladimír 518, 2011, str. 83,93).

„Je normální, že většina lidí cítí silný popud najít si společenskou skupinu, která by je akceptovala takové, jací jsou“ (Crooková, 1991, str. 36).

Co se týče komunity lidí, kteří posilují, je tato asi jako většina skupin rozdělena do určitých skupin podle doposud dosažené úrovně. Z počátku je velice těžké se mezi těmito lidmi prosadit, bohužel je velice časté, když Vás většina vyvinutějších „borců“ ze začátku ani nepozdraví, nebo jen tak, aby se neřeklo. Na první pohled je to známka určité neslušnosti, nadřazenosti, ale pokud člověk v dané komunitě bude delší dobu,

zjistí, že je to spíše spojeno s určitým druhem nepřístupnosti, izolovanosti a dále také lidsky řečeno: „ukaz co je v Tobě a pak se uvidí“ (Česká televize - Retro, 2012).

Na základě výše uvedeného tedy vyplývá, že komunita vyznavačů opravdu tvrdého posilování a přísné disciplíny tvoří okruh uzavřených, těžko přístupných jedinců, kteří si na svém životním stylu velmi zakládají, moc o něm s neznámými lidmi nemluví a většinou nemají chuť svému okolí vysvětlovat, proč právě tento druh sportu v dané intenzitě provozují. Toto je však důsledek obecně přijímaného názoru, který tyto lidi spíše vytěsňuje z tradiční společnosti. Proto je velice těžké, pokud tento druh sportu překročí jakoukoliv zdravou úroveň, těmto lidem vysvětlit skutečnost tak, aby ji přijali, téměř nemožné. Zvláště, když mají pocit, že tím vyřešili nějaký problém, který si takto kompenzují.

5 VÝVOJ A PRŮBĚH VZNIKU BIGOREXIE

5.1 Vznik bigorexie

Přechod mezi klasickým posilováním na velmi intenzivní úrovni a bigorexií, se dle mých zkušeností velmi těžce jednoznačně rozlišuje. Většinou tato porucha nevzniká nárazově a spontánně. Je to v podstatě důsledek dlouhou dobu trvajících vývoje jedince, jeho vztahu ke svému tělu, dosahovaným výsledkům, vytyčeným cílům, přejatým názorům a ztotožnění se s nimi.

Obecně by se dalo říci, že ona hranice je tam, kde již touha po splněných cílech a snažení se o ně, negativním způsobem zasahuje do osobního života jedince. Toto tvrzení však není zcela pravdivé, jelikož skutečnost, že někdo tráví čas, případně utratí peníze za doplňky na úkor např. rodiny, ještě neznamená, že je bigorektik. Proto je tak těžké tuto hranici stanovit. Dle tohoto schématu, bychom ale jen velmi těžko našli skutečného bigorektika, jelikož by to musel být jedinec, který je schopen a ochoten vyměnit cokoli za získání svalové hmoty. Avšak ze zkušenosti vím, že tito lidé jsou sice v mnohých věcech velmi odlišní, ale mají své hodnoty i mimo posilování a zajímají se i o dění kolem nich, sice svým specifickým způsobem, ale je tomu tak. Tím specifickým způsobem mám na mysli skutečnost, že jsou sice věci a oblasti, které je zajímají, spíše se však v danou chvíli stanou méně komunikativními posluchači. Pokud se však rozhovor, velmi často i jejich vlastním přičiněním stočí na témata týkající se kulturistiky, posilování, suplementace, nebo životního stylu, stávají se často velmi výřečnými řečníky, kteří rádi prezentují své názory a zkušenosti a většinou se nebrání ani novým poznatkům z dané problematiky. Jsou však velmi citliví na svůj způsob trénování a suplementace. Což opět vychází s faktu, že nelze trénink a výživu nastavit dva jedince zcela stejně. Ve své podstatě co jedinec, to originál.

Jak bylo již dříve v předchozí části zmíněno, velmi často se k intenzivnímu cvičení dostanou i jedinci, jejichž primárním cílem nebylo nabráním obrovského množství svalové hmoty, avšak jim cvičení rovněž poskytlo možnost určité formy relaxace, psychického odpočinku.

Tento účinek sportu je velmi prospěšný a její největší výhoda spočívá zcela jistě ve faktu, že se její účinek dostavuje v podstatě ihned po výkonu, kdy dochází k uvolňování endorfinů, které mají za následek zlepšení nálady, podporují jedince v pokračování v dané aktivitě a hlavně, aby se k ní znovu vrátil, kdy kromě dosahovaných výsledků a viditelného zlepšování úrovně postavy, je mu i odměnou příjemné rozpoložení po každém dobře odvedeném tréninku.

Dosahování výsledků, které jedince uspokojují, spolu se zlepšováním se stavu organismu, má přímou souvislost s psychickým rozpoložením jedince. To má za následek výrazné zlepšení celkové kvality života, protože kulturistika svou podstatou a mnoha faktory, dokáže velice rychle a efektivně uvolňovat z těla napětí. Jedinec pak mnohdy dokáže na vypjaté situace reagovat rozdílně, když svou nahromaděnou tenzi uvolnil při náročném předchozím tréninku (Schwarzenegger, Dobbins, 2007, Str. 211,212).

Tímto způsobem nachází člověk ve sportovních aktivitách určitý způsob psychického odpočinku. Současně se začne začleňovat do skupiny stejně orientovaných jedinců.

Tato skupina zaměřuje na formování postavy, kdy je jako hlavní cíl úspěchu získání enormního množství svalové hmoty a současně vypracované postavy s absolutním minimem podkožního tuku.

Jelikož je v tomto kolektivu jedinec hodnocen na základě dosažených úspěchů, snaží se, jak v rámci svého osobního snažení a přesvědčení, tak i na základě touhy po uznání skupiny dosáhnout co největších výsledků.

5.2 Od posilování k posedlosti

Pokud by jedinec dokázal setrvat na úrovni, kdy je mu cvičení prospěšné a příjemné, bez dalších výrazných nutkavých pocitů, dalo by se hovořit o zdravím prospěšném sportu.

Avšak u mnoha jedinců přestává být brzy pohyb samotný a příjemné uvolnění napětí po tréninku dostatečnou odměnou.

Začínají se poměřovat se stále lepšími, více vyvinutějšími jedinci, kdy poté svou postavu, na které již odvedli obdivuhodný kus práce, posuzují jako nedostatečnou, podřadnou. Neustále se pozorují, porovnávají s ostatními a přemýšlí, jak svou postavu co nejrychleji a nejefektivněji vylepšit. Jednou z možných cest je zvyšování náročnosti jednotlivých tréninkových jednotek. V podstatě se jedná o navýšení náročnosti tréninku jako takového a navýšení i počtu absolvovaných tréninků v týdnu. Velmi často tak dochází k výraznému přetěžování organismu a nedostatečné regeneraci. Tím organismus přichází o potřebné živiny, trpí nedostatkem odpočinku, kdy se tak dostává do silného působení stresu (<http://medicina.ronnie.cz/c-6682-je-kulturistika-nemoc-iii.html>).

Ačkoliv by tréninková jednotka měla trvat podle obecných doporučení 45 – 60 min. z důvodu vyplavování hormonu Kortizolu, který je zodpovědný za svalové přírůstky, měl by se zohledňovat i aktuální zdravotní, fyzický i psychický stav jedince. Někteří kulturisté se na základě neustálého zvyšování tréninkové zátěže dostávají na celkovou délku tréninků 3 – 4 hod. denně (<http://kulturistika.ronnie.cz/c-5666-treninkove-principy-christiana-thibaudeaua-ii-delka-treninku-a-typy-svalove-kontrakce.html>; <http://kulturistika.ronnie.cz/c-6584-treninkova-poradna-10-2010.html>).

Posilování tak začíná působit v podstatě zcela opačně. Dobře odvedený trénink sice způsobí vyplavení pozitivně působících látek do organismu, avšak jedinec začne brzy řešit otázku, zda to nešlo ještě lépe. A tak začne vymýšlet novou strategii a nové možnosti, kdy se tak dostává do nekonečného koloběhu vysílení, stresu a pochybností.

6. STRAVA, SUPLEMENTACE

„Strava musí být přizpůsobena podmínkám a finančním možnostem každého cvičence“ (Rudzinskyj, Hájek, 1987, str. 137).

Kulturistika je velmi náročný sport. Při budování svalové hmoty a práci s tak velkou zátěží, organismus spotřebovává obrovské množství živin, bílkovin, sacharidů, kreatinu, tuků apod. a v neposlední řadě vodu.

Aby mohlo tělo optimálně fungovat, nedostávalo se do deficitu a vytvářelo novou svalovou hmotu, je však potřeba tyto živiny optimálně doplňovat.

U běžného člověka, který neprovozuje žádný náročný sport, nemá výrazně náročné povolání, je denní potřeba živin pokryta běžně přijatou potravou.

U kulturistů a vzpěračů, je však situace naprosto odlišná. Jelikož jsou tréninky těchto sportovců přímo založeny na co největším, nejintenzivnějším zatížením svalových partií, dochází zde k obrovskému energetickému výdeji.

Základní stavební látkou jsou bílkoviny, sacharidy a tuky.

Jelikož se jedinec snaží o maximalizaci přírůstků svalové hmoty, začne se u něj projevovat porucha příjmu potravy.

Tato se projevuje záměrnou konzumací těchto základních stavebních prvků svalové hmoty v takovém množství, které tělo často nedokáže ani zužítkovat ani vstřebat. To má poté za následek výrazné přetěžování organismu, které následně musí přebytečné látky z těla vyloučit. Zejména dochází k přetěžování jater a ledvin a to zvýšenou tvorbou kyseliny močové v krvi. To způsobuje nadměrnou únavu organismu (http://www.vseokulturistice.cz/nadmerny-prijem-bilkovin_384?c=1).

Normální zdravý člověk by měl denně přijmout bílkovinu v poměru 0.8 – 1 g/kg hmotnosti. Pro jedince, který buduje svalovou hmotu, kde je bílkovina spotřebovávána na regeneraci svalové tkáně tzv. „opravu“ je nejčastěji doporučován poměr 1.6 g/kg, občasně v některých periodikách se tato hodnota pohybuje okolo 2,5 - 3 g /kg (Rudzinskyj, 2001, str. 64; <http://www.fitkul.cz/clanky/179-Jakou-ma-protein-funkci-v-tele>; <http://kulturistika.ronnie.cz/c-5261-testosteronova-vyziva-ii.html>).

Bigorektici ve snaze vybudovat opravdu maximální svalovou hmotu, přijímají enormní množství bílkovin, většina závodníků přijímá takové množství, ze stravy, a suplementů, že si tyto hodnoty ani nehlídají. Příjem velkého množství bílkoviny by bylo pro běžného i velmi pokročilého cvičence zcela nesmyslné a navíc i nebezpečné, jelikož by nestrávená bílkovina zatěžovala střeva hnilobnými procesy, které se při dlouhodobém přetěžování projeví na celkovém zdraví organismu.

Tento způsob doplňování živin, zejména pokud by měly pocházet z klasických potravin, by byl enormně náročný.

Pokud by jedinec se zcela běžnou vahou 100 kg, musel tedy přijmout 200g bílkovin, znamená to, že pokud by jako zdroj využil hovězí maso, musel by zkonzumovat 1kg hovězího masa denně. Což při současné průměrné ceně 200,- Kč za kg je velmi náročnou záležitostí (<http://galenus.cz/clanky/vyziva/bilkoviny-bilkoviny-ve-vyzive>).

Zejména kvůli finanční náročnosti se cvičenci začnou dříve nebo později zajímat o potravinové doplňky, kdy je možné pohodlně přijmout požadované množství živin o vysoké koncentraci.

Např. u syrovátkových proteinových koncentrátů se koncentrace bílkovin nejčastěji pohybuje od 65 – 80 % v prášku, což v praxi znamená 650 – 800 g/ kg prášku při ceně 600,- Kč / kg (<http://obchod.ronnie.cz/>).

Kulturisté musí rovněž řešit i skutečnost, že lidské tělo využívá bílkovinu, potažmo aminokyseliny, ze kterých je bílkovina složena. Organismus totiž dokáže využít všechny aminokyseliny podle toho, v jakém množství a složení jsou jednotlivé aminokyseliny zastoupeny. Pokud je zastoupení jednotlivých aminokyselin nevyvážené, tělo přijme jen jejich poměrnou část, podle té aminokyseliny, která je zastoupena nejméně. Nejvyšší procentní využitelnost má bílkovina vaječná 100%, ryby 70%, hovězí maso 69%, kravské mléko 60%. Toto samozřejmě celou situaci značně znesnadňuje a je třeba se nad celou problematikou více zamyslet a být do jisté míry kreativní (Schwarzenegger, Dobins, 2007, str. 670,671).

U sacharidových produktů, nejsou výjimkou produkty o koncentraci dosahující téměř 100%.

Bigorektici jako takoví však potřebují k dosažení cílů podpořit ukládání a využitelnost přijímaných živin a zároveň tak zvýšit schopnost regenerace. Za tímto účelem a dalším účinkům s nimi spojenými se často uchylují k užívání anabolických steroidů.

7 ANABOLICKÉ STEROIDY

7.1 Mechanismus působení anabolických steroidů

Jedná se o syntetické látky příbuzné mužským hormonům, které podporují růst přičně pruhovaných svalů u kostí a rozvoj mužských pohlavních znaků. První typ účinku se označuje jako anabolický, druhý jako androgenický (<http://www.extc.cz/anabolické-steroidy.html>).

Obecně se jedná o látky, které zlepší kondici, výrazně urychlí růst svalové hmoty, zlepší po dobu užívání psychický stav a snižují pocit únavy (Kučera, Delecký a kolektiv, 1999, str. 247).

Z laického hlediska se jedná o léky, které byly primárně vyvinuty pro léčbu onemocnění, pro podporu rychlejšího hojení zranění apod.

„Už ve starověku lidé předpokládali, že varlata úzce souvisí s pohlavní funkcí mužů, kdy jejich odstraněním se ztrácí síla, agresivita a další samčí charakterové vlastnosti“ (Doping, zdraví, výkon, MUDr. Ladislav Pyšný, Csc., str. 15).

Anabolické steroidy lze dále rozlišit na léky, kdy v podstatě požadovaný efekt přichází jako vedlejší účinek, pro který nebyly vyvinuty, ale tyto látky jej spouští např. Clenbuterol, kdy vedlejším účinkem je tzv. termogeneze.

Odborně je termogeneze pospána jako stav, kdy dochází ke zvyšování produkce tepla v organismu. To má za následek výrazně rychlejší odbourávání tuků, aby zůstal zajištěn pravidelný příjem kvalitní energie organismu (<http://www.celostnimediceina.cz/termogeneze.htm>).

Druhá skupina jsou léky, které jsou zneužívány pro primární účinek, pro který byly vyrobeny. Např. testosteron v jakékoliv podobě, který byl vyvinut pro osoby trpící nedostatkem této látky v organismu, kdy však kulturisté si takto uměle navyšují hladinu testosteronu vlastního, což má za následek rychlejší regeneraci a tím i svalové přírůstky (<http://www.celostnimediceina.cz/testosteron.htm>).

7.2 Steroidy jako téměř běžná součást fitness center

V dnešní době, kdy je trendem si činnost jakkoliv co nejvíce urychlovat, se ke steroidům uchylují i cvičenci mnohem mladší a méně zkušení, kterým by na jejich úrovni stačilo dodržovat životosprávu a užívat běžné suplementy.

Toto sebou samozřejmě spojuje obrovská rizika v oblasti poškození zdraví, zejména u takto mladých lidí a dále lze předpokládat změnu v postojích takových jedinců, kteří poté mohou mít daleko větší sklon k následnému užívání i jiných látek např. drog, protože jejich vnímání ovlivňování fungování organismu pomocí uměle tělu dodaných látek bude zcela běžné.

Informovanost ohledně anabolických steroidů je v dnešní době zcela nízké úrovni. Jsou sice známé jejich účinky na organismus, které však většinou vychází z určitých postojů samotných autorů.

Na jedné straně se tak setkáme s názory, které anabolické steroidy odsuzují v podstatě jako látky, které jedince zcela určitě minimálně fyzicky poškodí a na straně druhé s názory jedinců, kteří je berou zcela pravidelně, jsou velice silní a nemají žádné zdravotní komplikace.

V praxi to následně vypadá tak, že jedinec, který začne budovat svalovou hmotu a pravidelně docházet do posilovny, ať už s negativním postojem k užívání anabolických steroidů, se dostane do velmi specifického prostředí lidí, kteří se o užívání anabolických steroidů baví, jako o něčem zcela běžném a absolutně nutném k dosažení požadovaných výsledků.

„Jde zejména o prostředí fit center a posiloven s jejich personálem a dalšími návštěvníky. Právě vliv prostředí posiloven je udáván jako jeden z hlavních důvodů užití podpůrných látek“ (Slepička, Pyšný a kolektiv, 2000, str. 23).

Dále kolem sebe vidí jedince s obrovsky vypracovanými svaly, téměř nelidskou silou, jak se rozcvičují s vahou, která já pro tohoto jedince pouze nedosažitelným cílem.

Slabší jedinci, se následně cítí velice frustrovaní, protože vědí, že podobných výsledků je téměř nemožné běžnou cestou dosáhnout. A bohužel se nemusí jednat ani o

začínajícího jedince, takovýto pohled dokáže i u velmi pokročilého cvičence s již mnoha pokořenými osobními cíli vyvolat pocit, že je jeho snažení zcela marné a bezvýsledné.

V posilovně se téměř vždy najdou následně tzv. zkušení jedinci, kteří jsou ochotni se o své zkušenosti s užíváním anabolických steroidů podělit. Samozřejmě velice záleží na jejich sebekritičnosti, upřímnosti a obsahové ucelenosti sdělení, protože to výrazným způsobem ovlivní celkový postoj a způsobu přijetí informace ze strany jedince, který se o tyto informace zajímá. Téměř v drtivé většině se však člověk setká s kladným postojem k užívání anabolických steroidů, protože s negativní zkušeností se málokdo z těchto lidí tzv. chlubí.

„Trénoval jsem asi rok a viděl jsem kluky, kteří byli silnější. Povídali jsme si, a pak jsem se rozhodl, víte, až po dlouhé době, že začnu brát steroidy. Opravdu jsem potřeboval být silnější, uvědomoval jsem si, že skutečně musí být silnější a věděl jsem, že se steroidy to půjde. Doslova jsem to potřeboval, protože ostatní kluci začínali být tak trochu silnější než já a brali je, takže mě to pobídlo. Když to dělají oni, tak já taky“ (Grogan, 2000, str. 67).

7.3 Steroidy problém moderní doby

Ačkoliv v roce 2010 došlo k nové definici skutkové podstaty trestného činu spojeného s výrobou, distribucí, držením, vývozem atd. léků spadajících do kategorie látek s hormonálním účinkem dle ust. § 228 trestního zákoníku, kde je základní trestní sazba do jednoho roku odnětí svobody, je situace kolem anabolických steroidů taková, že se ani z daleka nepodařilo zabránit distribuci těchto látek.

V roce 1995 byl v ČR proveden průzkum mezi 2.118 respondenty, kdy bylo zjištěno, že abusus přiznalo 23.3% respondentů (Pyšný, 1999, str. 43).

Tato situace je dána tím, že prodej anabolických steroidů je výnosnou trestnou činností.

Mladí cvičenci následně v touze nabrat co nejvíce svalové hmoty za co nejkratší dobu, vybaveni značně zkreslenými informacemi, podpoření svými stejně orientovanými

novými kamarády z posilovny, kteří jim dané látky ochotně za „výhodnou“ cenu seženu, začnou tyto látky užívat.

Eduard Pražák se ve své knize kulturistika a doping odvolává na zahraniční výzkumy, které prokazují, že anabolické steroidy, jsou dnes hojně užívány ze strany středoškoláků (Pražák, 1991, str. 4).

Nejnebezpečnějším a největším problémem je samozřejmě užívání anabolických steroidů mládeží, která si tyto látky opatřuje, aby rychle dosáhli svých vysněných výsledků, nebo se zlepšili ve sportu, který aktivně provozují. Drtivá většina z nich, však není vybavena dostatkem kvalitních informací. Při provádění studií v České republice připustilo z 1500 respondentů mladých jedinců užívání anabolických steroidů 2% dotázaných, mezi závodně sportujícími to bylo 6%. Současně 60% dotázaných, nemělo dostačující informace o aspektech dopingu (Slepička, Pyšný a kolektiv, 2000, str. 19,20).

„Dalšímu kulturistovi poradil majitel posilovny, aby začal brát steroidy, a mohl tak soutěžit s jinými kulturisty, kteří je užívají: „Trénoval jsem skoro dva roky a začal jsem uvažovat o soutěžích. Pak mi jeden z majitelů posilovny, kde jsem trénoval, poradil, abych začal brát určité steroidy. Když jdete do soutěže, tak je tam třeba šest soupeřů a všichni berou nějaké dávky steroidů. Abyste s nimi mohli soutěžit na stejné úrovni, musíte to dělat stejně jako oni “ (Grogan, 2000, str. 67).

7.4 Počátek užívání steroidů

První zkušenost je zpravidla, velmi nejasná. Mladý cvičenec sice rozhodnut nějakou doporučenou látku vyzkoušet, avšak dosti pronásledován strachem z nové zkušenosti si zakoupí, velmi malé množství, nebo látky se slabším účinkem.

Ovšem i takto malé množství, zejména začínající sportovec na svém těle pozná.

Samotní cvičenci, kteří brali anabolické steroidy, velmi často popisovali své subjektivní pocity jako stavy euforie, výrazné zvýšení agresivity, kterou lze následně využít pro zvýšení intenzity tréninkové jednotky a pro dynamičtější průběh cvičení a dále snížení pocitu únavy, což umožňuje opět zvýšení tréninkového zatížení (Pyšný, 1999, str. 52;

<http://www.sportvital.cz/sport/doping-ve-sportu/anabolika/zakladni-ucinky-anabolicky-steroidu/>).

Málokterý z jedinců, kteří poznali i druhou, odvrácenou tvář a zkušenost s užíváním anabolických steroidů, se o ní upřímně a pravdivě podělí i s mladými cvičenci, kteří se o toto téma zajímají.

7.5 Vedlejší účinky

Užívání anabolických steroidů sebou nese i obrovské riziko poškození zdraví.

Co se týče vedlejších účinků, je možné tyto rozdělit na dvě základní kategorie.

Prvním druhem vedlejších účinků jsou psychické změny a z toho i vyplývající zdravotní komplikace. Dále popisované vedlejší účinky se nemusí nutně projevit u každého jednotlivce, který steroidy užívá, nicméně dochází k rapidnímu růstu předpokladu jejich výskytu.

Prvním vedlejším účinkem je velmi zvýšená agrese. Mnoho jedinců v souvislosti s nárůstem hladiny testosteronu, hlavního mužského hormonu, pocítilo zvýšení míry agresivity. Tyto změny nemění povahu člověka, nicméně podněcují výbušnost v krizových situacích.

Osobně jsem se však setkal s několika jedinci, kteří vypověděli, že míra zvýšení jejich agresivity, byla velmi citelná. Doslova uváděli, že se občas museli nad svým jednáním zamyslet a racionálně si vše zpětně promyslet. Samozřejmě otázkou zůstává, zda tento jedinec své selhání takto pouze neomlouvá a neskrývá za užívání anabolických steroidů. Nicméně jsem se s tímto názorem setkal vícekrát. Vždy se ale jednalo o jedince, kteří i bez užívání těchto látek byli více agresivní než jiní (Nekola, 2000, str. 63).

Dalším vedlejším účinkem spadajícím do této skupiny jsou deprese.

Tyto mají různý spouštěč i podobu. Dělí se psychologické a fyziologické. Tyto deprese se objevují z mnoha důvodů. Nejčastěji jsou však spojeny s dosahovanými výsledky v rámci posilování. V podstatě jde o to, že jedinec nedosahuje jím vytyčených výsledků, ať už se jedná o svalové přírůstky, zkvalitnění svalové hmoty, nebo o zvyšování zátěže či maximální váhy v rámci jednotlivých cviků, úbytek tělesného tuku, případně ještě

zvyšování intenzity tréninku (<http://www.aktin.cz/clanek/1247-vedlejsi-ucinky-uzivani-anabolicky-steroidu-ii-cast>).

To má za následek mnoho jevů. Může se jednat o úpravu jídelníčku a omezení příjmu sacharidů a tuků, zvýšení tréninkové intenzity, nepřiměřené navyšování zátěže a v neposlední řadě nejnebezpečnější navyšování dávek anabolických steroidů a to v podstatě bez ohledu na důsledky.

„Všichni kulturisté, se kterými jsme hovořili, uváděli, že jejich rozhodnutí užívat steroidy ovlivnily fotografie v časopisech o bodybuildingu a záběry v televizi a ve filmech : „ Čím více jsem trénoval, čím víc jsem četl časopisy, tím silnější jsem chtěl být..... Sledoval jsem program v televizi, a když jsem viděl ty lidi tam, měl jsem z toho depresi. Nevypadal jsem tak dobře jako oni, což mělo obrovský význam při rozhodování brát steroidy. Myslím, že to asi byl hlavní důvod, proč jsem to začal brát: když jsem viděl jiné kulturisty, kteří byli silnější než já. Když vidím někoho v televizi, kdo vypadá fantasticky, tak mě napadne, jestli bych neměl zvýšit dávku (steroidů)“ (Grogan, 2000, str. 67).

S tímto je provázán a spojen poslední psychologický vedlejší účinek a to je závislost na užívání anabolických steroidů.

Závislost na anabolických steroidech vzniká velice rychle a nenápadně.

K závislosti u většiny jedinců stačí jediná věc, aby látka, kterou tělu dodali, splnila alespoň částečně očekávání.

Průběh vzniku takové závislosti u běžného jedince probíhá v podstatě tak, že prvním impulsem je fakt, že o užívání steroidů uvažuje. Tato myšlenka přichází, jak již bylo popsáno např. při nedostatečném zvyšování sledované úrovně, nebo při poměrování s jinými pokročilejšími a vyvinutějšími jedinci.

„Málokterý sportovec si však dokáže přiznat vlastní selhání a sotva kdy hledá odpověď na otázku, zda bez dopingu to opravdu nejde“ (Nekola, 2000, str. 6).

Další fází je hledání argumentů a jejich ospravedlňování, hledání jedinců, o kterých je známo, že steroidy užívají a ujišťování se faktem, že jsou viditelně zdraví i přes fakt, že tyto látky užívají opakovaně.

Třetí fází je vyhledávání informací a selekce vhodné látky podle druhu a síly účinku s porovnáním možných vedlejších účinků a zhodnocení, jaké riziko je ještě akceptovatelné.

Následuje fáze, kdy si jedinec látku zakoupí a začne ji dle doposud získaných informací užívat. Dostavuje se pocit nadšení, výše popsané euforie, přívalu energie a síly. Látka tak splnila očekávání. Rovněž dojde ke zvýšení vlastního sebevědomí a tím i u mnohých odstraňování největšího problému, který byl spouštěčem na jejich cestě ke svalové hmotě (Grogan, 2000, str. 68).

Jelikož anabolické steroidy obecně fungují tak, že tělu dodají přímo látky tvořící požadovaný efekt, nebo látky přímo ovlivňující změny v organismu s následnou žádoucí odezvou, zcela nevyhnutelně po jejich vysazení dochází k výraznému opačnému efektu. Ve chvíli, kdy tělu dodáváme umělou cestou určité látky, má jich tělo dostatek, nebo přebytek. Ve snaze vyrovnat hladinu dané látky v organismu a nepotřebě látku vyrábět, změni vlastní fungování a produkci dané látky zcela pozastaví anebo výrazným způsobem omezí.

V kontextu s výše popsaným dochází po vysazení látky k výraznému úbytku svalové hmoty vlivem nedostatečné hladiny hormonů, díky snaze organismu o rovnováhu. Takovýto úbytek svalové hmoty, který je v přímém kontrastu výrazných přírůstků za poslední dobu trvání anabolické kůry, jak je označován cyklus užívání těchto látek, má velmi demotivující účinek na daného jedince, který je dále ještě podpořen snížením tělesné síly a úbytkem energie.

Toto má za následek, že jedinec chce tyto látky ihned doplnit a vrátit se tak na původní úroveň.

Toho může dosáhnout jen jedním způsobem a to je rychlým návratem k užívání anabolických steroidů. V této situaci existuje hned několik faktorů, které v podstatě brání jejich uživateli s těmito látkami přestat.

První je právě skutečnost, že si uživatel uvědomuje, že z velké části za výsledky a přírůstky, kterých za poslední kůru dosáhl, vděčí anabolickým steroidům a jejich vysazením o větší část svalové hmoty přijde.

Dalším faktorem je psychický stav, jedinec se cítí plný energie a síly, kdy se nechce vrátit na běžnou úroveň (<http://www.aktin.cz/clanek/1247-vedlejsi-ucinky-uzivani-anabolicky-steroidu-ii-cast>).

Užívání anabolických steroidů je rovněž velmi nákladnou záležitostí.

Obecně v podstatě nelze nalézt cenu jednotlivých léků na ilegálním trhu.

Na základě sdělení od osob orientující se v dané problematice bylo zjištěno, že např. u různých balení léků na bázi testosteronu, se pohybuje cena cca 1500 – 2000 Kč za balení, které obsahuje 10 ampulí, kdy jedna ampule představuje 1 dávku.

Tento samotný preparát však obvykle nestačí a tak je třeba jej doplnit o další látky s různými účinky. Dle zjištění, se obecně cena za jednu tzv. kúru, která trvá cca 8 týdnů, pohybuje cca kolem 10 tis. Kč.

U špičkových závodníků, kteří se orientují na velmi kvalitní látky a potřebují jich o mnoho více, společně s látkami, které jim po vysazení zajistí minimální úbytky nově vytvořené svalové hmoty, se cena za přípravu na závody společně s doplňky stravy, pohybuje běžně v částkách přesahujících 100 tis. Kč.

Mnoho bigorektiků se tak dostává do dalších depresivních stavů, které jsou způsobeny nedostatkem financí, aby mohli v nezměněné úrovni dále pokračovat. Velmi často se tak stává, že se posilování a jeho financování stává problémem, který následně přerůstá ve vážné problémy i sociálního charakteru.

Takto postižený jedinec následně jak do té doby časově, tak i finančně znevýhodňuje svou rodinu, která se mu tak i částečně stává překážkou v dosažení jeho cílů a ubírá mu tak potřebné finance.

Nezřídka kdy se pak stává, že takovýto lidé, mají v osobním životě obrovské problémy, které vyvrcholí partnerským rozchodem a rozpadem rodiny.

Kulturisté si pak raději hledají partnerku stejného založení, které nemusejí své nutkání a potřeby složitě vysvětlovat. Ovšem ani tato alternativa, která je velice krátkozraká, není většinou dlouho udržitelná, jelikož jsou pak oba jedinci velmi dominantní,

ctižádostivý a v jistých ohledech i sobečtí (<http://kulturistika.ronnie.cz/c-446-Rozhovor-s-Mat-DuVallem.html>).

Dalšími a ne méně nebezpečnými účinky anabolických steroidů jsou jejich účinky na orgány jako takové.

Jelikož většina orálně užívaných steroidů prochází celým zažívacím traktem, dochází k následnému zatížení jater. Velmi mnoho steroidů je silně toxických, to v důsledku znamená obrovské zatížení jater, které se snaží toxické látky odbourat. Pravidelné a abnormální zatěžování jater tak má mnohdy za následek jejich rozsáhlé poškození, stejně jako u alkoholiků.

Kulturisté se tak raději orientují hlavně na steroidy dodávané tělu injekčně. Jejich aplikace sice není tak komfortní, avšak účinky na játra jsou podstatně menší. Aplikace se neprovádí nitrožilně, ale přímo do svalové tkáně. Nejčastěji se anabolické steroidy aplikují do hýždí nebo do stehna. Aplikace do stehna je bolestivější, a to zejména u injekčních roztoků, které jsou založeny na olejové bázi (testosterone, boldenon apod.) Z důvodu vysoké hustoty látky, je třeba vyvinout velký tlak na píst injekční stříkačky, aby došlo k aplikaci látky do svalové tkáně. Aplikace do hýždí je sice většinou při správné aplikaci méně bolestivá, avšak je třeba pomoci další osoby, která aplikaci provede (Embleton, Thorne, 1998, str. 49,50).

To, že i injekční aplikace sebou nese obrovské riziko je zcela nesporné. Prvním problémem skutečnost, že pokud by došlo ke špatné aplikaci a látka by tak byla aplikována ne do svalů, ale do žíly, mohlo by to mít za následek úmrtí.

Dále je nutná naprostá hygiena, desinfekce kůže, nové nepoužité injekční stříkačky a to nejen z hlediska možného přenosu nemocí. Pokud by došlo při vpichu k protlačení např. miniaturních vláken ze spodního prádla, pravděpodobně by to mělo za následek velmi problematický a bolestivý zánět, který je třeba řešit s lékařem, kterému by asi nikdo nechtěl vysvětlovat, že k tomuto nedopatření došlo při aplikaci anabolických steroidů (<http://www.steroidy-steroids.com/44-jak-spravne-pichat-injekce.html>).

Co se týče dalších vedlejších účinků anabolických steroidů, je třeba si uvědomit, jakým způsobem na organismus účinkují. Kromě zvyšování využití bílkovin k tvorbě svalové

hmoty a ovlivňování hladiny hormonů, velká část anabolických steroidů zadržuje vodu ve svalech. Tento jev se nazývá retence. Větším množstvím vody ve svalech přirozeně dochází ke zvýšení tlaku v organismu.

Dalším velmi viditelným vedlejším účinkem je zvýšená tvorba akné, která může mít i velmi závažnou formu, kdy i po vysazení steroidů zůstávají na kůži jizvy.

Méně častým, ale závažnějším vedlejším účinkem je gynekomastie.

Gynekomastie je zvětšení prsních žláz u mužů. Tento jev není ničím výjimečným u dospívajících chlapců. Pokud se však tento problém objeví u mužů, zejména v souvislosti s užíváním anabolických steroidů a tento problém nezmizí ani s jejich vysazením, je třeba jej řešit operativní cestou.

Poslední nejvýraznějším vedlejším účinkem užívání anabolických steroidů je v podstatě způsobem jejich primárním působením.

Jelikož anabolické steroidy přímo a velmi výrazně zvyšují hladinu mužských hormonů v těle, dochází v souvislosti s touto skutečností, jak bylo již popsáno výše, k automatické snaze organismu o hormonální rovnováhu.

Pokud bude jedinec užívat např. Naposim (Dianabol) v nízkých dávkách 4 x 20mg tabletu denně, dojde po 10 ti dnech užívání ke snížení produkce vlastního testosteronu o 30 – 40% (Rudzinskyj, 2001, str. 92).

Tento jev má za následek, že lidské tělo přestane vyrábět ve varlatech vlastní mužský hormon testosteron, protože je v nadbytečné míře dodáván uměle. Vlastním snížením jeho přirozené tvorby, dojde k celkovému snížení hladiny testosteronu v těle a k určitému příznivějšímu poměru v rámci celkové aktuální dysbalance (Nekola, 2000, str. 61).

Tento jev by v této fázi nebyl až takovým problémem, jak se může záhy ukázat.

V danou chvíli tělo má tohoto hormonu velký dostatek, jedinec se cítí lépe, má více energie, tělo se snadno regeneruje a došlo k výraznému zvýšení libida.

Problém však přichází ve chvíli, kdy jedinec končí tzv. kůru a látky tělu přestane dodávat. V danou chvíli je tak potřeba tělu pomoci dalšími látky na bázi anabolických steroidů s nižším účinkem, nebo např. látkami, které primárně vyvolávají ovulaci u žen, avšak dokáží „spustit“ vlastní tvorbu testosteronu např. clomid (<http://www.steroidy-steroids.com/22-pct.html>).

Dále je možné snažit se vrátit hladinu testosteronu na běžnou úroveň pomocí přírodních látek. Za tímto účelem se nejčastěji využívá nejkvalitnější Bulharský tribulus, což je výtažek z rostliny, v našich podmínkách známý jako Kotvičnick. Tento způsob je ovšem výrazně pomalejší.

U některých jedinců ovšem nastane situace, kdy se tělo nedokáže na původní hodnotu vrátit samo, protože jeho schopnost tvorby testosteronu byla porušena velmi výrazně. V tomto případě je třeba vyhledat lékařskou pomoc. Osobně jsem se setkal s cvičencem, který mi sdělil, že měl erekci až po půl roce, po vysazení anabolických steroidů, jelikož užíval velmi silné látky.

„Problém dopingu je v zásadě problémem odpovědného vymezení látek a metod, které s ohledem na úroveň poznání jejich účinku na sportovní výkon jsou ve sportu nežádoucí“ (Nekola, 2000, str. 7).

Některé fitness centra nebo posilovny, vyřešili situaci kolem posilování mladých lidí tím, že jim umožnili vstup až od 15 ti let věku. Jelikož není toto pravidlo platné všude, jedná se spíše o jakési alibistické jednoduché řešení. A rozhodně bránění mládeži v pohybové aktivitě, o kterou mají zájem, není zrovna vhodným prvkem prevence. Je pouze třeba se předem připravit, zejména kvalifikovanými odborníky, kteří budou rozumět vývoji a možnostem takto mladých cvičenců. Dojde tak k předání informací od kvalifikovaných odborníků, důslednému vysvětlení principu posilování a zejména by se tak dala účinně aplikovat preventivní opatření chránící mládež před dopingem (Tlapák, 1999, str. 254).

Určitý odlišný pohled na otázku anabolických steroidů je popsán v knize Suplementy ve výživě. Zde je situace kolem anabolických steroidů popisována jako určitý druh „steroidového šílenství.“ Obecně je zde prezentován názor, kdy nedochází k popírání

negativních vedlejších účinků anabolických steroidů, avšak zejména u zvýšení agresivity jedince je zde prezentován názor, že je tento vliv zveličován (Embleton, Thorne, 1998, str. 71, 72).

8 VNÍMÁNÍ A PŘIJÍMÁNÍ BIGOREKTIKŮ VEŘEJNOSTÍ

V současnosti je běžnější potkat na veřejnosti jedince s objemnějším, nebo vypracovanější postavou. Je to dáno velkým rozšířením fitness center, jak ji bylo nastíněno v jedné z předchozích kapitol a dále také tím, že veřejnost si na přítomnost takto odlišných jedinců více navykla.

„V roce 1990 bylo v Československu přibližně 10 – 30 špičkových kulturistů různých váhových kategorií, 500 – 1000 kulturistů, připravujících se pravidelně na soutěže, 60 000 kondičních kulturistů. A také 55 procent otlých mužů a 65 procent otlých žen tj. 9 miliónů otlých lidí“ (Kolouch, Kolouchová, 1990, str. 9).

Problém je právě zřejmě i v jedinečnosti, jak bylo v předchozí citaci uvedeno, již v roce 1990 byla více než polovina populace otlá.

Dle tiskové zprávy vydané pro rok 2011 největší tuzemskou pojišťovnou VZP se situace nijak nezlepšuje. V daném roce mělo nadváhu 55% obyvatel České republiky, kdy z tohoto bylo 34% osob s nadváhou a 21% osob obézních (<https://www.vzp.cz/klienti/aktuality/v-ceske-republice-je-55-lidi-s-nadvahou-a-obezitou>).

Dnešní společnost sice pojem kulturistiky zná a ví, v čem tento sport v základu spočívá. Nicméně jelikož se nejedná o sportovní odvětví, které by v našich podmínkách mělo tak silnou základnu příznivců jako kolektivní sporty např. fotbal nebo hokej, velmi často se člověk setkává s velkým množstvím předsudků a nepochopení a to zejména u starší generace, která se s tímto specifickým sportem v dřívější době setkávala ještě méně, než generace dnešní.

Bohužel i dnes však není problém narazit na skupiny lidí, kteří tento sport, odlišný způsob života a odlišný vzhled odsuzují, mají tendence se kulturistům posmívat a považují je za hloupé, sebestředné, bez dalších zájmů. Do jisté míry je to i dáno skutečností, že i když záliba v tomto druhu sportu je poměrně velká, osob s výraznou muskulaturou je stále velmi málo a na veřejnosti vyčnívají mezi ostatními lidmi.

„Pohybová zátěž má pozitivní fyziologický účinek tehdy, překračuje-li momentální možnosti organismu, ale současně jej výrazně nepřetěžuje. Zvyšování tělesné zdatnosti má být řízené, přičemž průběh celého procesu má být z hlediska celoročního i víceletého cyklický, Zdatnost nelze zvyšovat lineárně“ (Kolouch, Kolouchová, 1990, str. 10).

9 Praktická část

9.1 Cíle praktické části a výzkumné předpoklady

Cílem této práce je vymezení jednotlivých možných znaků bigorexie. Většinou se však nebude pravděpodobně jednat pouze o dominanci jednoho výrazného rysu bigorexie, ale těchto zde bude zastoupeno více v různé míře. Ani tato skutečnost však nemusí vždy předznamenávat rozvoj bigorexie. Vždy je třeba se na jedince dívat v širším kontextu a neupínat pozornost k výskytu jednoho, byť i dominantního rysu.

V rozhovorech budeme následně ověřovat výskyt následujících souvislostí:

Lze předpokládat, že se jednotlivé znaky budou vyskytovat u respondentů, u kterých je při výkonu povolání větší množství svalové hmoty a tím i výraznější vzhled výhodou.

Respondenti budou rovněž referovat o tom, že v mladším věku zastávali izolovanější postoj ke kolektivu.

Rovněž budou zastávat kritický postoj ke svému tělu a snižovat jeho kvality, i když jsou tyto v porovnání se zbytkem populace zcela zřejmé.

Běžné životní činnosti je budou výrazně omezovat v tréninkových aktivitách.

Rovněž budou za posilování a doplňky vynakládat nepřiměřené množství finančních prostředků, které budou ve zřejmém nepoměru s jejich výdělkem, bude se zde vyskytovat touha získávat prostředky další, tak aby mohli být rovněž ihned použity.

Respondenti budou skrývat popudy a přesvědčení, týkající se významu a dopadů kulturistiky na život jedince, zejména před veřejností, blízkým okolím a to ze strachu z možného nepochopení.

Budou zastávat kladný nebo tolerantní postoj k užívání anabolických steroidů.

9.2 Metodologie výzkumu

Jako metoda provedení výzkumu byl zvolen kvalitativní výzkum za užití techniky řízeného strukturovaného rozhovoru, aby došlo k zodpovězení všech otázek a byla zachována struktura jednotlivých okruhů otázek.

Byly však zvoleny otázky volné, aby respondenty umožnili se volně vyjádřit k dotčenému tématu.

Výběr respondentů se řídil kritérii, kdy se muselo jednat o plnoleté osoby, které mají s kulturistikou zkušenosti 5 a více let, aby tak zde splněn předpoklad, že respondent měl možnost poznat a pochopit specifické prostředí fitness center a mohl si tak jasně utvořit svůj vlastní názor, týkající se zkoumané problematiky.

Dále byl proveden rozhovor s přítelem, kamaráde nebo partnery respondentů, kdy předpokladem provedení bylo jejich zastižení a ochota se k dané problematice vyjádřit.

Totožnost respondentů byla zcela záměrně skryta, jelikož se rozhovor dotýkal některých velmi osobních součástí jejich života a tento prvek byl i většinou podmínkou poskytnutí rozhovoru. Při rozhovoru bylo použito tykání, jelikož jsem se osobně s respondenty znal z minulosti. Rozhovory probíhali v prostředí mimo fitness prostředí, aby zde byl zajištěn dostatečný klid a jedinec byl mimo své přirozené prostředí posilovny, které by jej mohlo částečně ovlivňovat. Byl tak zde předpoklad, že mimo posilovnu, by mohl objektivněji hodnotit pohled na položené otázky.

9.3 Stanovení výzkumných otázek

V kontextu se zjištěnými skutečностями, zejména jednotlivými předpokládanými znaky bigorexie, došlo ke stanovení výzkumných otázek, které mají umožnit zjištění případných shodných znaků v chování a přístupu bigorektiků k sobě samým, k blízkým a veřejnosti. Dále zjistit jejich pohled na jednotlivé aspekty jejich životního stylu.

Výzkumná otázka č. 1

Využívají bigorektici vzhled svého těla při výkonu své profese?

Výzkumná otázka č. 2

Jaký vztah k tělesné výchově a sportovním aktivitám, měli respondenti před počátkem posilování?

Výzkumná otázka č. 3

Byl primárním důvodem k začátku posilování sport jako takový, nebo získání svalové hmoty, případně řešení osobních nedostatků?

Výzkumná otázka č. 4

Jsou ochotni do posilování investovat nepřiměřené finanční částky a touží po možnosti investovat více prostředků?

Výzkumná otázka č. 5

Omezují je ostatní činnosti v možnosti trénovat více?

Výzkumná otázka č. 6

Jsou bigorektici stále nespokojeni se svou postavou i přes velmi intenzivní cvičení bez ohledu na dosaženou úroveň?

Výzkumná otázka č. 7

Mají bigorektici kladný vztah k anabolickým steroidům?

Výzkumná otázka č. 8

Umožňují bigorektici organismu dostatek času na uzdravení zranění spojených s posilováním?

Výzkumná otázka č. 9

Jaké je podvědomí veřejnosti ohledně kulturistiky, existují v tomto směru nějaké předsudky ze strany veřejnosti nebo okolí?

Výzkumná otázka č. 10

Dokáží se jedinci s tímto druhem poruchy označit jako bigorektik?

9.4 Kazuistiky

9.4.1 Respondent A

První respondent je 30 let starý, pracuje jako státní zaměstnanec. V mládí byl silnější postavy a v dnešní době uznává, že jeho postava má vliv i na výkon povolání. Nebyl v kolektivu vyhledávaný a neměl dobrý vztah k tělesné výchově, která mu ani nešla. Oba rodiče byli sportovně založeni, i když každý vyznávali odlišný druh sportu. Sportoval od počátku základní školy, kdy pravidelně navštěvoval kroužek karate a následně plaval. Ke kulturistice se dostal v 15 ti letech, kdy primárním důvodem bylo získání svalové hmoty, síly a autority. Na přijetí do kolektivu posilovny si musel nějakou dobu počkat, avšak byl nakonec přijat. Primární důvod počátku posilování zůstal stejný a dále se rozvinul. Jeho frekvence navštěvování fitnessu je limitována časovým vytížením, uvítal by jej více za účelem zvýšení intenzity. Trénuje velmi intenzivně, dále se vzdělává a jeho výdaje spojené s kulturistikou nejsou ve výrazném nepoměru k výdělku. K problematice anabolik se staví neutrálně, svou postavu hodnotí velmi kriticky. Měl více zranění spojených s kulturistikou, kvůli kterým nepřerušil trénink, ovšem dnes je situace volnější. Má pocit, že veřejnost problematice kulturistiky nerozumí a má předsudky týkající se užívání anabolik. Jeho partnerka má vztah ke sportu, avšak kulturistika pro ni neznamena něco výjimečného. Svého partnera podporuje, kdy odsuzuje užívání anabolik. Jeho vztah ke kulturistice vnímá jako přiměřený.

9.4.2 Respondent B

Druhý respondent je starý 28 let a pracuje jako osobní trenér. Své postavě přikládá velký význam. Posilovna je pro něj životním stylem a téměř veškerou náplní jeho života. V podstatě jí obětuje většinu času i finančních prostředků, rodinu se však snaží nezanedbávat. Je to extrovert, který nebyl z důvodu výchovy ze strany babičky veden ke sportu. Sám jako malý aktivně provozoval sport, ve škole mu tělesná výchova šla na průměrné úrovni. Začlenění ve fitnessu mu trvalo delší dobu. Posilováním si splnil sen, cvičení jej dále naplňuje a živý. Trénuje velmi intenzivně každý den. Má kladný vztah k anabolickým steroidům a nerad tělu poskytuje odpočinek z obavy ze ztráty svalové

hmoty. Veřejnost podle něj nemá dostatečné podvědomí o kulturistice. Jeho partnerka jej výrazně obdivuje a podporuje, kdy chápe a toleruje omezení s tím spojené.

9.4.3 Respondent C

Třetí respondent je starý 33 let. Pracuje jako státní zaměstnanec, tělocvik mu šel, ale nebavil jej. Rodiče neměli vztah ke sportu, on sám aktivně sportoval a posilováním si zvyšoval sebevědomí. V dnešní době ve cvičení polevil a toto pro něj nemá už tak zásadní význam. Doplnky užívá, ale neinvestuje do nich mnoho prostředků. Zranění spojené se sportem často měl, avšak tělu nerad poskytoval potřebnou dobu na uzdravení. Svou postavu hodnotí průměrně a názor veřejnosti mu není známý. Partnerka jej podporuje, ale spíše z důvodu aktivního sportování než pro přínos kulturistiky. Čas, který cvičení obětuje, stejně jako finanční prostředky hodnotí jako absolutně přiměřené.

9.4.4 Respondent D

Je velmi výrazný 52 let starý muž. Svě postavě přikládá nepřiměřený význam, avšak oproti ostatním respondentům jí nepřikládá tak velký význam v rámci zaměstnání. Toto je však pravděpodobně dáno zcela jinou náplní zaměstnání. Posilováním a vším kolem tohoto sportu v podstatě tráví veškerý čas. Co se týká finanční stránky, není možné porovnat přiměřenost vynaložených prostředků, jelikož průměrný výdělek nebyl sdělen. Ovšem výdaje za doplňky a ostatní jsou zcela bezkonkurenčně nejvyšší a pro většinu běžných lidí i nepředstavitelné. Má o sobě velké mínění, kdy si uvědomuje své kvality a rád je dává na odiv. Určitým způsobem se straní od mladších cvičenců, což může být dáno právě věkovým rozdílem i rozdílem v již získaných zkušenostech. Již v mládí aktivně sportoval, k čemuž měl díky sportujícím rodičům předpoklady. K lidem, kteří pro jeho aktivitu nemají pochopení je až nepřátelský. Anabolické steroidy toleruje pouze u starší generace. Respondent D manželku má, avšak tato neposkytla rozhovor.

9.4.5 Respondent E

Jedná se o ženu ve věku 37, která pracuje jako osobní trenérka. Od mala byla fascinována kulturistikou, převážně žen. Sama ke sportu nebyla vedena a žila pouze s matkou. Ve sportu cítila velkou ctižádostivost a spíše se stranila kolektivu vrstevníků.

Posilování naprosto obětovala vše, kdy se jí podařilo získat obdiv ostatních cvičenců a dosáhnout jednoho z nejvyšších ocenění. Postupem času odešla z aktivního stylu posilování do fáze udržení stabilní postavy a funkčnosti těla. Uvědomuje si a zároveň nepopírá, že anabolické steroidy jsou dle jejího názoru nedílnou součástí, avšak pouze vrcholového sportu. Odsuzuje jejich užívání ze strany mladých sportovců. Posilování jí umožnilo získat zaměstnání v oblasti trenérské činnosti. Její partner ji velice obdivuje, avšak uznává, že posilování mohlo způsobit určitou změnu osobnosti. Současný stav považuje za udržitelný a přiměřený.

9.4.6 Respondent F

Jedná se o muže ve věku 35 let. Žije velice aktivním životem, kdy velice dbá o svou postavu, jak ohledně vzhledu, funkčnosti i zdraví. Jeho profese je spjata s jeho fyzickou zdatností. Snaží se sportu obětovat maximum, kdy je všestranně sportovně nadaný. Rodiče sportovali na běžné průměrné úrovni. Impulzem v počátku posilování bylo zlepšení kondice i celkového vzhledu těla. Jeho roční výdaje jsou v souladu s jeho příjmy, zejména s ohledem na fakt, že je aktivní sportování jednou z podmínek kvalitního výkonu povolání. Svou postavu hodnotí pozitivně, kdy mu v současné době jde spíše o udržitelný stav. Jeho kamarád jej obdivuje, avšak neskrývá obavu o jeho zdraví v souvislosti s jeho sportovním vypětím. Hodnotí jej jako cílevědomého a ctižádostivého.

9.4.7 Respondent G

Poslední respondent je 29 let starý. Jedná se o státního zaměstnance, který příliš nevyhledává společnost druhých osob. Netouží po překonávání ostatních, nijak s nimi nesoutěží. Jediným soupeřem v jeho životě je on sám. Velmi pečlivě sleduje své tělo a snaží se za každé okolnosti dosáhnout maximálních výsledků. Je k sobě velmi tvrdý a nesmlouvavý. Se svou postavou není úplně spokojen, ačkoliv si uvědomuje, že dle obecných měřítek je velmi nadprůměrná. Rodiče jej ke sportu nevedli, avšak sport obecně mu nedělal problémy. Výdaje za sport jsou lehce výraznější, ovšem s ohledem na frekvenci tréninků v celku pochopitelné. U respondenta G se s ohledem na jeho osobnost nepodařilo nalézt osobu, která by byla schopna sdělit relevantní informace o jeho osobě.

9.5 Prezentace a interpretace výsledků výzkumu

Na základě provedených rozhovorů, došlo k následnému vyhodnocení odpovědí jednotlivých respondentů na jednotlivé výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1

Využívají bigorektici vzhled svého těla při výkonu své profese?

Na danou otázku odpověděli všichni respondenti kladně s výjimkou respondenta D. Ve své podstatě uváděli, že je jejich postava v zaměstnání důležitá s ohledem na jejich proporce, pohyblivost a sílu, nebo celkový dojem.

Respondenti A, C a G shodně uvedli, že výhodou jejich výrazného vzhledu při výkonu povolání, je především skutečnost, že s nimi lidé jednají s určitým respektem a více se zamýšlejí nad vhodností projevu k těmto respondentům. Všichni tito respondenti pracují jako státní zaměstnanci a přicházejí tak do styku s větším množstvím osob v různě emočně zabarvených situacích. Je tak dán předpoklad rozdílného chování osoby, na kterou je v danou chvíli represivně působeno, jelikož má tato v dané situaci oproti sobě, výrazněji silnějšího protivníka při případném konfliktu.

Výňatek z rozhovorů:

„Jde o to, že se svou postavou budím asi respekt.“

„Tolik si na mě nedovolují, alespoň většinou. Výjimkou jsou ti, kteří si chtějí porovnat síly a něco si dokázat.“

„Lidé si občas rozmyslí, jak se začnou se mnou bavit, nebo co si ke mně dovolí.“

Respondenti B, E a F pro změnu uvedli, že jejich výrazně vypracované tělo, jim poskytuje určitou výhodu ve chvíli, kdy jsou jejich kvality předpokládány a částečně posuzovány jejich klienty.

Výňatek z rozhovorů:

„Lidé mě podle ní posuzují, dokonce je to pro ně jakési měřítko kvalit.“

„Těžko budu tlustá a nepohyblivá, když to mám na lidech změnit.“

„Tak hlavně proto, abych byl všestranně nadaný a mohl tak vždycky podat takový výkon, jaký se ode mě očekává.“

Výjimku tvoří respondent D, který připustil vliv své postavy při výkonu povolání, avšak tento označil za minimální, pouze jako určité dokreslení celkového působení osobnosti.

Výňatek z rozhovorů:

„Může to v dnešní době působit dobře, pokud člověk o sebe pečuje.“

Výzkumná otázka č. 2

Jaký vztah k tělesné výchově a sportovním aktivitám, měli respondenti před počátkem posilování?

Zde bylo zjištěno, že se výchozí predispozice ke sportu, jakožto i následné zvládní hodin tělesné výchovy různí u všech respondentů. Nebyl zjištěn žádný vztah mezi tím, jakou postavu a dispozice měli respondenti ke sportovním aktivitám a to i s ohledem na skutečnost, jak následně požadované aktivity plnili. Nebyla rovněž nalezena vzájemná spojitost mezi skutečnostmi, zda rodiče respondentů měli ke sportu sami vztah.

Výjimku v této otázce byla pouze respondentka E, která jako jediná uvedla, že ji hodiny tělesné výchovy nijak nevadili.

Výňatek z rozhovoru:

„Myslím, že dobře, nevadil mi.“

Ostatní tyto aktivity více či méně plnily jako povinnost. V tomto výsledku se dle mého názoru odráží skutečnost, kdy hodiny tělesné výchovy byly jako součást povinné výuky. Více než na obecně přijímanější kolektivní hry, byly hodiny zaměřeny na obecnou obratnost a zdatnost. Většina respondentů v daném období provozovala nějaký sport a tak se zde spíše jednalo o posouzení konkrétního druhu provozované sportovní aktivity.

Výzkumná otázka č. 3

Byl primárním důvodem k začátku posilování sport jako takový, nebo získání svalové hmoty, případně řešení osobních nedostatků?

Při zodpovídání dané otázky odpověděli v podstatě obecně všichni respondenti kladně. Respondenti se u dané otázky rozdělili částečně na tři skupiny, avšak se v jistých aspektech odpovědi prolínali.

První skupinu tvořili respondenti A, C, D, E, F. U těchto byl jeden z primárních důvodů nabrání svalové hmoty.

Výňatek z rozhovorů:

„Chtěl jsem mít sílu a svaly, abych měl trochu respekt, do té doby jsem neměl žádný.“

„Nechtěl jsem být už tak hubený, asi i trochu kvůli tomu respektu, takže jak já říkám, léčil jsem si mindráky.“

„Nechtěl jsem být jako ostatní, líbilo se mi, když měl někdo svaly a lidé se na něj dívali a obdivovali ho.“

„Vždycky se mi líbilo, když měla žena velké svaly, chtěla jsem je mít taky.“

„Nejprve jsem potřeboval mít větší sílu a nějak vypadat.“

Další skupinu tvořili jedinci, kteří otevřeně přiznali, že nabíráním svalové hmoty nepřímo řešili své osobní problémy.

Jednalo se o respondenty B a C.

Výňatek z rozhovorů:

„Byl jsem vždycky hodně malý, podstatně menší než moji vrstevníci, takže jsem měl vždycky trochu komplexi.“

„Nechtěl jsem být už tak hubený, asi i trochu kvůli tomu respektu, takže jak já říkám, léčil jsem si mindráky.“

Jediným zcela odlišný důvod uvedl respondent F, který uvedl, že jej k posilování přivedla i skutečnost, kdy se mu tento sport líbil svou podstatou, ale rovněž jako ostatní zmínil i získání svalové hmoty.

Výzkumná otázka č. 4

Jsou ochotni do posilování investovat nepřiměřené finanční částky a touží po možnosti investovat více prostředků?

Otázka týkající se investování nepřiměřených finančních prostředků do posilování se potvrdila u respondentů B, D, F, G, kdy se samozřejmě bylo třeba zabývat jejich stabilními příjmy. Opakem byli respondenti A, D, kdy jejich investice do posilování nebyli v hrubém nepoměru k jejich výdělkům.

Co se týče touhy po možnosti investovat více finančních prostředků bez ohledu na svůj příjem, se projevil jednoznačně u A, B, C, F, G.

Výňatek z rozhovorů:

„Pokud bych je měl tak určitě, ideálně by mi stačilo do 10 ti tis. Kč měsíčně.“

„Ano, ale nemám je.“

„Možná ano, kdybych jich měl opravdu hodně.“

„Pokud by jich bylo více, tak určitě ano.“

„Ano, ale moje finanční situace mi to nedovoluje.“

Samostatnou skupinu tvořili respondenti D, E.

Respondent D uvedl, že mu jeho investovaná částka stačí. Ovšem je zde potřeba vzít v úvahu skutečnost, že do posilování investuje enormní finanční prostředky, které jsou pro většinu jedinců nemyslitelné, díky čemuž si tak opatří komplexní výživu, suplementy, péči apod.

Respondent E uvedl, že by více finančních prostředků neinvestoval. Toto tvrzení však opět vychází ze skutečnosti, že se již nejedná o aktivního bigorektika v daném slova

smyslu. Ovšem pokud se daný respondent ohlédne za svou aktivní dráhou, začleňuje se názorově do první skupiny respondentů.

Výňatek z rozhovoru:

„Nemám k tomu důvod. V době aktivní kulturistiky jsem však do posilování dala vše, co jsem mohla.“

Výzkumná otázka č. 5

Omezují je ostatní činnosti v možnosti trénovat více?

Daný předpoklad se potvrdil u respondentů A, C, F, G. Tito vyjádřili určitou míru nespokojenosti nad skutečností, že by uvítali více času, aby mohli absolvovat více tréninků v týdnu. Jako omezení většinou uváděli výkon povolání.

Výňatek z rozhovorů:

„Chodím málo, tak 3x týdně, ale z časových důvodů. Ideální by bylo tak 6x týdně.“

„Chodím tak 2x – 3x. Ideální by to bylo tak 4x, ale do toho mi většinou něco vleze.“

„Chodím do ní podle času, ale většinou 4x – 5x týdně. Do toho ale počítám i to, že si jdu zaběhat. Ale pokud bych mohl, zařadil bych fitness častěji.“

„Chodím do ní podle volného času, ale minimálně 6x týdně, někdy 10x a občasně i víckrát. Vyhovuje mi chodit 2x denně, ráno a večer, ovšem to díky práci není vždycky možné.“

Druhou skupina byla tvořena respondenty B, D, E.

Tito naopak uvedli, že necítí potřebu po zvyšování počtu absolvovaných tréninkových jednotek. U respondentů B, E, je tato skutečnost dána výkonem jejich povolání, kdy jako osobní trenéři jsou celý den ve fitness centru a mají možnost si tak splnit plánované cviky. Respondent D na danou otázku uvedl, že 10x týdně mu stačí v rámci splnění plánovaných tréninků.

Výzkumná otázka č. 6

Jsou bigorektici stále nespokojeni se svou postavou i přes velmi intenzivní cvičení bez ohledu na dosaženou úroveň?

Relativní spokojenost se svou postavou, bez touhy po výrazném zlepšení projevili respondenti C, E, F. Tito se shodli, že jim jejich současný stav stačí a splňuje tak jejich vytyčené cíle.

Naopak respondenti A, B, D, G vyjádřili touhu po zlepšení dosažené úrovně i přes skutečnost, že si všichni tito respondenti uvědomovali kvality své postavy. Zajímavostí bylo, že mezi těmito respondenty, byl velký rozdíl v jejich dispozicích i kvalitě vypracování jejich muskulatury, což však nemělo zásadní význam v náročnosti vytyčených cílů.

Výňatek z rozhovorů:

„Tragédie. Ale ne, hmotu mám, ale ten tuk ...“

„Chtělo by to zlepšit. Neříkám, je to dobré, ale pořád to není ono. Ale oproti ostatním i některým závodníkům je to dobré.“

„Pro veřejnost paráda, ale pro mě? Na dědka dobrý, ale pořád mám ještě co pilovat.“

„Velmi vypracovaná, ale podle mým měřítek je ještě málo objemná.“

Výzkumná otázka č. 7

Mají bigorektici kladný vztah k anabolickým steroidům?

Ani jeden ze cvičenců nevyjádřil nesouhlas s užíváním anabolických steroidů, většina z nich měla k této problematice kladný vztah, avšak za splnění podmínek, které považovali za zásadní.

Výňatek z rozhovorů:

„ ... mám pochopení, pokud je někdo bere. U mě se jedná spíše o problém zákonnosti, jelikož současná legislativa trestá i držení. Pokud by došlo ke změně, pravděpodobně bych je bral také.“

„Pokud chcete závodit, tak se bez nich neobejdete. Říkat, nebo si myslet, že dnešní závodníci téměř ve všech sportech nedopují je bláhové. Ale co opravdu nemám ráda je to, když vidím ty mladé začínající kulturisty, kteří se mohou zlepšovat svoji snahou, úsilím a lepším tréninkem a místo toho dopují.“

Výzkumná otázka č. 8

Umožňují bigorektici organismu dostatek času na uzdravení zranění spojených s posilováním?

U dané otázky pouze respondent F uvedl, že by z důvodu zranění, vždy přerušil tréninkovou jednotku, na dobu potřebnou pro uzdravení. Jako důvod uvedl nutnost, být při výkonu zaměstnání v maximální kondici, která je přímo spojena s bezchybnou funkčností jeho těla.

Ostatní respondenti uvedli, že by důvod pro přerušení tréninku musel být opravdu vážný. Jako příčinu nepřerušení tréninku uváděli skutečnost, kdy by jejich fyzická úroveň začala klesat, čímž by přicházeli i o část svalové hmoty. U respondenta E je třeba vzít v úvahu dobu aktivního působení.

Výňatek z rozhovorů:

„To by muselo být tak vážné, že už by to ani jinak nešlo, v podstatě mechanické poškození, s tím, už bych nic sám vůlí nezmohl.“

Výzkumná otázka č. 9

Jaké je podvědomí veřejnosti ohledně kulturistiky, existují v tomto směru nějaké předsudky ze strany veřejnosti nebo okolí?

U této otázky všichni respondenti uvedli, že je veřejnost minimálně informována o aspektech posilování. Každý z respondentů dále uvedl nějaký mýtus nebo předsudek, který dle jeho názoru veřejnost k posilování jako takovému chová. To do jisté míry značí určité negativní zkušenosti s vnímáním jejich životní náplně ze strany ostatních členů společnosti.

Výňatek z rozhovorů:

„Je málo lidí, kteří ji chápou a ihned neodsuzují...“

„Jsou hloupí lidé, kteří jsou plni předsudků...“

„Myslím, že v našich podmínkách o tom lidé moc neví...“

Výzkumná otázka č. 10

Dokáží se jedinci s tímto druhem poruchy označit jako bigorektik?

Respondenti A, B, D, F, G se dokázali takto označit. Pouze respondent G uvedl, že dané označení vnímá velmi negativně.

Dále se v dané otázce lišil respondent C, který se by se jako tímto pojmem neoznačil. Tento jedinec se však vyznačoval nižší intenzitou cvičení oproti ostatním respondentům.

Zajímavá situace vznikla při posuzování této otázky respondentem E. Nyní se jako bigorektik necítí, čemuž v podstatě odpovídá i současný styl života, avšak dříve by se dle jeho slov jednalo o pravý opak.

Výňatek z rozhovoru:

„Teď určitě ne, to by to vypadalo jinak, ale dřív, no nedokážu si představit, že bych mohla být víc, byla jsem jak z učebnice.“

9.6 Diskuse

Následně došlo k porovnání výsledků získaných provedenými rozhovory a jejich porovnání s předem stanovenými předpoklady.

Lze předpokládat, že se jednotlivé znaky budou vyskytovat u respondentů, u kterých je při výkonu povolání větší množství svalové hmoty a tím i výraznější vzhled výhodou.

Většina respondentů uváděla nějaký vztah své postavy s vykonávaným povoláním, kdy jej označovali jako přínosný. Obecně uváděli, že lidé mohou být při jednání s muskulaturně vyvinutým jedincem ostražitější, nebo odměřenější. Několik

respondentů uvedlo, že jsou při výkonu své profese přímo posuzováni podle kvality a vypracovanosti jejich postavy.

Respondenti budou rovněž referovat o tom, že v mladším věku zastávali izolovanější postoj ke kolektivu.

Došlo k určité shodě u několika respondentů, avšak se jednalo spíše o individuální sociální chování. Velká část respondentů v mládí patřila do různých kolektivů, ať se jednalo o kolektiv přímo sportovní, zájmový nebo školní.

Budou zastávat kritický postoj ke svému tělu a snižovat jeho kvality, i když jsou tyto v porovnání se zbytkem populace zcela zřejmé.

Malá část sice projevila spokojenost se svou postavou, avšak ji nevnímali jako výrazně nadprůměrnou nebo hodnou uznání. Uvědomovali si své výrazné vzezření, které bylo patrné na první pohled, kdy pak však sebekriticky hodnotili své tělo převážně jako vypracované s nedostatky.

Běžné životní činnosti je budou výrazně omezovat v tréninkových aktivitách.

Zde došlo k rozdělení respondentů na dvě skupiny. V první skupině se jednalo o respondenty, kteří přímo projevili nespokojenost s množstvím volného času a toužili tak po možnosti se posilování věnovat více. Druhá skupina byla tvořena jedinci, kteří v prostoru posilovny byli celý den při výkonu své profese, což jim umožňovalo splnit si plánovanou aktivitu v plné míře, kdy se tím jejich frekvence cvičení pohybovala vysoko nad běžnou úrovní.

Rovněž budou za posilování a doplňky vynakládat nepřiměřené množství finančních prostředků, které budou ve zřejmém nepoměru s jejich výdělkem, bude se zde vyskytovat touha získávat prostředky další, tak aby mohli být rovněž ihned použity.

Předpoklad vynakládání nepřiměřeného množství finančních prostředků se nepotvrdil u všech respondentů. Avšak touhu po možnosti investovat více prostředků projevili všichni aktivně posilující respondenti, mimo jednoho, který nebyl nijak finančními prostředky limitován.

Respondenti budou skrývat popudy a přesvědčení, týkající se významu a dopadů kulturistiky na život jedince, zejména před veřejností, blízkým okolím a to ze strachu z možného nepochopení.

Respondenti uváděli, že ze strany veřejnosti a okolí, dochází velmi často k odsuzování jejich jednání a nepochopení jejich popudů, které je k enormnímu posilování vedou. V podstatě tak panovala jednoznačná shoda v názoru na nedostatečné podvědomí veřejnosti ohledně faktů a aspektů kulturistiky.

Budou zastávat kladný nebo tolerantní postoj k užívání anabolických steroidů.

Respondenti měli kladný nebo tolerantní vztah k užívání anabolických steroidů, když však často projevovali nesouhlas s užíváním těchto látek mladšími cvičenci, nebo cvičenci, kteří se ještě nedopracovali na možný přirozený vrchol své výkonnosti. Toto značí, že jsou si vědomi důsledků užívání anabolických steroidů, potažmo i rizik spojených s jejich užíváním.

V podstatě jednoznačná shoda panovala v názoru na nedostatečné podvědomí veřejnosti ohledně faktů a aspektů kulturistiky.

10 Závěr

Cílem této práce bylo přiblížení problematiky bigorexie jako poruchy a některých jejích specifik a odlišností od běžně známých poruch. Rovněž došlo k popsání obecně přijatého dřívějšího modelu ideálu krásy těla. Následně byl popsán vývoj v oblasti názorů veřejnosti v závislosti na měnící se specifika jednotlivých obdobích a zároveň postupného přijetí dnešního modelu, kdy je ideál krásy v podstatě určován ze strany sdělovacích prostředků, médií a obchodních společností, které vyvíjí tlak na podvědomí veřejnosti, kdy již dětem od útlého věku je sdělováno, že je potřeba, aby se změnily bez ohledu na to, jak vypadají.

Přetváření své postavy a přibližování se určitým ideálům krásy, se stalo běžnou součástí dnešní doby a společnosti. Vnímáme to jako něco naprosto běžného, přirozeného a dokonce zdravého. Kořeny tohoto chování bychom museli hledat již v dávných dobách, jelikož téměř každá doba měla své ideály krásy a velké množství jedinců se jim snažilo vyrovnat, nebo alespoň přiblížit.

Dnešní doba je charakterizována myšlenkou neomezených možností, které umožňují přetváření si vlastního života podle svých přání. Takto však mnoho jedinců vnímá i vlastní tělo, kdy zcela ignorují jeho přirozenou stavbu, biologické možnosti a koneckonců i okolnosti, které jej do současné podoby přetvořili. Poté začíná nebezpečný a nepromyšlený boj o ideál krásy s vlastním tělem. Současný jedinec díky faktu, že není vychováván k toleranci okolí natož vlastního těla, pak nabývá dojmu, že své tělo může pomocí všemožných látek donutit, aby dělalo přesně to, co po něm požaduje, bez ohledu na následky. Z běžného cvičení se tak stává posedlost bez hranic, kdy se kolaps organismu a veškeré varovné signály potlačují syntetickými látkami a psychika jedince získává naprosto novou úroveň vnímání a posuzování. Následkem potlačování vlastní identity a přijetí jednotného hromadného názorového systému se zde vytváří velmi silný trh, který je založen na strachu jedinců, zda splňují očekávání okolí.

Problém vymezení jednoznačných znaků, může být skryt ve skutečnosti, kdy určení hranice mezi intenzivním sportováním a posedlostí, je nemožná, díky zcela rozdílnému subjektivnímu vnímání totožného znaku ze strany jednotlivých subjektů.

Jednotlivci začínají pracovat na svých postavách a de facto i nových identitách, které se postupem času mění, stejně jako jejich postava. Se změnami figury a osobnosti se tento jedinec obává návratu k původním výchozím hodnotám, kdy se jim snaží co nejvíce vzdálit.

Ačkoliv někteří kulturisté užívají kvalitní a účinné anabolické steroidy, dodržují jídelníčky a pravidelně tvrdě cvičí a vypadají opravdu skvěle a mohutně, málokdy jsou se svým tělem opravdu spokojeni. Většina je jich stále nespokojena, usilují o stále větší svaly, snaží se nalézt lepší, tvrdší a účinnější trénink, kombinují tréninkové jednotky, suplementy, aby našli tu nejlepší možnou kombinaci všeho dohromady, tu která jim umožní vybudovat tu fenomenální, obrovskou, souměrnou postavu.

I kdyby ji tento člověk našel, dříve nebo později o ní začne pochybovat a začne hledat ještě účinnější způsob, jsou to vězni ve svém těle, otroci svého přesvědčení.

Největším problémem v dané problematice je skutečnost, že provozování tohoto sportu na vysoké úrovni, není v našich podmínkách zcela běžné. Neexistuje proto dostatečné množství odborníků, skutečných poradců a jedinců, kteří by byli ochotni a schopni referovat o vlastních zkušenostech mladým lidem, kteří nad tímto sportem rovněž uvažují a spoléhají se tak na minimální množství informací rozdílné, bohužel nevalné kvality z různých nedůvěryhodných, avšak dostupných zdrojů.

11 Seznam použité literatury a zdrojů

Seznam literatury

CROOKOVÁ, M. *V zajetí image těla*. 1. vyd. Polanka nad Odrou: Oldag, 1995. ISBN 80-85954-02-8

EMBLETON, P., THORNE, G. *Suplementy ve výživě*. Pardubice: Závod míru, 1999. ISBN 80-902589-7-2

FIALOVÁ, L., *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7

GROGAN, S. *Body Image. Psychologie nespokojenosti s vlastním tělem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000. ISBN 80-7169-907-1.

GROSSER, M. EHLENZ, H., GRIEBL, R., ZIMMERMANN, E., *Trénujeme svaly*. České Budějovice: Koop, 1999. ISBN 80-7232-065-3

KOLOUCH, V., KOLOUCHOVÁ, L. *Kondiční kulturistika*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-041-4

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. *Sportovní medicína*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-725-7

KRCH, F., *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0840-X

NEKOLA, J. *Doping a sport*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2000. ISBN 80-7033-137-2

PRAŽÁK, Eduard. *Kulturistika a doping*. Pardubice: Svět kulturistiky, , 1991. MDT 796.8.

PYŠNÝ, L. *Doping, zdraví, výkon*. 1. vyd. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 1999. ISBN 80-7184-813-1

RUDZINSKYJ, I. *Kondiční posilování v otázkách a odpovědích*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 1987.

RUDZINSKYJ, I. *Ptejte se, odpovím přímo*. 1. vyd. Pardubice: Závod míru, 2001. ISBN 80-86462-03-X

SCHWARZENEGGER, A., DOBBINS, B. *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha: Beta – Dobrovský, 2007. ISBN 80-901703-9-0

SLEPIČKA, P., PYŠNÝ, L., SLEPIČKOVÁ, I., NEKOLA, J. *Problematika dopingů a možnosti dopingové prevence*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 382-152-00

TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže i ženy*. 1. vyd. Praha: ARSCI, 1999. ISBN 80-86078-00-0

VESELÝ, K., VLADIMIR 518, *Kmeny*. 2011. ISBN 978-80-903973-2-3

Internetové zdroje

<https://www.vzp.cz/klienti/aktuality/v-ceske-republice-je-55-lidi-s-nadvahou-a-obezitou>

Dokumentární cyklus RETRO – Nový kult těla, Česká televize: 2012.

<http://ceskakomorafitness.cz/nsk-a-nsp/tiskova-zprava-ceska-komora-fitness-usilujeme-zprofesionalizovat-fitness-industry-jako-nove-odvetvi-narodniho-hospodarstvi-tiskova-zprava-ceska-komora-fitness-usilujeme-zprofesionalizovat-fitne/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Muskul%C3%A1rn%C3%AD_dysmorfie

<http://www.celostnimedicina.cz/termogeneze.htm>

<http://web.sks.cz/prace/dybova/anorexie.htm>

<http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/>

http://www.vseokulturistice.cz/nadmerny-prijem-bilkovin_384?c=1

<http://www.fitkul.cz/clanky/179-Jakou-ma-protein-funkci-v-tele>,

<http://kulturistika.ronnie.cz/c-5261-testosteronova-vyziva-ii.html>

<http://galenus.cz/clanky/vyziva/bilkoviny-bilkoviny-ve-vyzive>

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Testosteron>

<http://www.sportvital.cz/sport/doping-ve-sportu/anabolika/zakladni-ucinky-anabolicky-steroidu/>

<http://www.aktin.cz/clanek/1247-vedlejsi-ucinky-uzivani-anabolicky-steroidu-ii-cast>

<http://kulturstika.ronnie.cz/c-446-Rozhovor-s-Mat-DuVallem.html>

<http://www.steroidy-steroids.com/44-jak-spravne-pichat-injekce.html>

<http://www.steroidy-steroids.com/22-pct.html>

<http://kulturstika.ronnie.cz/c-5666-treninkove-principy-christiana-thibaudeaua-ii-delka-treninku-a-ty-ty-svalove-kontrakce.html>

<http://kulturstika.ronnie.cz/c-6584-treninkova-poradna-10-2010.html>

12 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. Přepis rozhovoru s respondentem B

13 PŘÍLOHY

Respondent B

Věk: 28

Pohlaví: muž

Zaměstnání: osobní trenér fitness

Má Tvá postava nějaký vliv při výkonu Tvého povolání?

„Každopádně a velký.“

Jaký a proč, případně popsat klady a zápory?

„Lidé mě podle ní posuzují, dokonce je to pro ně jakési měřítko kvalit.“

Jaký typ postavy jsi měl jako dítě?

„Takový běžný, ale malinko silnější.“

Jak si zapadl do školního kolektivu, byl jsi oblíbený?

„Myslím si, že dobře, byl jsem takový ten bavič.“

Jak Ti šel a bavil Tě tělocvik na základní, popř. střední škole?

„Tak asi jako ostatním, ale nebavil mě.“

Sportovali Tvoji rodiče, pokud ano o jaký sport se jednalo a na jaké úrovni jej provozovali?

„Vychovávala mě babička, takže nevím a ona sama s ohledem na věk, chodila jen na procházky.“

Kdy a s jakým sportem jsi začal, případně pokračoval a kdy si začal s kulturistikou?

„Hrál jsem jako mladší fotbal, to bylo na základní škole. Na střední jsem hned začal posilovat.“

Z jakého důvodu jsi začal zrovna s kulturistikou?

„Byl jsem vždycky hodně malý, podstatně menší než moji vrstevníci, takže jsem měl vždycky trochu komplexi.“

Patřil si do nějaké skupiny stejně zaměřených lidí v době před počátkem posilování?

„Jen v rámci toho fotbalu, jinak jsem měl normálně kamarády.“

Jaký byl tvůj postup začlenění se do kolektivu v posilovně, přijali tě ihned nebo začlenění trvalo déle?

„Začlenění nebylo takové, jaké jsem si ho v počátcích představoval. Musel jsem se hodně snažit, než mě kolektiv opravdu přijal.“

Změnil se, nebo se rozvinul za dobu aktivního posilování Tvůj motiv, kvůli kterému jsi začal původně s posilováním?

„Hodně mě to baví, povedlo se mi z velké části, to co jsem chtěl. Navíc se mi můj koníček stal obživou.“

Jak Tě ovlivňovali a ovlivňují ve Tvé motivaci ostatní kulturisté, případně např. nějaký vzor?

„Hodně jsem k nim vzhlížel a pořád vzhlížím. Rád se s nimi porovnávám.“

Jak často chodíš do posilovny a jak často by si do ní chtěl chodit v ideálním případě?

„Chodím do ní denně a to je ideální.“

Jak dlouhá je Tvá tréninková jednotka?

„Je to různé, odvíjí se to od sezóny, zda se připravuji na závody a v jaké fázi přípravy jsem a i na ročním období. Ale řekněme 50 – 180 min.“

Snažíš se, aby byl každý trénink tak intenzivní, jak Tvé tělo v danou dobu dokáže zvládnout?

„Přesně tak, snažím se při tréninku hodně motivovat a vybičovat se k maximálním výsledkům.“

Zabýváš se problematikou posilování i mimo ni, např. čtením článků, rozhovory s ostatními cvičenci/kamarády, přemýšlením nad strategií v rámci dalšího posilování?

„Zjišťuji si nové doplňky a celkově výrobky ohledně kulturistiky, trénink a stravu mám už nastavený podle svého těla, takže o to se až tak nezajímám.“

Kolik si v průměru vyděláš za měsíc?

„Asi tak 30 – 35 tis. Kč.“

Jakou finanční částku ročně investuješ do cvičení a všeho okolo?

„Celkem za rok se vším všudy je to 100 – 150,- tis. Kč.“

Chtěl by si do cvičení investovat více peněz?

„Ano, ale nemám je.“

Užíváš nějaké suplementy?

„Z těch základních proteiny, sacharidy, BCAA, kreatin, před tréninkové suplementy“

Jaký je Tvůj názor na problematiku anabolických steroidů?

„Mám k nim kladný vztah.“

Co pro Tebe znamená posilování?

„Můj život, to jsem já, to je to co mám. Samozřejmě rodinu nepočítaje.“

Jak by si ohodnotil podle obecných měřítek svoji postavu?

„Chtělo by to zlepšit. Neříkám, je to dobré, ale pořád to není ono. Ale oproti ostatním i některým závodníkům je to dobré.“

Měl jsi nebo máš zranění nebo zdravotní omezení způsobené cvičením?

„Měl jsem snad všechny.“

Pokud by Tvé zranění mělo přímou souvislost s intenzitou tréninku a neohrožovalo by Tě na životě, omezil nebo přerušil by si cvičení na dobu opravdu potřebnou k rekonvalescenci?

„To by muselo být tak vážné, že už by to ani jinak nešlo, v podstatě mechanické poškození, s tím, už bych nic sám vůlí nezmohl.“

Jaké si myslíš, že je obecné podvědomí veřejnosti o kulturistice a všem, co se jí týká?

„Kdo o tom chce něco vědět, tak to ví, ale takových je málo.“

Jak veřejnost, Tvoji kamarádi a rodina vnímá Tvůj koníček a Tvoji postavu, pozitivní i negativní zkušenosti?

„Je málo lidí, kteří ji chápou a ihned neodsuzují. Říkají to je moc, to není hezké. Pro mě zase není hezká jejich tloušťka. Kamarády mám víceméně jen v posilovně a manželka mě velice podporuje.“

Jaký je největší předsudek či mýtus ohledně kulturistiky nebo kulturistů?

„Že to může dělat každý.“

Vnímáš sebe jako bigorektika?

„Tak to určitě ano a musím uznat, že mi to dělá dobře, jsem pyšný na to, že dělám svůj koníček naplno a jde mi to.“