

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PROŽITKY ÚČASTNÍKŮ OCR
GLADIATOR RACE

EXPERIENCE OF GLADIATOR RACE OCR



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Ester Kopecká**

Vedoucí práce: **PhDr. Olga Pechová, Ph.D.**

Olomouc

2021

Věnování

Táto, tuhle práci věnuju Tobě. Těžké období se má ohraničovat rituálem, aby byl jasně patrný přechod do nové fáze. Až se uzdravíš, zaběhneme si Gladiátora spolu. Těším se na naše prožitky. Jak řekl P5: „*dřív nebo pozdějc dojde každej*“. Esterka

Poděkování

Na tomto místě chci poděkovat vedoucí práce PhDr. Olze Pechové, PhD. za ochotu pustit se se mnou do neznámého tématu a za její neutuchající trpělivost, kterou se mnou má.

Upřímně děkuji všem účastníkům mého výzkumu, kteří se mnou byli ochotni navázat kontakt i v době covidové – rouškové a sdílet se mnou své prožitky ze závodů.

V neposlední řadě patří můj hluboký dík celé mé rozšířené rodině. Děkuji za oporu, kterou mi každý z vás byl, za vaši pomoc a poskytnutý prostor. Zvláště pak mému drahému manželovi, který prokázal, že Gladiátor se nevzdává.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem svoji magisterskou diplomovou práci na téma: „Prožitky účastníků OCR Gladiátor Race“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Hradci Králové dne 30. 3. 2021

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	ÚVOD.....	5
	TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1	Prožívání v extrémním sportu.....	7
1.1	Prožitky z pohledu transpersonálních psychologů	7
1.1.1	Vrcholné prožitky.....	7
1.1.2	Wilberovo dělení	8
1.1.3	Grofovo dělení.....	9
1.2	Prožívání z pohledu sportovní psychologie.....	13
1.2.1	Sportovní psychologie.....	13
1.2.2	Chronologické hledisko emocí při sportu	14
1.2.3	Stadia motivace ve sportu.....	15
1.2.4	Sociální hledisko sportu	16
2	Extrémní překážkové závody v České republice.....	18
2.1	OCR závody v České republice vyjma Gladiator Race.....	18
2.2	Gladiator Race	22
2.2.1	Druhy závodů Gladiator Race	22
2.2.2	Kategorie závodů Gladiator Race.....	24
2.2.3	Gladiator Race Arena	25
2.2.4	Adaptace Gladiator Race v době pandemie Covidu-19	26
2.3	Vybrané výzkumy extrémních závodů	27
2.3.1	Vybrané výzkumy osobnostních charakteristik	27
2.3.2	Vybrané výzkumy motivace.....	28
2.3.3	Vybrané výzkumy dalších oblastí	29
	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	31
3	Výzkumný problém, cíl práce a výzkumné otázky	32
4	Metodologický rámec a použité metody.....	33
4.1	Výzkumný design a typ výzkumu	33
4.2	Metody získávání dat.....	33
4.3	Metoda zpracování a analýzy dat	36
4.4	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	37
5	Výzkumný soubor	38
6	Výsledky	40
6.1	Interpretace jednotlivých participantů	40
6.1.1	Participant P1	40
6.1.2	Participantka P2.....	42

6.1.3	Participantka P3.....	44
6.1.4	Participant P4	47
6.1.5	Participant P5	49
6.1.6	Participantka P6.....	52
6.1.7	Participantka P7.....	56
6.2	Odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky	58
6.2.1	Motivace k účasti na Gladiator Race.....	58
6.2.2	Průběh závodu Gladiator Race.....	61
6.2.3	Prožitky z Gladiator Race.....	63
6.2.4	Ovlivnění života po Gladiator Race	66
6.2.5	Sportovní vyžití během pandemie Covidu-19.....	68
7	Diskuze	70
7.1	Hlavní výsledky výzkumu	70
7.2	Limity teoretického ukotvení	71
7.3	Limity metodologie a výzkumného souboru.....	72
7.4	Perspektiva dalšího bádání	73
7.5	Praktické využití výzkumu	74
8	Závěry.....	75
	SOUHRN	76
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY.....	80
	PŘÍLOHY.....	87

ÚVOD

Tato magisterská diplomová práce se pohybuje v oblasti psychologie sportu. Zabývá se zkušenostmi a prožitky jedinců, kteří překračují své hranice a rozšiřují svoji komfortní zónu účasti na extrémním překážkovém závodě Gladiator Race. Tento druh závodů se v České republice stává čím dál populárnějším. Vznikají nové organizace, které ke svým závodům přidávají specifické atributy. Díky rozšíření se tyto závody stávají dostupnějšími pro jedince, kteří si je touží vyzkoušet.

Teoretická část práce se zabývá různým pojetím prožitků. Zahrnuje jejich zasazení v psychologickém kontextu a rozdělení, které přinesli transpersonální psychologové. Věnuje se vrcholným prožitkům a také těm, které byly způsobeny změněným stavem vědomí. Tato podkapitola je převzata z mé bakalářské práce, ve které jsem se věnovala Prožitkům účastníků Maitri dýchání. Dále kapitola zahrnuje prožívání z pohledu sportovní psychologie.

Teoretická část práce vymezuje také extrémní překážkové závody pořádané na území České republiky a speciální pozornost věnuje závodě Gladiator Race. Také zde naleznete výzkumy spojené s tematikou extrémních závodů.

Hlavním záměrem výzkumu je zmapovat důvody, které vedou závodníky k dobrovolnému a častému vypětí sil. Dále to, co se s nimi při závodě děje, s čím se u sebe setkávají a jaký dopad mají takto nabyté zkušenosti na jejich běžný život. Vzhledem ke světové pandemii Covidu-19 se zaměřuje i na to, jak účastníci zvládají své sportovní aktivity, zatímco jsou zavřeni doma. V neposlední řadě výzkum zjišťuje, jak vypadá průběh závodního dne.

Já sama jsem se sportu dlouho vyhýbala. Až díky svému muži jsem se dostala blíž skupině lidí, jejichž součástí života je sport, běh, pot, bahno a ostnatý drát. Nerozvážně jsem se na Gladiator Race přihlásila a měla jsem víc štěstí než rozumu, když první vlna Covidu-19 zrušila jeho konání. Přesunutý termín jsem nevyužila kvůli vlastnímu onemocnění. Díky této práci se na závod těším o to víc.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PROŽÍVÁNÍ V EXTRÉMNÍM SPORTU

Hartl a Hartlová (2009) charakterizují prožitky jako osobní subjektivní zkušenosti jedince, které jsou obtížně vyjádřitelné a vylíčitelné. Prožitky jsou základním stavebním kamenem psychiky. Odráží vnitřní procesy jedince v každém okamžiku.

Intenzita prožívání plně záleží na emocích, které jsou s ním spjaty. Rozhodující vliv mají na vstěpení zážitku do paměti i na to, zda ho budeme hodnotit kladně nebo záporně. Veškeré prožitky mají svoji určitou míru intenzity. Pokud jedinec vnímá prožitek jako intenzivní, vypovídá to o jeho neobvyklosti a výjimečnosti. Běžný zážitek by ho nevyvedl z míry. Intenzita prožitku se projevuje ve výzvě, kterou pro jedince představuje (Kirchner, 2009).

1.1 Prožitky z pohledu transpersonálních psychologů

Naším prožitkům často věnujeme větší pozornost v extrémní situaci než v běžném životě. Vrcholným zážitkům se věnoval Maslow. Grof zasvětil svoji kariéru mapování prožitků, které se jedincům vynořují ve změněném stavu vědomí. K navození tohoto stavu využíval LSD nebo holotropní dýchání, které vyvinul se svojí ženou Christinou. Text oblasti prožitků ve změněném stavu vědomí přebírám ze své bakalářské práce, ve které jsem se věnovala Prožitkům účastníků Maitri dýchání (Kuželová, 2019).

1.1.1 Vrcholné prožitky

Americký psycholog Abraham Maslow hovoří o takzvaných „peak experiences“ neboli vrcholných zážitcích, které zkoumal pomocí osmdesáti rozhovorů tváří tvář a sto devadesáti dopisů od studentů vysokých škol. Instrukcí bylo, aby si vybavili ty nejlepší zážitky, které doposud prožili. Jeho probandi je měli vylíčit a následně přijít na to, v čem se jejich pocity při vrcholném zážitku lišily od běžných událostí. Při rozboru pojmenoval kategorie a hovoří o nich jako o zážitcích „...milostných, mystických, estetických či tvůrčích zážitcích nebo o okamžicích, kdy pronikli do podstaty věcí“ (Maslow, 2014, 135).

Při vrcholných zážitcích se nezřídka stává, že se hranice ega rozplývají, přestávají být podstatné, svět je celistvý, stává se jednou bytostí. Pozornost upoutá jiný předmět zájmu, než je jedinec sám. Vrcholné zážitky jsou výjimečné, cenné samy o sobě, nemá smysl je pítvat a jsou považovány za smysl života. Projevují se jako příjemné, překvapivé a radostné zkušenosti nechávající člověka jako u vytržení. Jedná se o zážitky, ve kterých nic nechybí a nepřebývá. Vytrácí se z nich vnímaná dimenze času a prostoru, existuje pouze prožívaný okamžik. Nevyvolávají obavy. Člověk během vrcholného zážitku patří do celku. Naplno využívá všechno, co umí a neunavuje ho to. On je tím, kdo tvoří, je činorodý, nejen pasivním příjemcem událostí kolem něj. Odkládá svoji sebe cenzuru, je v klidu s tím, kým je a nebojí se to vyjádřit (Maslow, 2014).

Ravizza (1977) porovnával výsledky svého výzkumu vrcholných prožitků u sportovců s Maslowem. Podobnosti našel v prožitcích, při kterých sportovci věnovali absolutní pozornost činnosti, které se věnovali. Popisovali dočasnou ztrátu ega, sjednocení se zkušeností, časovou a prostorovou dezorientaci, absolutní kontrolu nad situací, neměli z ní strach a zkušenost byla provázena pocitem zázračnosti. Oproti Maslowovým zjištěním se sportovci plně soustředí na situaci, jsou přítomni v okamžiku. Jejich prožitky se týkaly těla a neobsahovaly transpersonální rovinu. Sportovci je také nepovažovali za klíčové a život ovlivňující, přestože je vnímali velmi intenzivně.

1.1.2 Wilberovo dělení

Současný americký psycholog a filozof, významný především pro transpersonální psychologii, Ken Wilber rozdělil vědomí na tři roviny: na rovinu ega, existenciální rovinu a rovinu ducha. První ze jmenovaných, rovina ega, v sobě nese sebe obraz a role, které člověk naplňuje. Nalezneme v ní podstatu jednotlivých společenských rolí, která je všeobecně známá, jako cítění být rodičem nebo vykonavatelem konkrétního povolání. Druhá, existenciální rovina, napovídá, že jsme, a navíc, že jsme sami sebou. Třetí, rovina ducha, zahrnuje naše aktuální prožitky a jednotu s vesmírem. Tato rovina je vnímaná jako nejpravdivější a nejbližší (In Nakonečný, 2003).

Wilber předpokládal postupný vývoj lidského vědomí a popsal „*evoluční změny ve vědomí, počínaje mystickou sounáležitostí s přírodou, jak ji zažívali první lidé, přes řadu „věků“ zahrnující magické, mytické a mentálně-egoistické vědomí, až po naši současnou schopnost existenciální autenticity a transpersonální identity*“ (In Lukoff, 2016).

1.1.3 Grofovo dělení

Psychiatr českého původu **Stanislav Grof** popisuje mapu duše, jak se mu objevovala při studiu změněných stavů vědomí. Prožitky rozdělil do tří oblastí. 1. biografická oblast, která zahrnuje vzpomínky od raného dětství do současnosti. 2. Perinatální prožitky spojené s vlastním porodem. 3. Transpersonální úroveň, která přesahuje běžné hranice našeho těla a ega. Postupně si uvědomoval, že nevytváří novou mapu psýché, ale znovu objevuje tisíce let staré znalosti o lidském vědomí (Grof & Bennett, 1993).

V biografické oblasti si člověk na události spojené s jeho životním osudem nejen vzpomíná, ale i „*prožívá původní emoce, tělesné pocity a dokonce i smyslové vjemy odpovídající plné věkové regresi*“ (Grof, 2004, 32). Často se vynořují fyzická traumata, jako operace, nehody a nemoci. Zvláštní význam mají traumata spojená s dušením, tonutím, škrcením či těžkým kašlem.

Emočně významné vzpomínky se v nevědomí neukládají samostatně, ale tvoří komplexní dynamické vzorce, systémy kondenzovaných zážitků, nazvané COEX – systémy (neboli systems of condensed experience). Každý zhuštěný systém ukládá emočně výrazné zážitky z různých období života kolem společného jmenovatele, jímž je podobná kvalita emocí nebo fyzických vjemů. Každý COEX má jedno nosné téma, kolem kterého se shromažďují další vrstvy, které jsou jeho variací (Grof & Bennett, 1993).

Perinatální oblast zážitků se týká hlavně dvou témat: života a smrti, které jsou spojeny s biologickým narozením (Grof et al., 1999). Tato oblast „*obsahuje prožitky spojené s procesem psychologické smrti a znovuzrození.*“ (Grof & Grof, 2015, 23). Porod znamená nejen dramatický zápas o narození, ale také jím končí prenatální forma života jako vodního živočicha, jediná, kterou člověk v té době zná. Perinatální úroveň duše propojuje individuální a kolektivní nevědomí. Prožívání každé fáze porodu je provázáno se zážitkovými vzorci, které jsou charakterizovány specifickou kombinací emocí, tělesných vjemů a symbolických obrazů. Tyto čtyři dynamické vzorce nazývá Grof „*bazální perinatální matrice (Basic Perinatal Matrices, BPM)*“ (Grof, 1998, 115). První zážitkový vzorec odpovídá době před zahájením porodu. Druhý, třetí a čtvrtý pak koresponduje se třemi dobami porodními.

Perinatální matrice přinášejí bohatý materiál z oblasti biologické, psychologické, archetypální i duchovní. Vzhledem ke svému zdroji v kolektivním nevědomí mohou přinášet obrazy z různých míst, časů i civilizací, bez ohledu na kulturní, rasové nebo

náboženské prostředí a přesvědčení člověka. Prožitek narození a smrti vede k odhalení spirituálních dimenzí psýché i samotného bytí. Přitom nezáleží, zda k setkání s narozením a smrtí dojde „v symbolické podobě, například během psychedelických a holotropních sezení či v průběhu spontánních psychospirituálních krizí nebo jestli proběhne v reálných životních situacích, například u rodičích žen nebo v rámci zážitků blízkých smrti“ (Grof, 2004, 43).

První bazální perinatální matrice je biologicky založena na prožitku prvotní jednoty plodu s matkou v době před počátkem porodu. Plod nezažívá žádné hranice a omezení, nerozlišuje mezi vnějším a vnitřním světem. Může se ztotožnit s hvězdným prostorem, galaxiemi nebo s vesmírem. Nebo splynout s oceánem. Prožívat sebe jako vodního živočicha, např. velrybu, delfína, medúzu, rybu nebo chaluhu. Objevují se obrazy krásné přírody, ovocných sadů, luk a polí. Dále to mohou být archetypální vize Matky přírody, která dává život v bezpečném lůnu. První matrice také zpřístupňuje scény ráje a nebe. Zahrnuje i prvky kosmické jednoty a mystického spojení (Grof, 1999).

Byl-li však nitroděložní vývoj narušen, vynořují se vzpomínky na nepřátelské lůno. Objevují se pocity ohrožení, temné scenérie a číhající nebo útočící zlo. Člověk může vnímat, že je otráven a sledovat znečištěné toky a toxické skládky. Nebo zažívat krvavé apokalyptické vize konce světa (Grof, 2004).

Druhá perinatální matrice koresponduje s první dobou porodní, v níž je dítě vystaveno velkým tlakům, z nichž není úniku, protože děložní hrdlo je ještě uzavřeno. Člověk se cítí vtahován do víru, pohlcován nebo škrcen obludou, drakem, hadem tarantulí nebo chobotnicí. Zažívá obrovskou úzkost, samotu, méněcennost, beznaděj, zoufalství a vinu. Sestupuje do podsvětí, pekla, ze kterého se nedá uniknout. Může se napojit na bytosti, které zažívají beznadějnou situaci. Vězni, mučení, lidé v ústavech, zvířata v pastích. Z archetypálních oblastí vyvstávají muka hříšníků v pekle, smrt Krista, Prométheus, Sisyfos, Tantalova muka či bludný Holanďan. Tyto prožitky bezvýchodného zoufalství jsou v duchovní literatuře popisovány jako temná noc duše (Grof, 2004).

Třetí bazální perinatální matrice představuje zápas smrti a znovuzrození. Kontrakce pokračují, děložní hrdlo se otevírá a člověk se vydává pod drtivými tlaky porodními cestami do boje o život. Přitom se může potkat s krví, hlenem, močí i výkaly. Kromě znovuprožívání zápasu v porodním kanále se v tomto vzorci objevují „*motivy titánského zápasu, sadomasochistických zážitků, intenzivního sexuálního vzrušení, démonických*

epizod, skatologického zaujetí a setkání s ohněm“ (Grof, 1999, 92). Objevuje se hromadění i exploze energie, provázené obrazy sopek, zemětřesení, bouří, tornád, tsunami, nebo tanků, bomb, raket nebo jaderných reaktorů. Také vize kosmických bitev světla a temnoty či andělů a démonů. Krutost přichází jako vražda, masakr, válka, revoluce, poprava, mučení, rituální oběť a sadomasochistické praktiky. Také se objevují prožitky incestu, sexuálního zneužívání a znásilňování. Démonický aspekt mívá podobu sletu čarodějnic, satanských orgií nebo černé mše. Skatologie je prožívána jako krev, moč a exkrementy, kanály a hnilobný rozklad (Grof, 2004).

V závěru třetí matrice převládá vášně a pudová energie. Přicházejí výjevy dobývání nových území, lov zvěře, adrenalinové sporty a pouťové atrakce. Přicházejí archetypální postavy bohů a hrdinů, Ježíše, Osirida, Dionýsa, Attise, Adonise či Inanny. Před svým znovuzrozením se člověk setkává s ohněm. Může mít tělo v jednom ohni nebo vidět hořící města a lesy nebo se identifikovat s oběťmi upálení. „*V archetypální podobě ničí oheň vše, co je v nás zkažené a současně nás připravuje k duchovnímu znovuzrození. Klasickým symbolem přechodu ze třetí do čtvrté perinatální matrice je bájný pták fénix“* (Grof, 2004, 59).

Čtvrtá bazální perinatální matrice představuje vstup plodu do světa, tedy zážitek smrti a znovuzrození. Obvykle se na jejím počátku objevuje oheň. Jako tělový pocit nebo jako vize požárů. „*Archetypální verze ohně mohou mít formu očistných plamenů nebo bájného ptáka Fénixe hynoucího v žáru svého hořícího hnízda a povstávajícího z vlastního popela. (...) Opětné prožívání okamžiku narození pociťujeme jako úplný zánik a po něm následující znovuzrození a vzkříšení.*“ (Grof, 1998, 118). V porodních cestách nejde vyjadřovat emoce a pocity, které pak zůstanou připomínkou zranitelnosti, nemohoucnosti a bezbrannosti. Když se člověk blíží k rozuzlení, může pociťovat úzkost a hrozbu obrovské katastrofy. Před vysvobozením přichází strach ze záhuby, strach ze ztráty všeho, čím člověk je a co zná, strach ze zániku vlastní existence nebo celého světa. Smrt ega znamená zánik dosavadního vnímání sebe sama i světa, které je důsledkem traumatického zážitku narození a přežívá v našem nevědomí. Umírá falešné ego, které bylo mylně považováno za pravé já (Grof, 2004).

Překoná-li člověk metafyzický strach a nechá procesu volný průběh, ztrácí veškeré záchytné body, zažívá pocit zničení na všech rovinách. Tělesný zánik, emoční katastrofu, intelektuální a filozofickou porážku, morální selhání nebo duchovní zatracení. Po zážitku absolutního zániku je zaplaven vizemi světla nadpřirozeného jasu a krásy, které bývá

považováno za posvátné a božské. Někdy ho provázejí obrazy duhy, pavích per nebo nebeských říší s andělskými a božskými bytostmi oděnými světlem. Objevuje se Velká bohyně matka nebo některá její forma jako Marie, Isida, Lakšmí, Párvatí, Héra a Kybela (Grof, 1999).

Takovéto explozivní osvobození, zažívá ve čtvrté matrici člověk, jehož porod měl přirozený průběh. Byl-li porod příliš vyčerpávající nebo zastřen silnými anestetiky, zážitek znovuzrození nevypadá jako triumfální příchod na svět a na světlo. Spíše se objevují pocity pomalého zotavování z ochromující nemoci nebo probouzení z kocoviny provázené závratěmi, nevolností a zastřeným vědomím (Grof, 1998).

Transpersonální oblast kartografie psýché dělí Grof (2000) do tří velkých kategorií. I. Zážitkové rozšíření vědomí v rámci běžné skutečnosti a časoprostoru. II. Zážitkové překročení hranic běžné skutečnosti a časoprostoru. III. Transpersonální zážitky psychoidní povahy.

Zážitkové rozšíření vědomí v rámci běžné skutečnosti a časoprostoru obsahuje:

1. Překročení obvyklých prostorových hranic, jako jsou zážitky splynutí s jinou osobou do duální jednoty, ztotožnění s vědomím určitých skupin lidí nebo s celým lidstvem. Ztotožnění s vědomím zvířat, rostlin nebo anorganických objektů a procesů. Může se objevit i zážitek planetárního vědomí, mimozemské zážitky a sjednocení s celým vesmírem. Také jevy mimosmyslového vnímání překračující hranice prostoru jako telepatie, telekineze a jasnovidectví. Mímotělní zážitky, kdy se vědomí odpoutává od těla (Grof, 2000).

2. Překročení hranic lineárního času. Sem patří embryonální vzpomínky až ke ztotožnění se spermií a vajíčkem při početí, zážitky ze života lidských nebo zvířecích předků či výjevy z kolektivního nevědomí různých kultur v rozličných historických dobách. Lidé o nich mluví jako o minulých životech. Dále se zde objevují zážitky z vývojového stromu života, vývoje planety, vzniku a počátku vesmíru. I mimosmyslové vnímání překračující hranice času jako prožití budoucích scén včetně zvuku (Grof, 2000).

3. Zkoumání mikrosvěta, ve kterém se otvírá zkoumání orgánů, tkání a buněk i anorganického světa molekul, atomů a subatomárních částic (Grof, 2004).

Zážitkové překročení hranic běžné skutečnosti a časoprostoru zahrnuje spiritistické a médijní zážitky, energetické jevy související s jemnohmotným tělem, jako hadí síla kundalíní, energetické kanály a pole. Setkání se zvířecími duchy, duchovními vůdci

a nadlidskými bytostmi. Návštěvy jiných vesmírů a jejich obyvatel. Mytologické pohádkové scény i božstva a démony. Zážitky univerzálních archetypů. Intuitivní porozumění symbolům. Tvůrčí inspirace a prométheovský impulz. Zážitek stvořitele a vhledy do tvůrčího procesu kosmu. Kosmické vědomí nebo Univerzální mysl, se kterou se může ztotožnit lidské vědomí. A také Ztotožnění s „*prapůvodní Prázdnotou, Nicotou a Tichem, které jsou kolébkou veškerého jsoucna. Protože sama je pramenem všeho, nemůže být od ničeho odvozena – je to nestvořené, nepostižitelné a nepopsatelné Nejvyšší jsoucno.*“ (Grof, 2000, 147).

Transpersonální zážitky psychoidní povahy zahrnují situace, ve kterých se vnitřní prožitky smysluplně pojí s vnějšími událostmi. Patří sem.

1. Synchronicita jako souhra mezi intrapsychickými zážitky a běžnou realitou.
2. Spontánní psychoidní jevy jako mimořádné tělesné výkony, spiritistické jevy, opakovaná spontánní psychokineze – klepající duch, poltergeist, UFO a únosy mimozemšťany.

Záměrná psychokineze jako obřadní magie, léčitelství a čarodějnictví, schopnosti řídit tělesné funkce – jogínské siddhi, laboratorní psychokineze (Grof, 2000).

1.2 Prožívání z pohledu sportovní psychologie

Sport vedle sexu, umění a hazardu generuje nejvíce emocí. Je to zapříčiněno zejména soutěžním charakterem, který způsobuje vysokou dynamiku prožívaných emocí. Dále přítomnými herními prožitky a nejistotou konečného výsledku (Hošek & Hátlová, 2009). Prožitkovou sféru a zároveň určitý startovací faktor ve sportu představují právě motivace a emoce, které tvoří jakési jádro dynamiky osobnosti (Paulík, 2006).

1.2.1 Sportovní psychologie

Předmětem sportovní psychologie je vedle osobnosti sportovce a trenéra i trénink a podmínky sportovcovy výkonnosti (Slepička, 2009).

Psychologie vstoupila do sportovního odvětví přibližně před sto lety, kdy aplikovala poznatky motorického učení a pedagogické psychologie na teoretickou přípravu trenérů a učitelů tělesné výchovy. Od té doby se poznatky, založené zejména na psychotechnických výzkumech, prohloubily a rozšířily (Vaněk, 1983).

Pro úspěch ve sportu je nutná nejvýhodnější kombinace faktorů fyziologických, technicko-taktických a psychologických. Ve vrcholovém sportu se nedostatek kvalifikovaných sportovních psychologů může projevit zamrznutím rozvoje výkonu sportovce (Paulík, 2006).

1.2.2 Chronologické hledisko emocí při sportu

Emoce, které se u sportu vyskytují, jsou charakteristické pro jednotlivé závodní fáze. Specifické emoce se objevují během přípravy na sportovní výkon, během čekání na startu, během závodu a při dosažení cíle.

Před startem

Před závodem se organizmus sportovce nastaví do stavu pohotovostní mobilizace, který vyvolává stav emočního očekávání směřujícího k překonání přicházející zátěže. Jedinec se dostane do stavu centrální aktivace, která je ovlivněna jeho motivací a emocemi (Hošek & Hátlová, 2009). Na startovní horečku můžeme nahlížet jako na stav nadměrné aktivace, který je emočně negativní, při čemž ho charakterizuje zvýšená dráždivost a naopak snížení tlumících procesů. Vysoká míra aspirace většinou souvisí s předstartovní horečkou. Naopak při nepřiměřeně nízké aktivaci neboli apatii převládá v mozkové kůře útlum a nastupuje pasivně obranná reakce. Při té se agresivita snižuje a přechází v pasivitu. Tento stav je charakteristický pro nízkou aspiraci. Optimální zvýšení aktivace se nazývá bojovou pohotovostí a projevuje se pozitivně prožívaným napětím, vysokou pohotovostí k reakcím a přiměřeně zvýšenou agresivitou (Vaněk, 1983).

Předstartovní stavy trvají od stanovení data soutěže a mohou se ustálit několik chvil před samotným závodem, kdy se vystupňují. V jejich průběhu může sportovec prožít všechny typy prožívání (Hošek & Hátlová, 2009).

V průběhu závodu

Od započetí do ukončení soutěže trvá emotivita, která doprovází samotnou sportovní činnost. Není nutné, aby se jednalo přímo o soutěž, protože podobný stav může navodit také trénink, při kterém se sportovec srovnává s představou ideálního výkonu, se svými předchozími výkony nebo výkonnostními standardy. Optimální psychický stav je v těchto chvílích stav maximálního soustředění, zaujetí a stržení danou činností (Hošek & Hátlová, 2009). Tento stav se označuje jako „flow“. Je to absolutní radostné pohroužení se do dané činnosti, při kterém člověk vytěsňuje vše ostatní, dochází

ke změněnému prožívání času a pocitu smyslu v té samotné činnosti, která je cílem sama o sobě (Csíkszentmihályi, 2015). Příkladem flow může být běh, při kterém nezáleží na tom, odkud ani kam běžec směřuje, ale na tom, že běží, uvědomuje si každý krok, vnímá každý nádech a nesoustředí se na nic mimo sebe sama a to, že běží.

Po závodu

Na posoutěžních stavech se velmi významně podílí konečný výsledek soutěže a jeho soulad s očekávaným výsledkem, a stupněm únavy. Únava zde funguje jako eustresový faktor a je vnímána jako investice do rozvoje výkonu, což se označuje jako sportovní masochismus. V případě úspěchu, který je cílem sportování, velmi výrazně v prožívání dominuje euforie, která je výsledkem vylučování endogenních opiátů, které působí euforizačně a sportovec je v tu chvíli odolný vůči bolesti a únavě. Jen prožívá triumf (Hošek & Hátlová, 2009). Tady mluvíme o náladě pozitivně zvýšené, která přichází s úspěchem. Neúspěch definuje negativně zvýšenou náladu. Třetím typem je nálada snižená. Ta doprovází spíše neúspěch, ale i úspěch v případě výrazného fyzického nebo nervového přetížení (Vaněk, 1983).

1.2.3 Stadia motivace ve sportu

Motivační dispozice je souhrnem vnitřních pohnutek jedince. Incentivy jsou vnějšími faktory, které působí na směřování a intenzitu vynakládaného úsilí. Vzájemné působení těchto faktorů dává dohromady kompletní motivační děje (Cakirpaloglu, 2012). Sportovci bývají často motivováni více směry, což se může promítnout i do jejich výkonnosti. Motivace k výkonu se utváří od počátku raného dětství. Velmi významná je podpora vytrvalosti, povzbuzování a oceňování úspěchů, a to zejména rodiči nebo blízkými osobami (Paulík, 2006).

Struktura motivace každého sportovce je složitá a značně proměnlivá. Souvisí s osobností jedince a prochází vývojem, který je ovlivněn věkem i jeho sportovní výkonností. Hošek (2009) motivaci rozděluje do několika stádií:

- Nejprve dochází ke generalizaci motivační struktury, která je provázena menším zaměřením, častým střídáním sportů a rozptýlením sportovních zájmů. Převažuje zde vliv vnějších podnětů (kamarádi, možnosti v místě bydliště, tělesná výchova).

- V dalším stádiu se sportovcova motivační struktura diferencuje podle jednotlivých úspěchů a neúspěchů. Do popředí se dostávají seberealizační motivy a upozaďuje se pouhé libostní uspokojení z pohybu, které se v této fázi transformuje do příjemných pocitů spojených s úspěchem sportovní činnosti. Vzniká orientace na dominantní sport
- Třetí a zároveň kulminační stadium je stabilizace motivační struktury. Dominantní motivy jsou soutěžení, sociální odezva a sebeuplatnění. To vše směřuje k vysoké výkonnosti. V popředí už není pouhá libost z pohybu, ale dostávají se tam osobní, společenské a další vedlejší cíle. Sportovec má mnoho zkušeností, je si vědom svých možností a vztah ke svému sportu vnímá racionálně.
- Posledním stadiem je involuce motivační struktury. Citový i rozumový vztah ke sportu přetrvává, ale vzhledem k dosaženému vrcholu sportovního výkonu v minulosti dochází ke změně struktury motivace. Ustupuje potřeba seberealizace v nejvyšších výkonech a navrací se primární motivy pro sport. Těmi mohou být samotné provádění sportovní činnosti bez ohledu na dosahování maximálních výkonů. Sportovci v této fázi motivace bývají často relativně úspěšní. Mohou za to zkušenosti, ale i vyrovnaný vztah k vlastnímu výkonu. Díky němu klesá míra aspirace a zodpovědnosti a jejich aktivační úroveň se optimalizuje.

1.2.4 Sociální hledisko sportu

Při zkoumání sportovního výkonu má nezastupitelnou roli také hledisko sociální, jelikož sportovních výkonů není dosahováno v izolaci, ale probíhá při něm sociální interakce (Slepička, 1983).

Sportování často výrazně zasahuje do běžného života jedince a to mnohdy tak zásadně, že hovoříme o vytvoření specifického sociálního prostředí, které je podmínkou pro intenzivní provozování sportovní činnosti. Proces socializace jedince je tak spoluutvářen sociálním prostředím sportu (Slepička, 2009).

Pokud se podíváme na sociální hledisko sportu, můžeme sledovat dvě odlišné kategorie, v nichž se interakce odehrává. Při individuálním sportu nacházejí sociálně psychologické jevy menší uplatnění, než je tomu u skupinových sportů. Nicméně sportovní psychologie

z počátku, zřejmě kvůli jednodušším procesům interakce, zkoumala zejména sociální procesy v individuálních sportech (Slepička, 1983).

Ve sportu působí také sociálně vztahové normy, které lze aplikovat na individuální i skupinový sport. Tyto normy slouží zejména k hodnocení kvantifikovaného výkonu sportovce. Může to být například vzájemné porovnávání, pořadí sportovců, nebo srovnávání se statistikami, průměry výkonů apod. Problémem může být užití těchto hodnotících norem u povinného sportu ve škole, kdy méně zdatné děti bývají v hodnocení na posledních místech, což vede k jejich špatnému sebehodnocení. Často kvůli tomu sportu zanechají. V důsledku k tomu dochází právě u dětí, kterým by sport, i rekreační, nejvíce prospěl (Hošek, 2009b).

2 EXTRÉMNI PŘEKÁŽKOVÉ ZÁVODY V ČESKÉ REPUBLICE

Gladiator Race patří do skupiny extrémních překážkových závodů, které se i v České republice dostaly do povědomí pod zkratkou OCR (Obstacle Course Race). V americké společnosti se ustálila zkratka OCMR (Obstacle Course Mud Runs). Zkratky značí běžecký závod, na jehož trati jsou umístěny překážky. Obvykle z něj závodníci vycházejí zablácení, mokří, zmrzlí a vyčerpaní (McKay & McKey, 2015).

Závody se podobají v mnoha parametrech. Liší se svojí délkou, počtem překážek, lokalitou, prostředím závodu, cenou startovního a četností pořádání. Některé překážky jsou specifické pro daný závod, jiné jen tematicky upravené. Společným jmenovatelem všech extrémních překážkových závodů je důraz na vytrvalost, sílu a odolnost těla i mysli.

2.1 OCR závody v České republice vyjma Gladiator Race

Extrémní překážkové závody se v České republice rozmáhají a vznikají další. Když se závodník rozhodne zkusit své síly, vytrvalost, odolnost a vůli a vykročit ze své komfortní zóny, má na výběr z několika závodů, které se v naší republice pořádají.

Česká asociace pro překážkový sport

České asociaci pro překážkový sport (ČAPS) předcházela asociace OCRA CZ (Obstacle Course Racing Association Czech), která se rozpadla v roce 2019. Jejím cílem bylo sdružovat jednotlivce aktivní v extrémním překážkovém sportu a navazovat mezinárodní spolupráci. Zasazovala se o rozvoj mládeže a pořádala školení a přednášky. Začala s vyhlásováním žebříčků jednotlivých závodů, což zvýšilo jejich věhlas a motivovalo další závodníky. Došlo tak k rozšíření OCR závodů (Schröpfer, 2020).

Po rozpadu OCRA se hned v roce 2019 uskupila ČAPS, aby navázala na předchozí asociaci. Jejím hlavním úkolem je pokračování v mezinárodní komunikaci s asociacemi FISO (Fédération Internationale de Sports d'Obstacles) a EOSF (The European obstacle

sports Federation). A i na dále zastřešuje český extrémní překážkový sport („ČAPS Česká asociace překážkových sportů", b.r.).

Česká asociace pro překážkový sport se v sezóně 2020/2021 pustila do pořádání nultého ročníku ligy Czech Ninja Games. Závodníci se zúčastňují vybraných závodů od jednotlivých OCR organizací. Pro splnění podmínek Czech Ninja Games jich musí být alespoň pět. Závodníci se tak nemusí upínat na získání komplexních medailí z jednoho druhu závodů, ale mohou si vyzkoušet jejich průřez. Vyrazí například na Gladiator Race, Beton Race, Challenger, Ninja X, Wild Moneky Challenge a další („Czech Ninja Games", b.r.).

Spartan Race

Spartan Race je mezi lidmi asi nejznámější druh extrémního překážkového závodu. V roce 2010 jej založili Joseph De Sena a Andrew Weinberg. Vznikl v USA, odkud se rozšířil do celého světa (Davis, 2014). V současné době pořádá přes 130 závodů každý rok. Závody se dělí na tři základní tratě s rostoucí délkou a počtem překážek, které zahrnují oheň, ostnatý drát, bahno a další. Spartan Race organizuje i závody pro děti a speciální akce pro lidi s mentálním postižením nebo vývojovými vadami. Dále je také možné se zúčastnit kategorie Ultra, ve které závodníky čeká více než 50 km běhu a překonává kolem 60 překážek („Spartan Czech Republic Obstacle Course Races | Náš příběh", b.r.).

Bedřichovský Bastard

Extrémní překážkový závod Bedřichovský závod založil Rudolf Pinkas po té, co úspěšně absolvoval protidrogovou odvykací léčbu v komunitě Advaita, z.ú. u Liberce. Současní klienti jezdí jako dobrovolníci na trať a vybraní, kteří jsou ve vynikající fyzické kondici, dostávají od organizátora po konzultaci s týmem Advaity startovné zdarma jako motivační činitel ke změně a odražení se ze dna. Stejně, jako se tam kdysi znovu na vlastní nohy postavil on sám (Pinkas, 2020).

Závod se koná čtyřikrát ročně a každý z nich se nese v duchu jednoho živlu. Existuje ohnivý, větrný, ledový a vodní Bedřichovský Bastard. Běží se dvě trasy, jedna pro děti a druhá pro dospělé. V Bedřichovském Bastardovi neexistují hendikepy, jak je známe u Spartan Race a u Gladiator Race. Při nezvládnutí překážky dostane závodník od organizátora na místě černý puntík, za který až v cíli dostává náhradní úkol, který mu přidá čas a tím zhorší celkový výsledek. Jednotlivé překážky tedy nemají stanoveny své hendikepy. Symbolem závodu je vlk, jelikož dokáže žít v drsných podmínkách. Pinkas

vysvětluje název závodu Bastard slovy: „*Závod je drsný, plný adrenalinu, ale dá se zvládnout. Člověk se do cíle doplází a získá pocit zadostiučinění.*“ (Louda, 2018).

Urban Challenge

Urban Challenge vznikl v roce 2016 a jedná se o čistě městský závod v délce 5 km, na kterých se závodníci potkají přibližně s 25 překážkami. Je to první překážkový závod svého druhu v České republice. Zahrnuje překážky jako přeskakování aut, lezení přes kontejnery a další. Urban Challenge jako ostatní OCR závody poskytuje možnost účasti dětí a to v běhu na 900 metrové trati, pro věkovou kategorii 6-8 let. Dvojnásobná vzdálenost je určena dětem ve věku 9-11 a 12-14 let (Challenge, b.r.).

Predator Race

Predator Race je další z OCR závodů. Jeho symbolem je žlutá šlápota. Funguje od roku 2014, kdy začínal jako závod pro úzkou komunitu lidí, kteří se mezi sebou znali. Postupně se rozšířil do závodu určeného široké veřejnosti (Schröpfer, 2020).

Predator Race zahrnuje nejkratší variantu závodu Predator Run, který se odehrává na 6 km s 20 překážkami, dále základní Predator Race, Predator Challenge a Predator Race Fast. Také nabízí dětskou variantu Predator Race Junior („predatorrace.cz“, b.r.). V Plzni má vlastní tělocvičnu Predator Gym, ve které si závodníci mohou překážky vyzkoušet (Volák, 2020).

Army run

Extrémní závod inspirovaný tělesnou přípravou vojáků v České republice. Zaměřuje se na komplexní rozvoj vytrvalosti, rychlosti, síly a obratnosti. Army run pořádá i tříhodinový přípravný kurz „Drill“, který mohou zájemci absolvovat na překážkové dráze v Praze. Při samotném závodu si účastníci vybírají z tratí tři úrovně. Úroveň Captain je 5 km dlouhá trať s 20 překážkami, úroveň Major, která měří 10 km, a nalezneme na ní 40 různých překážek (Solution, b.r.), nejobtížnější je General v délce 15 km s nutností překonat 60 překážek. Army run je atraktivní pro diváky i závodníky, jelikož se odehrává ve vojenských prostorách a obsahuje spoustu armádních atributů. „*Zvuk sirén, tanky, dýmovnice, specifické úkoly, jako je pojídání červů a vojáci se samopaly kolem trati, se postarají o nezapomenutelný zážitek.*“ (Hazuková, 2020, 34).

Kilpy Heroes Race

Kilpy Heroes Race se od ostatních extrémních překážkových závodů liší především tím, že se na rozdíl od nich nezaměřuje na vytrvalost závodníků, nýbrž na jejich sílu. Jedná se o silově nejnáročnější OCR závod České republiky, který každý rok zvyšuje silové požadavky na závodníky („Kilpi Heroes Race | Extrémní Překážkový Závod", b.r.). Nabízí dva typy závodů a to Sprinterský, který je kratší a určený začátečníkům, 30 překážek na 7 km. A Vytrvalostní verzi pro zkušené a odolné závodníky, která je delší, 40 náročných překážek na 13 km (Schröpfer, 2018).

Beton Race

Název závodu Beton Race vznikl z neochoty pořadatelů odkazovat na minulé doby, nebo epické hrdiny, jako jsou Gladiator nebo Spartan Race. Inspiroval je tak tento stavební materiál, který kombinuje tvrdost a odolnost stejně jako dřinu při získávání surovin potřebných k jeho výrobě. To vše formovalo tyto OCR závody, jejichž zakladatelé byli účastni nejnámějších OCR závodů v České republice i ve světě, a to jak jako závodníci, tak pomáhali s organizací. Posléze se rozhodli pro jiný pohled a založili vlastní závody, které se konají v Zábřehu. Běhá se v šesti kategoriích pro dospělé včetně nočního běhu, plus nabízí tři dětské kategorie. Za zmínku stojí kategorie Terror, která je i přes svoji krátkou délku pouhých 4 km prezentována jako nejobtížnější. Na podobě tohoto závodu se podíleli členové ozbrojených složek. Závod není měřen pomocí čipu, ale vítězem je každý, kdo je schopen ho dokončit („BetonRace", b.r.).

Hovorčovická pěst

Závod, který vznikl v roce 2017 na vrakovišti, nabízí start v malých skupinkách všem věkovým kategoriím. Mimo klasické OCR překážky také klade důraz na vraky aut a jejich části. Závodníci tak absolvují například běh přes horu pneumatik, demolici auta kladivem, ručkují po volantech a na mnoha dalších tematických překážkách potkávají všemožné autodíly. Mottem závodu je: „*Vymlat' si své vítězství*“ („Hovorčovická pěst", b.r.).

Hard Dog Race

Závod Hard Dog Race založil Andráš Púza, bývalý vojenský psovod, účastník běžných OCR závodů a milovník psů, který se svým psem sloužil na misi v Afganistánu. Při překážkových závodech mu jeho pes chyběl. Proto se na základě svých zkušeností rozhodl založit závod, který by využíval neocenitelnou spolupráci mezi člověkem a psem. Hard Dog Race je výjimečný právě v tom, že závodník běží se svým psem. V roce 2021 se závod koná devětkrát, ve čtyřech zemích (v Polsku, České republice, Maďarsku a v Itálii), ve variantách HDR Not Just Run, HDR Basic, HDR Wild, HDR Junior, HDR Brutal („Hard Dog Race", b.r.).

2.2 Gladiator Race

První extrémní překážkový závod Gladiator Race byl poprvé uskutečněn v roce 2014 v Milovicích. Mohlo se ho účastnit tisíc závodníků. Kapacita se v dalších letech zvyšovala (Mísař, 2016). Nyní pořádá Gladiator Race největší sérii OCR u nás („Gladiator Race", b.r.).

Gladiator Race se od svých konkurentů liší intervalovým startem. Znamená to, že na rozdíl od Spartan Race nestartují najednou stovky závodníků, nýbrž vybíhá každý sám v přesně určený čas a po patnácti vteřinách ho následuje další závodník (Černý, 2019). Dle Rejzkové (2018) se nejčastěji Gladiator Race účastní pracující muži s ukončeným středoškolským vzděláním, kteří jsou ve věku 27 -35 let a žijí v Královéhradeckém kraji, odkud organizace pochází a ve kterém se koná nejvíce závodů. Typický účastník běhá jako jednotlivec a věnuje se vytrvalostním sportům.

2.2.1 Druhy závodů Gladiator Race

Gladiator Race je specifický lokalitami, ve kterých se závody konají. Závodníci jezdí do Lanškrouna, Hradce Králové, Pardubic, Ostravy, Liberce, Josefova, Milovic, Šiklova Mlýna, Krkonoš, Nové Paky, Brna a Prahy.

Gladiator Race nabízí hned několik druhů závodů, ze kterých si závodníci mohou vybrat. Liší se jejich náročností, délkou trati, množstvím překážek i denní dobou. Prvním závodem je **Night**. Ačkoliv zde mají závodníci před sebou nejkratší tj. tříkilometrovou dráhu, čeká je běh s čelovkou potmě a potkají patnáct a více překážek. **Run** závody jsou o kilometr delší, tj. čtyřkilometrové s více než dvaceti překážkami, tentokrát už se konají

za denního světla a je to typ lehčích závodů. Při **Originalu** je dráha alespoň šestikilometrová a je na ní nutné zdolat více než 30 překážek. Opět se jedná o denní závod. Náročnost se stupňuje. V **Maxovi** se na minimálně dvanácti kilometrech skrývá přes čtyřicet překážek. **Hardcore** nabízí alespoň sedmdesát překážek na minimálně jednadvaceti kilometrech. Gladiator Race spolupracuje s Runmageddonem. Pro zdolání závodu **Maximus** je třeba zvládnout během osmačtyřiceti hodin tři závody: Night, Original a Max, dohromady je pak závodník vystaven pětadesáti překážkám na jednadvaceti kilometrech. Další spolupráce Runmageddonu a Gladiator Race přináší závod **Ultra**, kde na maratonských dvačtyřiceti kilometrech číhá přes sto čtyřicet překážek („Druhy závodů - Gladiator Race", b.r.).

Gladiator Race pořádá také náročnou sérii běžeckých závodů GR8. Ty běžce táhnou do lesů, do parků, do vody, do hor, přes písčité i kamenité cesty. Na běžce čekají také technické úseky, které překonávají. Vyběhnout mohou děti i dospělí, jejichž kategorie jsou klasicky rozděleny podle věku. Na výběr mají ze tří obtížností. Sezóna roku 2021 nabízí čtyři závody, které zahrnují dva půlmaratony a prostředí Českého ráje, Josefovské pevnosti a Krkonoš se skokanským můstkem K120 („GR8 TRAILS 2 - Gladiator Race", b.r.).

Pravidelnou účastí na závodech si mohou účastníci vybojovat speciální medaili Triumphalis. I ta je v různých provedeních. Night Triumphalis se skládá ze šesti přesně určených nočních závodů. Tři vybrané denní závody zaběhnuté v každém ročním období tvoří speciální medaili Triumphalis. Závodník se účastní tří závodů na jaře, tři v létě, tři na podzim a tři v zimě. Získá tak navíc čtyři medaile, jednu za každé roční období, která zároveň slouží jako držák na ty původní. Má v sobě totiž vždy tři škvíry, do kterých se dá zasunout pentle ze základní medaile, kterou každý závodník dostává v cíli. Závodník, kterému se podaří získat všechny čtyři sezónní Triumphaly získá navíc při slavnostním udílení na gladiatorském plesu speciální držák Primus Palus a stane se tak opravdovým gladiátorem. Jednotlivé medaile mají své místo a tvoří ucelenou dekoraci. Ukázka toho, jak vypadá Primus Palus, je umístěna v Příloze 4 Medaile P7 a Primus Palus P4. Stejně podmínky pro získání Triumphalu a Primu Palu platí také pro děti („Triumphalis - Gladiator Race", b.r.).

Dětské závody mají také své druhy. **Kids I** je určen pro chlapce a dívky narozené mezi lety 2011 – 2014; čeká na ně alespoň kilometrová trať a minimálně sedm překážek. Stejná trasa čeká i na kategorii **Family**, ve které se s dítětem účastní jeho zákonný zástupce. Do **Kids II** patří dívky a chlapci, kteří se narodili mezi lety 2005 až 2010. Ti poběží minimálně dvoukilometrovou trasu s alespoň dvanácti překážkami („Druhy závodů - Gladiator Race", b.r.).

2.2.2 Kategorie závodů Gladiator Race

Závodníci, kteří se přihlásí na závod Gladiator Race, mohou soutěžit v několika kategoriích. Ty se liší jak množstvím lidí v týmu, tak pravidly na závoděšti. Všechny jsou přehledně popsány a vysvětleny na webových stránkách Gladiator Race, ze kterých zde vycházím. Kategorie **Race**, která je tou nejvyšší, nejprestižnější a nejobtížnější, je určena vrcholovým sportovcům. Muži a ženy jsou v ní hodnoceni zvlášť ve věkových kategoriích junioři a juniorky, muži a ženy ve věku 18 – 29 let, 30 – 39 let, 40 – 49 let, a kategorie nad 50 let. Dále je zde možnost Týmu a Mixu, tedy páru muž a žena. Závodníci obou posledních kategorií jsou označeni členkami v barvě, která je odlišuje od závodníků v ostatních kategoriích. Toto označení je klíčové pro dobrovolníky na trati, kteří dohlížejí na dodržování pravidel, neboť bez těchto čelenek by si Tým ani Mix nemohli na překážkách pomáhat stejně tak, jako si nemohou pomáhat závodící jednotlivci. Výsledky závodníků jsou zanášeny do startovní listiny. („Druhy závodů - Gladiator Race", b.r.).

Tato kategorie nabízí dvě souběžné dráhy, rychlou a pomalou: slow line a fast line. Závodníci vybíhají buď ve vlnách, nebo po intervalech; záleží to na místě, kde se daný závod koná. V kategorii Race jsou vyhlášována první až třetí místa a ocenění běžci dostávají kromě medaile, která čeká na každého, kdo doběhne, i poukazy na další startovné a v některých kategoriích hmotné ceny. Dále mají možnost kvalifikace na Mistrovství Evropy a ve vybraných závodech na Mistrovství světa. Pokud závodník nepřekoná překážku, čeká na něj hendikep, tedy jakýsi náhradní úkol, který plní místo překážky. Často se na tratích setkáme s hendikepy typu překonání trati po čtyřech jako pejsek, rak, krab, přeskákání dráhy se svázanýma nohama, daný počet skoků přes švihadlo, oběhnutí určité dráhy. Každá překážka má určený hendikep a na rozdíl od Spartan Race se hendikepy na jednotlivých překážkách liší („Druhy závodů - Gladiator Race", b.r.). U Spartan Race je hendikepem/trestem za nesplněnou překážku všude 30 angličáků

(burpees), které se skládají z dřepu, kliku, dalšího dřepu a výskoku (*Spartan-Rules-2019-CZ.pdf*, b.r.).

Další kategorií je **Open**, ve které platí stejné rozdělení jako v Race, tedy zvláště muži a ženy ve věku 18 – 29 let, 30 – 39 let, 40 – 49 let, 50 a více let, Mix, tedy pár muž a žena a Tým. I v této kategorii je jedna část dráhy pomalá a druhá rychlá, závodníci vybíhají ve vlnách, nebo intervalově, opět jsou vyhlášována první tři místa ve všech kategoriích se speciálními medailemi, všem závodníkům, je měřen čas a následně zanesen do výsledkové listiny, u nesplněných překážek čekají hendikepy. Všichni dostanou funkční triko nebo ponožky s motivem Gladiator Race a na konci závodu čeká na každého medaile. Na rozdíl od kategorie Race si smí jednotlivci na trati mezi sebou pomáhat. Kategorie Open se také týká Triumphalis („Druhy závodů - Gladiator Race", b.r.).

Třetí kategorií je **Fun**; ta se liší nejvíce. Z předchozích kategorií zůstává stejné, že start probíhá opět ve vlnách, či intervalech, podle toho, co dovoluje daná lokalita závodu. Závodníci si mohou vzájemně pomáhat. Rozdílné podmínky spočívají v tom, že závodníci se nerozdělují do žádných kategorií podle věku a pohlaví. Nemusí splnit všechny překážky ani hendikepy, neměří se jim čas a tak nevzniká výsledková listina, ale i přes to na ně na konci čeká medaile a dostávají triko nebo ponožky s logem Gladiator Race. Kategorie Fun není součástí Triumphalis („Druhy závodů - Gladiator Race", b.r.).

2.2.3 Gladiator Race Arena

Na začátku covidové pandemie 7. května 2020 otevřeli organizátoři Gladiator Race vlastní tréninkovou a závodní Arenu. Na jednom a půl hektaru lesa rozkládajícího se na poloostrově kolem Stříbrného rybníku na okraji Hradce Králové se rozkládá venkovní tělocvična. Zprovoznili tak největší OCR hřiště v České republice (*Gladiator Race / Facebook*, b.r.). Tento multifunkční park vznikl s cílem vytvořit místo, kde se jedinci budou moci kvalitně připravovat na OCR závody. Zároveň nabízí alternativu městským workoutovým hřištím i sportovcům, kteří se OCR nevěnují. Návštěvníci ji mohou využívat buď k tréninku zvládání jednotlivých překážek, nebo jako venkovní hřiště bez vazby na účast na závodech Gladiator Race („Arena - Gladiator Race", b.r.).

V Gladiator Race Areně jsou umístěny všechny překážky, které se využívají na závodech. Chybí zde jen ty, které jsou tvořené místním terénem, např. sjezdovka, která se vybíhá v Lanškrouně a bahno, kterým se závodníci brodí v Milovicích. Vyzkoušet a procvičovat si zde závodníci mohou 48 překážek: 4x4, AIX, Alpa barely, Alpa sudy,

Antonie & Emma, Antonie & Emma II, Arm Elevator, Atlas stones, Autobus, bariéry, Barum, Bathroom, Big Pneu, Captain Hook, Chůdy, Circus, Colafit cubes, Colafit extrastrong, Corny, Cyclope'Eye!, Down and under, EKG, Fisherman, GR Combo, Insert your pin, Insert your tube, Intubace, Island of pain, Labyrint, Mamut, Mixxer, Monkey Business, Ninja rings, Oštěp, Rail, Shybuju, Shybuju 2.0, Shybuju cool, Shybuju cubes, Shybuju Hook!, Skatepark, Snake, Švábi.cz, The House, Twister, Up and over, Work 4 out a Your Body. Pokud se konají závody v jiné lokalitě, vybrané překážky v Areně chybí. („Překážky - Gladiator Race", b.r.).

Specifická jména překážek mnohdy intuitivně neprozrazují, co závodníci čeká. Jejich úkolem je přenášení několika pneumatik, stavění pyramidy z tohoto materiálu, lezení po horolezecké stěně, přenášení barelů nebo sudů od Alpy a betonových koulí, přitahování se na šikmé ploše, podlézání a prolézání překážek, šplh na laně, šplh na dřevěném neukotveném kůlu, všemožné ručkování pomocí kolíků, háků, kruhů, klád, tyči na rotující kostce, plazení se bahnem, plazení se pod ostnatým drátem, brodění, či plavání řekou, převrácení pneumatiky od traktoru, chůze na chůdách, jízda na velkých dřevěných cívkách, přeskokování krychlí, lezení po síti, přejití slackline, kladiny a klády, střelba oštěpem, probíhání překážek, shybování a přelézání vlny („Překážky - Gladiator Race", b.r.).

Díky uvedení Areny do provozu nemuseli organizátoři zrušit všechny naplánované závody a přerušit veškerou svoji činnost. Na rozdíl od ostatních lokalit, ve kterých se závody obvykle konaly, je možné v Areně dodržet přísná hygienická nařízení. Proto sem byly přesunuty letní, podzimní i zimní závody. Závodníci tak v době příznivých vládních opatření mohli pokračovat v získávání Triumfalů. Přesto nebylo venkovní sportování povoleno po celou dobu. Se zákazem pohybu mezi okresy se zrušily březnové závody v roce 2021 („Home - Gladiator Race", b.r.).

OCR liga je série osmi závodů pořádaných v hradecké Gladiator Race Areně. Nabízí překážky, které v klasických závodech nejsou. Účastnit se jí mohou děti i dospělí. Mottem ligy je: „*Nejlepší trénink je závod*“ („OCR Liga - Gladiator Race", b.r.).

2.2.4 Adaptační Gladiator Race v době pandemie Covidu-19

Gladiator Race se ke zrušeným závodům kvůli pandemii postavil pořádáním virtuálních závodů. Ty jsou tvořeny běžeckou výzvou pro rok 2021. Gladiator Race Virtual je tréninkový plán, který vybízí závodníky k neutuchající přípravě na závody a bojuje proti zakrnění. Když se závodník rozhodne pro účast v alternativním Gladiator Race Virtual,

vybere si jeden z tréninkových plánů. Ty se liší množstvím potřebných kilometrů, aby zůstala zachována různorodá obtížnost jednotlivých skutečných závodů. Účastník výzvy si pak sám určuje místo, ve kterém běží a ani nemá stanovený čas, ten je ohraničen pouze rokem 2021. Závodníci si během roku zaznamenávají naběhané kilometry v aplikaci a tento záznam následně dodají organizátorům jako potvrzení, že výzvu splnili. Na jeho základě čeká na závodníka zasloužená medaile, ta ovšem nebude ve virtuální formě. Poštou jim přijde bronzová, stříbrná, nebo zlatá medaile, kterou si budou moct potěžkat i vystavit. Organizátoři Gladiator Race opět myslí i na děti, kterým připravili Běžecký plán malého gladiátora („Gladiator Race“, b.r.).

2.3 Vybrané výzkumy extrémních závodů

Výzkumná pozornost se zaměřila také na extrémní překážkové závody. Věnuje se jim z mnoha různých úhlů pohledu, zabývá se motivací účastníků, jejich osobnostními vlastnostmi i marketingovým uchopením jejich propagace.

2.3.1 Vybrané výzkumy osobnostních charakteristik

Tok (2011) se za pomoci Pětifaktorového osobnostního inventáře věnoval výzkumu osobnostních vlastností jedinců praktikujících extrémní sporty. Jeho výzkumný soubor tvořilo 328 respondentů, z toho 121 žen, a 207 mužů. Adrenalinovému sportu se jich věnovalo 85. Bez zkušenosti s ním, avšak se zájmem a touhou se do něj pustit bylo 173 účastníků. Za jedince bez zájmu i zkušenosti se označilo 70 participantů, kteří nebyli dál zkoumáni. Zbylo tak 258 probandů, kterým byl administrován FFPI.

Zjistil, že účastníci, kteří se věnují extrémnímu sportu, skórovali výše v Otevřenosti vůči zkušenosti a Extraverzi. Nižšího skóre dosahovali v Neuroticismu a Svědomitosti. Tok (2011) přisuzuje nízkou míru Svědomitosti, tendenci k impulzivnímu jednání a neukázněné sebedisciplíně. Kombinace těchto dvou osobnostních vlastností může vyústit ve zranění či smrt.

Osobnostním charakteristikám jedinců s rizikovým chováním projevujícím se riskantním sportováním se věnovali také Castanier, Le Scanff a Woodman (2010). Metodu NEO-PI-R administrovali 302 mužům, kteří dlouhodobě vykonávají nějaký z adrenalinových sportů v průměrné délce 10,6 let. Zkoumali Extraverzi, Neuroticismus a Svědomitost. Prokázali, že vysoká nebo nízká míra jednotlivých dimenzí sama o sobě

nezapřičiňuje rizikové chování. K němu dochází kombinacemi jednotlivých faktorů a jejich úrovní. Vede k němu jednak spojení nízké Svědomitosti, vysoké Extraverze a vysokého Neuroticismu, nebo spojení nízké Svědomitosti a vysokého Neuroticismu.

Kupčík (2014) se zabýval osobností extrémních sportovců a jejich postoji ke smrti. U extrémních sportovců našel pozitivní korelaci mezi Neuroticismem a strachem ze smrti. Oproti běžné populaci, která neprovozuje extrémní sporty, prožívali nižší míru strachu ze smrti.

Šopíková (2019) zkoumala osobnostní charakteristiky závodníků Spartan Ultra, kteří překonávají trať dlouhou 50 km, na které je čeká 60 překážek. Uvádí, že skupina těchto závodníků dosahuje vyšších hodnot extraverze a svědomitosti, a nižších hodnot neuroticismu a otevřenosti vůči zkušenosti oproti běžné populaci.

2.3.2 Vybrané výzkumy motivace

Motivací k účasti na OCR závodech se zabývala Rodriguez (2015). Zjistila, že pro jednotlivce jsou významným faktorem vnitřní motivy, které zahrnují společnou účast s kamarády, trávení času a navazování vztahů s podobně smýšlejícími lidmi, zábava a překonávání se ve fyzické aktivitě, která je udržuje zdravé a v kondici. Extrémní překážkové závody měly pozitivní vliv na zdraví účastníků i jejich náladu. A byli si jistější ve svých fyzických schopnostech.

Rada (2019) se také zabýval motivací k účasti na extrémních překážkových závodech a zjistil, že si účastníci jdou pro novou zkušenost, chtějí překonat sami sebe, vystoupit ze své komfortní zóny a najít hranice svých sil. Motivují je i kamarádi, sociální síť a zisk medaile. Pro účastníky bylo závodění životním stylem. Na komunitě oceňují její přátelskost a vzájemnou pomoc.

Šopíková (2019) uvádí, že běžci Spartan Ultra jsou vytrvalejší, pyšnější na výkon a také k výkonu motivovanější než běžná populace.

Motivací k účasti na běžeckém závodu se věnoval Osička (2018), který uvádí, že hlavním důvodem byla atmosféra závodu, jeho tradice a výborná organizace, dále setkání s přáteli, cíl překonat svůj minulý výkon, touha překonat se, nebo taky sázka s kamarádem. Respondenti také uvedli, že závodem spalují kalorie a běhají, protože to je moderní.

Motivací k účasti na blátivých závodech se zabývala Mullins (2012). Přináší vysvětlení, že jedinci stojí o novou zkušenost, chtějí si užít legraci a rozmanitost, která jim chybí na

klasických běžeckých závodech. Za navyšujícím se zájmem o tento sport stojí také média, která prezentují možnost překonat tuto fyzickou výzvu společně s přáteli a užít si příjemnou atmosféru. Mullins je označuje za katalyzátory, díky kterým se k závodům dostanou i jedinci, které by tato zkušenost jinak nelákala.

Rejzková (2018) uvádí jako hlavní motivy k účasti na Gladiator Race závodní atmosféru, lokalitu, ve které se závod koná, získané medaile a osobní výsledek.

Kulštejnová (2020) popisuje, že motivací pro účast na Spartan Race je touha po překonání sebe sama a odhodlání se nevzdat a závod dokončit. U účastníků, kteří závodí opakovaně, se objevuje radost ze zlepšování vlastních slabých stránek. Do závodů se pouští i díky tomu, že je kontinuální sportování udržuje v kondici a cítí se dobře.

Motivací k účasti na extrémním horském závodu Beskydská Sedmička se zabývala Jeníčková (2015), která tvrdí, že závodníky vede k účasti především výzva, kterou pro ně závod přináší, dále závodní atmosféra a možnost překonávat sebe sama. Během nepohody při závodu jim nejvíce pomáhá přítomnost dalšího člena týmu. Objevila také vyšší míru úkolové orientace u žen než u mužů.

2.3.3 Vybrané výzkumy dalších oblastí

Hazuková (2020) se ve svém výzkumu zabývajícím se vlivem provozování adrenalinových sportů na osobnostní rozvoj dozvěděla, že *„Člověk, který provozuje nebo alespoň někdy zkusil adrenalinové sporty, si je více jistý sám sebou a uvědomělý ve svých životních hodnotách.“* (Hazuková, 2020, 50.)

Balharová (2018) uvádí, že jedinci závislí na extrémních sportech pociťují během sportování euforii, štěstí, svobodu a adrenalin. Strach je vede k překonávání sebe sama. Sport sám o sobě je pro ně cílem. Také se při něm odreagují a vyčistí si hlavu. Díky přibližování se k vlastním hranicím se mohou dále zdokonalovat.

Volák (2020) se věnoval analýze obtížnosti jednotlivých typů OCR závodu Predator Race na základě úrovně tepové frekvence, do které se závodník při jejím absolvování dostává. Vytvořil tréninkový plán pro zdolání každého ze čtyř typů závodu.

Longitudinální studii zranění při extrémních překážkových závodech provedli Rabb a Coleby (2018). Uvádějí, že se významně neliší počty zranění na různě dlouhých tratích, nezáleží ani na počtu zdolávaných překážek. Většina zranění jsou tržné rány a zranění

pohybového aparátu. Přesto, že se většina zranění ošetřuje na místě (v této studii to bylo 93,9 %), mají závody značný potenciál přivodit závodníkům život ohrožující zranění.

Vznikem akutních gastrointestinálních obtíží, podráždění kůže a dýchacích cest, jako důsledkem účasti na extrémních překážkových závodech v bahně se zabývala Boogert et al. (2019). Zjistili, že riziko vzniku těchto onemocnění je nízké. Doporučují však organizátorům těchto závodů umisťovat na závodní trať místa, kde si mohou závodníci mýt ruce a obličej, aby takovýmto komplikacím předcházeli.

Mullins (2012) popisuje, že díky rozmanitosti výzev, které extrémní překážkové závody závodníkům připravují, u nich podporují rozvoj sebekázně, vytrvalosti, odvahy, vynalézavosti, týmové práce a soběstačnosti. Díky tréninku na tyto závody se jedinci učí vyrovnávat se s nástrahami a nepříznivými situacemi. Odměnou jim je překonávání překážek.

Vlivem trestů za nepovedenou překážku na Spartan Race (který je dán třiceti angličáky), na celkový výsledný čas závodu, účastníkovu tepovou frekvenci a jeho celkový čas se zabývala Kozmová (2019). Uvádí, že nezdařená překážka závodníky demotivuje v další snaze doběhnout do cíle a vydat ze sebe vše. Zjistila, že čas strávený na hendikepu přidává k výslednému času průměrně 95 - 107 vteřin a není rozhodující ve výsledku závodu.

Böhm (2020), který se zabýval sportovní motivací z hlediska podnikatelské příležitosti, popsal na základě poptávky ideální trénink. Ten by se měl konat v přírodě a probíhat ve skupině, která utvoří dlouhodobé vazby. Cvičení by mělo být obohaceno o tematické sportovní přednášky. Jako vedlejší výsledek své studie uvádí, že ženy dosahují vyšší míry výkonové motivace a potřeby dosáhnout cíle než muži.

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V této kapitole se čtenář seznámí se záměrem výzkumu. Nalezne zde popis výzkumného problému, tedy samotného jádra celé práce. Cíle výzkumu ujasňují, jakým směrem se výzkum ubíral a čeho chtěl dosáhnout. Výzkumné otázky vyplývají z výzkumných cílů, prohlubují je a udávají rámeček výzkumu.

Výzkumný problém

Výzkumným problémem je získání náhledu do prožitků běžců extrémního překážkového závodu Gladiator Race. Jejich vnímání celého procesu, od motivace k účasti, přes přípravu, prožitky před závodem, při něm a po něm, ovlivnění jejich životů až po zvládnání aktuální pandemické situace.

Dosavadní výzkumná pozornost byla věnována známějším OCR, převážně Spartan Race a to z pohledu osobnostních charakteristik běžců a jejich motivaci.

Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cíli výzkumné práce je zmapovat a popsat prožitky účastníků Gladiator Race, zjistit, jakou motivaci mají účastníci extrémního překážkového závodu Gladiator Race, zjistit dopad zážitků ze závodu Gladiator Race na další život participantů a zjistit dopad pandemie Covidu-19 na sportovní vyžití respondentů.

Následujících pět výzkumných otázek plynule vychází z cílů praktické části výzkumu:

- 1) Jaké důvody vedly respondenty k účasti na Gladiator Race?
- 2) Jak probíhal závod Gladiator Race?
- 3) Jaké prožitky se objevily u účastníků během Gladiator Race a po něm?
- 4) Domnívají se respondenti, že po závodě Gladiator Race nastaly nějaké změny v jejich životech?
- 5) Jak covidová pandemie ovlivnila sportovní vyžití účastníků Gladiator Race?

4 METODOLOGICKÝ RÁMEC A POUŽITÉ METODY

Tato kapitola čtenáře seznamuje s použitou metodologií, která byla zvolena k naplnění cílů výzkumu a z nich plynoucích výzkumných otázek. Čtenář zde získá podrobný vhled do průběhu výzkumu, najde zde specifikaci výzkumného souboru, dozví se o procesu získávání dat a způsobu, jakým s nimi bylo naloženo. Dále se zjistí, jak byla zvyšována validita výzkumu a jak byl ošetřen z hlediska etiky.

4.1 Výzkumný design a typ výzkumu

Byl zvolen kvalitativní design výzkumu na základně stanovených cílů výzkumu a výzkumných otázek, které se snaží o porozumění tomu, jak účastníci výzkumu vnímali a prožívali svoji zkušenost z Gladiator Race. Snaží se k nim dostat blízko a nahlédnout do hloubky, jedinečnosti a rozličnosti jejich zkušeností, prožitků a pocitů, které je potkaly, kterých si všimli a které je provází i nadále. Toto vše umožňuje uchopit právě kvalitativní výzkumný design. Umožňuje respondentům vydat se do míst, které si výzkumník ani neuměl představit. Díky němu porozumíme jedinečným zkušenostem jednotlivých participantů tak, jak je vnímají oni sami.

Ze dvou možných přístupů v chápání fenomenologického zkoumání jsem ne zvolila přístup, který ho považuje za typ výzkumu (Strauss & Corbin, 1999). Vycházím z přístupu Miovského (2006), který považuje interpretativní fenomenologickou analýzu za analýzu dat, nikoli za typ výzkumu. V našem případě je tedy typem výzkumu případová studie sedmi jedinců. Případem v této případové studii jsou participanti, kteří se v posledních dvou letech alespoň jednou zúčastnili Gladiator Race na území České republiky.

4.2 Metody získávání dat

Podstatným faktorem pro možnost naplnění cíle výzkumu zmapovat prožitky účastníků Gladiator Race, bylo podrobné seznámení se s tématem a jednotlivými hledisky, které jsou

v něm klíčové. Díky tomu bylo možné sestavit otázky do polostrukturovaného interview s participanty tak, aby v něm nechyběly podstatné aspekty závodu.

Participanti byli osloveni s žádostí o setkání za účelem rozhovoru o jejich prožitcích z Gladiator Race, v délce jeden a půl hodiny. Výběr místa setkání byl ponechán na nich a tak rozhovory proběhly v útulných obývacích pokojích i v zavřené restauraci. Tři rozhovory také kvůli pandemické situaci nakonec proběhly jako video hovor. Bylo realizováno sedm polostrukturovaných interview. Rozhovory byly vedeny s ohledem na užití interpretativní fenomenologické analýzy k získání, vyhodnocení a interpretaci dat. To vše s cílem přiblížit se tomu nejpodstatnějšímu, co Gladiator Race jednotlivým účastníkům přinesl, ať už se to týkalo tělesných prožitků, nezvyklého úspěchu v překonání sebe sama nebo v dopadech na jejich běžný život.

Díky polostrukturovanosti rozhovorů je možné objevit nová témata. Dávají respondentovi možnost vyprávět se na pro něj významné místo, které je tak jedinečné, že se u ostatních účastníků neobjevilo a ani výzkumník mu sám od sebe nepřikládal význam. Také nevyžadují rigidní dodržování osnovy. K tématu, které vyplyne dřív, než výzkumník očekával, lze plynule přejít a netrhat tak nit rozhovoru (Miovský, 2006). Zároveň má výzkumník připravené pevné body, které ho vedou. Může se tak vynořit z respondentových myšlenek, neutopit se v nich a dostat se k dalším tématům, které chce probrat. Záleží na tom, jak silný v kramflecích se výzkumník cítí, zda potřebuje svoji strukturu, nebo je ochoten nechat se vést respondentem (Řiháček, Čermák, & Hytych, 2013).

Při tvorbě otázek jsem se držela pravidla obalit jádro otázek, o které nám jde především, těmi které jsou pro respondenta snazší a ne tak citlivé a těmi hlubokými se zabývat až po získání důvěry (Miovský, 2006). Osnova polostrukturovaného rozhovoru je uvedena v Příloze č. 3 Otázky pro účastníky Gladiator Race. Je z ní dobře patrné rozdělení rozhovoru do pěti tematických celků. První dva: „Okolnosti a organizační záležitosti“ a „Vlastní průběh dne“ se zabývaly tím, jak se o Gladiator Race participanti dozvěděli, jejich motivací k účasti a přípravou. Mimo jiné sloužily tyto okruhy k navázání vztahu a kontaktu. Zároveň měli účastníci prostor pro pozvolné rozvzpomínání na celý proces a snáz se poté dostávali ke svým prožitkům. Na ty cílí třetí úsek „Prožitky respondenta při závodu“. Z hlubokých myšlenek se vraceli zpátky otázkami ze čtvrté oblasti „Doznívání procesu a integrace zkušenosti“. Svoji současnou situaci reflektovali v poslední oblasti věnované „Sportování v době covidové pandemie“.

Další použitou přirozenou metodou bylo i pozorování, které pomohlo zachytit podstatné momenty v rozhovoru a věnovat jim větší pozornost a dostat se tak s respondenty do větší hloubky.

Úvodním povídáním se podařilo s respondenty navázat příjemný kontakt. Šest participantů se samo rozhodlo pro tykání. Dobře se rozvzpomínali, samostatně odpovídali na otázky a rozváděli je a nebáli se sdílet i těžké zážitky. Rozhovory nejčastěji trvaly kolem pětapadesáti minut, nejkratší skončil po 42 minutách, nejdelší trval 63 minuty. Všechny proběhly během ledna a února 2021.

Metody zvyšování validity dat

Kvalitativní přístup nedisponuje takovým množstvím nástrojů zajišťujících validitu výzkumu, jako studie kvantitativní. Přesto máme způsoby, které můžeme uplatnit i zde. Validita dat byla zajištěna využitím triangulace metod výběru výzkumného souboru, triangulací metod analýzy dat a validizací respondenty.

Triangulace metod výběru výzkumného souboru

Účastníci byli do výzkumného souboru vybírání třemi metodami výběru. Z počátku příležitostným výběrem, který umožnil proniknout s prvním kontaktem do komunity závodníků Gladiator Race. Následovala metoda sněhové koule, která umí využít kontakty již oslovených respondentů a dostat se tak k dalším členům komunity. Tyto dvě metody byly doplněny třetí a to metodou záměrného výběru pro zajištění pestrosti výzkumného souboru.

Účastníci byli záměrně vybírání tak, aby byla zajištěna různorodost jejich zkušeností z hlediska počtu závodů, které mají za sebou. Zastoupeny jsou ženy i muži v různém věku: od 25 let P7 po 41 let P6. Dále s rozdílným statutem zahrnujícím studentku, pracující i maminku na mateřské dovolené. Záměrně byli zahrnuti i jedinci s extrémními zkušenosti v počtu absolvovaných Gladiator Race: P2 se zúčastnila jednoho závodu, zatímco P6 jich má za sebou přes šedesát. Zbylých pět účastníků má za sebou v průměru 17,8 závodu. Medián všech účastníků je 15 závodů. Různorodá je i doba, po kterou se závodům účastníci věnují. P1 začal závodit před čtrnácti měsíci, zatímco P5 před osmi lety.

Takto různorodý soubor by měl být schopný vyvarovat se dojmu falešné saturace dat, k čemuž by mohlo dojít u účastníků, kteří by si v některých charakteristikách byli velmi podobní. Cílem využití záměrného výběru participantů je tedy snaha vyhnout se získání

pohledu pouze od úzké skupiny jedinců absolvujících Gladiator Race a nedostat se i k ostatním závodníkům (Miovský, 2006).

Triangulace metod analýzy dat

Pro analýzu dat byly využívány tři metody. Nejprve metoda vytváření trsů, která umožňuje vytvářet kategorie z informací vyskytujících se opakovaně a majících něco společného. Následně hledání vztahů, které se uplatňuje jak u vyjádření jednotlivých participantů v průběhu celého rozhovoru, tak napříč rozhovory a jednotlivými jedinci. U každého účastníka se například objevilo překonávání sebe sama, ale ne u všech se projevovalo stejně. Díky hledání vztahů se podařilo rozklíčovat, co to pro jednotlivé účastníky znamená. Poslední užitou metodou pro zanalyzování dat byl prostý výčet, díky kterému se neztratí zajímavé poznatky, které by jinak díky své ojedinělosti mohly zapadnout.

Validizace respondenty

Každý ze sedmi účastníků výzkumu dostal interpretace svých rozhovorů ke kontrole. Bylo jim tak umožněno vyjádřit nespokojenost s možnou nešikovnou formulací, nepřesností, či překroucením významu. Pět účastníků nemělo žádné výhrady, jedna ujasnila své předchozí vyjádření a jeden participant této možnosti nevyužil.

4.3 Metoda zpracování a analýzy dat

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) byla vybrána jako nejvhodnější typ analýzy dat pro účely tohoto výzkumu. Nabízí totiž unikátní možnost přiblížit se prožitkům jednotlivých respondentů, hledět na ně z jejich úhlu pohledu a nechat se zavést do všech významných zákoutí.

Polostrukturované rozhovory byly se souhlasem účastníků nahrány a doslovně přepsány do editoru Microsoft Office Word. Ukázky jednotlivých prepisů rozhovorů jsou k nahlédnutí na konci práce v Přílohách 5-11. Výsledná schémata, která vznikla jako finální produkt analýzy dat, byla vytvořena v softwaru Draw.io.

První fáze analýzy dat probíhala již při prepisech rozhovorů, kdy jsem se s daty začala postupně seznamovat. Přepsané a vytištěné rozhovory jsem pročetla, podtrhávala místa, která mě zaujala, označovala si je jako základ pro jejich kategorizaci a kódování. Při dalším čtení jsem zapojila pastelky a barvami jsem označovala zásadní informace, které byly nositelkami sdělení. Právě ty následně tvořily základ trsů jednotlivých kategorií.

Rozhovory jsem četla opakovaně, s přeskokováním odstavců, od konce k začátku a z náhodě otevřené strany, abych se odpoutala od postupně se tvořícího schématu a byla schopná nacházet v textu nové souvislosti, významy a interpretace nezávisle na kontextu, ve kterém se konkrétní sdělení vyskytuje.

Kódování probíhalo metodou tužka-papír zvlášť pro každého respondenta. Náměty jsem si poznamenávala na okraj papíru, postupně z nich krystalizovaly konkrétní kódy a začalo se vynořovat hlavní téma, které bylo těmito konkrétními kódy popisováno z různých stran. Pátrala jsem po vztahu těchto témat, po dalších větších kategoriích, po jejich nadřazenosti a podřazenosti, po tom, co si počít s kódy, které do žádné z kategorií nespádají, zda je nechat zapadnout jako nepodstatné, nebo změnit perspektivu a zvážit nový pohled na ně. Tyto vztahy se postupně začaly rýsovat. Použila jsem i metodu zachycení vztahů, jelikož se prožitky a zkušenosti začaly opakovat i skrze jednotlivé účastníky. Využila jsem i metodu prostého výčtu v případě, kde by zkušenost byla zapadla, protože se nevešla do kategorií, ale byla natolik cenná a unikátní, že jsem ji nechtěla ztratit.

Všechny použité metody mi pomohly ve snaze přiblížit se jedinečné respondentově zkušenosti a co nejpřesnější interpretaci jeho sdělení.

4.4 Etické hledisko a ochrana soukromí

Každý ze sedmi účastníků poskytl svůj ústní informovaný souhlas s účastí ve výzkumu. Téma rozhovoru i jeho použití pro účely výzkumu bylo všem sděleno již při domlouvání schůzky. Každý participant se účastnil dobrovolně a věděl, že může kdykoli odstoupit bez udání důvodu; této možnosti nikdo nevyužil. Respondenti byli informováni, že jimi poskytnuté údaje budou anonymizovány a použity výhradně pro účely tohoto výzkumu. Dále jim bylo sděleno, že úryvek rozhovoru bude uveřejněn na konci práce v přílohách. Účastníci výzkumu nebyli odměňováni.

Rozhovory byly nahrávány. Nahrávky byly pojmenovány datem pořízení. Soubory s přepsanými rozhovory byly pojmenovány unikátním kódem podle pohlaví účastníka a jeho věku a uloženy v zaheslovaném počítači. S vytištěnými materiály bylo nakládáno obezřetně tak, aby nebyly volně přístupné a všem na očích.

Nebyl předpoklad, že by účastníkům mohla hrozit újma či rozrušení poskytnutím rozhovoru, jelikož téma prožitků při účasti na závodech Gladiator Race znali předem.

5 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výzkumný soubor je naprosto klíčový v jakémkoli kvalitativním výzkumu. Několik, v našem případě sedm, participantů dá nahlédnout hluboko do svého nitra. Přiblížíme se s nimi k prožitkům z Gladiator Race. Jejich zkušenosti jsou jedinečné, stejně jako by byly jedinečné prožitky jiného výzkumného souboru. A právě proto hraje v kvalitativním výzkumu hlavní roli. Na tomto místě nalezne čtenář podrobnou charakteristiku našich participantů.

Strategie výběru výzkumného souboru

K výběru výzkumného souboru byly použity nepravděpodobností metody výběru. Nejprve příležitostným výběrem, který umožnil kontaktovat jedince, o kterém jsem věděla, že se závodů Gladiator Race účastní. Jako další jsem využila metodu sněhové koule, neboli lavinového výběru, která umí využít kontakty již oslovených respondentů a na základě rozhození sítě a předání kontaktů pro domluvení interview se tak podařilo dostat se k dalším členům komunity. Tyto dvě metody byly doplněny metodou záměrného výběru pro zajištění pestrosti výzkumného souboru a přizvání účastníků s extrémními zkušenostmi v porovnání s ostatními z výzkumného souboru (Ferjenčík, 2000, Miovský, 2006).

Charakteristika výzkumného souboru

Ve výzkumném souboru máme celkem sedm participantů, tři muže a čtyři ženy. Nejmladší účastníci P7 je 25 let, nejstarší P6 je 41 let. Průměrný věk účastníků je 29,7 let. Se závody Gladiator Race mají různou zkušenost: P2 se zúčastnila jednoho závodu, P1 čtyř, P3 jedenácti, P5 patnácti, P4 jednadvaceti, P7 pětatřiceti a P6 běžela více než šedesátkrát. Průměrný počet závodů je 21, medián je 15. Přehledná charakteristika jednotlivých účastníků je k dispozici níže, viz Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru.

Aby se participantí mohli zapojit do výzkumu, museli splňovat tři následující podmínky:

- 1) Museli mít nejméně jednu zkušenost s Gladiator Race.
- 2) Tato zkušenost proběhla na území České republiky.
- 3) Jejich zkušenost, alespoň jedna z jejich zkušeností nebyla starší než dva roky.

Poslední podmínka byla zvolena kvůli zachování výbavnosti prožitků a zároveň schopnosti posoudit, zda zkušenost s Gladiator Race nějakým způsobem ovlivnila jejich běžný život.

Populace výzkumu tedy zahrnuje všechny jedince, kteří alespoň jednou v České republice absolvovali závod Gladiator Race mezi lety 2019 až 2021. Výsledky výzkumu se na ně však z podstaty kvalitativního výzkumu nemohou zobecňovat.

Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru

Participant	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7
Pohlaví	Muž	Žena	Žena	Muž	Muž	Žena	Žena
Věk	27	26	28	33	28	41	25
Status	Pracující	Studentka	Na MD	Pracující	Pracující	Pracující	Pracující
Počet závodů	4	1	11	21	15	60	35
Kontakt	Osobní setkání	Osobní setkání	Osobní setkání	Osobní setkání	Video hovor	Video hovor	Video hovor
Kategorie	Open	Night Open	Open	Race	Open, Race	Open, Race	Open, Race
	Tým Sám	Sama	Mix Sama	Tým Mix Sám	Mix Sám	Tým Mix Sama	Tým Mix Sama

6 VÝSLEDKY

V této kapitole se čtenář seznámí s výsledky celého výzkumu. První část této kapitoly nabízí výsledky analýzy každého z participantů zvlášť. Druhá část této kapitoly obsahuje odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky.

6.1 Interpretace jednotlivých participantů

Na tomto místě se čtenář může přiblížit jednotlivým zkušenostem každého z participantů zvlášť. Jejich prožitky a zkušenosti jsou po analýze zasazeny do životního kontextu a díky tomu je zde snáz uchopitelná jejich zkušenost jako celek.

6.1.1 Participant P1

P1 je pracující, sedmadvacetiletý muž, který se zatím zúčastnil 4 závodů během sedmi měsíců, posledního začátkem prázdnin roku 2020. Sport ho provázel od první třídy, kdy se začal věnovat Judu, ve kterém se dostal na mezinárodní úroveň a přestal s ním v 15 letech po úrazu. V dalších letech chodil do fitness centra, na Krav Magu a na CrossFit. V době, kdy ho kamarád „vyhecoval“, aby s ním zkusil Gladiator Race se sportu 2 roky nevěnoval vůbec. Jeho příprava na závod spočívala v tom, že „*ač to není sport úplně dle mého gusta*“, tak se půl roku věnoval běhání, „*abych to aspoň uběhl*“.

O prvním závodu, který běžel v Týmu, říká: „*Tam jsme to tak nějak plácali, nebo já jsem to tak nějak plácal*“. Hendikepy ho vyčerpávaly víc než překážky. Byl vysílený a odhodlaný se do dalšího hendikepu nepouštět a z posledních sil se mu to podařilo: „*U Corny, což je překážka s těma kládama, jak se leze nahoru dolů, tak to kamarád říkal, že jdeme na hendikep, že se mu to moc často nedaří. Ale to už jsem měl dost toho raka a pejska, to už mně lezlo krkem a říkám: ‚Ne, jdem to zkusit!‘ Tak to jsem zvládnul, to jsem měl ze sebe hroznou radost, a takže to museli zvládnout i všichni ostatní, zvládli to taky, takže to bylo fajn*“. První zkušenost s Gladiator Race pro něj byla impulzem vrátit se ke CrossFitu, protože zjistil, že potřebuje kromě běhu i silovou přípravu, práci s dechem. Oceňuje, že je při sportu v pohybu, udržuje se ve formě, nebolí ho záda, zlepšuje si

dýchání a celkovou mobilitu. Díky Gladiator Race nachází své hranice a „zkoumá svoje fyzický možnosti a sahá si na dno“. Na dno si při prvním závodě sáhnul díky tomu, že se mu nedařilo dýchat a běžet, neznal trasu a nevěděl, jakým způsobem překonávat jednotlivé překážky. Vyčerpaný byl velmi rychle a „velká krize přišla asi ve třetině závodu, pak se to táhlo a poslední třetina byla hodně úmorná, hlavně kvůli těm handicapům, tam už se moc neběželo, protože to bylo zase pro diváky, tam bylo hodně překážek, ale kvůli těm hendikepům to bylo hodně namáhavý“. Nenapadlo ho, že by to vzdal, jasně věděl, že závod dokončí: „Prostě jsem věděl, že musím, i kdybych tam šel po čtyřech.“ Dokončil i jiný závod, na jehož začátku si pohmoždil žebra.

Když běží sám za sebe jako jednotlivec, nepřitěžuje svým výkonem ostatním: „když něco podělá, tak to podělá jenom sám sobě“, ale nikdo mu nepomůže, je to jen o jeho vůli a výkonu: „člověk je odkázanej sám na sebe“. Drží ho, když je s ním na závodě někdo, kdo mu fandí. Medaile by chtěl „mít všechny, samozřejmě.“ Ale z časových i finančních důvodů se neúčastní každého závodu. Snažil se získat zimní Triumfalís, ale covidová situace přerušila na jaře 2020 i všechny sportovní akce a při náhradním termínu posledního závodu, který mu chyběl do kolekce, nebyl v kondici po nedávném prodělání Covidu-19, tak ho nezískal. Stále se zadýchává, rychle se unaví a má problémy s výdrží i po čtyřech měsících od nemoci. Je odhodlaný medaile získávat, až se bude moci opět závodit, „chci to dokázat“. Medaile je pro něj připomínkou odhodlání a sebepřekonání, kterého se mu při závodech podařilo dosáhnout: „Je to to, co vidíme z toho závodu. Jo, já to chci dokončit, kolikrát jsem si sáhnul na dno. Kdybych neběžel závod, kdybych tohleto dělal sám si pro sebe, tak bych se na to vykašlal dávno, ale tím, že vím, že tam mám reálné soupeře, že cílem je to už to uběhnout a doběhnout to není sranda úplně, tak to pro mě znamená a ta medaile to akorát mě symbolizuje.“ Medaile nemá pověšené, protože má zkušenost z Juda, že zabírají spoustu místa. Čeká na větší úspěch, než jsou jednotlivé závody: „Maximálně, až se mi povede ten Primus Palus, což je těch 12 medailí na speciálním držáku, tak to možná si vystavím.“ Výsledková listina ho těší, jelikož na ní pozoruje své zlepšování a posun je viditelný, ale není na takové úrovni, aby se zabýval jednotlivým pořadím.

Na závody jezdí s kamarády ve dvou, třech lidech i díky tomu mu nevádí jezdit za závody na různě vzdálená místa po republice. Na Gladiator Race oceňuje pestrost různých hendikepů za nesplněnou překážku. Všechny překážky zkouší a je odhodlán je zdolat: „vždycky ji chci překonat“. Jinak šetřili síly při prvním závodě, kdy když někdo z Týmu věděl, že překážku nezvládá, ostatní se na ní zbytečně nevysilovali a šli na hendikep. Za

výhodu této kategorie považuje, že v tom není sám: „člověk zase ví, že na něho počkaj, podržej“, vzájemnou podporu, fandění, motivaci a pomoc.

Na startu sleduje taktiku soupeřů. Během závodu je teď a tady, žije okamžikem, má čistou, prázdnou hlavu, soustředí se na tělo a nevypočítává si, kolik mu toho ještě zbývá: „běžel jsem a co přišlo, to jsem překonal a běžel dál (...) člověk se soustředí jenom na to, aby běžel, aby to udejal, uběh, že po pravý noze má jít levá, opakovat, tam moc nepřemýšlím nad tím, co bude, nebo co mě čeká. Vždycky, když přiběhnu k překážce, tak v tu chvíli se soustředím jenom na tu překážku.“ Vyčítá si, že víc neběhal. V cíli se ho zmocnila úleva i euforie ze sebezpřekonání a zvládnutí závodu a padla na něj veškerá únava. Závody působí na P1 jako vyčištění hlavy podobně jako jízda na motorce. Během vládních opatření a zavřených tělocvičen nevyužívá CrossFitové online tréninky, nemá vůli cvičit sám doma. Pět měsíců je bez pohybu a jeho tělo „stagnuje“, chce se pomalu vrátit k běhu. Chybí mu tělesná únava po sportu, po které se mu dobře spí. Potřebuje parťáka i do Gladiator Race Areny, kam zatím sám nešel, ale rád by tam doběhl, zacvičil si, zopakoval překážky a vylepšil techniku a běžel zpátky domů. P1 se díky Gladiator Race vrátil ke sportu, začal běhat a znovu začal chodit na tréninky CrossFitu. CrossFit vnímá jako hlavní sport, kterému se věnuje, posouvá se v něm, pozoruje své zlepšování ve výdrži i v dalších disciplínách a Gladiator Race je něco navíc: „Takový příjemný vyvrcholení. Není to nutnost, ale příjemnej bonus.“ Spojuje pohyb se zábavou, dělá něco pro sebe, rozšiřuje svoje schopnosti, což je hmatatelné na překážkách, které na začátku nešly a teď už je pravidelně zvládá, také se mu líbí komunita lidí, která se Gladiator Race věnuje.

6.1.2 Participantka P2

P2 je šestadvacetiletá studentka, která se zúčastnila jednoho nočního závodu Gladiator Race v létě 2019. Dozvěděla se o něm od trenérů, kteří nosili gladiátorská trika. Sport provází P2 od mala. Od čtyř let hrála tenis, také se věnovala turistickým závodům, které vypadaly jako orientační běh, další čtyři roky hrála basketbal, rok fotbal, dva roky badminton, mezi tím stihla být mistryní ČR v kinballu a devátý rok hraje florbal, v tom se také účastnila Mistrovství ČR. Je i florbalovou trenérkou dětí.

Gladiator Race se účastnila se spoluhráčkou z florbalu, koupila dvě stejná svítivě žlutá trika, aby se vzájemně neztratily. Obě běžely v kategorii jednotlivců. Zpětně velmi kladně P2 zhodnotila, že nesestavily tým a nemusely tak dělat všechny hendikepy na překážkách, které se jedné nebo druhé nepodařily: „asi by mě nesnášela, takhle jsem si to vyžrala jako

já, tak ona si odpočinula“. Přihlásit se rozhodly ze dne na den a na závod se nepřipravovaly. Druhý den ráno je čekal jeden z nejdůležitějších florbalových zápasů sezóny: *„jsme to běžely hodně narychlo a hodně na tajňačku před trenérem“*, což prolulo celou náladu závodu. *„doběhly jsme, dali nám medaili, udělaly jsme fotku s tím mečem a s tím štítem a jely jsme spát a druhej den jsme dostaly sprd'ana, že jsme blbý. (...) My jsme říkaly: ‚Tak jako chceš po nás nějakou fyzickou přípravu, tak my tady děláme všechno možný a ty nám ještě vynadáš?!‘ A nakonec jsme všechno vyhrály a nazdar, ani to na nás nebylo znát.“*

Na závod se nijak fyzicky nepřipravovala, neměla načtenou trasu ani nastudované překážky, běžela v noci na konci srpna, kdy bylo chladno. Do čeho se pustila, zjistila záhy: *„prostě když ti je zima a ted' ta překážka je, že máš vlézt do řeky, ostatní to mají po kolena, ty to máš skoro po zadek, ted' máš jako vylízt a ted' tím bahnem, každá noha vážila asi 15 kilo a řekneš si: ‚Máš, cos chtěla, užij si to!‘“*. Vzdát to nechtěla, protože by to nevyřešilo situaci, ve které se nacházela: *„já jsem nechtěla zůstat trčet někde ve tmě v lese“*. Florbalový zápas druhého dne ji provázel i při startu, když se jí a kamarádce v mysli objevoval trenér: *„Myslíš, že se fakt bude zlobit ten trenér?“* Zároveň se v ní probouzela zvědavost a známý předstartovní bojovný duch: *„tak už mě tam pusťte“*. Věděla, že ji před cílem čeká překážka Skatepark, *„taková ta legendární vlna“* a měla strach, že na trati zůstanou samy s kamarádkou a nebude jim na ní mít kdo pomoci. Proto P2 kamarádku celou dobu popoháněla, hecovala a motivovala, aby byly rychlejší.

Strach jí naháněly opuštěné noční josefovské katakomby a místní, kteří závod sledovali, *„ty domy byly takový jako z hororu“*. Naštvala se na sebe, když se jí nepodařila lehká překážka, na které měla strach o svůj kdysi zraněný kotník, protože ji čekal nepříjemný hendikep ve strmém srázu, kde se smekala a nedařilo se jí ho zdolat. Na překážce AB CONT se projevila její hypsofobie, když se bála skočit dolů ze stavebního kontejneru. Její strach z pádů z výšek byl umocněn zraněním soupeře, které zde viděla před svým startem a další myšlenkou na zítřejší zápas, pokud by se zranila: *„To by se trenér asi zlobil!“*. V téhle chvíli jí pomohla kamarádka, která ji přesvědčila ke skoku, nápomocní byli i diváci podél trati, kteří na ni dobře viděli. Obávanou vlnu zdolala s pomocí dalších běžců, s překvapivou lehkostí a nezvyklým zážitkem svého těla: *„jsem měla pocit, jako bych měla tři kila, prostě, ten kluk mě vytáhl jednou rukou“*.

Gladiator Race Arenu nebyla vyzkoušet, ale nad překážkou Corny *„jmenovala se tak nějaká sušenka“* přemýšlí a ráda by si ji v klidu vyzkoušela a přišla na to, jak na ni: *„vůbec*

jsem nepochopila, jak to mam udělat (...) Ta mi hodně ležela v žaludku, takže na tu bych se možná šla kouknout, ale asi to nebudu úplně hrotit“.

P2 je hráčka, do každého zápasu/závodu jde s odhodláním, nadšením a jasným cílem: „*všechny závody chci vyhrát“*. Přesto zná svoje zaměření a nemá na sebe přehnané nároky: „*Gladiátora jsem se smířila s tím, že asi nevyhraju. (...) není moje specializace, kdybych byla běžec, tak to chci vyhrát, ale já to běhám, jako že se mi chce, jako koníček, jako ve volném čase. Na florbalu chceš vyhrát, vždycky.*“. Medaili ze závodu má pověšenou na zdi u svých ostatních sportovních trofejí. P2 ví, že rozhodně nemá časovou kapacitu na pravidelnou účast na Gladiator Race díky florbalu. Finanční náročnost závodu by příště řešila včasným přihlášením. Chce vyzkoušet denní závod.

Před covidovou pandemií byla neustále v pohybu, mívala 4-5 tréninků během týdne, 2x týdně trénovala děti a o víkendech jezdila na florbalové zápasy svého týmu nebo svých svěřenců. „*Za běžného režimu jsem domů chodila přespávat“* Teď jí vládní nařízení znemožnila skupinové tréninky, zavřela posilovny a P2 je z nové situace nešťastná: „*Sedím doma na prdeli a nudím se.*“ Je našťavaná, že se nemůže projevit píle a vytrvalost, se kterou trénovali: „*zrušili nám sezónu a 3/4 roku dřiny v prdeli“*.

6.1.3 Participantka P3

P3 je osmadvacetiletá maminka na mateřské dovolené, která se o Gladiator Race dozvěděla z Facebooku a rozhodla se, že se to chce také zkusit. Domluvila se s manželem, že začnou cvičit, než poběží první závod. Sportu se do té doby nevěnovala, ale životní situace, ve které se nacházela, rozhádaná rodina a napjaté vztahy zapříčinily, že potřebovala sobě i někomu dalšímu dokázat, že na to má. S tím uběhla první závod a Gladiator Race ji naprosto uchvátil, „*začalo mě to strašně bavit“*. V těch následujících už nic ostatním nedokazuje a dál a dál překonává samu sebe.

Před čtyřmi lety se s vervou vrhla do cvičení CrossFitu, aby byla připravená na Gladiator Race. Během posledních tří let se zúčastnila 11 závodů. Gladiator Race funguje jako motivace, proč pokračovat v pravidelných tréninkách a zároveň jsou na závodech jasně viditelné posuny z cvičení. U sportu si vyčistí hlavu, je v přítomném okamžiku, mění se jí tělo: „*sama sobě se víc líbim“*, potkává nové lidi a zažívá sounáležitost: „*i když je to individuální, tak máš prostě pocit tý kolektivity, že tam trpí s tebou víc lidí“*. Na závodech překonávání sebe samu, zdoláváním dalších a dalších překážek, které na začátku

nezvládala; zažívá překvapení, když se jí podaří překážka, ve kterou ani nedoufala a potěšení z nečekaného úspěchu.

Gladiator Race Arenu navštívila dvakrát před závodem kvůli procvičení překážek, říká o ní, že to je „*zajímavý workoutový hřiště (...) je to tam nabušený, prostě venkovní tělocvična*“. Je ráda, že ji má blízko bydliště. Ale nebaví ji rutina, že se tam díky epidemiologické situaci konají všechny poslední závody: „*člověk to měl radši, když to probíhalo v Českým ráji a v Pardubicích na sportovišti*“.

Závody nepovažuje za časově náročné, protože s nimi dopředu počítá a včlenila si je do života. Navíc ji těší, když má naplánované pravidelně se opakující činnosti. Ač by ráda závodila každý měsíc, občas musí dát přednost jiné činnosti. K další účasti ji motivují série závodů, za které získává zajímavější medaile. Těmi se kochá, má je denně na očích u postele. Dokončení Triumphalisu a získání medaile ze speciální kolekce meziměstského souboru ji motivovalo natolik, že absolvovala svůj zatím poslední v 9. týdnu těhotenství. Běžela si pro medaile, které si zasloužila už dřív „*který jsem si už v uvozovkách vybojovala a nechtěla jsem se omezovat tím, že bych byla těhotná*“. Pečlivě plánovala a zvažovala, zda by některá z překážek mohla být ohrožující, ale závodilo se v Gladiator Race Aréně, kde běžela už několik závodů, tak se rozhodla, že závod nevynechá. Objevoval se jí strach z toho, že by se jí mohlo něco stát, tak na sebe dávala větší pozor než obvykle. Zároveň bylo těhotenství novou zkušeností: „*zase mě to motivovalo, že když běžíš těhotná, tak prostě poběžíš a necháš tam sakum prásk asi všechno*“. Dalšími důvody k účasti bylo umožnění tohoto závodu po dlouhé době přísných vládních proticovidových opatření a vidina toho, že na nějakou dobu kvůli pokročilejšímu stadiu těhotenství, porodu a rekonvalescenci nepoběží.

Při tomto posledním závodě měla silný emocionální prožitek, když si dala podvědomý cíl, že i v těhotenství zvládne trať překonat pod hodinu, přestože byla rozhodnutá nevydat ze sebe všechno a být na sebe opatrná. Když se pak dostala do cíle po hodině a dvou minutách, zavalila ji tato informace jako vlna neúspěchu a zklamání a místo radosti z úspěchu a bezpečného konce bez zranění přišel pláč a zklamání. P3 běžela jeden ze svých závodů 3 měsíce od porodu svého prvního dítěte. Osvědčilo se jí pravidelně cvičit až do pozdních stádií těhotenství a plánuje to samé i nyní, stejně tak se chce k tréninkům vrátit po porodu, hned jak se na to bude cítit. Minule jí stačilo šestinedělí. Měla ze sebe radost a byla hrdá, když zvládla uběhnout závod tři měsíce od prvního porodu a uvědomila si, že to není jen tak a že to nezvládne každý. I v tomto závodě se objevoval strach a nejistota,

protože ji tchyně děsila, že když poběží tak brzo po porodu, přestane se jí tvořit mateřské mléko. To se naštěstí nestalo. Zatím běžela všechny závody v kategorii Open, Mix s manželem i jako jednotlivec. Z časových a organizačních důvodů se chystá přejít do kategorie Race, kterou běhá i její muž, zatím jí tento plán kvůli pandemii nevyšel.

Pravidelně mívá krizi „*takovej propad*“ na druhém kilometru, ať si jde sama zaběhat, nebo právě závodí. Ztrácí se veškerá motivace, síla i odhodlání „*to nemůžu v životě uběhnout,*“ už dál nemůže, bolí ji holeně, má pocit, že závod je moc dlouhý. Zpochybňuje důvody závodění: „*Proč to dělám? Stojí mi to za to?*“ Brblá si a pofňukává, než to „*přeběhne*“ a dostane se do stavu, kdy krize pomine a už jen bez přemýšlení běží dál. V takových chvílích se jí vybavuje poučka, že „*když máš pocit, že nemůžeš, tak máš ještě 70 % sil*“, má pocit, že moc nepomáhá, ale běží dál, když si na to vzpomene. Taky v této chvíli zvažuje, jestli vůbec získá medaili za dokončení závodu. Ale nakonec se odněkud vynoří odhodlání: „*i kdybys tam měla dojít, tak to prostě nevzdáš*“.

Trasu poctivě načítá dopředu, aby se během závodu orientovala, kolik jí toho ještě čeká. Na startu zkoumá taktiku soupeřů a netěší ji přítomnost diváků, má pocit, že ji všichni pozorují a znepokojuje ji to, protože závody často začínají překážkou Monkey Business, která jí nejde. Honí se jí hlavou: „*No, bóóže, to zas bude vostuda*“. Jakmile vyběhne, tyto strachy se ztrácí, má najednou čistou hlavu a diváky už víc neřeší: „*mám ty klapky na očích a prostě běžím*“. Během závodu si dělá analýzu, jak se jí vede, počítáním žen soupeřek, které jí předběhly a kolik jich předběhla ona. Některé soupeřky využívá k tomu, aby s nimi srovnala tempo. Když je konkurentka pomalá, tak ji předběhne, pokud je rychlá, snaží se jí držet, využívá ji jako motivaci ke svému lepšímu výkonu: „*ona mě dotáhne někam jako dál a schválně, jestli mi uteče, nebo jestli doběhnu před ní*“. Muže, které na trase potkává, nezahrnuje do tohoto porovnání, o těch ví, že jsou lepší a nemotivují ji.

V cíli je zaplavená štěstím, že dokončila závod a nejvíc se těší na občerstvení, zajímá se o čas, za jaký zaběhla a srovnává si ho s pocitem, jak se jí běželo, i podle předběhnutých soupeřek. Ve výsledkové listině pravidelně sleduje vývoj svých výkonů, které jsou pro ni důležité.

Účast na závodech jí ukázala silné stránky, kterých si před tím nebyla vědoma, i když ji provází životem, jak si ho zpětně promítala: „*že jsem fakt tak odhodlaná to nevzdat, prostě když už se do něčeho dám, že už to takhle dodělám*“. Vybavuje si dvě situace, ve kterých ji pomohlo zdolání na Gladiator Race a to, když jí zaváděli stent přes močovou trubici

a porod prvního syna. V obou situacích si říkala: „*No, tak když jsi zvládla Gladiátora, tak prostě zvládneš i tohle.*“. Prodělala onemocnění Covid-19, ale nijak zvlášť ji to neovlivnilo. V době, kdy jí onemocněla, byly zrušené závody, takže o ně nepřišla. Když se po těch měsících závodu účastnila, už byla těhotná, tak nedokáže specifikovat, jestli úlevy, které jí běžely v hlavě, typu „*nemusím to uběhnout, stačí, když to ujdou*“ přičítat těhotenství nebo následkům Covidu. Na tréninzích nepozorovala oslabení a ani se nezadýchává. Cvičí doma, má psané individuální tréninky a pořád má vůli i motivaci během lockdownu, kdy nemůže do tělocvičny: „*nevnímám to, že by mě to nějak omezovalo*“.

6.1.4 Participant P4

P4 je pracující třiatřicetiletý muž, který se zúčastnil 21 závodů Gladiator Race během dvou a půl roku. Pustil se do něj s manželkou, která ho chtěla vyzkoušet. Sport byl neodmyslitelnou součástí jeho života od mala. Chodil na sportovní základní školu a v osmi letech začal hrát basketbal. Vypracoval se do extraligy staršího dorostu. Basketbal ho přestal naplňovat, klesl do městské ligy a už ho víc zajímali kamarádi. Po škole s basketbalem skončil úplně a novému sportu se nevěnoval. Díky manželčině touze po Gladiator Race se po osmi letech ke sportu vrátil, za což je vděčný. Před prvním závodem chodil 2x týdně po jeden a půl roku na CrossFitové tréninky, zaprvé mu to přišlo bezpečnější, než závodit bez přípravy a zadruhé mu šlo o dojem, který na závodě udělá: „*Nechci tam předvíst žádnou ostudu. Nikdy. Nikde.*“. První závod běžel bez ženy.

Na CrossFitu ho baví jeho všestrannost a efektivita. Gladiator Race vnímá jako motivaci v pravidelnosti a podávání dobrých výkonů na tréninkách i při běhání: „*je to docela dobrej tréninkovej cíl*“. Další rovinou je příležitost překonávat sebe sama, což se projevuje průběžnou přípravou a nekončícím kruhem: „*dokopeš se tam přihlásit, trénovat na to a odběhnout to*“. Závodí v kategorii Race. Vyzkoušel si Tým, Mix i Jednotlivce. V Týmu se mu líbilo, že mezi sebe vzali kamaráda, který běžel poprvé, a podpořili ho, aby závod zvládl. V Mixu závodil s manželkou a nejvíc oceňuje, že ji přesvědčil, aby dál neotálela. Nejvíc mu vyhovuje kategorie jednotlivce, může se soustředit na sebe: „*že mě nikdo nezdržuje*“, nemusí pomáhat ostatním a v kategorii Race jsou schopnější soupeři než v Open: „*hlavně jsem rád, že v tom Racu neběhaj lidi a případně nepřekázej*“.

Gladiator Race vnímá jako zábavu, výplň volného času a součást života, která má naprostou prioritu před čímkoli ostatním: „*Když je Gladiátor, tak přes to vlak nejede*“.

Dokonce dal přednost závodů, který potřeboval, aby získal Primus Palus, před kamarádovou svatbou. Proto se na závody hlásí hned, jak to jde, aby měl data v kalendáři a mohl podle něj plánovat rodinné dovolené. Závodů se účastní jednou, na jaře a na podzim i vícekrát za měsíc. Hmotné medaile pro něj nemají velkou váhu, i když je má vystavené v práci. Komplexní medaile jako Primus Palus a Triumphalis ho motivují k přihlášení na další závody, jejich absolvování a k co nejlepšímu umístění „*Je to spíš o hlavě, než že bych fyzicky měl medaile*“. Čas ve výsledkové listině je pro něj polovinou úspěchu, tou druhou je samotné absolvování závodu. Porovnává si časy ze stejných závodů z různých let ve výsledkové listině, jsou ukazatelem jeho viditelného posunu. Za jeden ze svých nejlepších výkonů považuje zvládnutí 28 překážek z 31 a pouze 3 hendikepy. Některé překážky mu nejdou kvůli jeho výšce 199 cm.

Prohlašuje o sobě, že žije životním stylem „*jako prase*“. Životosprávu kvůli závodům nezměnil, co se týká jídelníčku i alkoholu. Před třemi týdny přestal kouřit, protože neudýchal tréninky a chce v létě běžet Hard Core Gladiator Race s 21 kilometry běhu a 70 překážkami. Během závodů mívá křeče, když neupravuje životosprávu několik dní předem „*To je, když před tím moc chlastáš, ztratíš minerály a potom tě chytá křeč*“.

Své slabiny vidí v běhu. Během chladného počasí se mu běhat nechtělo, ale pomalu se k němu zase začíná odhodlávat: „*Už bych se k tomu měl postavit čelem, přece jenom je únor a za nějakých pět měsíců běžím ten Hard Core*“. Druhým kamenem úrazu je jeho nedisciplinovanost v životosprávě zahrnující tučná jídla, pravidelné konzumování alkoholu a nedostatek spánku. V Gladiator Race Aréně se během pandemie účastnil mnoha závodů, proto se nyní těší na závod, který se poběží v jiné lokalitě. Z Arény samotné je nadšený: „*Strašně, strašně, strašně skvělá věc*“. Dvakrát v ní cvičil před závody a pocítil zlepšení na překážkách, když si je mohl v klidu a bez časového tlaku vyzkoušet.

Při závodě má černo před očima, čistou hlavu a soustředí se na výkon, je tady a teď. Popohání ho myšlenka, že je na závodě, takže se má snažit: „*vždycky si říkám, že když je to Gladiator Race, tak nepudeš, ne?*“. Představa, že by místo běhu do cíle došel je pro něj nemyslitelná: „*Odmítám jako chodit během závodu. I kdybych měl chcípnout, tak to prostě doběhnu*“. Každý závod je pevně odhodlaný dokončit: „*prostě bych nikdy neodstoupil*“. Dobehl i závod, při kterém si způsobil výron kotníku. Opět zde bylo zcela zřejmé jeho bojovné odhodlání: „*i kdybych tam měl po čtyřech dolízt, tak tam doběhnu*“. Nezastavily ho ani staré tenisky, kterým hned u prvního závodu upadla podrážka. Toto nastavení se line

celým jeho životem: „*Když se na něco dám, tak to prostě zvládnou a přes to vlak nejede.*“. Další motto, kterým se řídí, je „*No excuse*“.

Před závodem se zajímá o překážky, které ho čekají a o to, jak vypadá trasa a kudy vede, aby se následně orientoval, v jakém bodě se nachází a kolik sil ještě bude potřebovat vynaložit. Rozhoduje se díky tomu, zda má opakovat překážku, nebo šetřit síly, vzdát ji a přejít dřív na hendikep. Poslední dobou se pokouší zvládat překážky a nevzdávat je bez vyzkoušení: „*snažím se bojovat*“. Počítá s obtížností závodu a vždy byl na něj dobře připravený, díky tomu na něj vysílení padá až v cíli. Náročné chvíle zažíval na zimním závodě, když se plazil do zmrzlých kopců, které klouzaly. Tato překážka byla na začátku. Věděl, že před sebou má ještě $\frac{3}{4}$ překážek. Stálo ho to hodně sebezapření, ale rozhodl se, že se nevzdá: „*přece se na to nevyseru, že jo*“. Před startem se nerozptyluje okolím, soustředí se na sebe a připravuje se na výkon: „*potřebuju nějak vlastní systém soustředění a klidu*“. Zároveň si stanovuje cíle a plánuje si náladu závodu: „*dneska poběžím na pohodu*“. Soupeře nepozoruje, protože v závodní kategorii tvoří moc velkou konkurenci: „*v kategorii Race je lepší si neprohližet*“. První myšlenka v cíli při posledním závodě byla na to, kde si nechal cigarety, následně si uvědomil, že vlastně přestal kouřit.

Ocenil by překážky založené na velké fyzické síle. Těší ho běhat v různých lokalitách po republice, nejvíc ho baví josefovská pevnost. Ke Gladiator Race přivedl dalších 6 lidí ze svého okolí. Prodělal onemocnění Covid-19 a při rekonvalescenci na sobě ještě měsíc pociťoval větší dopady fyzické námahy, zadýchával se a byl rychle unavený. Dva měsíce od onemocnění absolvoval první závod, během kterého potíže stále doznávaly, „*ten závod stál za prd*“. Nyní už obtíže odezněly.

6.1.5 Participant P5

P5 je osmadvacetiletý pracující muž, který se účastnil 15 závodů Gladiátor Race během šesti let, v nichž měl dvouletou pauzu. O Gladiator Race se dozvěděl od kamaráda. První závod běžel v roce 2014 a poslední na jaře 2020. Sport ho provází od mala celým životem. Hrál fotbal, běhal, airsoft mu dal solidní základ v běhání v kanadách s výstrojí. Věnoval se sebeobranám, thajskému boxu. K jeho zálibám patří i přírodní víceboj Krkonošský survival a Orlický tvrďák, které spojují běh, logické úlohy a lezecké disciplíny. Wing Tsun, Escrima a freediving se ho drží dodnes, stejně jako extrémní překážkové závody. Pravidelně běhá Spartan Race, Gladiator Race, Predator Race, závody od České asociace překážkových běhů, Beton Race, Amazor Race a Bahňáka. Před pandemií závodům

věnoval jeden až dva víkendy v měsíci, přes zimu je běhal jednou za dva měsíce. Sport vnímá jako závislost, nutné odreagování, které když chybí, tak to okolí pozná „*je se mnou k nevydržení*“. Baví ho, vybije se při něm bezpečným způsobem. Motivací mu je všímání si v okolí těch lidí, kteří se hýbou a těch, kteří ne a porovnávání jejich psychického a fyzického zdraví. Pohyb vnímá jako důležitou součást spokojeného bytí: „*podstatnej faktor pro kvalitní život*“.

Gladiator Race vnímá jako jednodušší závody v kategorii OCR, jsou menší, dostupnější, pořádané často a na různých místech po republice: „*líbí se mi, že jsou kreativní na těch místních závodech*“. Oceňuje lehčí verze závodů Gladiator Race Run, díky kterým si víc lidí může vyzkoušet OCR závod beze strachu, že by ho nezvládli: „*je to dělaný tak, že dřív nebo pozděj dojde každej*“. Oproti Spartan Race, na kterém vybíhá 200 lidí najednou, je tu jiná atmosféra. Na Gladiator Race se startuje postupně po krátkých intervalech v jednotkách závodníků. Nedochozí tam tudíž k tak masivnímu povzbuzování, které P5 chybí: „*startuje se pořád a to hecování tam v tomhle směru třeba trošku chybí*“. Neobvyklé oproti ostatním OCR závodům jsou také překážky umístěné už těsně za startem. Na extrémních překážkových závodech ho baví jejich všestrannost. Uplatní v nich rychlost, sílu, výbušnost, běžeckou vytrvalost, techniku, správné držení těla „*je to o takový zdravý funkčnosti těla, což u ostatních sportů třeba může chybět*“. Wing Tsun a Escrima mu dodávají znalost a schopnost ovládat své tělo, udržovat jeho správné držení, zlepšovat motoriku. Koordinaci těla považuje za klíčovou u překážek „*kde se opravdu člověk musí dobře poskládat*“. Úspěch v Gladiator Race připisuje ze 70 % běhu a z 30 % zdolávání překážek. Pravidelně se na závody připravuje s tréninkovou skupinou Spartan Race, kde potkal svou přítelkyni, se kterou nyní běhá v Mixu v kategorii Open i Race.

Trasu a překážky dopředu nestuduje, začínal v době, kdy ani jedno nebylo dopředu známé: „*bylo to jedno velký překvapení*“. Gladiator Race běhá, protože ho to baví a nesejde mu na umístění. Pokud by mu o něj šlo, přípravě by se věnoval více, podobně, jako to dělá u dlouhých, náročných a vícedenních závodů: „*dá se z toho udělat dobrá alchymie*“. Ze závodů, které si plánuje, má jiný pocit, nejvíc na nich oceňuje, že mu ukazují další jeho stránky. Nejvíc si užívá, když neví, co ho na trase potká a jak bude dlouhá: „*má to svý kouzlo, když člověk neví, do čeho jde*“. Závody mu ukazují jeho limity, ve kterém směru se může dál rozvíjet po stránce psychické i fyzické: „*přece jenom není to jenom o fyzický zdatnosti, ale o tom, jak si to člověk nastaví v hlavě a jak se dokáže*

hecnout, i když se mu opravdu nechce, což se taky stává“. Díky závodům si uvědomil svoji silnou stránku: *„Že mě tak něk, když se do něčeho nadchnu, hned tak něco neodradí.“*

Pokud startuje s kamarády, užívají si legraci, popichují se, sdělují si dojmy, na co se těší. Když startuje sám, soustředí se na zklidnění, pročištění hlavy, dělá dechové cvičení z freedivingu, které ho nabíjí a pak už běží. Čistou hlavu si udržuje i během závodu, kochá se krajinou, v krizi se soustředí na svůj dech, rád se vybíjí. Míhají se mu hlavou myšlenky, ale přicházejí a odcházejí. Netěší ho, když mu v hlavě hraje písnička, tím hůř pokud je v pomalém tempu. Užívá si přítomnost v tady a teď: *„kde nic jinýho člověk neřeší, že v tu chvíli řeším jenom to, co mám pod nohama“.* Soustředí se na postavení svého těla, dech, došlapy a mapování překážek, které spatří před sebou. V cíli se občas diví, že už má závod za sebou: *„To bylo všechno?“.* Hodnotí si ho pro sebe, dělá si *„takovej debriefing“*, co se mu líbilo a co ne, jestli se mu něco nepovedlo a co naopak ano. Nechává odpočinout tělo: *„Občas se moc chodit nedá a tak čekám, až mně povolej nohy.“.*

Na Gladiator Race si užívá legraci, když se běží v hezkém počasí. Překvapí ho, když v dubnu napadne půl metru sněhu, kloužou se zablácené kopce, je hnán do vody, když mrzne. V takovýchto chvílích je závod hned obtížnější, než původně očekával. Za léta, která s Gladiator Race strávil, si udělal spoustu kamarádů, zná lidi z řad dobrovolníků a tato komunita ho na závodech těší. Pokaždé mu blesknou hlavou myšlenky na vzdávání závodu, když se objeví krizová chvíle, když přepískne začátek. Sám sebe se ptá: *„Co tady zas dělám? Proč si tady to neodpustim? (...) že mě to furt baví“* Ale na konec je rád, že se opět zúčastnil. Toto přemítání považuje za součást závodu a bere ho s nadhledem. Baví se pozorováním soupeřů, na kterých vidí, že se jim honí hlavou úplně to samé, jako jemu. Kupředu ho táhne sebe pohánění, při kterém si říká, že až vyběhne kopec, který ho právě ničí, tak bude za ním a bude líp. Stejně tak u hendikepů, které nemá rád. Snaží se u nich nezdržovat dlouho, aby je měl rychle za sebou: *„mně v týhle poloze něk nebaví bejt“.* Žene se mottem: *„Dokad' to jde, tak makej.“.* Snaží se podávat, co nejlepší výkony a odměňují ho za ně endorfiny. Výsledková listina a hmatatelný posun je pro něj motivační, když porovnává své jednotlivé závody a zjišťuje, jak blízko se postupně přibližuje medailovým pozicím. Ještě důležitější je však porovnávání se s lidmi, u kterých ví, kolik času a energie věnují přípravě na závody: *„když někdo trénuje víc než já a třeba ho zvládnou předběhnout, protože se mu třeba něk nedařilo, tak mě to třeba potěší, mam takovej dobrej posit sám pro sebe.“.*

Baví ho překážky, které nejsou snadné, které: „*prověří ňákou tu zdatnost*“ a jsou zaměřené na ruce: „*kde se nějak visí*“. Nemá rád ty, u kterých je dáno, jakým způsobem se objekt musí nosit: „*protože z toho bolejí záda*“, zvolil by si raději přirozenější pohyb. Na Gladiator Race Areně se mu líbí překážky, byl si je procvičit, popisuje ji jako „*skvělá, skvělejší nápad*“. Oceňuje, že se do ní dá jít i v době zavřených tělocvičen, plánoval ji využívat jednou až dvakrát týdně. Od častějších návštěv ho odrazuje vysoká cena za vstup a časové permanentky místo možnosti zakoupit si určitý počet vstupů: „*když tam pak člověk chodí každý den, tak se tam totálně uvaří, ruce třeba a po tejdnu nezvedne ani lžici doma u oběda*“.

Vnímá paralelu v přístupu k dlouhým závodům a životním problémům. Díky tomu, že zvládnul těžké závody a náročné překážky, přistupuje jinak i k překážkám, na které naráží v běžném životě: „*ze začátku na to člověk kouká hrozně vyjeveně, jakože tady to nemůžu zvládnout*“, poté se ale začne připravovat, před závodem se stále cítí nepřipravený, protože nestihl udělat všechno, co chtěl. V závodě se objevují světlejší i tmavší chvílky: „*je to jako na houpačce*“ a po závodě si uvědomí, že to zvládnul a že by se byl schopný dostat i dál. Přístup ze závodu uplatňuje i v životě: „*No, tak vypadá to nereálně, ale tak jako jdu do toho, že jo. Protože co mi třeba zbejvá, buď to zkusím, nebo budu tady a nikam se neposunu*“. Závody mu do života přinesly cenné mezilidské vztahy, novou rodinu v podobě přítelkyně, mnoho přátel, radost, dobrou fyzickou kondici a díky neustálému seberozvoji má ze sebe dobrý pocit.

Neprodělal onemocnění Covid-19. Vládní nařízení ovlivnila možnosti cvičení, nemůže se účastnit skupinových lekcí, ale má silnou vůli pokračovat v cvičení. Využívá individuálního plánu tréninků, pokračuje ve Wing Tsunu a Escrimě: „*změnilo se to, co se na kvalitu a kvantitu týče, ale ne negativně*“. Díky pandemii má teď čas na rekonstrukci domova a na závody by tak stejně neměl tolik času, kolik mu věnoval dříve. Své medaile má díky rekonstrukci momentálně v krabici. Běžně mu však visí na zdi jako vzpomínky na konkrétní závody a situace, které se mu u nich vybavují: „*mám to takovou dekoraci vzpomínkovou*“. Závodů se neúčastní kvůli medailím, ale jsou bonusem zachycujícím vzpomínku.

6.1.6 Participantka P6

P6 je jednačtyřicetiletá pracující žena, která je od narození jednoruká. Od roku 2015 má za sebou přes 60 závodů. O Gladiator Race se před šesti lety dozvěděla náhodou, když tam

vezla kamarádku, jejíž dcera běžela „*nákej závod v bahně*“. Měsíc od oné cesty už stála na svém prvním startu. Měla za sebou komunikaci s vedením Gladiator Race, od kterého zjišťovala, zda ji i přes hendikep jedné ruky nechají závodit. Bylo jí doporučeno, aby běžela Mix s mužem, který jí může na některých překážkách pomoci. Tak si ho našla a pustila se do toho s vervou. Před prvním závodem se okolí nesvědčovala, že se na něj chystá, nevěděl to ani syn, který odjel na soustředění. Odběhla ho a následně se šla pochlubit do hospody ještě celá od bahna, kamarádi se divili, jak vypadá, ale když jim sdělila, do čeho se pustila, nebyli překvapeni. Běhá kvůli sobě a nepotřebuje se svými úspěchy chlubit.

Od doby, co chodí, tak sportuje. Ví, že se svým tělem umí pracovat a tak ho ráda trápí a posouvá dál své hranice, zkouší, co dovede a kde potřebuje zabrat v tréninku. Díky tomuto přístupu se jí daří překonávat pro ostatní nemyslitelné. Od co stojí na nohou běžkuje, lyžuje, jezdí na kole, věnuje se turistice. Od mala také vykonávala těžkou fyzickou práci při stavění základů chaty, kopání krumpáčem a ježdění s kolečkem. Od 13 let pravidelně cvičila aerobic, chodila do posilovny, cvičila s osobním CrossFitovým trenérem. Každé dva týdny se věrně účastnila Gladiator Race „*za těch X let jsem nevynechala asi ani jeden, no*“. Jako dobrovolník tráví na závodech pátek až neděli, někdy i čtvrtky. Za víkend běhá od jednoho závodu po tři. Sport ji moc baví a naplňuje. Musí se krotit, aby se nepřepínala a myslela na regeneraci, obzvláště co se týká zdravé ruky: „*tu ruku mam celej život, takže mý ruce není 40, ale dejme tomu jednou tolik*“. Také navštěvuje Gladiator Race Arenu. Běží z domova, v Aréně si zacvičí a běží zpátky domů, nebo jezdí na kole. Drží se zpátky, aby tělu dopřála i odpočinek: „*nemůžu bláznit, i když bych ráda*“.

U sportu si odpočine psychicky i fyzicky, dává jí sílu a energii, vnímá ho jako závislost. Její tělo se na závod připravuje s předstihem: „*už tejdén před to v tom těle pracuje, že ten závod bude a že to vyhrajem*“. Věřit si a počítat s výhrou ji naučil jeden z hlavních organizátorů Gladiator Race, když jí řekl: „*Hele Jednoruká, musíš přemejšlet takhle, ne že si to zaběhneš a něco tam dáš, zlepšíš se a dáš tuhle stěnu, jako voni, tohle..., ale ty musíš běžet s tím, že vyhraješ*“. P6 se skutečně umístila na všech třech stupních vítězů. Změnila rámec myšlení a cílí na vítězství a její tělo i mysl na to reagují. Je přesvědčená, že člověk zvládne, pro co se rozhodne: „*musí člověk chtít a mít tu sílu na to a musí ho to bavit hlavně*“.

Překážky i trasu zná do detailu, protože je připravuje a navíc ví, že je její povinností znát pravidla u překážek, předepsaný způsob překonání, i to, jestli je dovolená pomoc. Na startu cítí nabuzení: „*už jsem v takovym rauši*“, tělo už se nemůže dočkat, až vyrazí na trať, užívá si atmosféru podpořenou hudbou a komentátorkou, fotí se, píšou jí číslo na tvář, podporují se s ostatními závodníky. Je jí teplo za každého počasí: „*člověk se tak hezky prohřívá, prostě se těší na to, do toho závodu*“. Když běží v Mixu, tak s partnerem počítají hendikepy, doladují strategii, opakují si taktiku. Pravidelnou součástí jejich závodů je 9 hendikepů. Je pár překážek, které nelze splnit s jednou rukou. Plnění hendikepů je vyčerpávající a navíc trvá dlouho. Soupeře, kteří zvládají všechny překážky a nezdržují se na hendikepech, nahání rychlým během. Výhra pro ni není prioritou. Splnila si přání z doby, kdy začala závodit, tehdy si říkala: „*No, tak bylo by dobrý všechny jako porazit ty dvouruký, podívej, jak to dělaj, jak jim to nejde*“. Má ze sebe radost, že se jí to povedlo, ale výhry moc emotivně neprožívá.

V cíli se vzpamatuje, rozdýchá, odevzdá čipové hodinky, dostane medaili, občerství se, osprchuje a převlékne se, zažívá euforii, bolí ji obě ruce, obejmě se s ostatními, zhodnotí závod, sdělí si počty hendikepů, zastavují se u ní cizí závodníci, což ji těší. Má chvilku na oddech a jde vystřídat jiného dobrovolníka na překážku, aby si i on mohl závod zaběhnout. Celý víkend je v pohybu.

Závod je odhodlaná nikdy nevzdat. Občas bojuje s psychikou. Má strach z vody, plavat se naučila pozdě a navíc šikmo a ostatní se jí posmívali. Na Gladiator Race zažila nepříjemnou zkušenost, kdy otevírala závod a byla první ve vodní překážce. Předchozí den napršelo hodně vody a byl nezvyklý proud, který ji odnášel pryč. Organizátoři se divili, co se děje: „*Kam plaveš Jednoruká, dyť jdeš do Německa!*“. Odpovídala: „*Todle není prdel, já asi uplavu.*“. Zažívala velký strach, i přes to měla jasnou mysl a věděla, že nemůže začít panikařit, jinak by se utopila. Uklidňovala se, soustředila se na dech a nakonec se dostala ke břehu. Do vody se hned vrátila zpátky a s pomocí dvou dalších závodníků překážku zvládla. Pro další závodící už bylo natažené lano, kterého se mohli držet, aby je nestrhl proud. I v této extrémní a ohrožující situaci myslela na dokončení závodu: „*byla to nepříjemná situace, ale furt si člověk říká, že musí běžet a doběhnout, že jo*“.

S vedením závodu má právně ošetřené, že hendikep raka může jít po třech popředu nebo pozadu. Jinak může nést i dvacetikilovou kouli, která má v pravidlech předepsaný styl, má se držet v obou dlaních, P6 si našla svůj způsob, jak překážku zvládnout: „*já ji mam jako na malý a velký ruce a nesu to*“. Sud s vodou nese za jedno ucho spojenou malou a velkou

rukou. Stává se, že si soupeři stěžují, že nedodržuje pravidla: „*lidi jsou zlí, závistiví*“ během závodu na ni hulákají: „*‘Co děláš, jak to neseš?!’* Tak já křičím: „*Tady jednoruká!*““. Dlouho jí trvalo, než pochopila a přijala, že existuje druhá skupina lidí, které motivuje svojí pílí, odhodlaností, vervou a výsledky: „*Mně to přijde jako úplně běžná věc to překonat, já mam tu ruku celej život, já se tak narodila, tak já vůbec nevím, co to je, mít vlastně dvě ruce.*““. Postupně se naučila přijímat chválu a sdílet s cizími lidmi radost, povídat si s nimi a inspirovat je. Funguje samostatně, řídí auto a ve čtyřiceti letech se naučila šplhat na laně.

Na Gladiator Race ji baví všechno od příjezdu, stavění překážek, její závody, synovy závody, přes komunitu lidí, kteří Gladiator Race tvoří, hecování závodníků, klábosení v mezičase, až po bourání zázemí a odjezd. Medaile z Gladiator Race jí visí po celém bytě. Za ta léta se nakupily, navíc má z jednoho závodu i dvě medaile. V cíli dostane účastnickou a další za umístění, pokud doběhne mezi třemi nejlepšími, což se jí daří. Visí jí tam i speciální ocenění a článek, který o Gladiator Race napsala. Připomínají jí, co dokázala a co zažila. Díky závodům poznala svého přítele, se kterým běhá v Mixu. Její syn se také závodů účastní, takže medaile jsou všude. Z Gladiator Race se stala součást jejího života, její životní styl: „*úplně se tím žilo*“.

Covidovou pandemií nese těžce, pojmenovává ji: „*ta hrozná doba, co je teď*“, chybí jí závody, běhala i třikrát za víkend: „*Ted’ už to je špatně, je to jinak, protože to nejde.*““. Vládní opatření zrušila dvanáctihodinový závod, na který se připravovala. Nemůže třikrát týdně chodit na tréninky, jak byla zvyklá. Zavřeli jí i saunu a fitness centrum. Gladiator Race Arena také po nějakou dobu nefungovala. Doma má kde cvičit, ze stropu jí visí hrazda, úchyty a kruhy na trénink uchopů: „*nemusím se nudit nebo flákat určitě né, na to se vymlouvat nemůžu*““. Cvičí dál, ale chybí jí skupinové lekce.

Díky synovu přemlouvání se zúčastnila závodu i brzy po té, co jim tragicky umřel pes, jehož smrt si vyčítala: „*řekla jsem si, nemůžu to zavrhnout a úplně ten život odepsat*““. Celý víkend na to myslela, nebyla v klasické cílové euforii ani přes to, že poprvé skončila na čtvrtém místě a od té doby se zlepšovala. Je ráda, že se tenkrát nevzdala, netrápila se doma a bojovala i ve chvíli, kdy jí bylo těžko.

Běhá v kategorii Race, někdy i Open buď v Mixu, nebo sama. Běžela i v Týmu se ženami, které se umísťují na předních pozicích a chtěly závodit s ní. Nově poznaly hendikepy a trpěly víc, než jsou zvyklé: „*chudák holky mně málem umřely, ale všechno*

rozdejchaly, udejchaly“. Gladiator Race jí přinesl novou náplň času, přítele, se kterým se na něm seznámila a spoustu kamarádů. Nevnímá se nijak speciálně, když s jednou rukou zvládá extrémní překážkové závody, kterých se spousta lidí bojí: *„tam není se čím chlubit. Kdyby chtěl, tak to dokáže každé. Jsou těžší věci v životě, asi.“*

6.1.7 Participantka P7

P7 je pětadvacetiletá pracující žena, která má za sebou 35 závodů od roku 2017. Ke Gladiator Race se dostala díky bratrům, kteří už závodili. Na první závod se připravila tak, že přestala kouřit. Fyzická práce u koní ji udržovala v kondici a dodávala jí sílu. Bavila ji turistika, dalším sportům se nevěnovala: *„nebyla jsem sportovní typ“*.

Pro první závod si vybrala milovický bahňatý tankodrom. Tento závod pro ni byl velmi náročnou a silnou zkušeností, u které si sáhla na dno. Najednou se jí zborťilo přesvědčení, že její tělo funguje, jak má a je celkem zdravé: *„tam mi to ukázalo prostě, že jsem taková zelenina rozvařená“*. Na rozdíl od bratrů a dalších kamarádů, na kterých nebylo znát vysílení, závod překonala s vypětím všech sil. Myšlenka, že závod vzdá, jí letěla hlavou: *„Tak ty jo, to končím.“*, ale brzy ji nechala odeznít a doběhla do cíle. Tím, že by se vzdala, by situaci nevyřešila: *„jako co, člověk si sedne na zem a zmrzne“*, tuhle variantu rychle zamítla. Přes vyčerpání ji nadchla přátelská atmosféra Gladiator Race, při které si soupeři pomáhají. Ta ji moc baví a táhne dál závodem.

Gladiator Race ji pohltit a pustila se do něj naplno, nakonec zaběhla všech zbývajících šest závodů toho roku. Na další rok si naplánovala, že získá Triumphalis za uběhnutí pěti závodů v sezóně. Nicméně si už v únoru na závodě vykloubila rameno, přesto už 1. dubna opět stála na startu. Přišel moment, kdy se do sportu opřela pořádně. Sourozenecká rivalita hrála velkou roli v motivaci se sebou něco udělat. Našla nový směr a převrátila svůj život vzhůru nohama. Učila se pít, protože byla dlouhodobě dehydratovaná: *„já jsem byla třeba schopná vypít jako litr za pět dní“*. Začala jíst pravidelně pětkrát denně, přidala bílkoviny a omezila sacharidy. Našla si kondiční cvičení v blízkosti domova, na kterém ji těšilo, že zná ostatní, doplňovala si zde základy správného provedení dřepu a dýchání. Přidala i pravidelné běhání se sestřenicí. Na něm ji těšily fantastické viditelné pokroky: *„Pamatuju se jako dneska, když jsme běžely poprvý, tak jsme běžely asi 2 km a já jsem prostě přiběhla domů a byla jsem úplně hotová, takže to byl konec pro mě. A loni už jsme běžely kolem deseti kilometrů bez vlastně jakýchkoli problémů.“* Pustila se ještě dál, když dvakrát týdně

dojížděla za osobním trenérem. Také se zúčastnila workshopu v Gladiator Race Areně, při kterém pracovala na technice úchopů a zvládání dalších překážek.

Po ošklivém pádu z nové překážky se vzpamatovávala ze šoku, byla odhodlaná v závodě pokračovat, když si však uvědomila, že se jí motá hlava a chce se jí zvracet, zavolal jí dobrovolník sanitku. V té zjistili, že si vykloubila rameno a bude potřebovat do nemocnice.

Běhá v kategorii Open. V Týmu s oběma bratry a švagrovou každoročně běhá pardubický Taxis a užívají si legraci. Jednotlivec ji baví nejvíc, posouvá v něm své hranice a závodí sama za sebe. V Mixu s bratrem se objevuje sourozenecká rivalita a její snaha dokázat mu, že není tak špatná, snaží se, dře a má výsledky. Zároveň je pro ni závod právě díky těmto čertíkům v hlavě obtížnější, než když běží sama „*v tom to bylo asi těžký, že tam jsem vopravdu jakoby bojovala s tou hlavou*“. Uznání od bratrů se dočkala po třech letech snahy, když se jí podařilo zvládnout Skate Park, překážku, při které se před cílem vybíhá vysoká vlna. Dlouho k ní cítila respekt a strach. Pochvala, které se jí dostalo, byla zaslouženou odměnou za všechnu dřinu: „*V tý sourozenecký rivalitě to pro mě bylo jedno z vítězství*“. Od okolí se jí dostává obdivu a uznání za účast a posuny na Gladiator Race.

Ve výsledkové listině sleduje své meziroční pokroky, dodávají jí motivaci. Stanovuje si své osobní cíle, například si řekne čas, za který by ráda zaběhla. Dosahuje tak svých malých vítězství, která ji ženou dál a dělají jí radost: „*Myslím si, že to je mnohem důležitější, než mi tu vizi, že třeba za 10 let budu stát na bedně*“. Přítomnost dobrovolníků na překážkách jí dopomáhá k lepším výkonům: „*řek, že tam budu, dokud je nepřelezu, že mě jako nenechá jít dál a já jsem je zvládla*“.

V rámci přípravy se dívá na trasu závodu a kontroluje, zda se objeví nové překážky, aby nastudovala jejich pravidla; když je nezná, brzdí ji to při závodě. Během posledních let na startu nemá vůbec do závodu chuť, tělo projevuje nervozitu: „*takovej zvláštní pocit v břiše*“. Nechuť odeznívá, jakmile vyběhne a zaplaví ji hormony, těší se na jednotlivé překážky i na cíl. Jednodušší závody si užívá a díky tomu, že ví, že je zvládne, nebojí se do toho vložit úplně všechno: „*nebojím se vyčerpat ty síly*“. U delších závodů víc přemýšlí a snaží se rozvrhnout si síly. Pokud se jí v průběhu závodu nedaří, pláče. Pokud dosáhne svého malého vítězství, pláče v cíli štěstím, zavalená emocemi. Také si oddychne, že doběhla v pořádku, nic se jí nestalo a může se těšit na další závod.

Na závody jí dlouhou dobu doprovázel manžel, což pro ni bylo velmi významné, vzhledem k tomu, že ho sport ani Gladiator Race vůbec nezajímá. Gladiator Race ji změnil pohled na život, dal jí náhled na funkčnost jejího těla, nastavil jí zrcadlo, našla cestu ke spokojenosti a spoustu báječných přátel. Pořád překonává sebe sama dosahováním svých malých vítězství. Naučila se vnímat a poslouchat svoje tělo: *„když prostě řekne, že už jako toho je hodně, tak zpomalím, což jsem dřív vůbec neuměla“*. Vzrostlo jí sebevědomí, už není *„šedou myškou“*, už je v komunitě kolem Gladiator Race známou tvář. Hmatatelný progres ve zdolávání překážek jí pomohl i v soukromém životě, aby neměla ze všeho strach a pouštěla se i do věcí, o kterých je přesvědčená, že jsou nereálné: *„i když se zdá něco, že to je nemožný, neuskutečnitelný, tak to zkusit, že prostě ne vždycky se to zdá tak horký, jak to je, tak asi i to mě ty závody naučily“*.

6.2 Odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky

Analýza rozhovorů poskytla odpovědi na každou z pěti výzkumných otázek. Oproti předchozí kapitole, kde je důraz kladen na pochopení jednotlivých respondentů, jsou zde do kontextu dávány informace, které spolu souvisí a objevily se napříč jednotlivými rozhovory.

6.2.1 Motivace k účasti na Gladiator Race

První výzkumná otázka zní: Jaké důvody vedly respondenty k účasti na Gladiator Race? Schéma znázorňující motivaci účastníků naleznete na konci kapitoly jako Obrázek 1 Schéma důvodů k účasti na Gladiator Race. Motivace respondentů se liší v účasti na prvním závodě a těch dalších. K prvnímu závodě popostrčili P7 a P4 rodinní příslušníci. Tuto roli zastali kamarádi u P5 a P1: *„kamarád (...) mě do toho vyhecoval“*. P1 se o závodech dozvěděla od trenérů a P3 na sociální síti, obě se rozhodly samy. Při prvním závodě chtěly P2 a P6 získat novou zkušenost. P3 a P7 se účastí na závodě snažily dokázat sobě, převážně však svému okolí, že na to mají.

Do dalších závodů vstupují nové motivace, které už vycházejí více z jednotlivých účastníků než z jejich okolí. Velkým faktorem je touha po **seberozvoji**. Ten často začíná sebezpoznáním. Ve formě hledání hranic vlastního těla u P1 a P6. P5 chodí na Gladiator Race, aby mu ukázal jeho slabiny, na které se dál zaměřuje: *„Já se tam dozvídám v uvozovkách limity třeba, což vidím jako hlavní přínos, vidím tam svoje chyby, na kterých se dá pracovat, to v čem se můžu rozvíjet dál, jako co se týče mě samotného, což je asi tak*

ňák *benefit*“. Účastníci P1, P3, P4, P5, P6 a P7 na sobě pracují mezi závody, aby **překonávali sebe sami**, což je pro ně jedna z nejsilnějších motivací. P7 si nastavuje malé cíle, na nichž se projevuje její dřina: „*hodně pozitivní to překonávání sama sebe, takový právě ty malý vítězství*“. P1, P3 a P6 překonávají další a další překážky. P7 změnila životosprávu a stejně jako P4 přestala kouřit.

U P1, P3, P4 a P7 se seberozvoj projevuje podáváním dobrých výkonů v jiném sportu, kterému se věnují. Gladiator Race zajišťuje kontinuitu jejich tréninků a dává jim motivaci, jelikož své posuny mohou závodníci snadno zhodnotit jak překonáváním dalších a dalších překážek, tak sledováním vlastního skoku ve výsledkové listině. P4: „*stalo se mi, že jsem se meziročně posunul o sto, stopadesát míst*“ A P7: „*vlastně ty první Milovice jsem běžela asi za 2 hodiny a čtvrt v tom roce 2017 a loni jsem je měla za hodinu deset*“.

Druhým výrazným motivem je **odreagování**, které je pro P6 „*vyřádním*“ a vyčištěním hlavy pro P3, P4, P5 a P1: „*když běžím, tak prostě prázdná hlava, člověk na nic nemyslí, jen na to, tam se žije okamžikem*“. Pro P5 je Gladiator Race bezpečným prostředím pro uvolnění: „*člověk se tam vybije, zároveň nebije*“. P6 si u závodů psychicky odpočine a dodávají jí energii.

Třetím důvodem je prostý fakt, že se Gladiator Race stal **součástí života** respondentů. Každý z nich uvedl, že ho tyto závody baví, P1: „*je to spojení pohybu a zábavy*“. P4 to komentuje jasně: „*priorita je vždycky Gladiátor*“, podle termínů závodů plánuje celoroční dovolené. P7 a P6 našly díky závodům novou náplň volného času. P6 tam pravidelně tráví celé víkendy s rodinou: „*taková součást života mého se to stala, i to, že tam jezdím pracovat, tak úplně se tím žilo, ty víkendy, všechno tomu člověk dal*“. P3 si na závody vždy ráda udělá prostor. Pro P1, P3 P5, P6 a P7 hraje nenahraditelnou roli v tom, že Gladiator Race našel místo v jejich životech. Je to komunita lidí, kteří se kolem závodů pohybují. Od jednotlivých závodníků, přes dobrovolníky až k organizátorům. Společně pořádali i ples, na kterém se potkali v jiném než zabláceném oblečení.

Kromě těchto faktorů do rozhodování, zda se účastnit dalšího závodu, vstupují **specifické lokality**. Žádnému ze závodníků nevádí podnikat dlouhé výpravy za závody po republice. Naopak oceňují, že se díky závodům dostanou na zajímavá místa. Historické centrum pevnosti Josefov se svým podzemím, katakombami a starou nemocnicí baví P2, P4, P5 a P6. Pardubické dostihové závodiště těší P1, P3 a P6. Do srdce P3 se zapsal Český

ráj. P4 rád běhá městem kolem Univerzity Hradec Králové. Na milovické bahno vzpomíná P7. Nemilé vzpomínky mají na vybíhání zmrzlé lanškrounské sjezdovky P4 a P7.

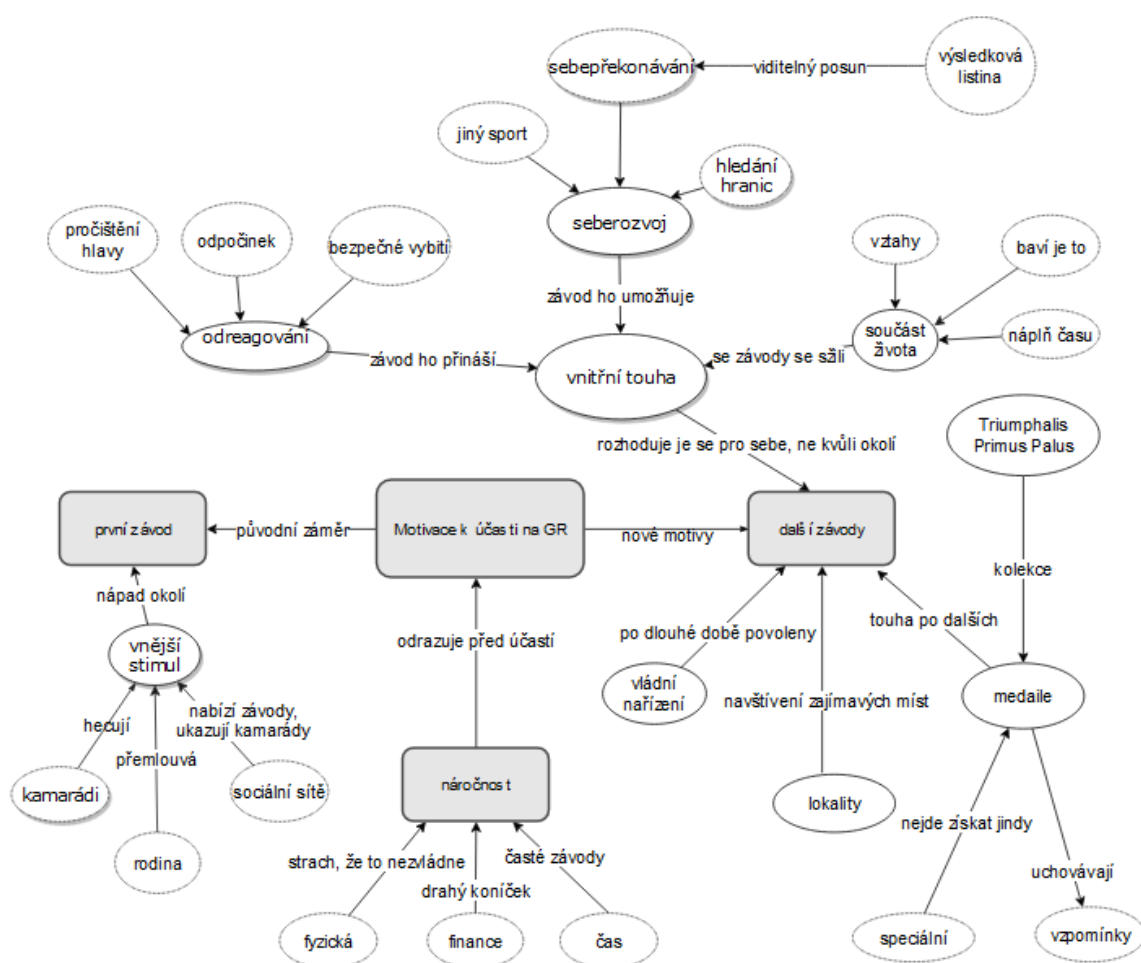
Další výraznou motivací je získání **medailí**. Nemotivuje závodníky během závodu k jeho dokončení, ale hraje roli při přihlašování na závody. Denně na očích má své medaile P2, P3, P4, P5, P6 a P7. Jediný P1 je nemá vystavené, touží je získat všechny, ale s vystavením čeká, až se mu podaří získat Primus Palus. P3 a P7 se na další závody přihlašují kvůli získání Triumfalů a dalších speciálních medailí, které mají např. tvar České republiky. Ty obdrží na Gladiator Race s přídomkem Run, Challenge a na meziměstských závodech. Fotografie všech medailí P7 naleznete níže v Příloze 4 Medaile P7. Triumphalis byl pro P3 tak důležitý, že si pro něj běžela těhotná, zbýval jí poslední závod a měla pocit, že si tak medaili už zasloužila: „*jsem si už v uvozovkách vybojovala a nechtěla jsem se omezovat tím, že bych byla těhotná*“. K tomuto rozhodnutí přispěla i vládní nařízení, která závody omezovala, a tento byl po dlouhé době umožněn.

Získat Primus Palus bylo pro P4 tak podstatné, že si vybral účast na závodech, které by mu chyběly do série, před svatbou dlouholetého kamaráda. P7 dostala startovné zdarma na všechny závody loňské sezony. Odběhnout během roku dvanáct závodů se stalo omezujícím závazkem.

Medaile jsou pro P5, P6 a P7 důležité jako vzpomínka na konkrétní závody, pro P7 konkrétně: „*vidím tam třeba i tu bílou medaili z toho roku, kdy jsem si vykloubila rameno, kdy vlastně záchranářka mi pro ni běžela, byť jsem na ni vlastně neměla nárok*“. P1 a P6 je vnímají jako připomínku svých úspěchů a překonávání sebe sama. Fotografie medailí P7 a Primus Palus P4 jsou k nahlédnutí v Příloze 4 na konci práce.

Závodníci zmínili i důvody, které je před účastí odrazují. Pravidelné závodění je časově náročné pro P1 a P5; pro P2 dokonce nemyslitelné kvůli jejím dalším sportovním aktivitám. Pro P7 je finanční zátěž závodů limitujícím faktorem. Zúčastnit se jich všech v sezóně se mohla jen díky startovnému zdarma, které dostala. Pro P1 je cena závodů na hraně přijatelnosti, předpokládá, že v budoucnu to pro něj bude důvod závody vynechávat, ale zároveň chválí organizaci, takže částku rád zaplatí. P3 považuje částku za vysokou, ale nenarušuje jí rodinný rozpočet a stejně jako P4 ráda organizátorům zaplatí. P2 běžela jednou a jednorázová suma pro ni byla v pořádku. V budoucnu by se však hlásila dříve, než se cena vyšplhá, stejně jako to dělá P7. A podotýká, že drahé jsou všechny běžecké závody. P4 nemá s cenou závodů žádný problém.

Obrázek 1 Schéma důvodů k účasti na Gladiator Race



6.2.2 Průběh závodu Gladiator Race

Druhá výzkumná otázka zní: Jak probíhal závod Gladiator Race? Schéma se nachází na konci kapitoly pod názvem Obrázek 2 Schéma průběhů závodu Gladiator Race

Popis průběhu závodu Gladiator Race se shoduje u všech účastníků. Před prvními závody se účastníci nějakým způsobem připravovali. V den závodu dorazili na místo, zaregistrovali se, podepsali informovaný souhlas, vyzvedli si tašku s reklamními předměty, převlékli se do sportovního oblečení, rozcvičili se a protáhli, P2 a P6 udělaly předzávodní fotky. Čekali na startu, kde jim bylo napsáno na tvář závodní číslo, vyrazili na závod, běželi, dorazili do cíle, kde dostali medaile, vzpomínali se, vrátili čipové hodinky, objali se s blízkými, kteří na ně čekali, sdělili si dojmy s ostatními, zhodnotili závod, zkontrolovali čas, převlékli se, buď zůstali a ještě poklábosili s ostatními, nebo se vypravili domů. Pořádně se najedli, slavili nebo odpočívali a v dalších dnech pokračoval trénink

a příprava na další závody. **Příprava** jednotlivých účastníků má spoustu aspektů. Před prvním závodem se P3 a P4 pustili do sportování, aby byli fyzicky připraveni. P1 chodil běhat. P7 přestala před závodem kouřit, fyzickou přípravu neměla. P2 se rozhodla ze dne na den a nepřipravovala se, ale byla hodně fyzicky aktivní, stejně jako P5 a P6. Stejně oblečení s parťáky si pořídili P2, P5 a P6. Lepší boty si po několika prvních závodech koupili P1, P3, P4, P5, P6 a P7. Taktiku před závody plánuje P6. Trasou se zabývá P3, P4 a P6 a zkoumáním překážek P3, P4, P6 a postupem času i P7, kterou při závodu zdržovalo, když neznala pravidla. Liší se i fyzická příprava na závod. Před závodem běhají P3 a P5, neběhá P6, kterou běh vyčerpává, říká o sobě: „*nejsem taková běhna*“. Několik dní před závodem necvičí P3, P4, P5 ani P7. Hodně spí a odpočívají P5, P6 a P7.

Účastníci se připravují i v rámci jídla. P5 vynechává těžké potraviny a sacharidy z jídelníčku několik dní před závodem. P1 den předem pije hodně vody, aby byl hydratovaný. P3 pravidelně snídá vajíčka, P2 něco sladkého a kávu a P7 má pravidelně palačinky s tvarohem a borůvkami. Před závodem si dávají proteinovou tyčinku P1, P2 a P6, která ji kombinuje s vitamíny. P3 si po závodě objednává jídlo a nevaří, P1 sní po závodě, co se do něj vejde. Účastníci mají své **rituály**. P4 vyvenčí psa, nají se a vyrazí slavit do hospody; pochlubit se tam chodí i P1 a P3. P7 posílá fotky svých modřin sestřenici, která podle jejich rozsahu a barvy zhodnotí její závodní úspěch.

Obrázek 2 Schéma průběhu závodu Gladiator Race



6.2.3 Prožitky z Gladiator Race

Třetí výzkumná otázka zní: Jaké prožitky se objevily u účastníků během Gladiator Race a po něm? Schéma prožitků se nachází na konci této kapitoly pod názvem Obrázek 3 Schéma prožitků účastníků Gladiator Race.

Silné prožitky se objevily ve formě **emocí**. Radost z překonání sebe sama se objevila u P5, P6, P7 a P1: „*já jsem to s vypětím všech si dal, byl jsem na sebe hrozně pyšnej, (...) to jsem měl ze sebe hroznou radost*“. Euforii v cíli zažívá P1, P2, P3, P4 a P6 a P7, ta ji navíc oslavuje cílovým pláčem, když dosáhne svého malého vítězství. Jediný P5 bývá překvapený, že už je konec.

Smutek zažívá P6, když zatouží mít obě ruce: „*mam takovej pocit, že to je škoda, že tu ruku nemam, že mně to je líto*“. Naštvaní a výčitky se objevily u P1, který se nevěnoval běžecké přípravě: „*vždycky si vynadám*“. I u P2, která si nadávala, že kvůli strachu ze zranění nezvládla překážku a lopotila se na těžkém hendikepu. Strach se projevil v mnoha podobách. Strachuplný závod zažila P2, která se bála, co na její účast na závodu řekne trenér, protože ji druhý den čekal důležitý zápas. Projevila se její hypsofobie, když měla skočit z výšky dolů. Navíc měla kvůli zápasu strach ze zranění a nepřidal jí ani podpisu informovaného souhlasu, ze kterého byla vyděšená: „*můžeš umřít tak, tak tak, tak, tak. Říkám: ,Proč to tam píšou??*“. Také ji děsilo, že zůstane sama na tati a nebude jí mít kdo pomoci na závěrečné překážce. A strašidelné se jí zdály jak domy nočního Josefova, tak jeho obyvatelé podél trati.

P4 už měl zranění dost: „*mám za sebou 60 výronů za svoji sportovní kariéru a trošku se bojím, že když spadnu, tak že si udělám další výron a urvu další vazy*“. P3 měla strach, aby se nezranila v těhotenství a bála se i ostudy a toho, že ji všichni pozorují na startu. P6 trpí akvafobií, která se projevuje u vodních překážek. P7 trpěla strachem z překážky Skate Park, ale podařilo se jí ho překonat.

Pocit podpory a pomoci zažívala P7, kterou další závodníci tahali z bahna, do kterého zapadla. P6 se také dočkala pomoci od soupeřů, když ji unášela voda. Na cílovou překážku vytáhl P2 neznámý závodník. Partnerskou podporu v Mixu a Týmu vnímali P1, P4, P5 a P6. Pro P7 byla významná podpora od manžela, který ji doprovázel na závody, ač ho nezajímaly.

Pocit legrace zažívá na závodech P2, díky kamarádům P5 a v Týmu P7. P5 se navíc baví sledováním soupeřů, kteří prožívají stejné krizové chvíle jako on. Pocit úlevy vnímá

P1 a P7 v cíli, když bezpečně doběhnou. Zážitek jiného vnímání vlastního těla měla P2: „*jsem měla pocit, jako bych měla tři kila, prostě, ten kluk mě vytáhl jednou rukou*“.

Mnoho prožitků se odehrávalo v **mysli** účastníků. Závod si plánují P3 a P7, které si stanovují časový limit, který chtějí splnit. Užít si ho chtějí P2, P4 a P5. Těší se na něj P1, P2 a P5, naopak P7 se poslední roky na startu závodit nechce. Na vítězství a porážku dvourukých se psychicky připravuje P6. Ostatním ukáže, že není neschopná P7.

Bez rozptylování se na závod ladí a uvolňují P1, P4, P5 a P6. Vlastní taktiku plánuje P6. Soupeře okoukávali P1 a P3. P2 se rozhodla soupeře sledovat, aby nezůstala na trati sama. P3 v průběhu závodu hodnotí, jak se jí daří počítáním soupeřek, které ji předběhnou. Navíc si nějakou vyhlédne a drží se jejího tempa. Překážky analyzují P1 a P5: „*Když doháním k překážce, tak už si ji mapuju*“. Podle nastudované trasy se v závodu orientují a díky tomu, že ví, kolik jich toho ještě čeká, si mohou P1, P3, P4, P5, P6 a P7 rozvrhnout síly. P1 v Týmu nezkouší všechny překážky, když ví, že je někdo jiný nezvládne, aby se nevysiloval.

Výčitky, že se do závodu pouštěla, se objevily P2: „*Máš, cos chtěla, užij si to*“. Podobné pochyby má P3 i P5: „*co tady zas dělám? Proč si tady to neodpustim?*“.

Prožitek **krize** je nedílnou součástí Gladiator Race pro P1, P5 a P7, kteří si „*sáhli na dno*“. P3 zná svou krizi dobře, pravidelně se objevuje na druhém kilometru, projevuje se ztrátou motivace, bolestí holení, podceňováním se a pochybnostmi o sobě. Tím, že ji zná, tak ví, že ji musí přeběhnout. Vysílení zažívají P1, P2, P3, P4 i P7. Jejich strategie sebezprekonání v této situaci se projevuje odlišně. Na dech se soustředí P1 a P5. P5 se navíc snaží problém překonat co nejrychleji, aby ho dlouho nevysiloval. P2 a P7 si zdůvodňují, že se musí pohnout dál tak, že je nikdo jiný nezachrání, P2: „*nechtěla jsem zůstat trčet někde ve tmě v lese*“. Pro P1 je překonání krize příkladem sebedisciplíny: „*když už člověk na tý trati stojí, tak to dokončí*“. Zároveň přiznává, že ho drží rámeček závodu: „*kdybych neběžel závod, kdybych tohleto dělal sám si pro sebe, tak bych se na to vykašlal dávno, ale vím, že tam mám reálné soupeře*“. P7 pomáhá vidina cíle.

Možnost vzdát závod se vynořuje P5: „*ty myšlenky tam jsou vždycky, že jo*“. P6 je přesvědčená, že to nemůže vzdát. Další účastníci jsou odhodláni dostat se do cíle za každou cenu: P1: „*musím, i kdybych tam šel po čtyřech*“; P3: „*i kdybys tam měla dojít, tak to prostě nevzdáš*“. Pro P4 je představa, že by se vzdal, nemyslitelná: „*I kdybych měl*

chcípnout, tak to prostě doběhnu. (...) i kdybych tam měl po čtyřech dolízt, tak tam doběhnu“.

Překonání sebe sama se u P7 projevilo překonáním strachu a dosahováním cílů, které si zvolí: *„takový moje malý vítězství“*, radikální změnou životosprávy zahrnující pravidelné stravování, dodržování pitného režimu, tím, že přestala kouřit a začala pravidelně sportovat. P1, P6 a P7 zakouší fyzické hranice svého těla do vyčerpání sil. Překonáváním nových překážek P1, P3 a P4. Poslední jmenovaný vidí sebepřekonávání v kontinuitě procesu, kdy se přihlásí na závod, trénuje na něj a odběhne ho a tak pořád dokola.

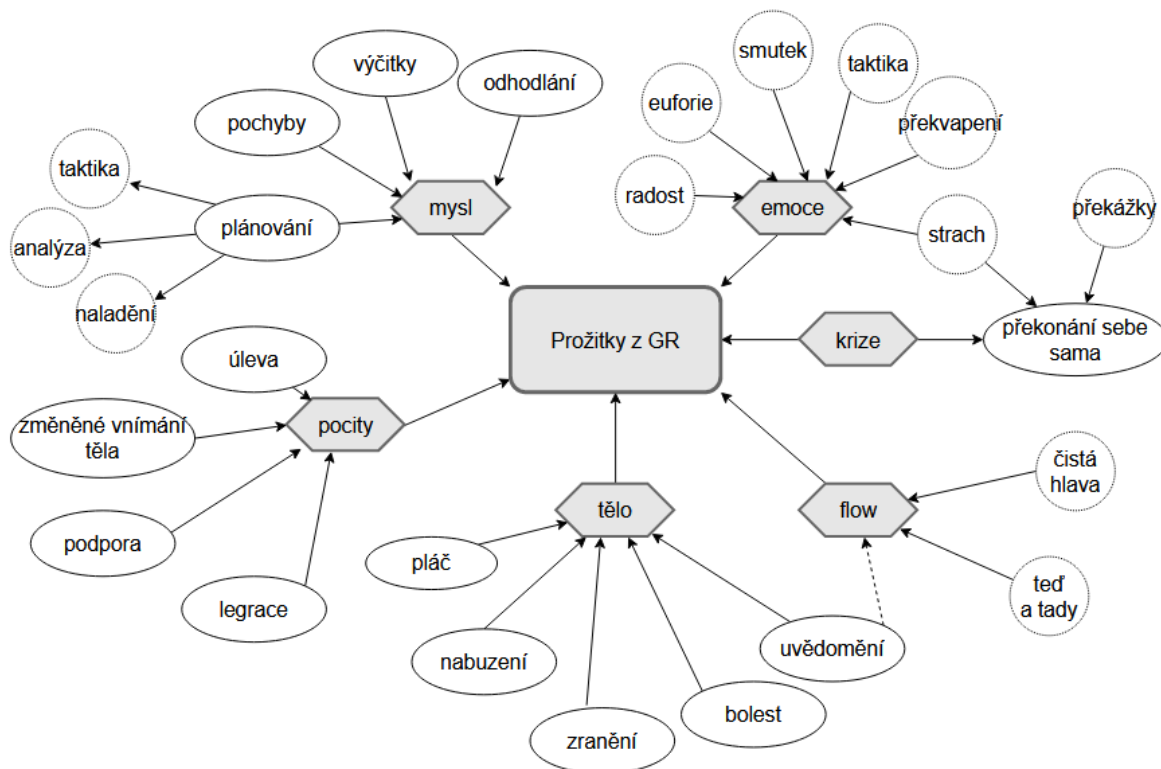
Prožitek **flow**, při kterém si užívali okamžiku, čisté hlavy a byli tady a teď, popisují P1, P3, P4 a P5: *„na místo, jak se říká tady a teď, kde nic jiného člověk neřeší“*. Při závodě má P3 *„klapky na očích“* a zapomíná na diváky, kteří ji znervózňují na startu. P4 má *„černo před očima“*. P5 se kochá výhledem a na nic nemyslí.

V oblasti **těla** zažívali participanti bolest, nabuzení, uvědomovali si své tělo a neobešli se bez zranění. P5, P6 a P7 si užívají, že se na závodech mohou vybit. Nabuzení na startu pociťuje P2, P4 i P6. Ta v těle závody cítí už týden předem: *„samo se i připravuje tím, že v tom mozku to jede tím, že pojeděš, že poběžíš“*. Na startu už je v *„rauši“* a je jí teplo, i když venku mrzne. Vědomě se rozdýchávají P1, P5, P6 a P7. Během závodu se na fungování těla soustředí P1, P3 a P5: *„sleduju, jak dechám, svý držení těla, abych se nikde nekroutil, aby mě pak něco nebolelo“*.

Účastníci pociťují bolest: holeně bolí P3 pravidelně na každém závodě. Jednorukou P6 bolí ruka. Křeče chytají P4, když před závodem pije alkohol a nedoplňuje minerály. P1 píchá v boku, nedostává se mu dechu a při běhu ho bolí játra. P3 pláče, když ji zavalí emoce při nedodržení cíle, který si dala na startu a P7, když se jí nedaří: *„většinou to jako emocionálně nezvládnou a vobřečím ten závod“*.

Respondenti přišli k vážným i povrchovým zraněním. K vážným úrazům patří vykloubené rameno P7, naražená žebra P1 a vymknutý kotník P4. P5 si narazil koleno a prsty. Povrchová poranění jsou následkem každého závodu, oděrky si odnáší P5 a modřiny P3, P4, P6 a P7, která je posílá sestřenicí na zhodnocení. Mozoly si strhli P4 a P5. Kolena si odřela P2, která odcházela i s boulemi. P6 mrazem praskla malá ručka, ze které jí tekla krev. Svalovou horečkou opakovaně po závodech trpěla P7.

Obrázek 3 Schéma prožitků účastníků Gladiator Race



6.2.4 Ovlivnění života po Gladiator Race

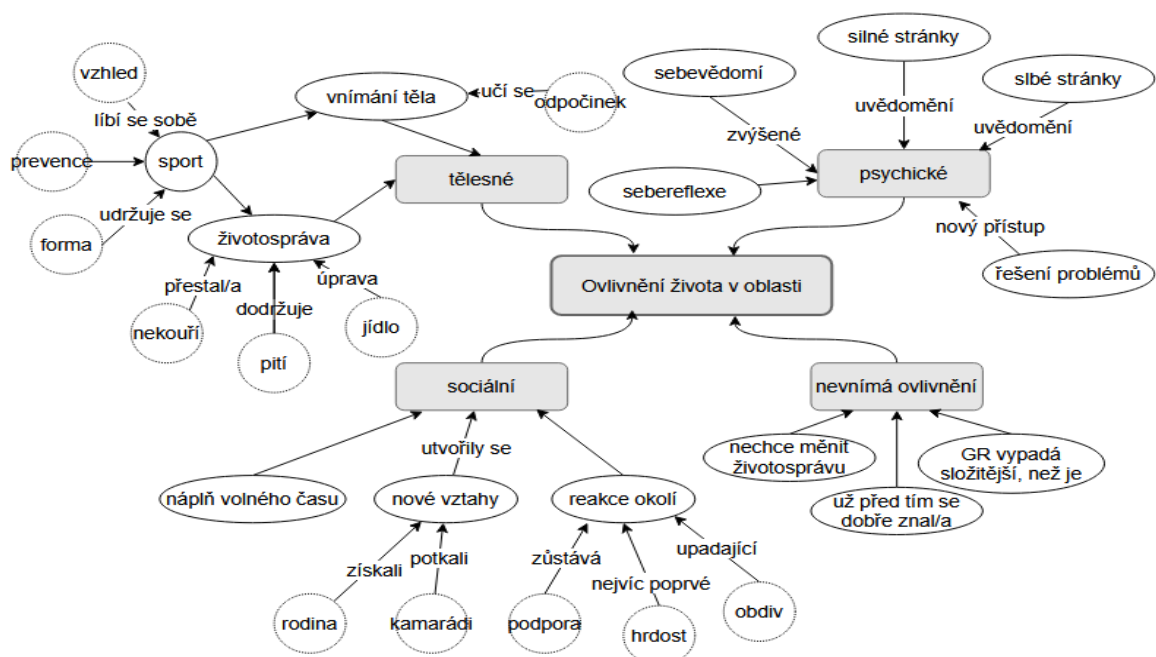
Čtvrtá výzkumná otázka zní: Domnívají se respondenti, že po závodě Gladiator Race nastaly nějaké změny v jejich životech? Schéma naleznete níže pod názvem Obrázek 4 Schéma ovlivnění života účastníků Gladiator Race. K ovlivnění života účastníků došlo ve třech oblastech a to tělesné, sociální a psychické, kterou začneme. Gladiator Race zrcadlí **silné stránky**. P4 a P5 si uvědomili, že když se do něčeho pustí, tak je hned tak něco neodradí. A P5 se nevzdává a do čeho se pustí, to dokončí. P5 oceňuje, že díky závodům nachází své slabé stránky, na kterých může dál pracovat.

Zvýšení **sebevědomí** uvádí P3, která se díky dlouhodobému cvičení, které přišlo kvůli Gladiator Race, sama sobě víc líbí a byla pyšná, když se účastnila závodu tři měsíce od svého prvního porodu. P7 si nové sebevědomí také uvědomuje a je ráda, že už není „*šedá myška v koutě*“. Oproti nim jednoruká P6 říká, že se se svým sebevědomím musela vypořádat daleko před závody. A přidává se P1, který se zná tak dobře, že ho v tomto směru závody neměly kam posunout. Vědomí, že při Gladiator Race překonávají sebe sama, popisují všichni účastníci. U účastníků také došlo ke změně pohledu na život. P7 díky **sebereflexi** nezdravého těla z prvního závodu změnila celý život, začala pravidelně

sportovat a radikálně upravila jídelníček. Nový způsob **řešení problémů** se naučil P5, který přenáší způsob, jakým překonává náročně překážky v závodě, do života. Nejdřív se na problém dívá vyjeveně, pak ale začne trénovat, nebo dělat něco pro jeho zvládnutí a pak překážku zvládne, nebo vyřeší problém. P7 se přestala všeho bát a zkouší problémy překonávat a nevzdávat se předem. P1 si do života ze závodů bere, že je potřeba jít dál, i když něco nejde, jak si představoval. Při bolestivém zákroku a porodu pomáhalo P3 vědomí, že zvládla Gladiator Race, tak překoná i toto. P1 a P4 si pomáhají vědomím zvládnutí závodů při sportu a běhání.

Do tělesné oblasti se promítá zařazení **sportu** mezi běžné činnosti. K tomu zcela nově došlo u P3 a P7, které se sportu před tím nikdy nevěnovaly. P1 a P4 se k němu díky Gladiator Race vrátili po delší pauze. P7 se naučila své tělo vnímat, poslouchat a odpočívat. K úpravě životosprávy došlo u P7, která jinak jí a stejně jako P4 přestala kouřit. Pravidelné cvičení vnímá P5 jako prevenci pro kvalitní život, P6 jako odpočinek, a P1 a P3 jsou rádi, že se mění jejich vzhled. Změna v sociální oblasti se projevuje získáním nových **přátel** u P3, P5, P6 a P7. Nového životního partnera mají díky závodům P5 a P6. Uznání od rodiny za dlouholetou dřinu se dostalo P7. Nový životní styl a s ním náplň volného času v Gladiator Race našli P3, P4, P5 a P6. P2 žádnou změnu v životě zapříčiněnou Gladiator Race nereflektuje. Sice si přijde „*drsně*“, že se těchto závodů zúčastnila, ale nepovažuje je za tak obtížné a tudíž jejich zvládnutí za takový úspěch, jak se to zdá z pozice diváka.

Obrázek 4 Schéma ovlivnění života účastníků Gladiator Race



6.2.5 Sportovní vyžití během pandemie Covidu-19

Pátá výzkumná otázka zní: Jak covidová pandemie ovlivnila sportovní vyžití účastníků Gladiator Race? Schéma je uvedeno níže pod názvem Obrázek 5 Schéma dopadů pandemie Covidu-19 na sportovní život účastníků Gladiator Race.

Covidová pandemie a z ní plynoucí vládní nařízení ovlivnila životy všech účastníků výzkumu. P1, P3, P4 a P7 nemoc prodělali. P3 žádné následky nepociťovala na tréninku ani v běžném životě. Účastníci P1 a P4, pociťovali po prodělání nemoci následky ve formě zadýchávání a brzké únavy po běžných činnostech. P1 vykonává těžkou fyzickou práci a dozvuky nemoci ho trápí i po půl roce od jejího prodělání. Na rozdíl od něj už je P4 bez těchto následků a v tréninkách ho víc neomezují. P7 prodělala onemocnění pár dní před rozhovorem a v rekonvalescenci na tom byla nejhůř, zadýchávala se, cítila se unavená a problém jí dělalo vyndat nádoby z myčky. P2 a P5 Covidem-19 neonemocněli.

Účastníci výzkumu P5 a P6 si stěžují na znemožnění společných lekcí, uzavření fit center, saun a dočasné uzavření Gladiator Race Areny. P2 trápí náhrada skupinového sportu ojedinělými online tréninky: *„my jsme florbalisti v hale s hokejkou, jako běhat venku je sice pěkný, ale proto ten sport neděláme, že jo“*.

Organizovaný trénink domácím plně nahradili P4, P5, P6 a P3, která situaci komentuje slovy: *„je to o tvý vůli, jestli půjdeš, nebo nepůjdeš“*. P2 se účastní online tréninků, nicméně v mnohem menší míře, než na kterou byla zvyklá. Dlouhé období bez pohybu mění i její vnímání vlastního těla: *„přijdu si jak pytel pilin“*.

Pravidelnost cvičení a disciplína vzali za své u P1, který potřebuje kolektiv a sám se doma nedonutí, i když jeho trenér pravidelně vysílá online tréninky: *„ale to se mě netýká, protože já potřebuju být tam a cejtít to a online to není pro mě“*. Chce se pozvolně pustit do běhání. P7 zase nevidí motivaci k cvičení, když se ruší jeden Gladiator Race za druhým, za své vzalo i její pravidelné stravování. Oba se obávají, že až se vrátí k pravidelnému cvičení, budou fyzickou kondici vracet na předcovidovou úroveň velmi obtížně.

Závody Gladiator Race byly dlouho úplně zakázány. Nyní jsou umožněny za přísných hygienických omezení a všechny se konají na stejném místě v Hradci Králové v Gladiator Race Areně. Únavu z rutiny stejného místa zažívá P3, P4 a P7. Posledně jmenovaná je navíc nešťastná ze zákazu pomoci na překážkách, ta tvořila atmosféru, která je pro ni tak významná. Také si závodníci berou medaile sami místo toho, aby byli po zdolání cíle

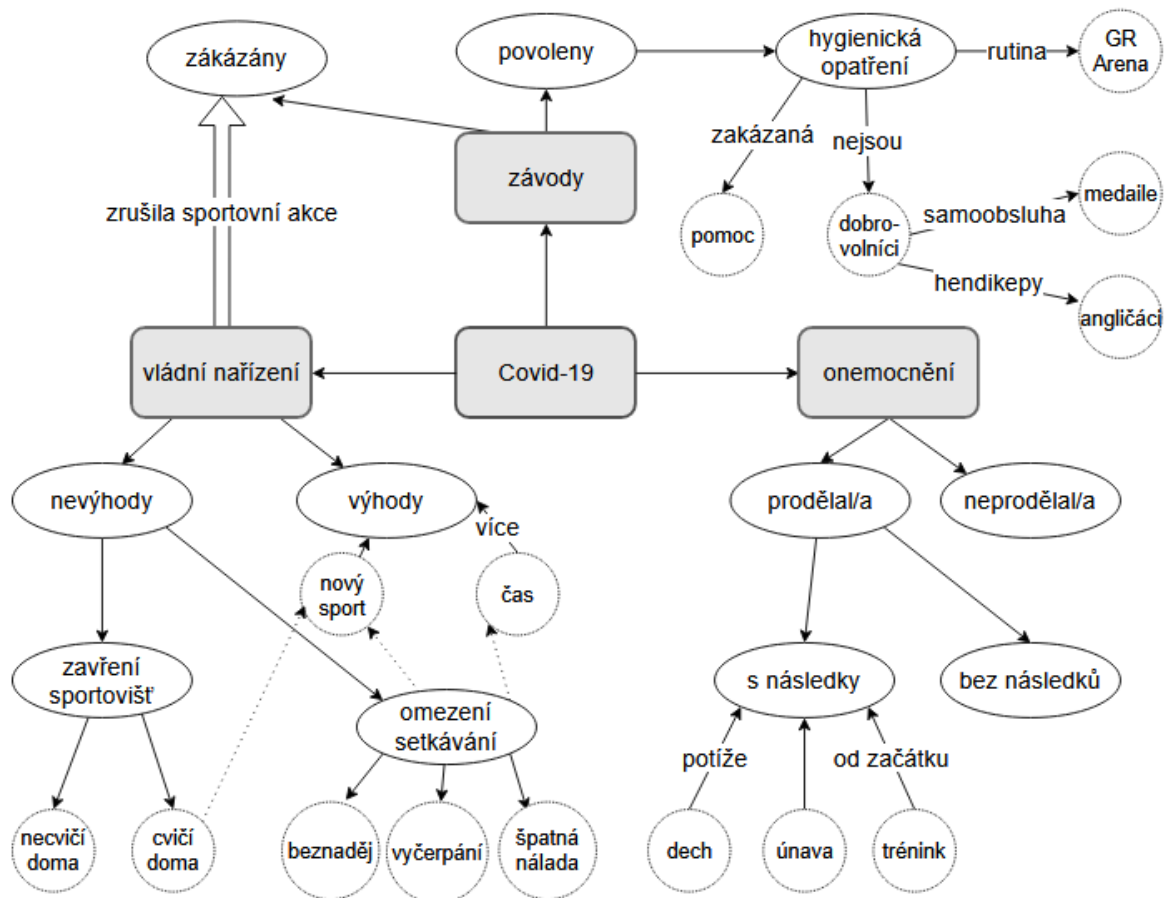
ošerpování. Na překážkách navíc chybí dobrovolníci, kteří obvykle vysvětlují pravidla pro hendikepy, ty jsou tedy nahrazeny dvaceti angličáky, tím trpí P4 a P6.

Kvůli vládním nařízením přišel P1 o možnost získat Triumphalis, ke kterému mu chyběl poslední závod. Neuskutečnil se ani dvanáctihodinový závod, na který se těšila P6. Zrušen byl i gladiatorský ples, který chybí P6 a P7.

Dlouhodobou mrzutostí, beznadějí a špatnou náladou trpí P7. Stejně jako P6 nepostrádá jen závody jako takové, ale chybí jí kamarádi, se kterými se tam stýkala.

Na covidové pandemii nachází účastníci P1, P2 a P5 i kladné stránky. P1 a P2 našli **nový sport**. Oba vzali na milost běhání, které do té doby rádi neměli. Jako jeden z mála sportů nebyl zakázán vládními nařízeními. P2 se zamilovala do výletů na kole, kterým se do té doby také nevěnovala „*To je jako jediná dobrá věc na tom, že jsem začala jezdit na kole*“. A P1 a P5 využívají volný **čas** na rekonstrukci domu.

Obrázek 5 Schéma dopadů pandemie Covidu-19 na sportovní život účastníků Gladiator Race



7 DISKUZE

V této kapitole se zamýšlím nad výsledky výzkumu, tím, co je mohlo ovlivnit, nad limity teoretického ukotvení práce, metodologické limity a limity výzkumného souboru. Zamýšlím se nad praktickým přínosem výzkumu a nad perspektivou, kudy by se mohlo ubírat další bádání.

7.1 Hlavní výsledky výzkumu

Důvody, které participanty vedly k účasti na extrémním překážkovém závodě Gladiator Race, byly touha po překonání sama sebe, po seberozvoji, po zisku nových zkušeností, po odreagování se, až po navštívení různých lokalit. Gladiator Race je specifický právě množstvím různých míst, na která se s ním závodníci dostávají („Druhy závodů - Gladiator Race", b.r.). Zisk medailí, jako další důvod k účasti, koresponduje s tím, že na ně lákají organizátoři závodu na svých webových stránkách. Design medaile pro aktuální sezónu se objeví hned v úvodu stránky („Home - Gladiator Race", b.r.). Účastníci také uváděli obdiv okolí jako fenomén, se kterým se potkali. Tok (2011) uvádí, že obdiv okolí je významným faktorem pro účast na extrémních závodech.

Pro účastníky se postupem času stávala komunita lidí kolem Gladiator Race významným faktorem, kvůli kterému si jej oblíbili a dál mu věnovali svůj čas. Sociální hledisko sportu vyzdvihuje také Slepíčka (2009).

Prožívání je subjektivní záležitostí a záleží na mnoha okolnostech, které do něho vstupují. Liší se vnímání prvního závodu, kdy je všechno nové a jedinci si nejsou jisti průběhem závodu ani pravidly jednotlivých překážek. Nové pro ně jsou reakce jejich těla i obsah jejich myšlenek a závodníci nemají zautomatizovanou přípravu. Kirchner (2009) se věnuje intenzitě prožitku, která se v průběhu času mění. Děje se tak tehdy, když se z neobvyklé činnosti jejím opakováním stává běžný prožitek. Vysvětluje tak, proč si některé prožitky ze svých závodů nevybavují, přestože pro ně tehdy byly významné.

Prožitky účastníků výzkumu korespondují s chronologickým dělením z kapitoly 1.2.2. Participantů ve svém těle pociťovali budoucí závod několik dní předem a jejich tělo se na

něj tak připravovalo. Hošek a Hátlová (2009) udávají, že se tento jev běžně vyskytuje již týden před závodem. Na startu se účastníci cítí nabuzení, přijdou si jako v rauši. Tento stav pojmenovává Vaněk (1983a) jako předstartovní horečku. V průběhu závodu se dostávali do stavu flow, který popisuje Csíkszentmihályi (2015). Díky tomu, že se dostávají na hranice svých psychických i fyzických sil a zažívají krizi, tak jejím překlenutím překonávají sami sebe. Tento fenomén popisuje v extrémním sportu Rodriguez (2015).

Není divu, že se účastníci potkávali s mnohými emocemi, od radosti a euforie, přes smutek, strach a překvapení až ke vzteku. Hošek a Hátlová (2009) uvádí, že sport generuje se sexem, uměním a hazardem nejvíce emocí.

Tělesné prožitky se projevovaly křečemi, bolestí a zraněními, ale i plným soustředěním na vlastní tělo a jeho uvědomováním. Ravizza (1977) tvrdí, že vrcholné prožitky ve sportu jsou ojedinělé právě plnou pozorností věnovanou tělu a chybějící transpersonální rovinou zážitku způsobenou právě tím, že sportovec je činitelem prožitku a ne jen jeho pasivním příjemcem.

Účastníkům se zvýšilo sebevědomí. Se zvýšením sebevědomí a uvědoměním vlastních silných stránek ve fyzické oblasti se ve svém výzkumu setkala i (Rodriguez, 2015).

Participant, kteří nepocítují ovlivnění života, uvádí, že ke zdravé životosprávě dospěli již před účastí na Gladiator Race, nebo s vlastním sebevědomím se vyrovnávali daleko dříve v životě. Ravizza (1977) navíc tvrdí, že přesto, že jsou prožitky ze sportu velmi intenzivní a pro jedince významné, nemusí je vnímat jako život ovlivňující.

7.2 Limity teoretického ukotvení

Za limity teoretického ukotvení práce považují fakt, že se věnují českému druhu extrémního překážkového závodu, proto se mu zahraniční literatura nevěnuje. Druhým limitem je obtížná uchopitelnost prožitků, kvůli které se autoři více zaměřují na motivaci účastníků extrémních překážkových závodů a na jejich osobnostní charakteristiky.

Dále jsou extrémní překážkové závody jen výjimečně řazeny mezi adrenalinové extrémní sporty, kterým je věnována velká výzkumná pozornost. Sporty, kterých se tyto výzkumy týkají, zahrnují rogalo, bungee jumping, parašutismus, B.A.S.E. jumping, skysurfing, kluzákové létání, potápění, sjezd divoké vody, extrémní lezení po horách, Triatlon, Caving, BMX, extrémní motokros, jachting, jízdu na horském kole, heliskiing, highline, kitesurfing a via ferrata (Fourny, 2003).

Českým extrémním překážkovým závodům se věnuje málo výzkumů. Nejčastěji je pozornost věnována Spartan Race, který byl jedním z prvních, který se do České republiky dostal. Ostatním menším závodům není věnována taková pozornost, proto většina zdrojů, která se jich týká, vychází z webových stránek jednotlivých organizací.

Oblasti prožitků se nejvíce autorů věnovalo v kontextu změněného stavu vědomí, ať už za použití psychotropních látek nebo technikou holotropního a dalších druhů dýchání.

7.3 Limity metodologie a výzkumného souboru

Nestrannost výzkumníka je klíčovým faktorem kvalitativního výzkumu. I přes snahu o uzávorkování vlastních myšlenek, jak o něm mluví Hendl (2016), jsem si vědomá, že skutečnost, že jsem si vybrala Gladiator Race a prožitky z něho vycházející, mohla výzkum ovlivnit. Například výběrem prvních participantů do výzkumného souboru. Neméně podstatný faktor tkví v sympatiích mezi výzkumníkem a respondentem. Ty navíc mohou ovlivnit jeho ochotu, s jakou odpovídá na otázky, nebo do jaké hloubky zachází. Na výzkumníkovi záleží, zda odhalí a jak následně pracuje s místy, do kterých se respondent nechce pouštět. Připouštím, že zde mohlo hrát roli prostředí online videokonference, skrze kterou vznikly tři rozhovory ze sedmi. Také se na několika místech objevil šum, kterého jsem si všimla až při přepisu rozhovorů.

Směr, kterým se kvalitativní výzkum ubírá, je do značné míry založen na souboru jeho participantů. Data navíc nebyla saturovaná, neboť např. žádný z účastníků se závodů nezdal ze své vůle, pokud nebyl zraněn, ale domnívám se, že někdo takový být může. Je tedy možné, že by výsledky výzkumu vypadaly jinak, pokud by se od začátku skupina respondentů sbírala z jiného cípu gladiátorské skupiny. Někteří z participantů se navíc díky zvolené metodě sněhové koule mezi sebou znali a mohou tak zastávat podobné názory.

Řiháček, Čermák a Hytych (2013) uvádějí, že pro interpretativní fenomenologickou analýzu je ideálním počtem 3 – 6 participantů. Náš soubor čítá 7 účastníků z důvodu zajištění vysoké variability souboru. Podařilo se do výzkumu zapojit účastníci s jednou zkušeností i další, které se zúčastnily pětácti i více než šedesáti závodů. Jako velké obohacení pro výzkum vnímám zapojení jednoruké účastnice a zapojení jedinců, kteří sportovali celý život a oproti nim těch, kteří se ke sportu dostaly až díky Gladiator Race. Pět z participantů je ve věku pod třicet let. Domnívám se, že to je způsobeno jednak její sociální bublinou a zadruhé psychickou i fyzickou náročností závodů.

Ve vzpomínkách participantů se projevil efekt primarity a efekt novosti (Plháková, 2008), jelikož si respondenti vybavovali nejvíc zážitky z úplně prvního závodu, který pro ně byl tehdy novou zkušeností, a sami se sebou se potkali v nové rovině. V paměti jim zůstávaly také zážitky z jejich posledního závodu. Nedochozí k přímé úměře zážitků vůči počtu absolvovaných závodů. Vzpomínky se slévají a účastníci v kontextu všech ostatních závodů nekladou jednotlivým prožitkům takovou váhu.

Přestože byli zastoupeni participanti, kteří se účastnili více než třiceti a padesáti závodů, nebyl v souboru nikdo, kdo by měl za sebou ty nejextrémnější formy závodu Gladiator Race. Dá se předpokládat, že při těch by se objevily další prožitky, nebo by je závodníci vnímali v daleko větší intenzitě.

7.4 Perspektiva dalšího bádání

Výsledky tohoto kvalitativního výzkumu jsou ze své podstaty nezobecnitelné na populaci. Mohly by však být využity jako pilotní průzkum a základní půda pro další výzkum, který by byl realizován v kvantitativním designu, používal by dotazníky, nebo inventáře inspirované našimi výsledky a ověřil by tak možnosti zobecnění našich výsledků.

Bádání by se mohlo zaměřit také na nový kontext závodů, například na osoby s tělesným hendikepem, jako je u nás P6. Další možností je věnovat pozornost starším jedincům, našemu nejstaršímu účastníkovi bylo 41 let. Případně k problému přistoupit z druhé strany a zaměřit se naopak na účastníky dětských závodů.

Jedinci se v OCR pouští do neznáma a často na hranu svých sil. závody navozují vysoce vyhrocené situace, ve kterých dochází k extrémnímu vypětí tělesných i psychických sil. Z tohoto důvodu bych další bádání směřovala k výzkumu tendencí k rizikovému chování a účasti na extrémních překážkových závodech. Rizikovému chování a extrémnímu sportu se již věnovali Castanier, Le Scanff a Woodman (2010), ale extrémní překážkové sporty nebyly zahrnuty v adrenalinových sportech, kterým se věnovali. Širůčková (2015) uvádí provozování extrémních sportů jako jednu z oblastí rizikového chování mládeže.

7.5 Praktické využití výzkumu

Výsledky výzkumu by mohly být užitečné pro organizátory extrémních překážkových závodů, jelikož se díky nim mohou vcítit do hloubi prožívání závodníků, pro které závody uspořádávají. A inspirovat se jimi při další přípravě závodů. Také jedinci, kteří zvažují účast na Gladiator Race mohou z výzkumu vyčíst, co je může potkat. Sdělení participantů jim může dodat odvalu se k závodu odhodlat.

8 ZÁVĚRY

Analýza dat ze sedmi polostrukturovaných rozhovorů ukázala, že motivací pro účast na extrémních překážkových závodech Gladiator Race byla potřeba překonávat se, touha po odreagování, seberozvoji, zisku medailí a nových zkušeností, návštěva zajímavých lokalit i reakce na aktuální životní situaci. Gladiator Race také motivoval účastníky k pravidelnému cvičení, aby na něj byli čím dál lépe připraveni. Toto cvičení zpětně fungovalo jako motiv pro účast na Gladiator Race, aby si mohli ověřit vlastní posun. Od účasti na závodech odrazovala účastnity jeho finanční, časová i fyzická náročnost.

Prožitky účastníků Gladiator Race se týkaly překonávání krize, která každého z nich v nějaké formě potkala, překonání sebe sama a prožitku přítomného okamžiku. Zažívali pomoc od ostatních. V oblasti emocí euforii, radost, strach, zlost, smutek i překvapení. Pociťovali podporu, legraci, úlevu a změnu vnímání vlastního těla. V mysli se jim objevily výčitky a pochybnosti, ale také plánování a odhodlání. Na fyzické úrovni si uvědomovali vlastní tělo, cítili bolest i nabuzení, plakali a nevyhnula se jim zranění.

Po Gladiator Race došlo k ovlivnění života účastníků v oblasti tělesné, sociální a psychické. Účastníci změnili svoji životosprávu, vzdali se kouření, upravili své stravování a zařadili do svého života pravidelnou fyzickou aktivitu. Také se naučili svému tělu naslouchat. Díky závodům navázali nové vztahy a našli si partnery. Získali i novou náplň volného času a okolí k nim vzhlíží. Závod jim zrcadlil jejich silné a slabé stránky, došli díky němu k sebereflexi, zvýšilo se jim sebevědomí a změnil se jim pohled na překonávání problémů v běžném životě.

Někteří účastníci však změnu nepociťují, jelikož se už dříve zabývali svým sebepojetím a sebevědomím.

SOUHRN

Gladiator Race je druh extrémního překážkového závodu známého pod zkratkou OCR, který vznikl v České republice. Poprvé byl představen v roce 2014. Od té doby se rozrůstal až do té míry, že je Gladiator Race v dnešní době pořadatelem největší série extrémních překážkových závodů v České republice („Gladiator Race“, b.r.).

Teoretická část se věnuje prožívání v extrémním sportu a zahrnuje definice prožitku dle Hartla a Hartlové (2009), kteří jej vymezili jako subjektivní zkušenost jedince, která je obtížně popsitelná a tvoří základ psychiky. Kirchner (2009) poukazuje na emoční složku prožitků, která ovlivňuje, jak jedinec prožitek hodnotí a zda se mu vstřípí do paměti, či nikoli.

Dále seznamuje s vrcholnými prožitky a Grofovým a Wilberovým dělením prožitků. Zabývá se také prožitky z hlediska sportovní psychologie. Ta je dělí na předstartovní, které zahrnují nabuzení těla, jež tuší, že se bude něco dít (Hošek & Hátlová, 2009), startovní, při nichž jsou závodníci v rauši (Vaněk, 1983a), závodní, kde se objevuje stav flow (Csíkszentmihályi, 2015) a cílové, ve kterých dominuje euforie a dopadá únava (Vaněk, 1983a).

Teoretická část pokračuje stádií motivace ve sportu dle Hoška (2009b). Navazuje na něj sociální hledisko sportu, ve kterém (Slepička, 2009) popisuje význam soupeřů a rozdílné procesy v individuálním a skupinovém sportu. Druhá kapitola se věnuje extrémním překážkovým závodům konaným v České republice. Gladiator Race je věnovaná samostatná podkapitola, ve které jsou popsány druhy jednotlivých závodů, nově otevřené venkovní hřiště Gladiator Race určené pro tréninky i závody. A také způsob, jakým závody fungují v době covidové pandemie. Naleznete tam i výzkumy týkající se extrémních závodů.

Cíli výzkumu bylo zmapovat a popsat prožitky účastníků Gladiator Race, zjistit, jakou motivaci měli účastníci k absolvování Gladiator Race, zjistit, jaký dopad měly zážitky z Gladiator Race na další život participantů a zjistit, jaké dopady měla covidová pandemie na sportovní vyžití respondentů.

Výzkum byl uskutečněn v kvalitativním designu, typem výzkumu byla případová studie. Případem byli jedinci, kteří se alespoň jednou v posledních dvou letech v České republice zúčastnili závodu Gladiator Race. Výzkumný soubor se skládal ze sedmi

účastníků, čtyř žen a tří mužů, ve věku 25 – 41 let. Měli za sebou od jednoho po šedesát závodů. Data byla získána sedmi polostrukturovanými rozhovory, které byly nahrány a doslovně přepsány do textového editoru. Pro analýzu dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza. První analýza proběhla pro každý rozhovor zvlášť a následně napříč všemi rozhovory. Výzkum byl ošetřený z hlediska etiky i z hlediska zvýšení validity dat.

Účastníci Gladiator Race byly motivovány k závodům vnějšími faktory jako bylo přemlouvání od kamarádů, rodiny, nebo jim závod nabízely sociální sítě. Liší se motivace k prvnímu závodům a k těm dalším. První závod měl přinést účastníkům novou zkušenost a umožnil dokázat jim samým i jejich okolí, že na to mají. K dalším závodům motivují specifické lokality, ve kterých se závody konají a také medaile, jejich série, nebo speciální edice. Gladiator Race se stal součástí jejich života a naplní volného času i díky komunitě ostatních závodníků, organizátorů a dobrovolníků. Závody jsou pro ně odreagováním, při kterém se mohou vybit, odpočinout si a pročistit si hlavu. Díky krizím, které na trati zažívají, poznávají své hranice a znovu a znovu se překonávají. Účast na Gladiator Race je motivuje k pravidelnému cvičení. Od závodů jsou odrazováni jeho cenou, časovou a finanční náročností.

Závod začíná už přípravou na něj pár dní předem. Ta se projevuje snížením intenzity tréninků, přidáním nebo naopak vynecháním běhu, úpravou jídelníčku, nebo prostě jen pocitem v těle. Závodní den začíná ritualizovanou snídaní, která má za úkol závodníka nasytit, ale nesmí se přejít, aby podával dobré výkony. Po příjezdu na místo konání závodu se účastníci zaregistrují, dostanou dárkovou tašku, převléknou se, rozcvičí se a na startu jim někdo napíše na tvář číslo. Startují intervalově, což znamená, že nevybíhají všichni najednou, ale postupně po několika vteřinách. Probíhá samotný závod, ve kterém je čekají běžecké úseky i nejrůznější překážky. Často překonávají bláto, ručkují, nosí barely, balancují, šplhají a lezou do vody za každého počasí. V cíli je čeká medaile za dokončení závodu a také občerstvení. Vzpamatovávají se, povídají si s ostatními, čekají na kamarády, než se všichni vrátí. Převlékají se do suchého oblečení a odjíždí domů, kde oslavují a odpočívají. A v dalších dnech pokračují v tréninku.

Účastníci vnímali prožitky na úrovni těla, ve kterém cítili bolest a nabuzení, také si ho plně uvědomovali a neobešli se bez úrazů a pláče. Pociťovali podporu, úlevu, jinak vnímali své tělo a zažívali legraci. Dostávali se do stavu flow, ve kterém plně prožívali okamžik, byli jen tady a teď a užívali si čistou hlavu. Dostávali se na pokraj sil, který se pojil s krizí.

V té překonávali sami sebe a pokračovali v závodě dál. Dostalo se jim pomoci od soupeřů. Cítili euforii, radost, překvapení, strach, smutek i vztek sami na sebe. V mysli plánovali taktiku a analyzovali překážky, vyčítali si, že se lépe nepřipravili, pochybovali o sobě, ale také se odhodlali k pokračování.

Účastníci vnímají ovlivnění v životě na sociální úrovni, jelikož jim závody přinesly nová kamarádství a partnerství. Také díky nim našli smysluplné vyplnění volného času. Jejich okolí reaguje obdivně, ale s přibývajícimi závody tento obdiv upadá a závodění se stává normou. Gladiator Race také naučil participanty vnímat a poslouchat své tělo, například odpočívat, když je unavené. Pokračují v překonávání sebe sama ze závodů úpravou životosprávy, skončením s kouřením, úpravou jídelníčku a zahrnutím sportu do běžného života. Díky tomu se sami sobě víc líbí, udržují se ve formě a chrání své zdraví.

Gladiator Race jim také zazrcadlil jejich slabé stránky, na kterých mohou nadále pracovat, i silné stránky, které si do té doby neuvědomovali. Díky sebereflexi změnili pohled na sebe samé a zvýšilo se jim sebevědomí. Díky zkušenosti s překonáváním překážek na závodě se lépe vyrovnávají s problémy v běžném životě. Účastníci, kteří dopady na běžný život nepocítí, uvádějí, že se svým sebepojetím a sebevědomím zabývali ještě před závody a dobře se znají.

Pandemie Covidu-19 a vládní nařízení omezila setkávání a znemožnila účastníkům věnovat se kolektivním sportům, navštěvovat fitcentra, sauny a sportoviště. Kvůli tomu někteří z nich necvičí, přijdou si nafouklí a mají špatnou náladu spojenou z beznadějí a vyčerpáním. Někteří účastníci ale pokračují v tréninku sami doma. Závody Gladiator Race byly střídavě zakázané a povolené. Ve druhé situaci pro ně platí přísná hygienická opatření, závodníci si nemohou pomáhat, všechny se odehrávají v Gladiator Race Areně a účastníci jsou z této rutiny unavení. Navíc nejsou na překážkách dobrovolníci, jak je to obvyklé, takže různorodé hendikepy jsou nahrazeny angličáky. Závodníci si v cíli berou medaile sami a nejsou jim předávány. Účastníci, kteří prodělali onemocnění Covid-19 a stále se z něj vzpamatovávají, pocítí brzkou únavu, zadýchávají se a mají obavy, že jejich trénink bude začínat od nuly.

Výsledky výzkumu se shodují se střípky z jiných výzkumů, které se věnují extrémnímu sportu. Obdiv, který závodníkům přichází od okolí, popisuje Tok (2011). Význam komunity, která se kolem sportu tvoří, uvádí Slepíčka (2009). O přípravě před závodem mluví Hošek a Hátlová (2009). Předstartovní horečku pojmenovává Vaněk (1983a).

Seznámení se stavem flow přinesl Csíkszentmihályi (2015). S překonáváním sebe sama, stejně jako se zvýšeným sebevědomím se ve výzkumu setkala Rodriguez (2015). Generování emocí jako typický produkt sportu uvádí Hošek a Hátlová (2009).

Výsledky výzkumu se ze své podstaty kvalitativní studie nedají zobecnit na celou populaci. Ale mohou sloužit jako podklad pro kvantitativní výzkum zabývající se prožitky účastníků Gladiator Race. Také je mohou využít organizátoři extrémních překážkových závodů a zohlednit prožitky našich participantů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Arena—Gladiator Race. (b.r.). Získáno 24. březen 2021, z <https://gladiatorrace.cz/arena>
- Balharová, K. (2018). *Postoje ke smrti u mužů a žen závislých na extrémním sportu* (Bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- BetonRace. (b.r.). Získáno 23. březen 2021, z <https://betonrace.cz/>
- Böhm, T. (2020). *Sportovní motivace generace Y jako podnikatelská příležitost* (Magisterská práce). Vysoká škola ekonomická v Praze, Praha.
- Boogert, E. M., Oorsprong, D. M., Fanoy, E. B., Leenders, A. C., Tostmann, A., & van Dam, A. S. (2019). Risk factors for developing acute gastrointestinal, skin or respiratory infections following obstacle and mud run participation, the Netherlands, 2017. *Eurosurveillance*, 24(40). <https://doi.org/10.2807/1560-7917.ES.2019.24.40.1900088>
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Castanier, C., Scanff, C. L., & Woodman, T. (2010). Who Takes Risks in High-Risk Sports? A Typological Personality Approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(4), 478–484. <https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599709>
- Csikszentmihályi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života*.
- Czech Ninja Games. (b.r.). Získáno 23. březen 2021, z <https://www.prekazkovysport.cz/czech-ninja-games/>
- ČAPS Česká asociace překážkových sportů. (b.r.). Získáno 23. březen 2021, z <https://www.prekazkovysport.cz/>
- Černý, J. (2019). *Aplikace tréninkového programu na přípravu extrémních překážkových běhů u vybraných, věkově odlišných jedinců* (Magisterská práce). Západočeská Univerzita v Plzni, Plzeň.

- Davis, M. B. (2014). *Down and dirty: The essential training guide for obstacle races and mud runs*. Beverly, MA: Fair Winds Press.
- Druhy závodů—Gladiator Race. (b.r.). Získáno 5. únor 2021, z <https://www.gladiatorrace.cz/druhy-zavodu.html>
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Fourny, D. (2003). *Encyklopedie sportu: Svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print.
- Gladiator Race. (b.r.). Získáno 28. březen 2021, z <https://www.gladiatorrace.cz/gladiator-race-virtual>
- Gladiator Race | Facebook. (b.r.). Získáno 24. březen 2021, z <https://www.facebook.com/gladiatorrace.cz/>
- GR8 TRAILS 2—Gladiator Race. (b.r.). Získáno 26. březen 2021, z <https://www.gladiatorrace.cz/gr8-trails.html>
- Grof, C., & Grof, C. (2015). Krize duchovního vývoje: Porozumění evoluční krizi. In J. Veselá (Přel.), *Nesnadné hledání vlastního já: Růst osobnosti pomocí transformační krize* (C. Grof & S. Grof). Praha: Chvojko nakladatelství.
- Grof, C., Grof, S., & Veselá, J. (1999). *Nesnadné hledání vlastního já: Růst osobnosti pomocí transformační krize*. Praha: Chvojko nakladatelství.
- Grof, S. (1998). *Kosmická hra: Zkoumání hranic lidského vědomí*. Praha: Perla.
- Grof, S. (1999). *Za hranice mozku: Narození, smrt, transcendence*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2000). *Dobrodružství sebeobjevování*. Praha: Perla.
- Grof, S. (2004). *Psychologie budoucnosti: Poznatky a poučení z moderního výzkumu vědomí*. Praha: Perla.

- Grof, S., & Bennett, H. Z. (1993). *Holotropní vědomí: 3 úrovně lidského vědomí, formující naše životy*. Praha: Gemma 89.
- Hard Dog Race [Text]. (b.r.). Získáno 23. březem 2021, z Hard Dog Race website: <https://harddograce.cz/>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hazuková, B. (2020). *Adrenalinové sporty jako prostředek k osobnostnímu rozvoji* (Bakalářská práce). Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, České Budějovice.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*.
- Home—Gladiator Race. (b.r.). Získáno 24. březem 2021, z <https://gladiatorrace.cz/index.php>
- Hošek, V. (2009a). Sportovní motivace. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová, *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (2009b). Srovnání, hodnocení a sebehodnocení ve sportu. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová, *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychické procesy a sport. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová, *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Hovorčovická pěst. (b.r.). Získáno 23. březem 2021, z <https://hovorcovickapest.cz/>
- Challenge, U. (b.r.). Urban Challenge. Získáno 23. březem 2021, z Urban Challenge website: <https://urbanchallenge.cz/urban-challenge/>
- Jeníčková, L. (2015). *Motivace účastníků závodu Beskydská sedmička* (Bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Kilpi Heroes Race | Extrémní překažkový závod. (b.r.). Získáno 23. březem 2021, z <http://www.heroesrace.cz/>

- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: Pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- Kozmová, M. (2019). *Obstacle course racing: The effect of obstacles on the total race time during a Spartan Race*. (Magisterská práce). Univerzita Karlova, Praha.
- Kulštejnová, T. (2020). *Motivace závodníků Spartan Race* (Bakalářská práce). Masarykova Univerzita, Brno.
- Kupčík, O. (2014). *Postoje ke smrti a osobnost u extrémních sportovců* (Magisterská práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Kuželová, E. (2019). *Prožitky účastníků Maitri dýchání* (Bakalářská práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Louda, J. (2018, květen 26). Bedřichovský Bastard je má srdcová záležitost, říká Rudolf Pinkas. *Jablonecký deník*. Získáno z https://jablonecky.denik.cz/zpravy_region/bedrichovsky-bastard-je-ma-srdcova-zalezitost-rika-rudolf-pinkas-20180525.html
- Lukoff, D. (2016). Teoretická východiska transpersonální psychologie. In P. Winkler & M. Vančura, *Transpersonální myšlení v psychologii a psychoterapii: Výbor textů*.
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- McKay, B., & McKey, K. (2015, září 11). The History of Obstacle Courses for Military Fitness, Sport, and All-Around Toughness. Získáno 30. březem 2021, z The Art of Manliness website: <https://www.artofmanliness.com/articles/the-history-of-obstacle-courses/>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

- Mísař, M. (2016, červen 15). Překážkové závody: Gladiator Race - představení. Získáno 26. března 2021, z <https://kulturistika.ronnie.cz/c-24402-extremni-zavody-gladiator-race-predstaveni.html>
- Mullins, N. (2012). Obstacle Course Challenges: History, Popularity, Performance Demands, Effective Training, and Course Design. *Journal of Exercise Physiologyonline*, 2012, 100–128.
- Nakonečný, M. (2003). Transpersonální psychologie. In M. Nakonečný, J. Hoskovec, & M. Sedláková, *Psychologie XX. století*.
- OCR Liga—Gladiator Race. (b.r.). Získáno 26. března 2021, z <https://www.gladiatorrace.cz/ocrliga.html>
- Osička, D. (2018). *Motivace účastníků k účasti na sportovní akci—Na příkladu Hornické desítky* (Magisterská práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta.
- Pinkas, R. (2020, únor 19). *Osobní sdělení*.
- Plháková, A. (2008). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Predatorrace.cz. (b.r.). Získáno 23. března 2021, z <https://www.predatorrace.cz/>
- Překážky—Gladiator Race. (b.r.). Získáno 24. března 2021, z <https://gladiatorrace.cz/arena/prekazky.html>
- Rabb, H., & Coleby, J. (2018). Hurt on the Hill: A Longitudinal Analysis of Obstacle Course Racing Injuries. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 6(6), 232596711877985. <https://doi.org/10.1177/2325967118779854>
- Rada, J. (2019). *Fenomén vytrvalostních sportů—Spartan Race a Gladiátor Race* (Bakalářská práce). Univerzita Pardubice, Pardubice.

- Ravizza, K. (1977). Peak Experiences in Sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 35–40. <https://doi.org/10.1177/002216787701700404>
- Rejzková, D. (2018). *Event marketing – Gladiator Race* (Bakalářská práce). Univerzita Hradec Králové, Hradec Králové.
- Rodriguez, A. (2015). *Psychosocial Motivators for Obstacle Course Racing: A Qualitative Case Study*. California Polytechnic State University, San Luis Obispo.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: Čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Schröpfer, M. (2018). *Extrémní překážkový běh: Individuální tréninkový plán v rámci přípravy na Mistrovství Evropy 2018* (Bakalářská práce). Západočeská Univerzita v Plzni, Plzeň.
- Schröpfer, M. (2020). *Diagnostika trénovanosti závodníka OCR závodů* (Magisterská práce). Západočeská Univerzita v Plzni, Plzeň.
- Slepička, P. (1983). Sportovní výkon z hlediska sociální psychologie. In M. Vaněk, V. Hošek, A. Rychtecký, P. Slepička, & B. Svoboda, *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- Slepička, P. (2009). Sociální interakce ve sportu. In P. Slepička, V. Hošek, & B. Hátlová, *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Solution, H. cz, Next Generation. (b.r.). Armádní překážkový běh Army Run běží do srdce Prahy. Získáno 23. březem 2021, z <https://www.horydoly.cz/bezci/armadni-prekazkovy-beh-army-run-bezi-do-srdce-prahy.html>
- Spartan Czech Republic Obstacle Course Races | Náš příběh. (b.r.). Získáno 23. březem 2021, z Spartan Race website: <https://www.spartan-race.cz/cs/about/our-story/the-spartan-code?lnv=>

- Spartan-Rules-2019-CZ.pdf*. (b.r.). Získáno z <https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/v7-eu-uploads-sp/wp-content/uploads/sites/6/2019/11/06103552/Spartan-Rules-2019-CZ.pdf>
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno; Boskovice: Sdružení Podané ruce ; Albert.
- Širůčková, M. (2015). Rizikové chování. In M. Miovský, *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování* (2., s. 274). Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Šopíková, I. (2019). *Vybrané osobnostní charakteristiky a motivace sportovců u extrémních překážkových závodů* (Magisterská práce). Univerzita Palackého v Olomouci, Olomouc.
- Tok, S. (2011). The Big Five Personality Traits And Risky Sport Participation. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(8), 1105–1111. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.8.1105>
- Triumphalis—Gladiator Race. (b.r.). Získáno 5. únor 2021, z <https://gladiatorrace.cz/triumphalis.html>
- Vaněk, M. (1983a). Psychologie a sport. In M. Vaněk, V. Hošek, A. Rychtecký, P. Slepíčka, & B. Svoboda, *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- Vaněk, M. (1983b). Psychologie výkonnosti. In M. Vaněk, V. Hošek, A. Rychtecký, P. Slepíčka, & B. Svoboda, *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.
- Volák, A. (2020). *Analýza obtížnosti a varianty tréninkové přípravy v rámci OCRA Predator Race* (Bakalářská práce). Západočeská Univerzita v Plzni, Plzeň.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Příloha 1 Abstrakt v českém jazyce
2. Příloha 2 Abstrakt v anglickém jazyce
3. Příloha 3 Otázky pro účastníky Gladiator Race
4. Příloha 4 Medaile P7 a Primus Palus P4
5. Příloha 5 Ukázka rozhovoru s P1
6. Příloha 6 Ukázka rozhovoru s P2
7. Příloha 7 Ukázka rozhovoru s P3
8. Příloha 8 Ukázka rozhovoru s P4
9. Příloha 9 Ukázka rozhovoru s P5
10. Příloha 10 Ukázka rozhovoru s P6
11. Příloha 11 Ukázka rozhovoru s P7

Příloha 1 Abstrakt v českém jazyce

Vysoká škola: Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta: Filozofická

Katedra: psychologie

Akademický rok: 2020/2021

ABSTRAKT MAGISTERSKÉ PRÁCE

Název: Prožitky účastníků OCR Gladiator Race

Autor: Bc. Ester Kopecká

Vedoucí práce: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 86 stran, 171 405 znaků

Počet příloh: 11

Počet titulů použité literatury: 78

Práce se zabývá Gladiator Race, druhem extrémního překážkového závodu. Cílem je zjistit, co vede účastníky k jeho absolvování, jak probíhá závodní den, jaké byly jejich prožitky z Gladiator Race, jaké dopady měla tato zkušenost na jejich život a jak ovlivnila pandemie Covidu-19 jejich sportování. Teoretická část se věnuje prožitkům ve sportovní situaci, extrémním překážkovým závodům a Gladiator Race. Výzkum tvoří případová studie sedmi participantů, kteří se před méně než dvěma lety alespoň jednou v České republice zúčastnili Gladiator Race. Respondenti měli od jedné po více než šedesát zkušeností a byli ve věku od 25 do 41 let. Data byla získána polostrukturovanými rozhovory. K jejich analýze byla užita IPA. Účastníci se dostávali na pokraj svých sil, překonávali sami sebe, dostalo se jim pomoci a odnesli si zranění. Prožívali flow, euforii, smutek, překvapení a strach. Po závodu změnili jídelníček, přestali kouřit, začali cvičit, našli nové přátele, uvědomili si své silné stránky a zvýšilo se jim sebevědomí. Covidová pandemie jim znemožnila skupinový sport, přiměla je k samostatnému cvičení a přidala jim více volného času. Po Covidu-19 jsou v horší kondici a hůř se jim dýchá.

Klíčová slova: Gladiator Race, OCR, OCMR, extrémní překážkové závody, psychologie sportu, prožitky, Covid-19

Příloha 2 Abstrakt v anglickém jazyce

University: Palacký University Olomouc

Faculty: Philosophical

Department: Psychology

Academic year: 2020/2021

ABSTRACT OF THESIS

Title: Experience of Gladiator Race OCR

Author: Bc. Ester Kopecká

Supervisor: PhDr. Olga Pechová, Ph.D.

Number of pages and characters: 86 pages, 171 405 characters

Number of appendices: 11

Number of references: 78

The thesis is focused on Gladiator Race, the kind of OCR. The aim of the research was to find out what are participant's reasons to attend Gladiator Race, how the day of race looks like, what was the experience of Gladiator Race participants about, what are the impacts on their lives, how did the Covid-19 pandemic affected their sport live. The theoretical part deals with sport experience, OCR, Gladiator Race. The research is a case study of 7 participants who have attended Gladiator Race at least once, in the Czech Republic; this experience was not older than 2 years. Participants had from 1 to over 60 experiences. They were from 25 to 41 years old. The data were obtained by semi-structured interviews. IPA was used to analyze them. Participants got to the edge of their strength, overcome themselves, suffered from injuries. They experienced flow, euphoria, sadness, surprise, fear. After the race they changed their diet, quitted smoking, started to do sport, made new friends, realized their strengths, their self-confidence has increased. Covid-19 pandemic added more free time; made playing group sport impossible so participants started to exercise on their own. They are in worse condition and breathing is more difficult for them after Covid-19.

Key words: Gladiator Race, OCR, OCMR, Obstacle Course Racing, sport psychology, experience, Covid-19

Příloha 3 Otázky pro účastníky Gladiator Race

OKOLNOSTI A ORGANIZAČNÍ ZÁLEŽITOSTI

Jak jste se o Gladiator Race dozvěděl/a?

Kolika závodů Gladiator Race jste se zúčastnil/a? V jakých kategoriích běháte?

Co vás vedlo k účasti?

Jak časově náročný je pro vás Gladiator Race? Jak finančně?

VLASTNÍ PRŮBĚH DNE

Jak probíhá vaše příprava před závodem?

Jak probíhal váš závodní den?

PROŽITKY RESPONDENTA PŘI ZÁVODU

Co jste zažil/a při svém závodu?

Co se vám děje na startu? Co cítíte v cíli?

Jaké tělesné prožitky jste měl/a během závodu?

Jaké emoce se vám objevovaly? Jaké myšlenky vás provázely?

Chtěl/a jste někdy závod vzdát? Co vás žene při závodu dál? Máte nějaké motto?

Co pro vás znamená medaile na konci závodu? Co pro vás znamená výsledková listina?

Přišel/přišla jste k nějakému úrazu během Gladiator Race?

DOZNÍVÁNÍ PROCESU A INTEGRACE ZKUŠENOSTI

Jak vaše okolí reaguje na vaši účast na Gladiator Race?

Jak ovlivnila vaše zkušenost s Gladiator Race váš život?

Vnímáte se jinak po Gladiator Race?

Jak se změnil vztah k vašemu tělu?

Změnilo se vám sebevědomí po závodech?

Co vám Gladiator Race přinesl do života?

SPORTOVÁNÍ V DOBĚ COVIDOVÉ PANDEMIE

Prodělal/a jste onemocnění Covid-19?

Jak tato pandemie a vládní opatření ovlivnilo vaše závodění?

Jak tato pandemie ovlivnila vaše sportování?

Příloha 4 Medaile P7 a Primus Palus P4



Příloha 5 Ukázka rozhovoru s P1

Jak tě sport provází životem? Já jsem od šesti let dělal judo, dostal jsem se na docela dobrou mezinárodní úroveň, v patnácti po úraze jsem skončil. Protože se i ten náš klub, ty moji vrstevníci tak nějak rozpadli, takže jsem skončil, neměl jsem se moc kam vrátit. A pak už občas, do fitka jsem chodil s kamarádem, na univerzitě jsem dělal krav magu asi půl roku nebo rok a teď už jenom crossfit a Gladiator Race. **Co z toho tě bavilo nejvíc?** No, všechno mělo něco do sebe, nemůžu říct, co mě bavilo nejvíc. **A co tě bavilo na tom sportu jako takovém?** Jednak pohyb, jednak to, že to k něčemu bylo, třeba ta krav maga je praktická k sebeobraně, to judo taky trochu. Ten Gladiator Race, tam si sahám na dno a zakusuju svoje fyzický možnosti a schopnosti. (...) **Jak ses dozvěděl o Gladiátorovi?** Já jsem už před lety někde na univerzitě viděl Spartan Race, nějakou reklamu na to. Tak jsem se začal zajímat, co to je, o co tam jde a chtěl jsem to běžet, ale nesehnal jsem nikoho, kdo by to běžel se mnou. No a pak po pár letech, když už jsem dělal CF, tak kamarád začal běhat gladiátora, tak jsem se k němu přidal, vlastně on mě do toho vyhecovoal. **A dělal jsi crossfit už, když jsi byl na prvním závodě?** No, crossfit jsem dělal ještě před tím, těsně po škole, po univerzitě a než jsem začal chodit do práce, tak to jsem dělal asi rok. A pak jsem měl pauzu asi dvouletou. **Takže když tě kamarád ukecal, že budete spolu dělat toho Gladiátora, tak jak ses na to začal připravovat, nebo jsi prostě vstal z gauče a šel jsi?** No, tak běhal jsem od léta, nebo snažil jsem se běhat, protože není to sport úplně dle mého gusta, takže jsem běhal a to je vlastně všechno. Takže před tím závodem jestli dva měsíce jsem tak trošku intenzivněji se začal připravovat, abych to aspoň uběhl. Protože to bylo, myslím 4 kilometry plus překážky, tak abych to uběhl. **Proč jsi nezůstal jenom u toho běhání po tom prvním závodě?** Protože mě běhání jako takový nebaví. Právě na tom Gladiátorovi mě baví, že to není jenom o tom běhu, že to je o dalších překážkách jak silovejch, tak dovednostních, takže to není jenom běh. **Takže kvůli Gladiátorovi jsi pak začal chodit na crossfit, jo?** No, vlastně jsem se tam vrátil, protože ho dělá i ten kamarád a už byla i ta možnost tréninky skloubit s prací, tak jsem začal chodit. (...) **Je ta medaile jako taková po jednom závodě nějaký důvod to doběhnout, to dokončit?** Hm, je to takový... je to to, co vidíme z toho závodu. Jo, já to chci dokončit, kolikrát jsem si sáhnul na dno. Kdybych neběžel závod, kdybych tohleto dělal sám pro sebe, tak bych se na to vykašlal dávno, ale tím, že vím, že tam mám reálné soupeře, že cílem je to uběhnout. A doběhnout to není sranda úplně, tak to pro mě znamená a ta medaile to akorát mě symbolizuje. **Jak vnímáš na konci listiny s pořadím?** Moc ne, nebo takhle, jelikož opravdu začínám, nemám naběháno, nevydržím to, takže spíš... takhle těší mě, že se zlepšuju, že tam je vidět progres, ale abych nějak řešil, jestli jsem 120./300 nebo 110./300, tak to nějak neřeším. (...) **A v čem to je jiný, když to běžíš jenom za sebe, i když víš, že máš třeba nějaký známý na trati?** Právě v tom, že je člověk odkázaný sám na sebe. Nebo takhle, když něco podělá, tak to podělá jenom sobě. Když jsou třeba dvojice, tak se může víc pomáhat na nějakých překážkách, mám takovej pocit. Stejně tak týmy, ale zase tam jsou těžší překážky. U týmu, je ta pneumatika obrovská, když tam je jednotlivec, tak má, já nevím, z osobáku. Takže to podělá jenom sobě, ale na druhou stranu... prostě v tom týmu to má zas výhodu, že počkáte na sebe. Člověk ví, že na něho počkaj, podržej, no je to... **Tys už několikrát zmínil, že si saháš na dno, tak můžeš mi popsat, jakéj pro tebe**

byl ten úplně první Gladiator včetně toho začátku, kterej jste tam měli, jak probíhal vůbec ten den? Tak ten začátek, když jsme se registrovali, tak jsme dostali dárkovou tašku, tak z tý jsme si vytáhli pivko, tak jsme si dali každej pivko před závodem, pěkně. **Měl jsi z toho obavu, že si dáváš pivo před závodem?** Ne, vůbec. Bylo malý. No, ono by se to nemělo, na závod by člověk měl bejt střízlivej, je to i v pravidlech, ale... takže jsme si dali pivko, šli jsme se rozběhat, rozevíčet, protáhnout, ale tam to bylo hodně těžký, protože opravdu tam jsem to neuběhával, neudejchával. Nešlo mně běžet, ty překážky pro mě byly nový, takže jsem nevěděl, jak na ně. **A to byly ty závody, kde jsi byl v týmu, takže ostatní na tebe čekali?** No, ale třeba kamarád u Corny, což je překážka s kládama, jak se leze nahoru dolů, tak to říkal, že jdeme na hendikep, že se mu to moc často nedaří. Ale to už jsem měl dost toho raka a pejska, to už mně lezlo krkem a říkám: „*Ne, jdem to zkusit*“, tak to jsem zvládnul, to jsem měl ze sebe hroznou radost, a tak to museli zvládnout i všichni ostatní. Zvládli to taky, takže to bylo fajn, ale jinak třeba ten pejsek mě vyčerpával pomalu víc jak ty překážky. (...) **Kdy jsi začal bejt vysilenej?** Prakticky hned. Ne, tak velká krize přišla asi ve třetině závodu, pak se to táhlo a poslední třetina byla hodně úmorná, hlavně kvůli těm handicapům. Tam už se moc neběželo, protože to bylo zase pro diváky, bylo tam hodně překážek, ale kvůli těm hendikepům to bylo hodně namáhavý. Asi v půlce mě tam začalo silně píchat v boku, tak jsem to trošku rozdýchával a ostatní na mě čekali. **Co se ti přitom honilo hlavou?** Že to musím zvládnout. **Napadlo tě, že ne?** Ne. Prostě jsem věděl, že musím, i kdybych tam šel po čtyřech. **A mělš nějakou hranici toho, kdybys řekl, že to nedáš?** Tam jsem se nedostal. **A přemejšlels o tom v tom průběhu?** Ne. (...) **Mohl bys blíž specifikovat, co se ti dělo v hlavě během závodu?** Moc ne, tam se člověk soustředí jenom na to, aby běžel, aby to udejal, uběh, že po pravý noze má jít levá, opakovat, tam moc nepřemýšlím nad tím, co bude, nebo co mě čeká. Vždycky, když přiběhnu k překážce, tak v tu chvíli se soustředím jenom na tu překážku, nemyslím, že tahle ještě někde má bejt, nebo že tahlenctá už byla, nad tím člověk nemá ani chuť ani čas přemejšlet, zbytečně by se tím vysiloval. **Nadával sis během závodu, žes neběhal víc?** Skoro pokaždý. Takhle, pár myšlenek tam je. Občas se člověk zamyslí, na kterým místě asi je, kolik toho ještě zbývá, jak si rozvrhnout síly. Ale když jsou delší závody, což byl Lanškroun a Josefov, tak tam byla v půlce občerstvovačka, takže to je takovej záchytný bod, kdy už člověk ví, že má půlku za sebou. (...) **Když jsme mluvili o tom, že jste si dali pivko před tím závodem, v čem ještě spočívá tvoje příprava?** Uvolnit se, psychicky se naladit. (...) **Co třeba jídlo den předem a ten den?** Den předem jídlo moc neřeším, tam spíš pít, aby byl člověk hydratovanej. **A alkohol?** Ideálně bez, aspoň ten den předem. A ten den dobře se najíst, nasnídat, aby člověk, protože zná to pořadí nebo čas, kdy vybíhá, tak aby nebyl přejedenej, ale zas aby neměl hlad, takže spíš něco menšího, ale vydatnějšího. Menšího, ale častěji, třeba nějaký tyčinky. **A po závodě?** Po závodě, co se do mě vejde. A oslava v hospodě. **Ty jsi prodělal covid, kromě toho, že ti to znepríjemnila karanténa, že se nedají běhat závody, je to zakázaný, jak tě ovlivnila ta nemoc?** Dost, protože i kdyby to bylo povolený, tak bych měl problémy s dechem a s výdrží, od října to jsou nějaký čtyři měsíce, do teď to cejtím, že mi nestačí dech, občas se rychle unavím. A když by to bylo po covidu, tak to jsem měl problém hodinu něco dělat v kuse. Já jsem náchylněj na dech, protože jsem měl náběh na astma, takže udejchat něco jsem měl vždycky problém, s tím mně pomohlo až to běhání a crossfit.

A teďka mám pocit, že se mně to vrátilo zpátky a možná ještě trochu hůř, takže zase trénink a snad se to zlepší. **Vyozoroval jsi, jestli je něco, co ti teďka pomáhá vrátit se do normálu s tím dechem?** Trošku práce, protože tam je fyzická aktivita a sex. **Jak to teď probíhá s CrossFitovejma tréninkama?** Jsou nějak online, každé sám doma, protože se rozpůjčovalo náradí, ale to se mě moc netýká, protože já potřebuju bejt tam a cejtít to a online to není pro mě, takže se toho neúčastním. **Takže se tréninků neúčastníš od října kvůli tomu covidu. Jak na to reaguje tvoje tělo?** Stagnuje. Ze začátku bych to vůbec nezvládal, teďka si myslím, že už v pohodě, takže mám v plánu začít pomalu běhat a vracet se trošku do toho sportovního režimu. **Co ti na tom chybí?** Ten pohyb, že prostě člověk věděl, že třeba dneska jdu na trénink, udělal si na to místo, čas, šel si zacvičit, večer krásně unavenej, utahanej, dobře se spalo. (...) **Když se ještě vrátíme k tomu závodů, co se ti honí hlavou během těch chviliek při startu?** Koukám po lidech, koukám na ty první překážky, co jsou vidět, jak to ostatním jde, jaký tam jsou hendikepy, jak kdo k tomu přistupuje. **Procházíš si dráhu?** To co jde ty kousky, tak jo. **Jak to je s finanční stránkou těch závodů?** No, je to zhruba kolem... jak který závody, protože ty kratší závody jsou levnější, protože tam jsou i menší ceny, menší organizace a tak, ale kolem tisícovky. **Takže tisícovka měsíčně, plus náklady na cestu?** Tak. **Je to pro tebe nějak přijatelná cena?** Určitě, určitě, protože když vím, co taková organizace obsahuje a maj to hodně dobře zmáknutý, jak lidi, tak ta trasa je dobře připravená, ty překážky jsou suprově složený, protože s tím oni taky cestujou, takže opravdu za tu cenu to stojí. **A v rámci tvýho rozpočtu, zvažoval jsi někdy, jestli se budeš účastnit závodů nebo třeba nějakej měsíc vynecháš?** No, je to na hraně, ale zatím todlencto zas tak řešit nemusím, asi to přijde, ale zatím nemusím. **Tys říkal, že jsi to nikdy nevzdal v průběhu závodů a že tě to ani nikdy nenapadlo, dovedeš si představit nějakou situaci, která by to mohla vyvolat?** Větší úraz. Já jsem měl, měl jsem pohmožděný žebra, ale to jsem doběh, měl jsem něco i s nohou, ale vždycky jsem to doběh. Takže jediný asi tohle. (...) **Co děláš s medailema, který dostaneš?** Zatím je schovávám, nebo ani nevím, kde je mám. Ne... maximálně, až se mi povede ten Primus Palus, což je těch 12 medailí na speciálním držáku, tak to možná si vystavím. **Láká tě to?** Určitě. (...) **Jak se změnil tvůj život po prvním Gladiátorovi?** No, začal jsem víc běhat, začal jsem na ten crossfit znova a jinak jako že by to zasáhlo můj život jako takovej, tak to ne. **A ani třeba v oblasti, jak jsi mluvil o tom, že sis sáhnul na dno a nevzdal ses? Nějaká sebedůvěra třeba?** Já si myslím, že se znám hodně dobře, takže takovýhle věci spíš to je věc toho fyzickýho dna než... Samozřejmě, ta psychika s tím je spojená, ale není to, že bych uběhl první závod, sáhl si na dno a změnil život, ne prostě. Víím, kde mám ty fyzický hranice, víím, jak si rozvrhnout běhání, jaký si stanovit tempo... **Vzpomněl sis někdy na ten závod v nějaký jiný těžký situaci a řekl sis: „Tamto jsem dal, tak tohle dám taky“?** Asi ne. Pokud nešlo zase o nějaký pohyb... třeba při běhání, tak jo, v pohybu jo. Ale abych z toho dělal nějaký životní gró nebo tak, to ne. (...) **Co tě ke Gladiátorovi ještě napadá?** Doporučuju všem. Je to i trošku o tý sebe disciplíně, o tom, že když už člověk na tý trati stojí, tak to dokončí i když mu to třeba nejde, když nevyleze na lano, na který vždycky vylezl, protože tam je víc bahna na něm, nebo nedal překážku, kterou dával, tak něco takovýho, nezastavit se a jít furt dál. To by se dalo i vtáhnout do života. **A změnil se nějak tvůj vztah k běhání během té doby, co děláš Gladiátora?** Už jsem ochotnej ho tolerovat. **Napadne tě někdy, že si půjdeš**

zaběhat? Napadne, právě to chci... ale ne kvůli radosti z běhu, protože bych to potřeboval a potřebuju trénovat. K radosti z běhu jsem se ještě nedostal. **A dá se říct, že je Gladiátor něco nad tím CrossFitem, co tě motivuje se posouvat nebo by ti stačilo mít CF a třeba bys běhal kvůli lepším výkonům v CF?** To taky, ale ten Gladiátor je takovej bonus, ale ten CrossFit tam to člověk dělá samozřejmě taky pro sebe, má tam taky výsledky, nějaký progres, když se měří a běhal bych i jenom s CrossFitem, na to kardio, na tu výdrž, to je potřeba a ten Gladiátor je takový příjemný vyvrcholení. Není to nutnost, ale je to příjemnej bonus. (...) **Ještě mám pocit, že mám málo těch tvejh prožitků gladiátorských.** Když běžím, tak prostě prázdná hlava, člověk na nic nemyslí, jen na to... Tam se žije okamžikem, protože nemůžu přemejšlet, co už jsem zvládnul, protože by to člověka vysilovalo, bralo by mu to síly. Stejně tak nemůžu přemejšlet a vypočítávat si, jo tohle mě čeká, tohle mě čeká. Třeba v Lanškrouně, tam se vybíhá sjezdovka, ale věděl jsem to, tak jsem jí očekával, ale nevěděl jsem, jak na to. Je to i vyčištění hlavy, protože člověk v tu chvíli nemyslí na nic jinýho než na ten závod. (...) **Jak se ti změnil vztah k tvému tělu Gladiátorem?** Nijak zvlášť, protože tím, že jsem sport dělal už od první třídy ZŠ, tak furt jsme řešili, jakou máme kondici, takže nijak zvlášť. **Přemejšlel jsi někdy třeba o změně životního stylu?** To spíš než v souvislosti s Gladiátorem, tak v souvislosti s CrossFitem. Protože ostatní tam řeší i stravu, ale na to, abych něco zásadně změnil, jsem dost pohodlnej, vyhovuje mi to. (...) **Jak reagovalo tvoje okolí na to, když jsi souhlasil, že poběžíš Gladiátora?** Co si pamatuju, tak veskrze kladně. Já jsem se moc neptal. Jó, moje přítelkyně si mě fotila před závodem, kdybych to nepřežil, tak aby měla poslední fotku s naší kočkou. **A když jsi to doběhl?** No, tak jsem měl hroznou radost. **A ty ostatní?** To nevím, to už jsem nebyl schopnej vnímat. Mamka byla dojatá a přítelkyně na mě byla pyšná. A byla šťastná, že jsem to přežil a nic se mi nestalo.

Příloha 6 Ukázka rozhovoru s P2

Kolikrát ses účastnila Gladiator Race? Zatím jenom jednou. **A co to bylo za závod?** Byl to Noční závod v Josefově. **A jak to je dlouho, pamatuješ si, kdy jsi to běžela?** Tak letos v létě to nebylo, protože jsme byly na poháru jinde, takže 20 ne, asi 19. **Asi léto 2019?** No, to byl poslední víkend v srpnu, tak to je tak vždycky v Josefově. **A ještě mi řekni, jak tě sport provází životem?** Takže nejdřív jsem hrála tenis od 4 let, potom aerobic vynechám, to byl omyl, potom jsem dělala něco jako orientační běh, jmenovalo se to turistický závody, ale běh, nechodilo se tam, běh! Potom basket jsem hrála asi čtyři roky, potom fotbal asi rok, badminton asi rok nebo dva a teď hraju už asi 8. 9. rok florbal, to je všechno. No to jsou jenom ty organizovaný sporty. Ještě kinball jsme hráli ve škole, ale to úplně nepovažuji za sport, nevím, no, ale jsme mistři ČR v kinballu. (...) **A když to vezmeme před covidem, tvůj režim, jak vypadal tvůj sportovní tejdén?** No, tak měli jsme florbalový tréninky 2x –3x v hale, pak byly dva povinný a já jsem chodila navíc na další, plus byl jeden v posilovně, takže třeba byl v úterý trénink v hale, ve středu v posilovně, ve čtvrtek v hale, v pátek v hale a potom o víkendu většinou se jelo na zápas a do toho jsem třeba v úterý a ve středu před svým tréninkem měla trénink dětí. A o víkendu záleželo, buďto se jelo trénovat děti, nebo my zápas, nebo obojí, no takže tak. **A co teď když je covid, jak se ta situace změnila?** Sedím doma na prdeli a nudím se. No nic, prostě od března nemůžeme trénovat spolu, nemůžeme se vidět, zrušili nám sezónu, ¾ roku dřiny roku v prdeli, to tam klidně napiš. Tak jsme měli nějaký individuální tréninky, ale tak jako my jsme florbalisti v hale s hokejkou, jako běhat venku je sice pěkný, ale proto ten sport neděláme, že jo. No, takže jsme měli, já nevím od nějakýho toho března, dubna, května, června nějaký individuální tréninky třeba 2x, 3x v tejdnu něco, co jsme měli splnit a potom v červnu to se nějak rozvolnilo, tak nám začala normální klasická letní příprava. To se vrátilo do starejch kolejí, což bylo fajn, no a to znamenalo zase 2x v tejdnu společná příprava atletická, na ovále běžecká, 1x v tejdnu posilovna a plus 1x v tejdnu posilovna individuálně a 2x nebo 1x jako individuál nějaký běhání a v červenci to bylo zase individuálně všechno, takže jedno posilko, tři běhání, nebo tak něco. **A ty jsi covid prodělala nebo ne?** Ne. **Takže tě spíš omezila ta situace a to, že se nemůžete potkávat a společně trénovat.** Ano. **Jak to ovlivnilo tvoji fyzickou kondici?** Přijdu si jak pytel pilin! No, tak jako vem si to, tak jako já za běžnýho režimu jsem domů chodila přespávat, chodila jsem do školy, trénovat sebe, trénovat děti, do práce, takže jsem fakt jako denně seděla 2 hodiny u kafe, když jsem čekala mezi jedním a druhým a teď jako jsem doma a jím. (...) **Tak co to běhání, změnil se vztah k tomu běhání?** No, změnil, bylo to to jediný, co ještě nezakázali. Společně s kolem. (...) **Kolikrát tejdne jsi vyrážela?** No, kdy to šlo. **A jezdila jsi kolem šedesáti kilometrů?** To záleželo, vždycky třeba dvakrát v tejdnu tadyty kratší 60 km a jednou třeba v tejdnu fakt jako vejlet nějaký delší. Nebo vejlet, prostě jsem se jela projet a potom jsme jeli na výlet vyloženě jako kochat se. To je jako jediná dobrá věc na tom, že jsem začala jezdit na kole. **Takže to běhání jsi přijala a chodíš si zaběhat?** No, tak museli jsme chodit běhat, takže jsem teda chodila běhat, teď je zima, teď se mi nechce, ale jinak to byla jediná šance vypadnout a protáhnout se. **Jak ses dozvěděla o Gladiátorovi?** No, ehm, já myslím, že nás trénoval v tý posilovně, že nás trénovali lidi, který jako to běhali, že vyloženě měli nějaký tým a měli ty trička

gladiátorský, tak já v tom prostředí, kde se pohybuju, tak tam jako jsou takový sportovní magoři, že zkoušej všechno možný, jak v práci nebo na florbale, takže asi tak. **A s kým jsi to běžela?** Právě s kamarádkou, spoluhráčkou jsme to běžely. (...) **Takže jste to běžely pospolu, abyste si byly nějakou morální oporou?** Protože my jsme se hlásily strašně na poslední chvíli, ten závod byl noční, takže jsme startovaly večer pozdě a druhý den ráno nám začal pohár Český pojišťovny florbalovej, takže jsme to běžely hodně narychlo a hodně na tajňačku před trenérem, takže jsme neřešily, jestli jsme tým... prostě jsme se zaregistrovaly dvě hodiny před závodem a tak bylo jasný, že na sebe počkáme, že jo, to bylo jasný. **Jak to probíhalo? Předpokládám, že jste přijely, proběhla nějaká registrace...** No, tím, že to byl noční, tak ta registrace probíhala odpoledne. **Takže jste tam musely být s předstihem?** Prostě jsme si daly sraz v Jaroměři, dojely jsme tam, zaregistrovaly jsme se, vyzvedly jsme si všechny ty věcičky, no a potom jsme jely ještě k ní domů, protože jsme startovaly těsně před 11. Mám pocit, jakože jak jsme byly registrovaný na poslední chvíli, tak jsme byly na konci toho startovního pole. Tak jsme jely domů, přijely jsme na závod hodinu a půl předem, tam jsme se rozcvičily, udělaly fotky potřebný, ale ty ještě nebyly tak zásadní jako ty na konci, no a běžely jsme. **Na konci jste si vyzvedly medaili a šly jste spát, abyste potěšily trenéra?** Na konci jsme doběhly, dali nám medaili, udělaly jsme fotku s tím mečem a s tím štítem a jely jsme spát a druhý den jsme dostaly sprd'ana, že jsme blbý. **Místo toho, aby vás trenér pochválil!** My jsme říkaly: „*Tak jako chceš po nás nějakou fyzickou přípravu, tak my tady děláme všechno možný a ty nám ještě vynadáš?!*“ A nakonec jsme všechno vyhrály a nazdar, ani to na nás nebylo znát. **Chceš se do dalšího závodu pouštět, až to bude povolený?** No, já bych ráda, mě to přijde jako fajn, sranda,... takový drsný. **Ten závod jsi teda doběhla. Měla jsi tam nějaký krušný chvílky?** No, takhle, my jsme totiž, jak jsme se na poslední chvíli hlásily, tak jsme neměly načtený, co tam je za překážky a tak, věděly jsme, že to je 3+ kilometrů zhruba a že tam má být, ježiš, teď nevím, prostě asi 15 překážek. Tak tři kilometry běžet, to zvládnem, to bysme měly dát. A překážky, netušila jsem, já jsem věděla nějaký ručkování, to mně bylo jasný, že spadnu, protože mám slabý ruce. No a krušný chvíle jako, prostě když ti je zima a teď ta překážka je, že máš vlézt do řeky, ostatní to mají po kolena, ty to máš skoro po zadek, teď máš jako vylízt a teď tím bahnem, každá noha vážila asi 15 kg a řekneš si: „*Máš, cos chtěla, užij si to!*“ Tak to byly jako fajn chvíle. **Přemejšlela jsi o tom, že to vzdáš?** Ne! Ne. **A co tě teda nakonec přimělo zvednout ty patnáctikilový nohy?** Tak já jsem nechtěla zůstat trčet někde ve tmě v lese. **Takže bylo jasný, že budeš pokračovat?** No. **A co se ti honilo hlavou před startem? Bylas nervózní, nebo říkala sis, co je to za kravinu, když zítra hrajeme florbal?** No, to jsem si neříkala, říkala jsem jenom: „*Myslíš, že se fakt bude zlobit ten trenér?*“ Nebude... Tím, že jsem tam byla s tou kámoškou, tak jako, no já nevím, spíš jsem byla zvědavá, nervózní asi ne... Takový předstartovní to máš vždycky před každým závodem, ale já nejsem nervózní před zápasem, spíš takový to, už mě tam pusťte. **Nadávala sis v průběhu, že sis víc nezjistila, jak budou vypadat ty překážky?** No, my jsme to vzaly tak, že si to chceme užít a že to chceme projít, jako kdybych si zjistila, jaký překážky tam budou a vždycky na ně jenom šáhla a šla jsem dál, tak to třeba bylo rychlejší, ale my jsme fakt jako chtěly je zkusit zvládnout. No, nervózní jsem nebyla a potom co... První překážka byla taková, že máš přeručkovat po takových těch kruzích nebo různých úchopech, ta

kámoška spadla na prdel a narazila se, já jsem spadla a naštěstí ten hendikep byl jenom oběhnout jako prostě takovej nějakej... nevím třeba 200 m, tak to bylo v pohodě. Říkám, tak to jsme čekaly, dobrý a potom se běželo dál, dál, dál a nevím, takový překážky byly, bylo jich hodně na ruce, tak ty jsme zkoušely, ale potom jsme šly na hendikep a tím jsme ztratily strašného času, ale nám nešlo úplně o čas. No potom, my jsme totiž, jak jsme vybíhaly na konci, já jsem věděla, poslední překážka před cílem v prostoru startovním je taková ta legendární taková ta vlna, jak se musíš rozeběhnout, chytit se, přitáhnout se, kluci to měli o něco vyšší, holky o něco nižší. A já jsem se celou dobu bála, protože jsem viděla, jak kluci to dávaj, holky to nedávaj, nebo jako málokterá, já si myslím, že 4 m to bylo, takže jsem celou dobu měla strach, že jak běžíme poslední nebo na konci, že nám utečou všichni kluci a my budem v prdeli. **Že vám nepomůžou?** Jo, že tam nezbyde nikdo, kdo by nám pomohl. No, tak jsem celou dobu říkala: „*Pojd', musíme běžet!*“, ona má na běhání podobnej názor jako já, „*Pojd', musíme běžet!*“, no tak jsme celou dobu naháněly nějakýho kluka v oranžovém tričku před náma. A běžely jsme docela dobře. Se běželo těma katakombama, nevím, jak se tomu říká, malejma chodbičkama docela kus, potom jsme vyběhly a byly tam cejtit kozí bobky, takže jsme zjistily, že jsme v nějakým výběhu asi... Jo, ono to je v areálu, nevím, co to dřív bylo, vypadalo, kasárna? No, prostě, vypadalo to jako stará nemocnice, takže tam jedna překážka byla nést takovej obří barel, takovejma opuštěnejma hnusnejma místnostma, tak tam jsme se trochu bály. **Bylo to strašidelný, jak to bylo v noci v tomhle místě?** No, právě tím, že to je ten Josefov a tam se jedna ta část vedla mezi domama ulicí, tak tam stáli takoví spoluobčani a koukali na nás, co tam jako vyvádíme, ale oni tam byli pořadatelé na každým rohu, tak nám ukazovali, kudy, kam, ale ty domy byly takový jako z hororu. No a potom, já nevím, po začátku startu bylo během 0,5 km třeba 5 překážek různě, A potom se začalo strašně dlouho běžet a nic, nic, nic. Jsme říkaly, „*Ty volé!*“, a potom najednou zase začaly bejt překážky a jedna z toho, jak jsem totiž měla necelej rok před tím závodem ten kotník špatnej, takže.. a tam byla jedna překážka normálně na zemi, jenom jdeš přes takový kužílky, protože musíš si tak různě poskočit a já jsem se docela bála o ten kotník, úplně taková lehká překážka a já jsem jako z toho spadla, ta kámoška se mi vytlemila, já říkám: „*Naser si!*“ A ona si aspoň odpočinula. A tady hendikep bylo, že máš jít k vodě strmým srázem, tam se otočit kolem nějaký tý... a zpátky. Tak to jsem si nadávala, úplně smekalo se to, nešlo to vylézt, no, tak to jsme si říkaly, ještě, že nejsme tým a potom jsme běžely, běžely, a překážka taky jedna, co se mi nelíbila, bylo, že máš vylézt po nějaký síti na normální stavební kontejner a z toho skočit dolů. **Bylo tam něco, do čeho skáčeš?** No, bylo tam něco, ale my jsme právě před tím, když jsme se rozcvičovaly, viděly, jak tam jedna holka nebo kluk skočili a udělali si něco s kolenem. Tak jsme říkaly: „*To by se trenér asi zlobil!*“ A já jak mám strach z pádů z výšek, tak se mi to úplně nelíbilo. Ale to už bylo před cílem, tak to už tam zase byly diváci a lidi, tak to už bylo takový, takový to, jakože: „*Ježiši dělej, dyť to není vysoko!*“ „*Já se bojím!*“ „*Ježiš, dělej!*“ **Takže tím florbalem a tím, co je všechno kolem, tak jste byly celkem dobře připravený? Nebo potřebovaly byste se asi zaměřit na ruce...?** No, netrénovaly jsme na to nijak. Jako my jsme se na to nepřipravovaly nijak, prostě jsme řekly: „*Hej půjdem!*“ A nakonec jsme v cíli... nakonec nám nikdo neutekl, normálně nás kluci vytáhli, takže jsme to zvládly úplně na jedničku. Jsem měla pocit, jako bych měla tři kila, prostě, ten kluk mě vytáhl jednou rukou prostě. A nakonec jsme nebyly ani tak

špatný, že jsme já teda nevím, kolik tam bylo lidí, ale já mám pocit, že jsme byly třeba 18., 16. A tak jako my jsme některý překážky... tam byla překážka jak lavička v tělocvičně klasická třeba do pětimetrový vejšky a ty ses měla jenom pomocí rukou přitahovat a já jsem to prostě chtěla zkusit. Nakonec jsem byla asi 2 metry od toho a pak jsem spadla, no nešlo mi to. Tam jsme ztratily třeba pět minut. A henikep toho byl krabíkem lízt asi 100 metrů, strašný. Takže kdybysme jen na tu překážku takhle šáhly, ono ji musíš zkusit, každou překážku se musíš pokusit zdolat a až potom můžeš na ty hendikepy, takže když tam fakt byli borci, který to lezli na čas a nějakou nechtěli dělat, tak se toho prostě dotkli a šli si oběhnout hendikep a nazdar. (...) **A měla jsi boty uzpůsobený do bahna?** Byly to moje nejhorší boty na běhání, který jsem našla, protože jsem předpokládala, že je tam nechám, nenechala jsem je tam, ale už jsou prakticky nepoužitelný. **Po tom závodě, tím jak nasákly a jsou od bahna?** Jako boty tam někdo měl třeba spešl trailový, ale to si myslím, že pro naše použití by bylo docela zbytečný. Říkám, ty boty byly od bahna úplně celý, takže... **Cos udělala s medailí?** Mám jí pověšenou na zdi u mých zbylých medailí. **A přemýšlela jsi někdy o takovejch těch jejich speciálních sériích, jakože běžíš třeba tři závody a máš za to třeba speciální medaili?** No, Triumphalis! To byl bráchův první dotaz: „*Ta medaile je skládací, kdy budeš mít všechny?*“ **Měla bys vůbec prostor ve svém normálním časovém záprahu běhat každé víkend, abys měla Primus Palus a tyhlencty každoměsíční..?** Neměla. **A co cena toho závodu? Pamatuješ si, kolik to bylo?** No, ono se to stupňuje, podle toho čím dřív se přihlásíš, tím míň platíš. Docela dost předem, tohle bylo v srpnu, takže třeba od prosince bylo možný se tam přihlásit. Jako nebylo to úplně, není to levnej koníček. **Bylo by to pro tebe finančně přijatelný se toho účastnit, neříkám každé měsíc, když na to stejně nemá časovou kapacitu, ale když si řekneš, chci to běžet, tak že se rozhodneš a běžíš to bez ohledu na to, kolik to stojí nebo už bys o tom přemýšlela víc?** Když bych věděla, že to chci běhat, tak bych se hlásila předem a místo 900 bych platila třeba 500. V týhle situaci, kdy nevíš, co bude za tejdén, tak nevím, jak to řešej, ale ony všechny ty závody běžecký jsou drahý. **Ta medaile, máš jednu, nevádí, že není poskládaná a lákalo by tě, kdybys měla víc času a běhat Gladiátory, aby sis mohla skládat ty medaile, abys jich měla víc?** Tak, medaile jsou fajn.. já nevím, já bych to asi běhala, protože mě to baví. **Co nějaká příprava před během? Přidáváš nějakou zdravou stravu nebo zdravěj životní styl? Řešíš, co jíš, aby se na to připravila?** Tak to řešíš před každým zápasem, před každým během. Tak já to řeším i před tréninkem, tak si to nastavíš. Těch pár hodin tak nějak, že nejdu a nesním Mekáč, že jo. **A co teda zahrnuješ do jídelníčku?** No, musíš se najíst tak, abys byla najedená. Někdo třeba závodí a hraje, když není najedenej, ale to já nemůžu, já musím bejt najedená, tak akorát. A musím do sebe nacpat hodně cukru, takže většinou Colu piju a jím ovoce a většinou si dám nějakou sušenku třeba proteinovou, ani ne kvůli tomu proteinu, ale spíš, že mě to hnedka zaplácně. Já jinak sladký moc nejím, ale před tím zápasem to je potřeba. **A zároveň u toho Gladiátora ti bylo jasný, protože to znáš z toho svého běžnýho florbalovýho života?** Tak já vím, že když prostě mám nějakou fyzickou aktivitu, tak se mi to bude líp dělat, když to udělám správně, nebo já nevím, jak to mám říct. (...)

Příloha 7 Ukázka rozhovoru s P3

Jak ses dozvěděla o Gladiátorovi? Já si myslím, že to běžel někdo z kamarádů, že se to objevilo na Facebooku. Možná mi to Facebook i sám nabídnul jako nějakou akci. Vlastně nevím proč tenkrát, protože jsem nic jako neděla. Ale nevím, prostě mě to zaujalo, no. Běžet překážky a tak. Takže asi přes Facebook bych řekla. **Co tě lákalo na Gladiátorovi?** Úplně na začátku to bylo to, že se řekněme pošramotily vztahy, věci v rodině a potřebovala jsem si něco dokázat. A dokázat to někomu jinému, což je... Že děláš něco proto, abys někomu jinému něco dokázala. Ale tak proběhl ten první závod a myslím si, že ty motivace se úplně změnily a přehodily a změnily a začalo mě to strašně bavit a teď už to nedělám, abych si něco dokázala nebo někomu. Teď už je to opravdu o překonávání sebe sama. **A překonáváš se tím, že se třeba posouváš v těch výsledcích nebo zvládáš další překážky, který před tím nešly?** Jo, tak to vnímám. (...) **Jak tě sport provázel životem?** Neprovázel, spíš. Je to vlastně záležitost posledních čtyř let, kdy mě provází sport. Kdy dělám dlouhodobě CrossFit, ty 4 roky. My jsme se na to s manželem dali před těma 4 rokama. A to je vlastně pak motivace toho, proč dělat Gladiátor Race, nebo spíš motivace do těch tréninků, že jako člověk se připravuje na ty Gladiátory. **Byl dřív Gladiátor nebo Crossfit?** CrossFit. **Jo, takže ses připravovala CrossFitem na to, než běžela Gladiátor?** Přesně tak. **A je to tak, že ten závod, ten Gladiátor tě motivuje v tom, abys pokračovala na CrossFitu?** Jo, určitě jo a je to takový vzájemný, že jako vlastně cvičím kvůli tomu, abych mohla běžet Gladiátora a potom vlastně když seš na tom Gladiátorovi, tak potom víš, že tě ty tréninky posouvaj někam dál. Takže vzájemný ovlivňování se. (...) **A co tě baví na Gladiátorovi?** Tam mě bavěj překážky, takže vlastně překonávání sama sebe, že jednou běžíš, nějakou překážku neuděláš, pak běžíš znova a tu překážku uděláš, tak je to takový hezký. Nebo naopak příběhneš k překážce, myslíš si, to jako nemám šanci a najednou: „Ty jo, hustě já!“. Takže to mě baví, to překonávání sebe sama. **A zároveň to asi není monotónní.** Určitě, teďka samozřejmě díky covidu jakoby tím, že to dělaj jenom v tý aréně, tak tam to monotónnější bylo, ale i oni se snažej přidávat nový překážky, aby to přesně bylo... A hlavně se mi líbí, jak je to naskládáný za sebou, že prostě se tě nesnažej zrušit hnedka na začátku třeba, nebo že když je zima, tak tě do vody táhnou až v poslední etapě, je vidět, že to maj prostě promyšlený, no. (...) **Jak časově náročněj je Gladiátor?** Tak pro mě to náročný časově není, protože tím, že to je o víkendech, vesměs ty závody, nebo třeba o státních svátcích, který vycházej třeba na středy, tak prostě s tím člověk počítá a stejně jako počítáš s tím, že si uděláš čas na trénink, tak si uděláš čas na Gladiátora. **A účastníš se každéj měsíc závodů?** Já ne, nebo ráda bych, ale prostě jsou věci, který člověk nemůže jim dát přednost před závodama, takže si určuješ priority, no. **Ale máš to tak, že to je něco, čemu se chceš věnovat a kdybys mohla, tak by ses toho účastnila, jak často by to šlo?** Určitě jo, myslím si, že jo. Myslím si, že je strašně dobře, že mají udělaný ty série těch závodů, jako ty Triumphalisy a tohleto, že tě motivujou k tomu, že poběžíš i příští měsíc, protože budeš mít lepší medaili, takže v tom to motivuje. To se mi líbí. **Takže medaile, to skládání medailí, to vršení, to je něco, co tě motivuje?** Jo, to je hezký, ano, ano, to já to mám takhle u postele, se na to vždycky dívám. **Takže je máš vystavený?** Mám je vystavený, no. **A jak finančně náročněj je závod?** Myslím si, že pro někoho by mohl být náročnější, ale když to vezmu v porovnání s těma tréninkama, co

nechává člověk na CrossFitu a takhle,... No, tak je to náročnější, ale pro nás ne. Ráda za to ty peníze dám, myslím si, že to to, že pro mě někdo připraví ten závod, že mám díky tomu tu motivaci bejt na těch tréninzích a někam se posouvat, tak mi to za to stojí. (...) **A ty jsi běžela jeden závod už s miminkem, jaký to bylo pro tebe? To byl asi nověj zážitek, to jsi s Honzíkem neabsolvovala, ne?** Ano. To jsem s Honzíkem neabsolvovala, s Honzíkem jsem absolvovala vlastně jenom noční běh, čtyř kilometrověj, a to mu bylo, myslím, že ve čtvrtým měsíci jsem s ním běžela. A tady to jsem běžela v nějakým 9. týdnů těhotenství, kdy samozřejmě mě to nijak neomezovalo to moje těhotenství, ale přesně jako jsme před tím zmiňovaly, Gladiátor motivuje k tomu, abys běžela další závody a tenhle ten závod byl poslední do kolekce zimního Triumphalisu a ještě to byl do kolekce Hradec-Pardubice, takže tam byly vlastně dvě medaile jakože navíc, tak jsem si řekla, že to poběžím, no. **Takže jsi chtěla dostat medaile, který si zasloužíš?** Přesně! Přesně, který jsem si už v uvozovkách vybojovala a nechtěla jsem se omezovat tím, že bych byla těhotná, no. A tak uběhla jsem to. **A říkala jsi, že tě těhotenství neomezovalo v tom, že ti třeba nebylo špatně a bylas schopná běhat a tak?** Jo, jo, určitě, no. **Měla jsi kolem toho nějaký strachy?** No, zvažovali jsme, po tom, co vydali seznam překážek, jestli tam je nějaká, která by mi čistě teoreticky mohla... náč že by byla třeba na břicho, že bych tam mohla spadnout nebo něco takovýho, ale zhodnotili jsme, že vlastně jako ne, že to byl takovej lehčí. Protože to zase bylo v tý aréně hradecký, hradeckej běh, no a strach tam byl samozřejmě, že si člověk něco udělá, ale tak s tím prostě běžíš, no. Tak si na sebe dávaš pozor. A nic se mi nestalo, teda. **A dávala sis větší pozor, než když jsi běžela netěhotná?** Asi jo, myslím si, že větší pozor jsem si určitě dávala, ale zase mě to motivovalo, že když běžíš těhotná, tak prostě poběžíš a necháš tam sakum prásk asi všechno. **Chtěla jsi to běžet i kvůli tomu, že sis řekla, že teďka budeš mít chvilku pauzu?** No, asi jo. Určitě. A hlavně to bylo i proto, že to byl o dlouhý době závod v rámci covidovejch opatření, kterej byl umožněnej. A bylo jasný, že přijde další vlna a že ty závody zase nebudou, takže. (...) **Máš nějaký motto, něco, co tě táhne třeba při tom závodu, něco, co si opakuješ, abys to doběhla?** Vždycky se mi vybaví, že když máš pocit, že nemůžeš, tak máš ještě 70 % sil. **A pomáhá to nějak?** Myslím si, že ne, ale běžím dál. Vzpomenu si na to a běžím dál. Takže to asi pomáhá. **S příchodem CrossFitu a Gladiátora do tvýho života, upravila se nějak tvoje strava nebo celkovej tvůj životní styl?** Strava ne. Životní styl, nemám ten pocit, minimálně. Dobře, přidala se nějaká věc, která se dělá pravidelně, ale tak to já mám celkově ráda, že se věci dějí v pravidelných časech. **Jak se připravuješ na závody?** Chodím na tréninky CrossFitácký, snažím se běhat před těma závodama, to je asi tak všechno. **Zkoumáš třeba překážky, jestli budou nějaký nový, nebo taktiku?** Oni to nedávaj moc dopředu vědět, že jo, co tam vlastně bude za překážky, dobře nějakěj tejděn dva předem se objevěj ty úplně nový. A taktiku, no potom, když koukáš na ty lidi, co běžej před tebou, tak si říkáš: „*To asi nebude správný tam lízt takhle po hlavě, asi bude lepší to vzít opačně*“. Kolikrát jsem se bavila i s lidma, co jsme tam čekali na startu, že je lepší to vzít jako jinak, takže možná zkoumám taktiku. **A načítáš si trasu, abys pak tušila: až oběhnu rybník, tak budu v půlce?** Jo, to mám, přesně, jak říkáš: až bude tadleta překážka, tak už mám jenom pár překážek do konce, anebo přesně jako poslední kilák. Jo, to jo, to dělám. **Takže trošku tušíš, co tě bude čekat, aspoň tak jakože není to tak, že bys ráno vzala auto, dojela a...** Ne, ne ne, to já mám ráda, se podívat na ty trasy a

překážky, co tam kde je. **Jak to vypadá tejdén před závodem, je to jiný než tejdén jenom tréninků, máš tam něco přidaný? Tys trošku říkala, že víc běháš.** Běhám víc, no. Běhám, když je čas. Ale spíš vymění člověk ten trénink za běh, před tím, ten tejdén. A nebo třeba nejdu na tolik tréninků, abych se jako nezrušila na tom tréninku a měla dostatek sil na závod. **A jak vypadá závodní den? Závodní den?** Tak ráno vstanu, a dáme si vajíčka, pořádně velkou snídani, teda samozřejmě na základě toho, po tom, co běžíme, pokud jsou časy, kdy se běží před obědem, tak člověk musí si dát menší snídani a menší třeba nějakou svačinu, nebo naopak zase se pořádně najíst, aby vydržel až do nějakých dvou hodin nebo tak. No, pak se jede na závod, prohlídneš to tam, zaregistruješ se... **A pak čekáš na start?** Pak čekám na startu, se člověk převlíkne, čeká na start, na tu svoji hodinu. Samozřejmě se ta člověk snaží být dřív, než jako... No, aby obhlíd, tu taktiku. Pak odběhneš, čekáš na ostatní lidi, kteří tam běžej s tebou. **A co se ti honí hlavou na startu?** Mám pocit, že na mě všichni koukaj, protože na startu jsou i diváci, tak si říkám: „No, bóóže, to zas bude vostuda“. Protože většinou je na začátku divácky atraktivní Monkey Business a ten já prostě nedávám. Ten se mi ještě ani jednou nepodařilo udělat, takže jaká to bude ostuda, ale vlastně v tu chvíli, co vyběhnu, tak u mi to je úplně jedno. Ale vlastně ve chvíli, kdy vyběhnu, tak už mi to je úplně jedno. Takže to jsou ty myšlenky, těsně před. **Takže když vyběhneš, tak už seš klidná a soustředíš se jenom na sebe?** Jo, to už mám ty klapky na očích a prostě běžím. **Zkoumáš nějak ty závodníky na té trase, říkáš si třeba: já, tak to muselo bolet, když spadnul? Nebo: tak tohle bych dělala jinak, když třeba čekáš před překážkou?** Já počítám, kolik ženskejch mě předběhne. Chlapi nepočítám, ty vím, že jsou lepší. Ale kolik ženskejch mě předběhne, podle toho hodnotím, jak se mi ten závod daří. **Odečítáš je, když je zase předběhneš ty, potom?** Jo, to taky samozřejmě, to přesně potom odečítáš lidi, kolik zase předběhneš tak to taky, samozřejmě. Ty ženský, který mě předběhnou to právě, to je takovej zajímavěj počet, vždycky. A naopak mám takový ty ženský, jakože si řeknu, hele, ta holka běží docela dobrým tempem, tak chvilku poběžím za ní, buď mi to tempo vyhovuje, nebo ne. Takže buď ji předběhnu, a nebo zase, když běží o trošku rychlejc, tak si říkám: jó, dobrý, tak ty se budu držet a ona mě dotáhne někam jako dál a schválně, jestli mi uteče, nebo jestli doběhnu před ní, tak to jako asi tak dělám. Ale na těch ženskejch, ty chlapi mě jako nemotivujou. **Ty nejsou konkurence.** Ne, ty nejsou moje konkurence. **Dovedeš říct, kdy bejváš vyčerpaná, nebo to je závod od závodu? Jestli tě někdy odrovná už první překážka?** To snad ani ne, mě totiž neodrovnávaj překážky, mě odrovnává ten běh. A já vím, že na druhým kilometru mám prostě takovej propad úplně, že jako nemůžu a než se dostanu do takovýho módu, takovýho stereotypního, kde prostě běžíš, dobrý a odběhneš to, se stejnou motivací, ale už to není jako to na začátku, že to napálím, urvu, ne prostě na dvou kilometrech se to někde úplně ztratí a už prostě nemůžu, to je tak dlouhý. Prostě to je ještě tak dlouhý, přesně, do dvacátý překážky, to je ještě daleko, to nemůžu v životě uběhnout. No, to si říkáš a pak prostě stejně běžíš dál a pak tam najede nějaká automatika, jak kdyby se nechumelilo. **Takže to přeběhneš?** Jo, přeběhnu to, ano. **Takže si brbláš, nebo se sebou hádáš a pak nakonec...?** Jo, bolej mě vždycky na tom druhým kilometru mě začínaj bolet holeně a přesně, jak to říkáš, prostě to přeběhnu, překonám, no. **A děje se ti to, i když si deš zaběhat třeba 5 km, tak i ten druhěj je vždycky?** Jo, ten druhěj je prostě nějak zlomovej. A pak už mi je jedno, jestli běžím 3, 5, 10. **Co se ti objevuje v cíli?**

V cíli, ty vogo... už se těším na ty banány a na ty sušenky, na to, že se napiju. **Na tu medaili?** Tak ta medaile, ta už je v cíli jistá, chápeš. Nad medailí přemejšším v půlce závodu, jestli já ji vůbec jako získám, ale v cíli už je jistá, takže asi trapně prostě na občerstvení. **Dostaneš medaili, občerstvíš se a co se děje pak?** Pak, pak je člověk strašně šťastnej, že to doběh. A řeším čas, za kterej jsem to zkruba doběhla, protože nemám na sobě hodinky, ale třeba jakože víš, v kolik jsi vybíhala, tak pak tam někde poblíž závodu je čas reálnej, tak si říkáš, buď dobrý, nebo špatný. **A je pro tebe důležitá výsledková listina?** Je. Je, protože. **Takže sleduješ svoje posuny?** Sleduju svoje posuny a hodnotím, jestli se mi jakoby tak dobře běželo, ...protože kolikrát mám pocit, že se mi strašně dobře běží a pak ten výsledek stojí úplně za prd. Nebo naopak si říkám, no to bylo strašný, že jsem se tam trápila a potom najednou zjistíš, že seš v první dvacítce, tak si říkáš: tak jako asi dobrý, no. (...) **Takže vidíš výsledky a to tě zase posiluje i v tom CrossFitu a v tom kolotoči, že když se zlepšuješ, tak to dává celý ještě větší smysl.** Přesně tak. **A vzdalas to někdy během závodu? Jakože bych nedoběhla? Vlastně oboje, jestli sis tam třeba na chvíli sedla a přemejšlela, nebo jestli jsi to nedoběhla úplně?** Doběhla jsem to vždycky. Takže si myslím, že jsem to v tom případě nevzdala. Měla jsem samozřejmě krizový chvíle, kdy jsem si říkala: „*Proč to dělám? Stojí mi to za to?*“ Ale jak říkám, to je ten druhý kilometr kdy si člověk nadává a pak si řekneš: „*Jako, co, vždyť to máš tři překážky do cíle, i kdybys tam měla dojít, tak to prostě nevzdáš*“. Ne, nevzdala jsem to. (...) **Vzpomeneš si někdy v nespportovním životě na Gladiátora nebo na to, cos tam všechno dokázala a řekneš si: jsem fakt dobrá, zvládla jsem tamto, tak tohle dám taky?** Naprosto chápu, kam tím míříš a bylo to při porodu mého prvního syna. Při porodu určitě. A ještě před tím, když na 7. měsíci v těhotenství zaváděli stent přes močovou trubici, tak to nebylo taky nic příjemnýho a to jsem si říkala: „*No, tak když jsi zvládla Gladiátora, tak prostě zvládneš i tohle.*“ A to mě provázelo i u toho porodu. Když jsem zvládla Gladiátora, tak zvládnou porodit dítě, což zvládly už miliony žen přede mnou. **Měla jsi to na tom závodě obráceně, že když jsi zvládla porodit, zvládneš i tohle?** Obráceně už to asi tak nefungovalo, člověče. **Ukázal ti Gladiátor nějaký tvoje silný stránky nebo slabý stránky? Dozvěděla ses díky tomu závodě něco o sobě, cos zatím třeba nevnímala?** Možná jsem nikdy netušila, že jsem fakt tak odhodlaná to nevzdat, prostě když už se do něčeho dám, že už to takhle dodělám. Ale ono, když si promítneš, co jsi za život udělala a dokázala, tak tě to provázelo celým životem. Ale jak říkáš, je to uvědomění tý silný stránky, že tohleto jako mám, že když už, tak už. A co se slabejch stránek týče, nevím, no, to mě nic nenapadá.

Příloha 8 Ukázka rozhovoru s P4

Zajímalo by mě, jak ses o Gladiátorovi dozvěděl? O Gladiátorovi jsem se dozvěděl od manželky, která to chtěla zkusit vlastně, když to tak řeknu. Na začátku bylo to, že to chtěla zkusit. Ovšem se k tomu nedokopala, protože nechtěla stále začít běhat, páč jsem to dal jako podmínku, že musí rok chodit cvičit a před tím začít běhat a že pak s ní klidně poběžím. **Proč jsi nechtěl, abyste šli hnedka jen tak z ničeho?** Protože vím, že to není úplně dobrý, co se týče přípravy. Nechci tam předvíst žádnou ostudu. Nikdy. Nikde. **A jak tě sport provázel životem, než přišel Gladiátor?** Sportuju od osmi let. **A co jsi dělal?** Basketbal. A chodil jsem i na sportovní základní školu, potom jsem měl chvíli pauzu potom, co mě basketbal přestal úplně naplňovat, neboť jsem z úrovně extraligy staršího dorostu skončil v městský lize, kdy vlastně se tomu člověk úplně nevěnuje, protože se věnuje studiu a podobnejm věcem, v té době samozřejmě akce s kamarádama a podobně. Tak jsem osm let od nějakých jednadvaceti hrál jenom divadlo. A pak jsem se našťestí ke sportu zase vrátil. **Takže v době, kdy jste uvažovali o Gladiátorovi, tak jsi měl pauzu sportovní?** Mezitím jsem měl pauzu a věnoval jsem se pouze divadlu. **Takže jak pak probíhala ta vaše příprava na Gladiátora?** Díky našemu kamarádovi jsme se přihlásili, nebo byl nám doporučen CrossFit. A před tím, než jsem běžel, tak jsem měl za sebou rok a... rok a půl vlastně CrossFitu, 2x týdně. **Běželi jste prvního spolu, nebo jsi běžel nejdřív ty?** Prvního jsem běžel jenom já, protože manželka se stále nedokázala dokopat do toho, aby běhala. (...) **Co tě baví na Gladiátorovi?** Na Gladiátorovi mě baví to, že to je docela dobrej tréninkovej cíl, co se týče CrossFitu a běhu. **Takže to vnímáš jako dvě složky, který spolu souvisej, jo? CrossFit a Gladiátor.** Ano, přesně tak. Silová příprava na Gladiátora, je to ne úplně ideální, protože existují přímo gladiátorský tréninky. **O těch jsi někdy uvažoval?** Ne. Protože mám CrossFit a chci se věnovat jedny věci pořádně, než více věcem. **Jakože si myslíš, že by ti jenom gladiátorská příprava nestačila, takže by sis asi stejně musel nechávat CrossFit?** Tak, přesně tak. **Takhle máš CrossFit, kterej ti zahrnuje všechny možný oblasti...** Ano, protože si myslím, že je to velmi komplexní sport. **Dokopává tě to, že chodíš na Gladiátora k tomu, abys pravidelně trénoval a podával dobrý výkony na tréninku?** Hodně mi to pomáhá. **Takže nepřemejšlíš o tom, že dneska vynecháš, protože tam máš nějaký cíl, jo?** Tak, přesně tak. **Gladiátor je něco, v čem se zlepšuješ a CrossFit je pro to dobrým nástrojem, chápu to správně?** Tak, přesně tak. **Kolika závodů ses účastnil gladiátorských?** Čekal jsem tuto otázku při dnešním závodě, takže jsem při dlouhém asi kilometrovém běhu počítal a dostal jsem se k tomu, že jich bylo zhruba 20 těch závodů, protože minulej rok to bylo devět, před tím to bylo sedm, a tři před tím, myslím. **Takže dnešním dnem podle mě 21 závodů. A za jak dlouhou dobu?** Za tři roky, nebo jeden, dva, tři... dva a půl, dva a půl roku. **To znamená, že v podstatě běžíš závod každé měsíc?** Jó, když je jarní sezóna a podzimní, tak se běží i víc závodů za měsíc. **V jakých kategoriích závodíš?** Dřív to nebylo rozdělený a teď závodím v kategorii Race. **Co tě bavilo na tom týmu?** Na tom týmovým se mi líbilo, že jsme vzali kamaráda a mohli jsme, teď nevím, jak to říct... mohli jsme ho protáhnout, byl součástí našeho týmu a mohl si to, si myslím, díky tomu víc užít, jako první závod jeho, než kdyby běžel sám. Jinak samozřejmě z mého pohledu, tým by měl bejt výkonnostně vyrovnanej, aby nemuseli čekat, nebo jindy nebyli moc rychlí, což vlastně nejde. **Nebo tři**

nemuseli dělat hendikepy kvůli jednomu, kterej to strhává. Přesně tak. Můj bejvalej spolubydlící má tým, kterej se běžně umisťuje na prvních místech, medailových pozicích a tam si myslím, že jsou kluci hodně vyrovnaný fyzicky. **Láká tě běžet s nima v tomhle tom týmu jejich?** (smích) Ha, ha, ha. Ne. Ty jsou trošku nad mojí úroveň. Při mým životním stylu. **A když jsme u tvýho životního stylu, jak to vypadá?** Jako prase. **A změnilo se to nějak v průběhu toho, co cvičíš?** Ne. Jedině, že jsem před třemi týdny přestal kouřit, protože mám v plánu v létě běžet Hard Core. Krkonoše letos, oni to přesunuli, 21 kilometrů, 70 překážek. **To, žeš přestal kouřit, tak jedním z důvodů bylo i tohle?** Omezení na tréninku na CrossFitu, protože už jsem to neudejchal. **Pocit'uješ nějaký rozdíly na tréninku už teďka? Jak to tam vypadá?** Asi jsem se tomu nějak extra nevěnoval, ale pocitově asi jo. **A co se ti líbilo na tom běžet v Mixu, ve dvojici?** Že jsem konečně dokopal moji ženu. **A na tom, když běháš sám?** Že mě nikdo nezdržuje. **A nemusíš nikoho tahat a motivovat, jo?** Přesně tak, stačí, že musím táhnout sebe. **Vadí ti, že si v Race nemůžete pomáhat?** Ne, naopak. **Jakože seš rád, že nikdo nevyžaduje tvoji pomoc a nezdržuje tě?** Ano, přesně tak. A hlavně jsem rád, že v tom Racu neběhají lidi a případně nepřekážej. **Jak časově náročnej je pro tebe Gladiátor?** Je tím myšlena délka závodu? **Spíš to, kolik mu věnuješ svého času.** Nedá se říct, že to je časově náročný, je to zábava. Je to vlastně výplň volného času. **Který se ale jednou měsíčně věnuješ?** Jasný. **Když to vezmeme bez těch tréninků, tak je to něco, na co si jednou za měsíc čas uděláš?** Rozhodně. Dvakrát, klidně. **Musíš se rozhodovat mezi tím, jestli se budeš účastnit Gladiátora, nebo to máš jasný?** Neexistuje. Když je Gladiátor, tak přes to vlak nejede. Bohužel jednoho kamaráda z vysoké školy jsem takhle poslal, když to řeknu blbě, že jsem místo jeho svatby běžel Josefov, abych měl Primus Palus. **A tím se dostáváme k medailím, jak moc tě motivuje, když si ty medaile skládáš?** Je to spíš o hlavě, než že bych fyzicky měl medaile. **Jo, takže ti nejde to, že to máš fyzicky, ale že se spíš přihlásíš na ten závod?** Tak, tak a že to doběhneš, absolvuješ a umístíš se co nejlíp. **Jak moc je pro tebe důležitěj výsledek v tý listině na konci?** No, padesát procent bych řekl. Padesát procent je, že to absolvuješ, padesát procent je nějaký umístění. Ale že bych si z toho dělal vyloženě těžkou hlavu, to ne. **Jo, ale porovnáváš to s tím, jak jsi běžel minule?** Jo, tak, tak. Porovnávám to s minulejma rukama, což samozřejmě není úplně adekvátní srovnání, protože trať je dycky jiná, překážky jsou jiný, ale hlavně já prostě vím, že se při svojí věšce a váze nemůžu nikdy rovnat s těma nejlepšíma. Protože jsem prostě moc těžkej. **A ty medaile máš kde?** V kanceláři. Což je doma. **Takže na ně vidíš každý den, kocháš se?** Jo. Nekočám, ale vidím na ně každý den. **A těší tě dostávat nový a nový, nebo bys ani je nepotřeboval na konci?** Je to fajn, ale je to medaile za účast, určitě bych to oželel. Ale chápu, že pro spoustu lidí to je velká motivace. **Jak to je finančně náročný účast na Gladiátorovi?** Ani moc ne. **Takže se nedostáváš do situace, kdy by ses musel rozhodnout, jestli si to můžeš dovolit?** Ne. **Jak dopředu se hlásíš na závody?** Čím dřív, tím líp. **A je to kvůli tomu, že to je pak levnější, nebo seš rád, že to máš pak naplánovaný?** Jsem rád, že to mám naplánovaný, protože nějaký věci jako rodinný dovolený a rodinný setkání se plánujou hodně dopředu a když už v tom člověk má ty Gladiátory a jak jsem říkal už před tím, priorita je vždycky Gladiátor, je dobrý to mít přihlášený a naplánovaný, protože má člověk dobrej, pádnej argument, když to má člověk naplánovaný. **Jak reagovalo tvoje okolí, když jsi jim řek, že se chystáš na Gladiátora?**

Jej, to nevím, jestli si úplně přesně pamatuju, manželka se styděla, páč neběžela. Ale pak na mě prej byla pyšná. Rodiče mi vysvětlovali, že tyhle ty silový sporty nejsou pro mě, oni maj celej život takový přesvědčení, protože jsem po operaci s kolenama a tak... jakože když budu v ledový vodě, v létě... já nevím. **Takže jim to přišlo neadekvátní a nebezpečný?** Jako jo, to jim přijde furt. (...) **A jak se ti běželo dneska?** Dneska se mi běželo hůře, protože jsem teďka poslední tři týdny vynechával běžeckou přípravu. **Jak se to stalo?** Byla zima. **Takže se ti nechtělo běhat v zimě?** Jo, nedokopal jsem se. **Když běžíš a zrovna se ti ňák nechce, je nějaký motto, který si opakuješ proto, aby tě to táhlo, aby tě to dokopalo dál?** Se musím zamyslet, jestli je to jako motto, no jako zásadně, vždycky říkám, že když je to Gladiator Race, tak nepudeš, ne? **Jakože to je Gladiator Race a ne Gladiator Walk?** Odmítám jako chodit během závodu. I kdybych měl chcípnout, tak to prostě doběhnu. (...) **Jak vypadá tvůj závodní tejdén, nebo jak se liší tejdén, ve kterým máš závod a tejdén, ve kterým máš jenom tréninky?** Nemyslím si, že tam je nějaký rozdíl. Je pravda, že tentokrát jsem vynechal čtvrtěční trénink, protože byl fakt krutej a já jsem se potřeboval zregenerovat po pondělním a úterním tréninku, který byly taky docela kruté. Tak jsem se na to vyprd. **Abys měl víc sil na ten závod?** Aspoň i psychicky víc sil, nebo já nevím, jak to říct. Tak jako všichni víme, že poslední dva tejdny stejně nic nenatrénuješ, to už je jenom o tý přípravě na ten závod. Ale nejsem vrcholovej sportovec ani se tím neživím, tak to zas tak nehrotím. **Ale že bys třeba jedl nebo pil něco jinýho, to tam nemáš?** Ne, ne, rozhodně ne. **Jak vypadá tvůj závodní den?** Vstanu, najím se podle toho, kdy mám závod, přesunu se tam, kde mám závod, zaregistruju se, samozřejmě se rozcvičím se, zahřeju se a frčím. **A co děláš před startem, když tam dorazíš, seš zaregistrovanej?** No, rozcvičím se. **A díváš se třeba na to, jak to ostatní běhají?** Já když mám podat nějaký výkon fyzickéj, tak potřebuju nějak vlastní systém soustředění a klidu, takže se moc nerozptyluju okolím. A když člověk nemá co dělat, tak se jako podívám, ale... **Prohlížíš si předem trasu?** Určitě. **A k čemu ti to je?** Abych věděl, kde se na trase pohybuju v rámci závodu. **Abys věděl, že teď seš v púlce?** Přesně tak. **Podle toho rozvrhuješ síly?** Podle toho úplně ne... ale jo, jo, jo, dejme tomu. Abych fyzicky věděl, co mě ještě čeká, případně, kdyby se mi na nějaký překážce fyzicky nedařilo, zvlášť je to o tom běhu a ne o těch překážkách, na těch překážkách, nebo se na to vyprdnout a jít třeba na hendikep, nebo to třeba víckrát zkoušet a tak. Abych měl pojem o tom, kde se pohybuju. **A co se ti honí hlavou před startem?** Nad tím jsem nikdy neuvažoval. Občas si řeknu, že dneska poběžím na pohodu. **Prohlížíš si třeba konkurenci jako ty lidi, co jsou tam s tebou?** V kategorii Race je lepší si neprohlížet. (...) **A seš spokojenej s dnešním výkonem?** No, po tom, že jsem neběhal, tak rozhodně. **A tak dělat 3 hendikepy z jednatřiceti překážek je taky fajn, ne?** To je fajn, ale rozhodně bych moh víc přidat na tom běhu. (...) **Když doběhneš, tak jak pokračuje ten den závodní, když se dostaneš domů?** Když se dostanu domů, tak jdu na procházku se psem, najím se a pak jdu na pivo. **Jdeš se chlubit do hospody?** Jo, abych motivoval další, aby taky absolvovali Gladiátora. **Táhne tě během toho závodu ještě něco dalšího, kromě toho, že si říkáš, že seš na Racu, tak že poběžíš?** No, tak jakože prostě bych nikdy neodstoupil. (...) **Jak dobře znáš překážky, který tě budou čekat?** Teď už velmi dobře. **A zjišťuješ si to předem, jaký maj přibejvat?** Akorát na Facebooku na to koukáme, že bych vyrazil do arény a šel to tam jako zkoušet, to ne. (...) **Na co myslíš v cíli, když doběhneš?** Jo, to bylo

dneska zajímavý, ano. Původně jsem myslel na to, kde mám cigára. **No a co se stalo, když sis uvědomil, že tam možná nikde žádný nemáš?** Dneska jsem si uvědomil, že jsem si říkal, sakra, že mi to chybí. Ne, vždycky jsem jako rád. Vždycky jsem rád, že jsem absolvoval a pokud možno, že absolvují všichni dobře. Kolikrát, když jsme běželi s kamarádama, nebo když jsme běželi s manželkou a s kamarádama, tak vždycky jsem se zajímal o to, aby oni doběhli také v pořádku. **Jaký sis uhnal zranění během Gladiátora?** Kromě pár modřin jsem si jednou udělal pořádný výron na kotníku na obyčejný polňače. (...) **Stalo se ti někdy, že bys vzdal ten závod?** Ne, ani s tím výronem. To, i kdybych tam měl po čtyrech dolízt, tak tam doběhnu. **Koho všeho jsi přitáhnul na Gladiátora?** Kamaráda, doufám, že i snad jeho ženu jednou, manželku, kolegu z práce, bejvalýho kolegu z práce, dlouholetýho kamaráda, mýho svědka, kamaráda, se kterým jsem se narodil v porodnici, to je asi všechno. **Tak to by ti měli dávat aspoň jedno startovní v roce zdarma, ne?** To už jsem se ptal na CrossFitu, jestli dostanu provize, už. **Uvědomuješ si nějaký tělesný projevy, co se děje u toho závodu?** Občas člověk má křeč. To je když před tím moc chlastáš, ztratíš minerály a potom tě chytá křeč. **A nějaký psychický prožitky, nebo nějaký výkyvy, něco, co se tam prostě objevuje a děje?** Nevím, můj cíl je vždycky dokončit, za každou cenu. **Takže máš nějakým způsobem čistou hlavu, když to běžíš?** Tak. A soustředím se jenom na to, no. Nebo snažím se soustředit jenom na to, no. A nikdy mi to nedělalo problém. (...) **Ukázal ti Gladiátor nějaký tvoje silný stránky, nebo naopak slabý?** Tak slabý stránky jsou moje nedisciplinovanost v životosprávě a to mi ukazuje samozřejmě i CrosssFit a silná stránka, no. Když to řeknu, tak mě chyběj hodně silový věci na Gladiátorovi, který samozřejmě chápu z logiky věci, že nemůžou bejt, protože to běhám i já, ale chápu, že když to běhá můj kolega z práce, tak ten nemá žádnou takovouhle silovou přípravu, tak pro ty by to bylo těžký. Zvlášť pro ty kluky, pro který jsou OCR věci dělaný. Víš co, jak to říct, jsou to spíš běžci, lehký kluci šlachovitý, který prostě neřešej to, kolik zvednou na mrtvej tah a takhle. **A vadí ti tam ještě něco, nebo chybí ti tam něco?** Jenom tohleto, jenom tohleto, kde by člověk moh použít velkou sílu.

Příloha 9 Ukázka rozhovoru s P5

Jak ses dozvěděl o Gladiátorovi? No, ty jo, tak to už je dlouhá doba. Já jsem tam byl poprvý 2013 a nevím, asi přes kamarády. **A kdys tam byl naposledy?** Naposledy? Minulej rok v únoru. Ne, ještě jsem byl pak na jaře, nejsem si přesně jistej. **A jak tě sport provází životem?** Ehm, tak jako úplně, by se dalo říct. Je to dlouhá historie, věnuju se od toho, co jsem na světě a co mi sloužej nohy, jako malej jsem dělal všechno možný, k čemu jsem se nachomejt, typu fotbal, nějaký běhání, airsoft jsem hrál dlouhou dobu, což byl takovej hodně dobrej základ na běhání. Vždycky se běhalo hodně v kanadách, v nějakým postroji v lese od rána do večera. No a pak jsem tak nějak postupně přešel přes nějaký sebeobranu, thajskéj box na wing tsun a escrimu, to se mě drží hodně a k tomu mám ty překážkový závody, no. Což dělám hlavně proto, že to je takovej všestrannej sport, kterej je jednak vytrvalostní na běh, zároveň tam je ale důležitá rychlost, síla, výbušnost, všechno. A hlavně je to i o tý síle, technice, o tom správným držení těla, o takový zdravý funkčnosti toho těla, což u jiných sportů třeba může chybět. (...) **Doved bys spočítat, kolika Gladiátorů ses účastnil? Chápu, že to je těžký, když těch závodů máš strašně moc a taky za spoustu let.** Bylo by to jednodušší, kdybych neměl zrovna sbalený všechny medaile v krabici, to bych to moh spočítat přesně, ale tak nevím, poprvý jsem byl 2013, to měli tak jednou, dvakrát za rok, pak jsem asi dva roky na Gladiátorovi nebyl, nevím, jestli jsem byl třeba na 15 dohromady celkově, za tu dobu, co... průměrně to vychází na ty tři závody za rok. **A co děláš s medailema, když zrovna neležeš v krabici?** Visej mi na stěně. Jako není to tak, že bych se s nima nějak fotil, nebo to... prostě mám to takovou dekoraci vzpomínkovou. Většina těch medailí je charakteristická na toho Gladiátora, takže si většinou i pamatuju, ze kterýho závodu konkrétně to je. Kolikrát si i na něco vzpomenu, na nějakou situaci. **Jsou pro tebe důležité ty medaile, když ten závod běžíš?** To, to až tak ne. To už je spíš takovej benefit, vzpomínka na to. Neberu to, jakože bych běžel závod kvůli medaili. **A zároveň to nepotřebuješ jako motivaci toho, abys ten závod dokončil.** Ne, to ne. To určitě ne. **Mně se zdá, že seš ve výborný fyzický kondici.** Snažím se tak nějak to udržet, abych se moh pořad hejbat, no. **Stává se ti někdy, že máš problém na tý trati? Nebo tys říkal, že to je jako z těch jednodušších, ale...** V jakým slova smyslu problém? **Jestli, jestli ti to dá někdy zabrat třeba víc, než čekáš?** Jo, tak ono to je hrozně proměnlivý, tam je rozdíl, jestli ten závod vyjde do úplně krásnýho dne, sluníčkovýho počasí, kdy je sucho, teplo a je to fakt sranda, pak je druhá strana mince, když v dubnu nasněží najednou půl metru sněhu a mrzne, je tam voda třeba nějaká, trochu horší terén v tom smyslu, že tam je někde bláto do kopce, překážky kloužou... dá se to těžko specifikovat, tohle. Rozhodně ty závody daj někdy zabrat víc, než co člověk čeká, někdy zase míň, to záleží na tom, jak poskládaj překážky za sebou. Organizátoři se to občas snažej stížit tak, že daj několik překážek za sebou, který jsou na ruce náročný, daj je za sebou. A když to je, plácnu po dvou kilometrech, tak člověk se mezi tím nák zregeneruje a dá to úplně jinak, než když najednou tam jsou tři silový překážky těsně za sebou. To pak z toho padá daleko víc lidí, je to náročnější, no. **Chtěl jsi někdy vzdát nákej ten závod?** No, tak jako ty myšlenky tam jsou vždycky, že jo, to jo. Se vyběhne a v prvním kopci, když to člověk přežene jako na tom začátku, což je dost jednoduchý, tak už tam napadaj myšlenky: jako co tady zas dělám, proč si tady to neodpustím a podobně a že mě to furt

baví, ale jako pak to stojí za to, no. To k tomu patří takovýhle to. Je důležitý to brát tak ňák s nadhledem jakože, já se těma myšlenkama, který se mi objevěj v hlavě docela bavím. Sice jako neříkám, že se u toho občas netrápím, ale spíš je to takový vtipný, že se to v tý hlavě zrodí takhle. A pak jak ještě pozoruju ty lidi okolo, jak se jim v hlavě honí to samý, tak se směju. Ne jako jim, ale tý situaci se směju. **A co tě žene dál v týhle té situaci?** V týhle situaci? Když je to někde v kopci, tak si říkám, že když vyběhnu na ten kopec, tak to bude za mnou a nebo třeba na nějakym hendikepu, nemam rád třeba raky, který jsou konkrétně na Gladiátorovi, tak tam taky se to snažím proběhnout co nejrychleje, protože mě v tý poloze ňák nebaví bejt. No, říkám si: „Dokaď to jde, tak makej, no. Tak se snaž.“ Snažit se co nejlíp, jak to jde. Takže pak z toho mám i lepší pocit a z toho jsou i ňáký endorfiny a jedno s druhým. **Jak je pro tebe důležitá výsledková listina a to, kde se umístíš?** Tak není to až tak důležitý, jakože spíš se porovnávám vzhledem k tomu, že ty lidi tam jezděj často ty samý za těch pár let, jako v tý komunitě jsou lidi, který neznám, ale jsou tam i lidi, který znám a třeba vím, jak trénujou oproti mně, že třeba vím, že trénujou daleko víc a intenzivněj a mám to takový srovnání, jak si oproti nim vedu. Jakože, plácnu, když někdo trénuje víc než já a třeba ho zvládnou předběhnout, protože se mu třeba ňák nedařilo, tak mě to třeba potěší, mám takovej dobrej pocit sám pro sebe. Nebo naopak prostě si řeknu, že bych měl trošku zabrat, když jsem se takhle zhoršil, jako v propadu oproti ostatním, no. Jako koukám na to, jak jsem dopad, to né že né, je to taky motivace, sám pro sebe, jakože když jsem začal, tak jsem byl, plácnu, tak ňák... nebo když jsem nebyl ňák vůbec ve formě, tak jsem třeba byl na takovýmhle umístění, pak já nevím, jsem se dostal třeba až někde skoro ke stupním, tak to člověka taky motivuje. (...) **Co ses o sobě dozvěděl díky překážkověm závodům?** To je taky dobrá otázka. Tak dozvěděl jsem se, že mě to baví, což asi není úplně zajímavá odpověď. No, tak ňák těžko říct, co jsem se dozvěděl je taková hodně otevřená otázka, jako. Já se tam dozvídám v uvozovkách limity třeba, což vidím jako hlavní přínos vidím tam svoje chyby, na kterých se dá pracovat, to v čem se můžu rozvíjet dál, jako co se týče mě samotnýho, což je asi tak ňák benefit. **A jsou to limity, co se týče fyzický výkonnosti nebo i ňáký psychický, že jsi zjistil, na čem bys potřeboval pracovat nebo co ti třeba úplně nevyhovuje?** No, tak jakože asi obojí. Přece jenom není to jenom o fyzický zdatnosti, ale o tom, jak si to člověk nastaví v hlavě a jak se dokáže hecnout, i když se mu opravdu nechce, což se občas taky stává, že to nesedne ten den a už od rána je člověk takovej rozlámanej a nechce se, ale no. Asi tak. **Ukázalo ti to i ňáký silný stránky tvoje?** Svým způsobem asi jo. Že mě tak ňák, když se do něčeho nadchnu hned tak něco neodradí, no. **Na co myslíš na startu?** Na startu? Tam prakticky na nic. Čistá hlava. Tam jediný co, když tam přijdu... jsou dvě varianty, buď tam jsem sám, anebo tam jsem s ňákýma kamarádama, že startujou se mnou. Když tam jsem sám, tak se tak ňák soustředím na to, abych se na nic nesoustředil, jakože si tak ňák vyčistím hlavu a zklidním dechání, respektive pak mám takový dechový cvičení, kterým se trošku rozdýchám ještě před tím startem, což je vlastně další sport, na kterej jsem v začátku zapomněl, že zároveň ještě dělám free diving, kterej, ač se to nezdá, že to je... není úplně příbuznej obor, tak mi to v tom docela dost pomáhá, respektive to dechání z toho. Tak se správně rozdechám a zároveň to člověka tak trošku nabíjí a pak už jenom běží a já když tam jsem s kamaráda, tak se o něčem bavíme, že se třeba jeden na něco těší, nebo si z někoho děláme srandu v něčem a tak, jakože tam je taková veselá atmosféra spíš.

Drží se tě ta čistá hlava i v průběhu závodu? Víceméně jo. Jediný pak třeba, když mám krizovku, tak se soustředím jenom na dejchání, takže v tomhle jsem tvrdohlavej a baví mě se tam vybit. No a když třeba je hezkej výhled, tak se kochám u toho a tak. Jakože se tam míhají různé myšlenky a jako je pravda, že občas si na něco vzpomenu, tak se mi něco honí hlavou, nějaký myšlenky, občas se mně spustí nějaká chytlavá písnička, kterou když pak slyším v rádiu tak bych ho nejradši vyhodil z okna, ne, ale tak jako někdy to taky pomůže, když člověk slyší tu chytlavou melodii, která jde tak akorát do rytmu, horší je, když je to nějaký pomalý, to se spíš nevybijou. Jo, je to dobrý, ta čistá hlava, je to dobrej prostředek, k tomu jak se dostat, jak se říká na místo, jak se říká tady a teď, kde nic jinýho člověk neřeší, že v tu chvíli řeším jenom to, co mám pod nohama, protože tam... a jediný, co sleduju, jak dejchám, svý držení těla, abych se nikde nekroutil, aby mě pak něco nebolelo, abych špatně nedošláp a koukám, kam šlapu, abych si někde nerozbil ústa a vlastně řeším jenom tu trať, no. Když dobíhám k překážce, tak už si ji mapuju, analyzuju, jak to bude nejlepší ji překonat, nejrychlejší. **A co se ti honí hlavou v cíli?** V cíli? To taky záleží, když to je krátkej závod, tak většinou: „*To bylo všechno?*“. Ne, tak takový čerstvý prožitky, jakože super to bylo, tak něk si prolitnu celej ten závod, jak to proběhlo, co tam bylo supr, co se mi líbilo víc, co míň, jestli jsem někde něco zkazil, nebo naopak se mi povedlo, tak jakože si sám pro sebe udělám takovej, když to tak řeknu debriefing, když tam jsem sám. Když se tam s někým potkám, tak si sdělíme rovnou dojmy, jako jaký z toho máme a tak. Občas se moc chodit nedá a tak čekám, až mně povolej nohy. **Máš nějak rituál nebo něco, čemu se věnuješ po tom závodě, když už se dostaneš domů?** Rituál? To asi ne. Já to mám fakt jako takovej relax, takže po tom závodě je většinou záhodna sprcha po tom blátě, nebo se vykoupat někde v rybníku a záleží opravdu na té situaci, jestli tam zůstáváme, třeba to je závod, kde to je na víkend, nebo jestli jdeme na Gladiátora, kterýho máme tady za barákem, nebo jestli tam chvíli ještě jsme, posedíme, s kamarádama se pobavíme, fandíme ostatním, který tam třeba běžej po nás. Jako není to nic specifickýho většinou, se tak něk projdem, dáme si nějaký jídlo, počkáme na sebe tak něk všichni co jsme tam startovali spolu. Někdy tam jsme ve dvou, někdy nás tam je deset, někdy dvacet, není to vyloženě, že by byla rutina v tomhle. **Jestě by mě zajímalo, jak Covidová situace ovlivnila tvoje sportování, teďka.** No, dá se říct, že se to trošku změnilo, co se na kvantitu a kvalitu týče, ale ne negativně. Pořád jakože cvičím, mám nějaký individuální tréninky, vyhrál jsem minulej rok v létě voucher na online trénink od A trainingu, tak mi Marek Mynář dělá tréninky, což je jakoby supr, takže si cvičím sám v tomhle smyslu, do toho cvičím i nějak ten Wing Tsun i nějakou tu Escrimu, jakože v tomhle směru se mně to až tak nedotklo. Spíš akorát, že teďka jsou zavřeny ty fitka, tak jsme chodili dřív do Chuchle tady v Hradci, tam teďka nemůžu. Chodili jsme na hřiště, dělali jsme tréninky pro skupinu, což teďka taky je nereálný se scházet ve více lidech, takže to je teďka takhle změněný. **Ty jsi prodělal Covid?** Ne, nevím o tom. **Takže v tomhle tom směru tě to neovlivnilo, třeba že by se ti hůř dejchalo, nebo něco takovýho?** Ne, určitě ne. **Mění se vztah k tvému tělu díky těmdletěm překážkovým závodům, vnímáš tam něco?** To je taky dobrá otázka. No, tak jako mění... svým způsobem se asi změnil, no nevím, jestli se ještě mění, ale tak jak jsem říkal, i na těch závodech i na těch tréninkách člověk pořád poznává ty specifika svýho těla, když to tak řeknu, na kterých může dál pracovat, dál rozvíjet a měnit, zapracovat tam, kde má svoje chyby a trošku se rozvíjet, no. Takže v tom

rozvoji je to určitě pozitivního rázu. **A vzpomeneš si někdy na nějaký závod v běžném životě a řekneš si: když jsem zvládnul tady to, tak zvládnu i něco, co mě čeká normálně jinde?** Jo, to asi jo. Jakože pak ty hodně dlouhý závody, tak ze začátku na to člověk kouká hrozně vyjeveně, jakože: tady to nemůžu zvládnout, pak na to nějakým způsobem začne trénovat, samozřejmě před tím závodem si řekne, že na to stihnul trénovat asi tak z 15 % toho, co chtěl a že to je naprosto nedostatečný, což je jako dost subjektivní pohled, pak když se na to koukne s nadhledem a pak ve výsledku, pak v průběhu toho závodu to je taky jako na houpačce, že si říká, že to je chvíli dobrý, chvíli špatný a po tom závodě si řekne „*Jako jo, zvládnul jsem to.*“ Ještě zjistí, že by zvládnul třeba ještě víc, stejně tak se dá postavit k čemukoli, jako co ho v tom životě potká, když potká nějak velkej problém, nějakou velkou překážku, tak si řekne: „*No, tak vypadá to nereálně, ale tak jako jdu do toho, že jo. Protože co mi třeba zbejvá, buďto zkusím, nebo budu tady a nikam se neposunu.*“ Tak je tam určitá paralela, která tam hraje svou roli. **Vypadá jinak tvůj tejděn, ve kterým máš nějaký závod, než tejděn, ve kterým ho nemáš? Jako co se třeba týče stravy nebo nějakýho životního stylu?** No, to záleží. Když to je závod, kterej je vyloženě krátkej, nebo když vím, že to je nenáročný, nebo tam jedem jenom s kamarádama si to užít, což je jako v menšině většinou tak, že to vyloženě nehrotíme. Nebo aby to nevyznělo blbě, jako ono když to hrotíme, tak je to pořád tak, že si to jedem užít, akorát se tam člověk chce třeba trošku zničit, když to tak řeknu a občas tam jedem motivovat někoho dalšího, že běžíme třeba ve více lidech a je to takový víc uvolněný, že to není tak náročný. Když to není tak náročný, tak člověk neřeší vůbec, to se prostě ňák uběhne. A když to je krátkej závod a vím, že to budem chtít napálit, tak třeba pár dní před tím přestanu jíst ňáký těžký věci, jakože zároveň si dám ňákej těžší trénink naposled v úterý, ve středu a pak už jen takový na to, aby to tělo bylo pořád prokrvený, regenerovalo, ale ne abych se prostě zničil a pak tam prostě měl těžký nohy kvůli tomu, že jsem si prostě dal těžkej trénink den předem, tak to určitě ne. A co se jídla týče, tak akorát, že si nedám nic těžkýho před tím závodem pár dní, jako aby to tělo líp fungovalo, dobře regenerovalo, zároveň se neunavovalo ňákým tatarákem, když to tak řeknu. (...) **Já bych měla ještě takovou jednu shrnující otázku, co ti tyhle závody přinášej do života?** Tak radost, jednak mi přinesly spoustu přátel, přinesly mi přítelkyni, takže novou rodinu by se dalo říct, což je jedna z nejdůležitějších věcí, jakože mezilidský vztahy, zároveň člověk má dobrej pocit sám ze sebe, sám se rozvíjí, dobrá fyzička a tak ňák spoustu zabitého času? (...)

Příloha 10 Ukázka rozhovoru s P6

Jak jste se dozvěděla o Gladiátorovi? Úplně náhodou jsem tam vezla kamarádku za její dcerou, tvrdila, že běží nákej závod v bahně, jestli ji dovezu do Holic, úplně poprvý. **Jak to je dlouho?** Ty jo, to abych vám lhala, tak se jdu podívat na článek, co jsem psala do časopisu, kdy jsem ho psala, co jsem jim... Ty jo, takovejch 6 let co je teď za rok? **2021 začátek.** No, asi 5 let, možná už šestej, nevím, vono to strašně utíká, já to takhle nepočítám. **Od té doby, co jste tam vezla kamarádku, jak dlouho to trvalo, než jste to běžela sama?** To byla chvilka, to jsem napsala tady řediteli, že jsem jakoby jednoruká, že celej život sportuju, že ráda trápím tělo, že bych to chtěla hrozně vyzkoušet, že jako s tím problém nemám to běžet sama, ať mě poradí, jestli jako vůbec mi to dovolej běžet, jestli to je možný a on mně odepsal vlastně, že nejlepší bude, když to poprvý poběžím s někým a jinak že nevidí jako problém. Takže vlastně si myslím, že jsem pak náck do náckýho měsíce, když byl pak náckej závod, tak jsem pak náck běžela. (...) **Máte ty svoje medaile někde vystavený?** Mám je tady po bytě všude, všechny. Ano, zatím nesmím je zadělat, jak je zadělám, tak už je v životě nevydělám. Takže na ně koukáme doma, mám je vyvěšený, něco mám i zvětšený, pak mám takový odměny jako typu, že za celej rok, byl i ples jednou, letos nebyl, protože byla corona, takže se vyhlašujou nejlepší závodníci sezóny, bodujou se prostě, jak odběhnete závod, tak každej závod má body, podle toho, jak dopadnete, a já jsem byla, letos za loňskej rok jsem byla druhá z žen, co to kdy kdo běžel, tak jsem byla druhá. Před tím ten rok 4. Takže za to jsou taky nácký ocenění a tý, takže to mam jako všechno doma, koukám na to a ten článek z časopisu a tak. Takže jako je to takový, když už to mám, tak si to vystavím, co člověk dokázal a co zažil a když takhle někdo, tak rádi o tom lidi se mnou mluvěj, takže je takový hezký, takže se na to doma rádi s chlapem, teď se mnou běhá přítel asi rok a půl, ho to začalo bavit, vlastně díky tomu jsme se poznali, takže tak... takže tady je takovejch medailí a všeho a synek to běhá taky, takže to je taková součást života mýho se to stalo, i to, že tam jezdím pracovat, tak úplně se tím žilo, ty víkendy, všechno tomu člověk dal a jezdili jsme tam pracovat a trávit tam čas s lidma, je to styl životní takovej, nebo jak se to dneska říká, nevím. **Dá se říct, kolik času vám to zabírá, ty závody, to dobrovolničení k tomu?** No říkám, jednou to bylo tak, když měli takových závodů za rok, že to bylo i jednou za čtrnáct dní, že vopravdu ten víkend celej jsme tomu věnovali, nebo jsem tomu věnovala, kdy se odjíždělo třeba v pátek a v neděli se přijíždělo večír domů, v pondělí se šlo do školy a do práce, někdy jsme jezdili už i ve čtvrtek. (...) **Jasně. A co vám sport jako takovej přináší?** Mně? Mně hlavně dodává sílu a energii, taková závislost. **Máte to zároveň třeba jako odpočinek?** Určitě jo, určitě psychickej rozhodně a fyzickej taky, protože já když dostanu čip do ruky a běžím ten závod, tak už tejdén před tím to v tom těle pracuje, že ten závod bude a že to vyhrajem, že do toho jdem naplno. Jó, to mě naučil šéf celý tý organizace, povídá: „*Hele Jednoruká, musíš přemejšlet takhle, ne že si to zaběhneš a něco tam dáš, zlepšíš se a dáš tuhle stěnu, jako voni, todle..., ale ty musíš běžet s tím, že vyhraješ.*“ A mně už se povedlo bejt první na závodě, i druhá, třetí. Takže má pravdu, musí člověk přemejšlet nad tím a říkat si, že bude nejlepší a pak to tělo a všechno, i ta mysl, prostě dá se dokázat spousta věcí, musí člověk chtít a mít tu sílu na to a musí ho to bavit, hlavně, že jo. **Stává se někdy teďka v poslední době, že se neumístíte na tý bedně?** Jo, teď v sobotu, to bylo výborný, to bylo

6 kilometrů, asi 30 překážek a jelikož je corona, nemůžou bejt dobrovolníci na každý překážce, říkat vlastně, kterej je hendikep, protože když nedáte překážku, jdete hendikep, (...) ale to teď nebylo, teď u každý překážky nesplněný bylo 20 angličáků, to je takový hodně... nevím, jestli angličáků je takový vysilující, zničující a když to děláte jako já teď v sobotu 200x, tak ten čas se hrozně načte. Takže jsme byli asi 7., nebo 8., nevím, teď jsme tam hrozně navrch. I když jsme si to říkali ze srandy, bylo jasné, že to je nereálný, když tam jsou lidi, který ty překážky daj všechny, protože prostě to zvládnou a díky tý mý ruce tam jsou věci, který jsou nereálný už před tím, než vyběhnem. Takže pokaždý máme takovejch 10, 9 hendikepů, když něco nezkažíme, když běháme v Mixu s chlapem nebo i sama, tak tam už to je prostě jasné. Tam by to chtělo hák na ruce, nebo něco, my jako dycky si děláme srandu, ale tam to je tutový, že jo. Takže když to je trať, kde jsou normální hendikepy a běžíte, tak se to dá vyhrát, protože to naženeme a běžíme rychle třeba, nebo tak protože nikdo není dokonalej a tak to tam zkazí každej, ale ty angličáky, tam není šance, když to běží člověk bez hendikepu a já jich mám 200 angličáků, abychom jako byli mezi třetíma, nebo tak ňák, to je takový... Jó, jestli si dovedete trochu představit, jak to myslím? **Jó, jo, určitě.** Není šance, i když ten fyzickej trénink krásnej byl úžasnej, ale není to o tom, že ten den budem na tý bedně a to hlavně u mě to vůbec není priorit. Já říkám, ředitel mě to takhle naučil: „*Pé'to, takhle přemejšlej, opravdu a docílíš ještě víc, než jsi chtěla.*“ Je to pravda, stalo se to, i když jsem si kdysi říkala, když jsem to začala běhat „*No, tak bylo by dobrý všechny jako porazit ty dvouruký, podívej, jak to dělaj, jak jim to nejde*“. A ono se to splnilo, tak z toho mám radost, nebo jako já to takhle moc neprožívám tyhle výhry a tak, to spíš přítel, nebo tak když jsme byli první a dostávali jsme ty medaile, ale jako já zas takhle tó, moc neprožívám. Je to hezký, je to fajn, ale... **Ale je pro vás důležitější ten závod, než to, jak se umístíte, jó?** Jó, rozhodně, určitě. **Máte nějak upravený hendikepy nebo překážky nebo musíte zvládnout to, co všichni dvouruký?** To co ostatní, tam nelze, aby to šlo jinak, takže... akorát, když lezeme a děláme raky, tak já můžu jít prostě jako po třech, jako. Popředu, třeba po třech, nebo jdu prostě po třech, nejdu jako ty raky, když maj bejt správně zadek nahoře a jít po dvou rukách po dvou nohách, že většinou tam hodně lidí stejně nezvládne to ujít celý, stejně sedaj na zadek. Tak já bych vlastně sedala si pokaždý, ujdu 20 metrů pes, ale pak už ta ruka není, že jo... takže tenhle hendikep třeba můžu dělat jinak, nebo kouli 20 kilovou, se má nýst určitým stylem, který je v pravidlech, má se tak držet v rukách, v dlaních a já ji mam jako na malý a velký ruce a nesu to, jo? Nebo i sud s vodou, tak já ho nesu za ucho a nenesu ho tak, že mam ty dvě ruce spojený a držím to. Jo, to se všechno právě musí řešit s vedením, protože když pak náhodou fotky, nebo něco nebo si někdo na mě stěžuje, že jsem někde kde jsem, tak abychom jim to všem vysvětlili, jak to je. **Stává se to, že je někdo proti tomu, jakým způsobem to absolvujete?** Si nevšimnou, že mám tu ruku, tak na mě zařvou: „*Co děláš, jak to neseš?!*“ Tak já křičím: „*Tady jednoruká!*“ a oni jako jo, jo, jo, v pohodě. Jó, lidi jsou zlí, závistiví, tak když viděj, jak člověk vypadá, jak běhá, co dokáže, tak ty ženy, horší jsou spíš ženy, tak se s tím asi těžko vyrovnávaj. Přitom, kdyby chtěly, a maj dvě ruce, tak dokážou to, co já a jestli ne víc. Říkám jako ve všem, lidi jsou různý, lidi jsou zlí a všechno to je vo tý závisti a vo tom, proto si pak někdo stěžuje, nebo tam vobčas někdo něco píše, ale to člověk nemůže řešit, takhle to je. **Ale taky věřím, že je spousta lidí, kteří vás podporují, ne?** To jo, to je většina, to je pravda. Protože ty lidi hrozně údajně je motivuju,

dodávám jim sílu, když viděj, jak já tam něco jako překonám. Mně to přijde jako úplně běžná věc to překonat, já mám tu ruku celej život, já se tak narodila, tak já vůbec nevím, co to je, mít vlastně dvě ruce. Takže umím řídit auto, šplhat, to jsem se naučila až ve čtyřiceti, šplhat. No, nebo prostě různý věci... nebo ty stěny překonat, tak když jsem to běžela poprvý, taky jsem nevěděla, co mě čeká, teď 14 dní mě bolelo tělo, modřiny všude, ruku nezavázanou, to jsme pak všechno vyladili, že jsme začali tu malou ruku vázat, abych jí neublížila, pak nosit všechno, běhat ty styly, tak člověk právě tím, jak to dlouho běhám a tím, jak už tu sílu mám od malička a umím s tím svým tělem pracovat a baví mě ho trápit a jakoby zvyšovat tu intenzitu, co dokáže, tak i díky tomu jsem dovedla to, že dovedu to tady odběhnout jako lidi s dvouma rukama a dokázat něco, co dvourukejm nejde třeba, že jo. **A co vás na Gladiátorovi baví?** Všechno. Všechno, od příjezdu až po odjezd. Od stavění trati, toho, že tam nic není až po to sklízení, po to, když ty lidi hecujete, aby tu překážku dali a chtěj to vzdát a vy stále: „*Dej to, dej to, pojd', pojd'.*“ Ty lidi prostě a oni to opravdu dovedou, protože když se člověk zapře a chce to, tak to prostě jde. Takže všechno, vopravdu. A pak když to běžím já a jdu se chystat a běžím to a když to synek běží a když to vidíte, že ta komunita, je to takový, tam prostě všichni přijedou proto, aby si to užili, odběhli, jsou i úrazy určitě, to je ale ve všem, že jo. Můžu jít do práce, může se něco stát, můžu běžet závod, může se něco stát, taky jsem byla už s tou rukou se mi pochroumala, tak jsem byla v sanitce, protože mi praskla, tekla mně krev, občas tam je něco vážnějšího, ale spíš si to tam všichni jedem užít a zaběhnout a pracovat já třeba a pak s těma lidma tam sedět a pokecat vo všem. **Měla jste nějaký úrazy na trati, kromě modřin a tý ruky, kterou jste teď zmínila?** Ne, ne, ne, opravdu ne. Musím zaklepat, že opravdu při závodě se mi nic vážnějšího nestalo než s tou ručkou a to bylo tím, jak byla zima, tak mi to tam prasklo a tekla mně krev. Jako modřiny určitě, ale nic vážného opravdu ne. (...) **Co vás táhne dál během toho závodu, když tam narazíte na něco těžkýho?** No, co mě táhne? Já to musím doběhnout, já to nemůžu hlavně vzdát, to je základ. Nevzdat to. A je to o psychice, jakmile se člověk bojí, já mám třeba problém s vodou, s potápěním, tam to je u mě velkej průser, je to asi kvůli tý ruce, jsem se naučila plavat hrozně dlouho a plavala jsem ke straně a všichni se mně pak smáli. Tak tam byly překážky, že se přeplavávala řeka, já běžela jako první, jsem zrovna vybíhala. Bylo hodně vody, nikdo to netušil, jak byly ty povodně v Josefově, nebo takhle jak ta voda stoupe a mě ta voda začala unášet, to byl asi nejhorší zážitek, pak mě ta voda nesla už jako docela daleko a ten jeden z ředitelů na mě řve: „*Kam plaveš Jednoruká, dyť jdeš do Německa!*“ Já říkám: „*Todle není prdel, já asi uplavu.*“ A pak jsem jako, tam jsem měla strach, ale řekla jsem si, že když začnu panikařit, tak přesně vím v tej vodě, že půjdu ke dnu a začnu..., to já znám u sebe a bude to špatný. A tak jsem se snažila uklidnit, dejchat, nutila jsem se v tý ledový vodě, to mně bylo úplně jedno, nakonec jsem se dostala ke břehu a pomocí ostatních Gladiátorů jsem šla znova do tý vody tu překážku znova překonat. Protože byl tak strašnej proud, že já a dva chlapi mě přebrodili k překážce ve vodě, protože se musela přelízt taková tyč, která visela od mostu na takových nevím, jestli to bylo na lanech nebo na něčem a měla se ta tyč přelízt, takže pak už ten proud... když zjistili, že Krapulku to odnášelo, tak tam dali lano, aby se ho ty lidi drželi, když lezli do tý vody. No, tak to byla nepříjemná situace, ale furt si člověk říká, že to musí běžet a doběhnout, že jo. **Na co myslíte na startu?** Na startu, no to stojíte v řadě, máte ty čipový hodiny a čekáte, a když to pak má bejt, tak tam hraje ta hudba

a Míša tam komentuje a všichni se plácáme, občas fotíme, no je fotograf, občas, těch tam je spousta a fotěj lidi v určitejch těch situacích, že jo. Máte ty čelenky, píšou vám na tvář to číslo, buď běžíte v Mixu a nebo potkáme se a nepotkáme se a jedém, a vyhrajem, takže člověk sám se sebou to tam rozdejchává. To už jsem v takovým rauši, to už to tělo jinak pracuje, já běhám i když jsou dva stupně pod nulou, já běhám v krátkým, mně je i tak teplo, nebo kvůli tý ruce, tak rukáv, to je takový nápad, aby mně vlál, že jo, takže jednu ruku mám zavázanou malou. Takže to je takový, člověk tak hezky prožívá, prostě se těší na to, do toho závodu jde, překoná, já už vim, že něco nepřekonám, takže víme, že bude nákej ten hendikep, tak do toho jdem. Že jo, před tím taktika, tak počítáme hendikepy, náběhy na překážky máme daný, zvedání pneumatiky, jak budem zvedat, nabíhání na Big Wall, pak je taková vobrovská stěna, tu jsem párkrát sama dala, když je mokrá, tak ji prostě sama nedám, tak mi parťák v Mixu pomůže, nikdo jinej vám pomoci nemůže. (...) **Jak vypadá příprava na závod, nákej váš závodní tejdén?** Tak já většinou tejdén před tím už neběžím, když cvičení je, tak normálně chodím, pak trošku jakoby jídlo, trošku jakoby si změním, odpočinek, spánek a taková ta fyzická příprava, ale nic extrémně zvláštního, pak plánování tý mapy, pak počítání hendikepů, ovšem někdy to nevyjde, když to je ve čtvrtek, tak se fakt nespí, jde se spát v jednu, vstává se v šest, v pátek se maká, takže jako moje tělo to má tak najetý, u mě je to hodně o tý psychice, že už to běhám dlouho. To je takový, že už se na to samo pak i připravuje tím, že v tom mozku to jede, že pojeděš, že poběžíš. Ale neběhám, tejdén před tím fakt nejdu běhat, třeba naposledy o víkendu a pak v tejdnu nejdu. Někdo třeba je zvyklej, že si pak běhá, ale nejsem zas takovej běžec jako *běhna*, jak říkaj, takže takhle. (...) **Jak covidová situace ovlivnila vaše tréninky a sportování?** No hodně, protože nemůžem nikam a nemůžem moc trénovat, že jo. Nemůžu na to svý cvičení 3x tejdně, co jsem chodila, nemůže člověk ani do sauny, nemůže, že jo do fitka, ale to už teďka jsem moc nechodila, spíš jsem chodila cvičit na ty společný lekce různý, co tady u nás měla ta slečna, tak to všechno vlastně padlo. U arény, taky byla zavřená vlastně a teď myslím, že zas byla 2x v tejdnu otevřená, takže tyhle hromadný věci, ty vlastně nešly, že jo. Tím zas kupa lidí si vyzkouší, jestli má to, že pokračuje i v tom, když se nenutí jít nikam jinam s někým. Ale já mám doma tady na stropě hrazdu, mám tady vlastně takový žížaly různý, na chytání, mám tady kruhy, na kterých já vlastně trénuju ty úchopy, různě a tak. Takže já se nemusím nudit nebo flákat určitě né, na to se vymlouvat nemůžu. A hlavně dneska si člověk vytvaruje tělo, že pracuje sám se svým tělem a to využívá. Stačí obyčejný cvičení, na kterým já jsem odrostla a taky to úplně stačí k tomu, aby člověk byl silnej, svalnatej a sportovec. (...) **A co vám tady ten překážkový závod přines do života?** Mně to hlavně přineslo tu změnu, že jsem to před těma x lety začala jezdit, dělat a člověku se otevřela úplně jiná možnost toho, jak trávit čas, že jo. Zaprvé, že si tam pracuje, zaběhne, kvůli čemu jsem to začínala, pozná lidi, který tam jedou za účelem toho běhu a ještě tam jako pracujem, takže si myslím, že takhle. (...)

Příloha 11 Ukázka rozhovoru s P7

Jak ses ke Gladiátorovi dostala? Mně vlastně ukecal brácha, kterej to už běhal, vlastně v roce 2017 jsem běžela první závod, on to běhal už tuším víc jak rok, tak to bylo takový: „Pojď ségra, bude sranda. Takže vlastně první závod byl v Milovicích a tam jsem si teda sáhla na dno, jako vopravdu. Já jsem byla ten typ člověka, kterej se nějak moc nezabýval sportem, spíš jako hodně výlety, hodně turistika, ale nějaký vyloženě sportování úplně ne. Ani od mala jsem nebyla úplně sportovní typ, jediný co, tak mám koně, tak ta práce okolo koní mě tak nák držela v kondici. Takže vlastně jediný, co jsem před tím závodem udála, že tejdén před tím jsem přestala kouřit, takže to byla vlastně moje jediná příprava. A poprvý jsem běžela Milovice, tam nevím, jestli jsi byla nebo jestli jsi slyšela o Milovicích, tam se běží v tankodromu a není to úplně lehký terén. Zařadila bych Milovice jako jedny z těch těžších. A sáhla jsem si na dno, vopravdu tam mi to ukázalo prostě, že jsem taková zelenina rozvařená a vlastně ten brácha to tak jako proběh a vlastně jako dobrý, běželi to s náma ještě nějaký kamarádi, tak jsem si řekla, že to asi není jako úplně dobrý, není jako úplně ideální fyzická kondice, ale mě to hrozně bavilo, byla tam neuvěřitelná atmosféra, jak ty závodníci si pomáhaj, jak to je najednou všechno supr, když teda se nebavim o elitách, ty prostě běží na čas, takže jako to je, těm se uhejbá. Jasně. Ale ti, kdo to běží fakt pro zábavu, tam je neuvěřitelná atmosféra přátelská, takže to mě chytlo hodně. A pak jsem si říkala, že by mě zajímal noční závod, takže druhý můj závod jsem běžela už sama v Josefově a pak jsem se s bráchama dohodli a vlastně celej ten rok jsme doběhali, jsem běžela asi 5 závodů a zjistila jsem, že za celou tu sezonu je možný získat Triumphalis, vlastně za odběhnutí pěti závodů v sezóně. Takže to byl takovej můj cíl na další rok, ale hned v únoru jsem si vykloubila rameno, při prvním závodě, takže ten se úplně nezdařil. Takže ten rok byl takovej nic moc, ale začla jsem trénovat, začla jsem hodně se tomu věnovat, zajímat, získala jsem spousta kamarádů vlastně, co se kolem toho pohybuje... a vlastně nevím, co jsem chtěla říct. Vlastně začalo to tím bráchou, že mi ukázal... ta rivalita mezi sourozencema, bylo to tam. Jo, jak jsem viděla, oba bráchové to běželi a jako to prostě doběhli v pohodičce, v klídečku asi o půl hodiny dřív než já. Takže bylo to tou atmosférou těch závodů i tou rivalitou mezi sourozencema. Což mě donutilo začít se tím víc zabývat. **Chtěla jsi to vzdát, když jsi mluvila o tom, že sis sáhla na dno během toho prvního závodu?** Během toho prvního závodu, jako pohrávala jsem si s tou myšlenkou, ale bylo to jako vopravdu takovej ten záblesk: „Tak ty jo, to končím.“ Ale bylo to jako otázka třech vteřin, co jsem si to jako rozmyslela, že prostě ne, že to nemůžu skončit, že to musím doběhnout. Takže myslím si, že ani ten závod sám o sobě vyloženě nedovolí člověku to ukončit. Měla jsem i spousta takovejhle situací, co se týká těch zimních závodů, kdy jako je -5° a po pás člověk žene do vody, do rybníka, tak tam pak člověk, když vyleze, tak vlastně mysl by chtěla skončit, ale vlastně to ani není prakticky možný. Protože jako co tam? Tam člověk jako co, sedne si na zem a zmrzne, počká, až pro něj někdo dojede? To prostě nejde. Nevím vo nikom, ani z mejch kamarádů, že by to vzdali, že by to jako skončili. Vopravdu ta atmosféra na tom závodě vás jako dožene, no. **A když jsi mluvila o tom vykloubeným rameni, tak to se ti stalo přímo při závodě?** Přímo při závodě, no. Přímo při závodě, někdy vlastně v polovině závodu. Tam byla nová překážka a vlastně já jsem naběhla na překážku, nepovedla se mi, tak jsem do toho šla

hodně silou, ta překážka mě dost podkopla, no. Takže vlastně tam byl hnusnej pád, vykloubený rameno a trvalo to dvě hodiny, než jsem se dostala do nemocnice, než mi to tam jako zpátky nahodili, takže to je asi moje jediná nepříjemná zkušenost ze závodů. (...)

A oceňují bráchové tvoje pokroky? No, vlastně nějaký uznání od nich přišlo až loni v Josefově. Vlastně po třech letech, kdy jsem se tomu opravdu věnovala a vopravdu prostě dřela, tak až loni v Josefově, když doběhli a stáli v cíli a poslední překážka byl Skate park, je to taková ta rampa, která se vlastně vybíhá a přejezá, z který já jsem měla vždycky strašnou hrůzu, nevím proč, ve svý podstatě ta překážka mi nepříjde nák děsivá, nikdy jsem ani neviděla nákej pád, kterej by tam byl ošklivej. Samozřejmě, když ta rampa je mokrá, je to nebezpečný, ale nikdy jsem nebyla svědkem ničeho, co by se tam stalo jako ošklivýho, ale měla jsem k ní vždycky takovej respekt. Byla to pro mě asi jedna z nejtěžších překážek a ve výsledku se mi jí podařilo překonat. Podařilo se mi ji přeskočit a vlastně tam až jsem od nich slyšela nějaký slova uznání. Takže pro mě to bylo, pro mě to bylo vlastně vítězství. V tý sourozenecký rivalitě to pro mě bylo jedno z vítězství. (...)

A když běžíš ten závod, je to taky něco, co tě táhne, nebo ani tohle nepotřebuješ, že ta medaile v tom cíli bude? Není to asi, že by mě to táhlo. Je to pro mě vlastně rozhodující, jestli ten závod běžet. Když ten závod má nějakou zajímavou medaili, třeba nějaký Run nebo něco takovýho, že to je něčím specifický, nebo vlastně loni, předloni byly udělaný takový ty medaile, že když se běžela Parha a Brno, tak se dostala medaile ve tvaru Český republiky. To bylo pro mě rozhodující: já, ta je hezká, tu bych asi chtěla, tak já si tenhle závod ještě zaběhnu. Ale vyloženě, že bych to běžela jako proto, že dostanu v cíli nějaký kus železa, to ne.

A třeba Triumphalis, motivuje tě to k tomu, aby ses zúčastnila víc závodů, abys získala nějakou takovouhle komplexní ještě? Motivovalo mě to určitě ten rok 2019, to pro mě byla velká motivace. Loni udělali vlastně těch 12 závodů, to už byla docela dávka, takže získání všech těch závodů, ten loňský rok byl prostě složitej. Byla to motivace, vlastně když nám to ukázali na tom plese, já jsem se tam vlastně stala ambasadorkou a ještě jsem získala výhru v podobě celý tý sezóny zdarma, to nevím, jestli víš, jestli jsi někde četla. Takže to pro mě bylo ani ne tak rozhodující jako... Jsem se do toho zamotala. Loňský Triumphalis bylo vlastně 12 závodů, dělali sezónní Triumphalis a ten Primus Palus, do toho vlastně byl ještě klasický Triumphalis, těch 5 hlavních závodů a pak jsou ty noční. Takže pro mě bylo získání toho Primus Palus takový jako já nechci říct úplně hnací, že to byl cíl sezóny, já nevím, jak to říct. **Jestli to chápu správně, tak tě to spíš omezovalo ten Primus Palus, než aby to bylo něco, po čem bys toužila? Nebo jako z té poslední věty, cos řekla, tak mám pocit, že tě to moc tlačilo do toho, abys to udělala, než jako jak bys chtěla.** Možná ten Primus Palus byl už jako až omezující, ale na druhou stranu jo, chtěla jsem to získat, bylo to na jednu stranu hnací, na druhou stranu už toho bylo moc. Myslím si ale, že kdyby ten rok byl normání, bez jakýkoli corony, tak to bylo skvěle vymyšlený, že byl ten Primus Palus složenej jak z lehčích závodů, tak z těžších závodů, takže na jednu stranu byla to nálož, ale bylo by to fajn, nebejt tý corony. Jo já jsem možná z té loňský sezóny dost skeptická, taková jako negativní, protože opravdu ta corona... sama víš, no prostě zamávalo to hodně, a s tím jak člověk nevěděl, jestli závody budou, nebo nebudou, tak to bylo takový... i ta příprava nebyla úplně stoprocentní. Zase já nejsem takovej typ člověka, kterej běhal úplně sám, nák tenhleten, nebo loňskej rok mě to ne pustilo, ale chyběla tam ta motivace, no jak nebyly ty závody. Závody jsou pro mě

velkou motivací. **Pro něký to pravidelný cvičení?** Pro trénink. Takže ty závody přestaly být pravidelný a jak se vlastně nevědělo, co vůbec bude, tak jsem dost ztratila tu motivaci v tý přípravě. A hodně těžko se to startuje zpátky, no. Něký dělání zase něco pravidelně. (...) **Jak je pro tebe důležitá výsledková listina a to, kde se tam umístíš?** Sleduju výsledkovou listinu i to, jak se umísťuju, je to pro mě spíš takový porovnání jako s ostatníma, ale hodně si porovnávám časy těch samých závodů v různých sezónách. **Svoje časy.** Tak, tak. Když se podívám třeba na ty Milovice, jó, taky nejsou úplně stejný ty závody, byť to je stejná lokalizace, tak jsou udělaný trošku jinak. Ale vlastně ty první Milovice jsem běžela asi za 2 hodiny a čtvrt v tom roce 2017 a loni jsem je měla za hodinu deset. (...) **Zároveň z toho, co říkáš, tak mam pocit, že máš spoustu různých malejch vítězství.** Určitě, určitě, pro mě ty malý vítězství jsou vlastně to, co mě žene. Protože nemůžu si dát za cíl, že budu stát mezi prvními třemi, teď určitě ne prostě. Neříkám, že třeba v horizontu deseti let, možná u toho zůstanu, možná ne, ráda bych se k tomu vrátila po týdletý době něk zas naplno, ale dala jsem si takový svý body, který prostě postupně zdolávám. Myslím si, že to je mnohem důležitější, než mí tu vizi, že třeba za 10 let budu stát na bedně. (...) **Co se ti honí hlavou na startu?** Většinou to, že se mi strašně nechce, mám tak 2-3 hodiny před startem takovej zvláštní pocit v břiše, že jako ehmm, mně se fakt nechce, ale je to vopravdu do toho startu, protože jakmile člověk odstartuje, tak najednou je tam záplava hormonů a ta vize toho cíle a těch překážek a pak už se běží, no. Ale jo, poslední dva roky to mám tak, že se mi nechce před závodem. **A v průběhu toho závodu máš spíš čistou hlavu, nebo kalkuluješ se silama, s tím, kde jsi v tom závodě nebo co tě ještě čeká?** Jak na kterém závodě, na závodech, který jsou kratší, který jsou vlastně toho typu Run, kdy dneska už můžu říct, že pro mě nejsou tak obtížný, tak tam si to vyloženě jako užívám a nebojím se vyčerpat ty síly, protože vím, že ten závod není tak dlouhej a ten cíl přijde relativně brzo. U těch delších závodů, hlavně u zimních závodů, kdy prostě není dobrý počasí, opravdu tam člověk musí počítat i s nákou tou tepelnou ztrátou, kdy ho to prostě vyčerpává, tak tam spíš kalkuluju. U delších závodů kalkuluju, kratší závody si spíš užívám. **A co se děje v cíli, když tam doběhneš?** Tak záleží, jak ten závod proběhne, pokud tam mam něký to svoje malý vítězství, tak většinou brečím, většinou to jako emocionálně nezvládnou a vobřečím ten závod. A pokud je ten závod ne úplně úspěšnej, tak brečím už při závodě. Ne, je to takový... pokud se mi tam něco fakt povede a vopravdu je to to malý vítězství, tak je to skvělej pocit, je to úžasnej pocit, zavalí mě ten pocit štěstí, kdy se většinou neudržím a vobřečím to. Pokud je ten závod vopravdu na to si ho užít a nepotká mě tam žádná překážka, která mně náky způsobem podkopla nohy a opravdu se mi nepovedla, tak je to taková ta úleva v tom cíli, že si ten závod člověk jako užil, nic se nestalo, všechno dopadlo super, takže záleží, jak moc je ten závod výzvou. Pokud je to závod, kde překonám... mam nějaký to malý vítězství, tak brečím v cíli, když se to povede. Jinak ty závody už beru tak... jak to říct, jsem vždycky ráda v cíli, ale ne, že bych byla ráda, že ten závod skončil, že si člověk jako oddechne: „Jo, mam to za sebou, dobrý“. Ale je to takový: „Jo, povedlo se mi to, supr.“ Je to fajn, těším se na další. (...) **Co ti Gladátor přines do života?** Mně Gladátor vlastně úplně změnil tak něk pohled na ten život. Bylo to tím prvním závodem, kdy si tam člověk uvědomí, že není to tělo zdravý, jó, vlastně tam já jsem si uvědomila, že to není úplně vono, že se vlastně necejtím tak zdravě v tom těle, jak jsem si myslela. A je tam hodně pozitivní to překonávání sama sebe, takový

právě ty malý vítězství. Takže po prvním závodu změna jídelníčku, změna života celkově, nějaký životosprávy, takže vlastně kompletně mi změnil život, ani ne, že by mi do života něco přines, když teda nepočítám, nebo né nepočítám, ale co se týká nějakých jako lidí, skvělejších lidí, co se pohybují okolo Gladiátora, tak mi vlastně změnil celý život. **A drží se tě to, že už nekouříš?** Drží, drží. **Tak to gratuluju.** Drží no, nepřešlo mě to, nezačala jsem znova. (...) **A jak se změnil vztah k tvému tělu během doby, co se věnuješ Gladiátorovi?** Naučila jsem se to tělo poslouchat. Opravdu. Ze začátku jsem vždycky šla přes bolest a přes takovou tu nemoc a dycky se mi to vrátilo. Ať už třeba fakt tím úrazem, nebo svalovou horečkou, měla jsem několikrát svalovou horečku po závodech, že opravdu jsem si nedala říct a vlastně trénovala jsem do poslední chvíle, i když to tělo už bylo unavený a pak vlastně ten závod si chce člověk užít, že jo. Na ten závod se člověk nejde oddělat, nejde trpět. Takže hodně jsem se naučila poslouchat svoje tělo, když prostě řekne, že už jako toho je hodně, tak zpomalím, což jsem dřív vůbec neuměla. A pak mě to dycky vyřadilo třeba na 14 dní. **Jak se ti změnilo sebevědomí?** Sebevědomí vzrostlo, to si myslím, že určitě. Při prvních závodech jsem byla taková ta šedá myška, tam někde. Hodně mi pomohlo i to, že znám ty lidi, co tam jsou. Že vopravdu člověk příběhne na tu překážku a teď ten dobrovolník prostě ví, kdo jsem. A křikne na mě, nebo zafandí, nebo nějakým způsobem mi i třeba i jakoby nedovolej povolit. Jo, to bylo právě u těch Corny, v tom Hradci, kdy jsem je poprvé zdolala, tak dobrovolník na překážce mi řek, že tam budu, dokud je nepřelezu, že mě jako nenechá jít dál a já jsem je zvládla, takže pro mě to bylo takový to nakopnutí: nevzdávej to, prostě máš na to, jenom se snaž. (...)