

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra českého jazyka a literatury

Neologismy ve světě fitness

Diplomová práce

Autor: Bc. Michaela Řeháková
Studijní program: Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Český jazyk a literatura, Francouzský jazyk a literatura
Vedoucí práce: Mgr. Hana Goláňová, Ph.D.
Oponent práce: PhDr. Jana Bílková, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Michaela Řeháková

Studium: P22P0945

Studijní program: N0114A300053 Učitelství pro střední školy

Studijní obor: Český jazyk a literatura, Francouzský jazyk a literatura

Název diplomové práce: Neologismy ve světě fitness

Název diplomové práce AJ: Neologisms in the world of fitness

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Tato diplomová práce zaznamenává neologismy používané ve světě fitness. V úvodu jsou stanoveny cíle a výzkumné metody práce. První (teoretická) část práce vychází z odborné literatury a věnuje se vymezení pojmu neologismus, zabývá se způsoby vzniku neologismů a jejich začleňováním do slovní zásoby. Dále je v teoretické části stručně představen pojem fitness, protože jeho vymezení je důležité pro pochopení druhé (praktické) části diplomové práce. Praktická část je zaměřena na sémantickou a slovotvornou analýzu nashromážděných neologismů. Součástí praktické části je slovník neologismů. Materiálovými východisky práce jsou články a blogy věnující se problematice zdravého životního stylu, videa a reportáže týkající se světa fitness, dále neologická databáze Neomat, vybrané korpusy Českého národního korpusu. Výsledky práce jsou shrnuty v závěru.

Klíčová slova: neologismus, obohacování slovní zásoby, slovotvorba, okazionalismus, fitness

ČECHOVÁ, Marie. *Čeština – řeč a jazyk*. 3., rozš. a upr. vyd. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 2011.

FILIPEC, Josef a František ČERMÁK. *Česká lexikologie*. Praha: Academia, 1985.

HAUSER, Přemysl. *Nauka o slovní zásobě a tvoření slov*. Praha, 1972.

JANOVEC, Ladislav. *Dynamika českého lexika a lexikologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013

MARTINCOVÁ, Olga a kol. *Nová slova v češtině. Slovník neologismů 1*. Praha: Academia, 1998

MARTINCOVÁ, Olga a kol. *Nová slova v češtině. Slovník neologismů 2*. Praha: Academia, 2004

MARTINCOVÁ, Olga. *Problematika neologismů v současné spisovné češtině*. Praha: Univerzita Karlova, 1983.

Zadávací pracoviště: Katedra českého jazyka a literatury,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Hana Golášová, Ph.D.

Oponent: PhDr. Jana Bílková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 23.2.2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci *Neologismy ve světě fitness* vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 10. 5. 2024

.....

Tímto bych chtěla srdečně poděkovat Mgr. Haně Goláňové, Ph.D. za její vstřícnost, velmi cenné rady a připomínky při vypracování diplomové práce. Velké poděkování patří mé rodině a přátelům, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

Anotace

ŘEHÁKOVÁ, Michaela. *Neologismy ve světě fitness*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2024. 129 s. Diplomová práce.

Tato diplomová práce zaznamenává neologismy používané ve světě fitness. V úvodu jsou stanoveny cíle a výzkumné metody práce. První (teoretická) část práce vychází z odborné literatury a věnuje se vymezení pojmu neologismus, zabývá se způsoby vzniku neologismů a jejich začleňováním do slovní zásoby. Dále je v teoretické části stručně představen pojem fitness, protože jeho vymezení je důležité pro pochopení druhé (praktické) části diplomové práce. Praktická část je zaměřena na sémantickou a slovtvornou analýzu nashromážděných neologismů. Součástí praktické části je slovník neologismů. Materiálovými východisky práce jsou články a blogy věnující se problematice zdravého životního stylu, videa a reportáže týkající se světa fitness, dále neologická databáze Neomat, vybrané korpusy Českého národního korpusu. Výsledky práce jsou shrnuty v závěru.

Klíčová slova

neologismus, obohacování slovní zásoby, slovtvorba, okazionalismus, fitness

Annotation

ŘEHÁKOVÁ, Michaela. *Neologisms in the world of fitness*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2024. 129 s. Diploma Dissertation Degree Thesis.

This thesis records the neologisms used in the fitness world. In the introduction, the objectives and research methods of the thesis are stated. The first (theoretical) part of the thesis is based on the literature and is devoted to the definition of the term neologism, it deals with the ways neologisms are formed and how they are incorporated into the vocabulary. The theoretical part then briefly introduces the concept of fitness, as its definition is important to understand the second (practical) part of the thesis. The practical part is focused on the semantic and word-formation analysis of the collected neologisms. The practical part includes a dictionary of neologisms. The material sources of the thesis are articles and blogs devoted to the issue of healthy lifestyle, videos and reports related to the world of fitness, as well as the Neomat neologic database, selected corpora of the Czech National Corpus. The results of the work are summarized in the conclusion.

Key words

neologism, innovations in the lexicon, word formation, occasionalism, fitness

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Obsah

1	Úvod	13
2	Teoretická část.....	14
2.1	Neologismy	14
2.1.1	Kritéria vymezení neologismů.....	15
2.1.1.1	Kritérium existenční.....	16
2.1.1.2	Kritérium časové	16
2.1.1.3	Lexikografické kritérium.....	18
2.1.1.4	Psychologické kritérium.....	18
2.1.1.5	Strukturní kritérium.....	19
2.1.2	Vymezení neologismů v diplomové práci	20
2.2	Neosémantismy	20
2.3	Okazionalismy.....	21
2.4	Přejímky	22
2.5	Neologismy z hlediska vztahu jazyka a společnosti	25
2.6	Způsoby vzniku neologismů	27
2.6.1	Derivace.....	27
2.6.2	Kompozice.....	29
2.6.3	Abreviace.....	30
2.6.4	Univerbizace.....	31
2.6.5	Přejímání.....	32
2.7	Prostředí fitness.....	33
2.7.1	Fitness z pohledu cvičení.....	34
2.7.1.1	Kulturistika (bodybuilding).....	34
2.7.1.2	Silový trojboj.....	34
2.7.1.3	Vzpírání.....	35
2.7.1.4	CrossFit	35
2.7.1.5	Kalistenika.....	35
2.7.2	Fitness z pohledu výživy	36
2.7.3	Fitness z pohledu nastavení mysli	36

3	Praktická část.....	38
3.1	Způsob získávání materiálu.....	38
3.2	Metodologie tvorby dotazníku	39
3.3	Metodologie tvorby slovníku	39
3.4	Analýza nasbíraného lexika	44
3.4.1	Věcné hledisko	45
3.4.2	Morfologické hledisko.....	48
3.4.3	Slovotvorné hledisko	50
3.4.4	Lexikálně-sémantické hledisko	51
3.4.5	Genderové pojetí.....	55
3.4.6	Srovnání se slovníky.....	56
3.5	Analýza sociologických aspektů na základě dotazníkového šetření.....	56
3.5.1	Mimojazykové faktory	56
3.5.1.1	Věk	57
3.5.1.2	Pohlaví.....	58
3.5.1.3	Zaměstnání	59
3.5.1.4	Rodinný stav a počet dětí	60
3.5.1.5	Jak dlouho navštěvují prostředí fitness	62
3.5.1.6	Sociální prostředí ve fitness centru	63
3.5.1.7	Světové jazyky	64
4	Závěr.....	66
5	Citovaná literatura	68
6	Užité elektronické zdroje.....	71
7	Užité slovníky.....	73
8	Seznam tabulek.....	74
9	Seznam grafů	75
10	Přílohy	76
10.1	Příloha A – Slovník neologismů z prostředí fitness	76
10.2	Příloha B – Dotazník	124

10.3	Příloha C – Ukázka vyplněného dotazníku	127
------	---	-----

Seznam zkratek

adj.	adjektivum
<ang.>	angličtina
ASCS	Akademický slovník cizích slov
ASSČ	Akademický slovník současné češtiny
<dán.>	dánština
dok.	dokonavý vid
f.	femininum
<fr.>	francouzština
IJP	Internetová jazyková příručka
j. v.	jiný význam
<l.>	latina
m. a.	maskulinum animatum
m. i.	maskulinum inanimatum
<n.>	němčina
n.	neutrum
NASCS	Nový akademický slovník cizích slov
nedok.	vid nedokonavý
neosem.	neosémantismus

neskl.	nesklonné
NLA	Novočeský lexikální archiv
PSJČ	Příruční slovník jazyka českého
SCS	Slovník cizích slov
SN1	Nová slova v češtině 1
SN2	Nová slova v češtině 2
SSČ	Slovník spisovné češtiny
SSJČ	Slovník spisovného jazyka českého
SSSJ	Slovník současného slovenského jazyka
subst.	substantivum
<ř.>	řečtina

1 Úvod

Tématem diplomové práce jsou neologismy ve světě fitness. Práce zaznamenává v současné době používané neologismy. Hovoříme-li o neologismech, je důležité si uvědomit, že vymezení tohoto termínu není zcela jednoznačné, a navíc jednotlivá neologická pojmenování po čase ztrácí svůj příznak novosti. Dále musíme mít na paměti, že vymezení pojmu fitness rovněž není zcela bez komplikací. Jedná se však o velmi zajímavou oblast, která se dynamicky vyvíjí a získává si čím dál větší popularitu. V následujících kapitolách jsou čtenáři vysvětleny některé možné pohledy na danou problematiku. Cílem diplomové práce však není postihnout slovní zásobu ze světa fitness v její úplnosti, nýbrž poukázat na to, jakým způsobem se jazyk v této oblasti vyvíjí a jakým směrem se posouvá.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se zabývá problematikou diplomové práce z obecného hlediska. Představuje základní pojmy a nezbytné skutečnosti, které jsou důležité pro pochopení praktické části. Přibližuje čtenáři problematiku slovní zásoby a jejího obohacování. Teoretická část diplomové práce se věnuje problematice stratifikace jazyka z hlediska dobového zabarvení. Dále je čtenáři v teoretické části představen pojem fitness, aby bylo zřejmé, jakým způsobem s tímto pojmem autorka diplomové práce nakládá.

V praktické části jsou představeny neologismy, které se v současné době vyskytují v médiích věnujících se problematice fitness. Zvolenou metodou výzkumu je excerptce materiálu a následné vytvoření slovníku neologismů z tohoto prostředí, který je hlavním výstupem praktické části diplomové práce. U slovníkových hesel je vysvětlen jejich význam, určen rod u podstatných jmen, u sloves vid. Pro bližší pochopení významu slovníkového hesla je uvedeno kontextové okolí. Obsah slovníku je podroben analýze lexika. Materiálovými zdroji diplomové práce jsou internetové stránky, sociální sítě, články a diskuse z prostředí fitness, sekundárně Databáze excerptčního materiálu Neomat (www.neologismy.cz) a Český národní korpus (SYN verze 11 a SYN verze 12).

2 Teoretická část

2.1 Neologismy

Cílem této kapitoly je charakterizovat a vymezit neologismy a upozornit na určité fenomény, které se objevují v české slovní zásobě v souvislosti s tímto termínem. Definici pojmu neologismus není v současné češtině jednoduché vymezit. Neologismy patří dnes k aktuálním tématům lingvistického bádání. Jedná se o problematiku vědecky a společensky živou, v níž je kladen důraz na souvislost regenerace slovní zásoby s obecnými otázkami jazykového vývoje, dále na vztah jazyka a společnosti, jazyka a myšlení. Existuje celá řada různých názorů na tuto problematiku. Z tohoto důvodu si v úvodní kapitole představíme několik formulací z odborné literatury, které nám budou oporou při stanovování společných znaků pro pojem neologismus. (MARTINCOVÁ, 1983) (JANOVEC, 2013)

Nyní si uvedeme několik možných příkladů definic, které nám nabízí odborná literatura zabývající se problematikou neologismů.

SSJČ definuje neologismus jako: „*neologismus [-iz-] (dř. též -ism), -mu m. jaz. 1. nově utvořený jazykový prostředek, dosud nevžitý, jazyková novota 2. řidč. novotaření v jazyce: odmítat jazykový n.; neologisovati [-zo-], neologizovati ned. zavádět do jazyka neologismy“*

Olga Martincová vymezuje neologismus už v roce 1972, a to jako pojmenování vyznačující se příznakem novosti. Příznak novosti je posuzován jak z pohledu uživatele, tak z pohledu současných slovotvorných a lexikálních norem. Autorka článku připouští, že kritéria určování jsou velmi problematičká. (MARTINCOVÁ, 1972)

Hauser definuje neologismy jako slova, která jsou užívána nejprve menší skupinou lidí nebo jedním autorem, postupně dochází k jejich šíření a dochází ke ztrátě příznaku novosti. (HAUSER, 1980)

Hradilová definuje neologismy jako lexémy, které uživatelé jazyka v dané době považují za nová ve vztahu k jiným lexémům. (HRADILOVÁ, 2011)

Janovec vymezuje neologismus jako lexikální jednotku, která je charakteristická příznakem novosti v širším slova smyslu. V lexiku se neologismy považují za protiklad k historismům

a k archaismům. Neologismy lze ze synchronního pohledu chápat jako jednotky dokumentující tendence jazyka v průběhu zkoumaného období. (JANOVEC, 2013)

Lišková se ve své disertační práci zabývá zpracováním českého a slovenského slova neologismus, neologizmus, jejich synonymem novotvar a anglickým slovem neologism. Ve své práci zohledňuje Novočeský lexikální archiv (NLA), Etymologický slovník, Příruční slovník jazyka českého (PSJČ), Slovník spisovného jazyka českého (SSJČ), Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost (SSČ) a Akademický slovník cizích slov (ASCS). Dále vychází také ze Slovníku současného slovenského jazyka (SSSJ), a to z důvodu jazykové blízkosti češtiny a slovenštiny. Mimo jiné opírá své bádání o anglické slovníky Webster M-W a Collins Dictionary z důvodu významného vlivu angličtiny jako celosvětově užívaného jazyka. (LIŠKOVÁ, 2018)

2.1.1 Kritéria vymezení neologismů

V české odborné literatuře téměř nenajdeme práci zabývající se neologismy, která by nečerpala z definic O. Martinové. Martinová ve svém článku o neologismech z roku 2017 vyčleňuje několik kritérií k vymezení neologismů. Tato kritéria si stručně představíme.

Při identifikaci nových slov jako neologismů se obvykle bere v úvahu kritérium časové, tj. doba vzniku, kritérium jazykové variety, v níž se neologismy utvářejí a uplatňují (spisovný jazyk, běžná mluva, slang), dále kritérium strukturní, které spočívá na vztahu formy a obsahu, kritérium lexikalizace a uzualizace, tj. jak se nové slovo začleňuje do lexika, a jak rychle se stává běžně používaným. Některé koncepce neologismů zdůrazňují také kritérium psychologické, tedy jak nová slova pocítují samotní uživatelé jazyka. (MARTINOVÁ, 2017)

V následující části diplomové práce se budeme zabývat kritérii, podle nichž se obvykle vymezují charakteristiky neologismů: existenční, časové, lexikografické, psychologické a strukturní kritérium. Tato kritéria nejsou striktně oddělena, naopak spolu souvisí a vzájemně se prolínají.

2.1.1.1 Kritérium existenční

Podle L. Demjanové není existence slov jednoznačným a jasným konceptem. Autorka zdůrazňuje, že slovo existuje nejen pro jazykové společenství, ale i pro individuálního mluvčího. Dále klade důraz na to, kdy slovo začíná existovat. Buď od momentu utvoření podle produktivních slovotvorných zákonitostí, nebo při vytváření slova podle neproduktivních slovotvorných pravidel od potencionálního okamžiku začlenění slova do slovní zásoby. (DEMJANOVÁ, 2005)

Ve své analýze M. Ziková diskutuje o obtížnosti stanovení rozhraní mezi skutečnými slovy a všemi slovy, která lze teoreticky vytvořit podle daného modelu:

„Co je důkazem toho, zda dané slovo „skutečně“ existuje? Je tím důkazem to, že ho můžu nalistovat ve slovníku? Nebo je tím důkazem to, že jsem schopen ho na základě znalosti predikabilních slovotvorných modelů kdykoli utvořit, nebo naopak mu rozumět, tj. být schopen je strukturně číst? Je zřejmé, že u vysoce produktivních slovotvorných modelů (...) je hranice mezi aktuálními a potenciálními slovy i pro rodilého mluvčího nezřetelná.“
(ZIKOVÁ, 2002, s. 97)

Problematika neologismů čelí různým interpretacím. Nepovažujeme za vhodné zavádět speciální termín „existence neologismu“ s nejasným významem. Místo toho je možné lépe vystihnout charakteristiky slov v této oblasti pomocí stávajících lingvistických termínů, jako jsou například „lexikalizace“, „normativnost“ a „systémovost“. (LIŠKOVÁ, 2018)

2.1.1.2 Kritérium časové

Stanovit přesný původ slova často není pouze obtížné, ale téměř nemožné. Nové slovo může dlouhou dobu existovat neobjeveno předtím, než je zpozorováno. Majorita neologismů také vzniká anonymně, přičemž pouze u malého počtu známe jejich autory. (HAUSER, 1980)

Z. Hladká definuje neologismy jako „relativně nová slova“ a stanovuje dodatečná kritéria:

„Slova dosud pevně nezakotvila v povědomí všech mluvčích nebo jsou jako nová pocíťována.“
(HLADKÁ, 1995, s. 95)

Časovou relativitu neologismu zdůrazňuje i F. Čermák:

„... co bylo nedávno považováno za nové, je dnes již běžné (nebo staré).“
(ČERMÁK, 2010, s. 219)

D. Svobodová poukazuje na komplikace při přesném vymezení neologismů a na nejasnou hranici mezi neologismy a neutrálními slovy:

„Protože okamžitý stav po této stránce vlastně neznámě (nemůžeme říci, které slovo právě teď vzniklo nebo bylo nově přijato), hodnotíme jako neologismus pojmenování, od jehož vzniku či přijetí nás dělí nepřiliš dlouhý časový odstup.“ (HAUSER, 1980, s. 44)

O. Martincová poukazuje na historický kontext tak, že zdůrazňuje existenci neologismů v různých etapách jazykového vývoje. Je možné diskutovat o neologismech v rámci konkrétní časové linie nebo v kontextu určité epochy. Martincová objasňuje, proč však nelze časové kritérium považovat za základní při definování neologismů. (MARTINCOVÁ, 2017)

„Vzhledem k proměnlivosti komunikačních potřeb společnosti dochází také ke změně příznaku novosti u slov vzniklých během určitého období. Některá z nich přecházejí rychle do běžného užívání, u jiných se příznak novosti po celé časové období uchovává, jiná z užívání ustupují. Nelze tedy časový ukazatel chápat jako základní kritérium pro zařazování slov k neologismům.“
(MARTINCOVÁ, 1972, s. 284)

J. Dolník uvádí, že jedním z aspektů, které utvářejí novost v lingvistické jazykové oblasti, je zohledňování mimojazykových okolností. Tyto okolnosti pak představují určitý práh ve vývoji potřeb pojmenování a vyjádření. Čím více se současnost vzdaluje od stanovené hranice, tím obtížněji slouží k vymezení nově vzniklých slov. (DOLNÍK, 2003)

Pro M. Zikovou je klíčovým prvkem při diachronním zkoumání nových slov určitý „časový milník“, kdy je nové slovo přítomné nebo nepřítomné ve slovní zásobě. Zároveň si je vědoma, že toto kritérium částečně koreluje s kritériem lexikografickým. (ZIKOVÁ, 2001)

Podle L. Janovce je diachronní hledisko užitečné při tvorbě lexikografických nebo neografických příruček, ale je doporučeno kombinovat ho s dalšími hledisky. Janovec definuje neologickou jednotku jako nový prvek, který nebyl součástí slovní zásoby předchozího období.

Současně však zdůrazňuje, že první záznam nemusí objektivně zachytit skutečný první výskyt této jednotky. (JANOVEC, 2013)

2.1.1.3 Lexikografické kritérium

F. Čermák poznamenává, že nejvíce nových slov je zaznamenáno v situacích, kdy dochází ke změně významu již existujících slov. Tyto změny jsou obvykle subtilní a spočívají v drobných posunech významu, které se opírají o změnu jejich kolokability. Tyto nové významy slov jsou často obtížněji zaznamenatelné než formální změny. U mnoha lexikálních jednotek dochází k lehké modifikaci významu, což způsobuje otázku, zda by měly být považovány za zcela nové.

Dále F. Čermák poukazuje na tzv. „časový paradox“ v oblasti lexikografie, i když jeho požadavky na aktuálnost neologismů jsou výrazně vysoké. Zaznamenání neologismů lexikografy je vždy opožděné vzhledem k okamžiku, kdy se nová slova objevují. Další zpoždění přináší lexikografické zpracování a zveřejnění slovníkového díla. Podle Čermáka už ve chvíli publikace nového slovníku nejde o aktuálnost neologismu. Buď se v mezidobí stane běžným výrazem, nebo zanikne. Když pracujeme s neologismy evidovanými ve slovníku, nové a čerstvé formy přestávají být prioritou, obvykle jde maximálně o lexémy, které jsou relativně nové, což zahrnuje i několik let staré výrazy. (ČERMÁK, 2010)

2.1.1.4 Psychologické kritérium

Některé přístupy k pojmu neologismu zdůrazňují význam psychologického faktoru, tj. jak nové slovo vnímají uživatelé jazyka. Nicméně je zřejmé, že v rámci celého jazykového společenství s různorodými zájmy, vzděláním, věkem, pohlavím atd. nemůže být vnímání novosti jednotné. (MARTINCOVÁ, 2017) (LIŠKOVÁ, 2018)

J. Dolník považuje vnímání lexikálních jednotek uživateli jazyka za pouze jedno z mnoha kritérií pro identifikaci neologismu. Neologismy jsou chápány jako jednotky, které uživatelé vnímají jako nové; jinými slovy, novost lexikální jednotky je stanovena metajazykovou schopností mluvčích. Tím pádem je termín „neologismus“ do značné míry neurčitý.

Jednotlivec může váhat při určení novosti vzhledem k postupné povaze této vlastnosti. Hranice neologismu jsou tedy zkreslené, ale samotný pojem odpovídá psychologické skutečnosti. (DOLNÍK, 2003)

Při identifikaci novosti neologismu zdůrazňuje M. Radimský jak lexikografické, tak psychologické kritérium. V oblasti neologismů rozlišuje jádro, v němž jsou jednotky většinově považovány za nové a periferii, kam spadají jednotky vnímané jako nové v závislosti na různých činitelích. (RADIMSKÝ, 2003) (LIŠKOVÁ, 2018)

F. Čermák zdůrazňuje vliv věku mluvčích při definování neologismů: „*Neologismus předpokládá lexémy ustálené a do značné míry v systému už etablované, které jako novější vnímá především starší generace, která je však užívá nejméně, popř. neužívá vůbec.*“ Je však důležité zdůraznit, že toto je pouze jedna z individuálních charakteristik, která ovlivňuje posuzování novosti. (ČERMÁK, 2010, s. 220)

2.1.1.5 Strukturní kritérium

Příznak novosti lexikální jednotky spočívá v pojmenování nového obsahu novou formou, v pojmenování nového obsahu s použitím již existující formy a v novém pojmenování obsahu, který byl již dříve pojmenován.

Strukturálně rozlišuje O. Martinová tato kritéria pro klasifikaci neologismů:

- a) slovotvorné
- b) zkratková slova
- c) přejímky
- d) neosémantismy
- e) víceslovná pojmenování
- f) frazémy

(MARTINCOVÁ, 1983) (LIŠKOVÁ, 2018)

Janovec označuje za strukturní neologismy takové lexikální jednotky, které vznikají odvozením, skládáním a zkracováním jiných neologismů nebo neologismů již existujících ve slovní zásobě. (JANOVEC, 2013)

2.1.2 Vymezení neologismů v diplomové práci

Pro zjednodušení budeme v diplomové práci považovat za neologismy taková slova, u kterých můžeme v době napsání této práce pocíťovat příznak novosti. Budeme se tedy držet časového kritéria v pojetí M. Liškové, i když se tímto rozhodnutím dopustíme značné míry zjednodušení (viz výše).

Dále je potřeba mít na paměti, že celá řada neologických pojmenování může být považována také za výrazy slangové. Hranice mezi oběma množinami je tenká a ve většině případů je obtížné rozhodnout, zdali je lexikální jednotka pouze neologickým pojmenováním či pouze slangismem, nebo nese oba příznaky. Je tedy možné, že na tuto problematiku bude mít každý čtenář jiný názor. Někdo bude příznak novosti u dané lexikální jednotky pocíťovat, někdo jiný nikoli. Stejně to bude v případě hranice mezi neologismem a slangismem, protože hranice mezi těmito dvěma množinami je velmi tenká.

V této diplomové práci budeme neologismy a nová slova pojímat širěji, abychom měli možnost náhledu na celou problematiku z širší perspektivy. Z tohoto důvodu je možné některé výrazy, které obsahuje slovník uvedený v této diplomové práci, najít také v dostupných slovnících. Více se touto problematikou budeme zabývat v kapitole *Srovnání se slovníky*.

2.2 Neosémantismy

Neosémantická pojmenování jsou charakteristická rysem novosti souvisejícím s novým významem lexikální jednotky, která již existuje ve slovní zásobě. Myšlenkový obsah je ze vznikového hlediska spojován na základě svého znaku se znakem jiného jazykově ztvárněného obsahu. Tento společný rys je zahrnutý v lexikálním významu motivujícího pojmenování, vzájemný vztah je zejména v rovině podobnosti a soumeznosti.

Dokulil definuje sémantická pojmenování založená na přenesení významu, tj. metafora a metonymie, jako pojmenování transpoziční. Například kloubový autobus značky Ikarus je pojmenován *harmonika* podle podobnosti s hudebním nástrojem označeným tímto slovem. (MARTINCOVÁ, 1983) (DOKULIL, 1978)

Tvoření nových sémantických pojmenování je závislé na tom, jak sémantické centrum lexikální jednotky motivuje význam jiný. Oproti útvarům, u kterých je jejich motivace též založena na podobnosti, sémantické tvoření není útvarem slovotvorným. Nový význam daného tvaru může vzniknout buď pojmenováním nového obsahu, anebo pojmenováním již ztvárněného obsahu českého jazyka.

Nutné je však diferencovat postupy odehrávající se při běžné komunikaci. Jejich užitím lze zpestřit lexikální jednotky o prvky projevující se reorganizací sémantického centra a jeho prvků. Tyto postupy vedou ke vzniku homonymních výrazů. Lze také říci, že procesem sémantického tvoření vznikají pojmenování nociónální a expresivní. (MARTINCOVÁ, 1983)

Sémantickým tvořením vznikají pojmenování látky dle její podobnosti s jinou látkou, např. *motýlek* ‚televizní anténa‘. Nově tvořené názvy mohou být jak jednoslovné, tak víceslovné, např. *hvězdné městečko* ‚soustava orbitálních stanic‘.

Dále pojmenování věcí a lidí, např. *mánička* ‚dlouhovlasý mladík‘ nebo *babka* ‚kožená součást prohozního ústrojí‘. Pojmenování látky podle vnitřního spojení znaků s jinou látkou, např. *buldoček* ‚revolver‘. Mezi neosémantická pojmenování se zařazují i četné názvy výrobků, které jsou tvořené podle značky, např. *čedar* ‚sýr‘. (MARTINCOVÁ, 1983)

2.3 Okazionalismy

Okazionalismus je charakterizován specifickými vlastnostmi jazykového projevu, unikátností vzniku, svým původem, citlivostí ke kontextu, netradičností, jednorázovým užitím, výjimečností, originalitou, nezvyklostí a novostí. Okazionalismy se odlišují jak od slov uzuálních, tak od neologismů. Hlavní rozdíl mezi nově vytvořenými slovy a okazionalismy spočívá v tom, že okazionalismy obvykle nejsou přijímány do běžného jazykového používání a zachovávají si svou originalitu a netradičnost nezávisle na době jejich vzniku.

Okazionalismy se v řeči a textu skutečně vytvářejí, na rozdíl od většiny slov, která se obvykle jen opakují, a proto slouží jako ukazatele jazykové kreativity a dynamických změn v jazyce. Okazionalismy jsou také označovány jako individuálně vytvořená slova, autorská slova nebo slova s individuálním autorským označením. Můžeme se setkat i s označením kontextový, umělecký a básnický neologismus. (MARTINCOVÁ, 2017)

Je zřejmé, že tato nahodilost či náhodnost není vymezena jen na rovinu lexikální a na její jednotky, nýbrž může jít také o posouzení mimojazykových podmínek jejich vzniku, které byly vytvořeny pro konkrétní situaci či příznačné okolnosti nebo byly záměrně vytvořeny k obohacení psaného projevu.

Z hlediska zkoumání okazionalismů se zaměřujeme pouze na pojmenovací jednotky (slova neologická) a neuvažujeme mezi okazionální pojmenování aktualizovaná ustálená spojení, neobvyklé spojení jednotek a spojení s lexikálně sémantickou elipsou, které znázorňují kontextovou aktualizaci, nikoli však neologizaci.

Je tedy zřejmé, že k jasné definici okazionalismů je podstatná míra jejich nepoměřitelnosti s již existujícími a právě vznikajícími pojmenováními. Tento rozsah nesouměřitelnosti je vytyčen faktory, které ustanovují okazionalismy jako jednotky lexikálního systému. Pojednáváme o vyjádření subjektivního postoje mluvčího, externích a interních vztazích jednotky z hlediska funkčně strukturního. Tyto rysy vymezují pojmenování ve funkci jednotky slovní zásoby. Jev okaziálnosti, který následně určuje míru poměřitelnosti, se nejprve uplatňuje v procesu tvorby nových pojmenování.

Okazionalismy jen ojediněle pojmenovávají nové předměty a skutečnosti. Jsou typické právě pro obsahy vědomí jazykově ztvárněné jiným pojmenováním. Lépe znázorňují citově hodnotící postoj jedince, který pojmenování vytváří, a jeho úmysl působit na recipienta. Ovlivnění recipienta způsobuje volba motivu a slovotvorné zpracování pojmenování. (MARTINCOVÁ, 1983)

Mezi okazionalismy řadíme například: *kolébkoviště* ‚oblast či kraj, kde vzniká něco umělecky cenného‘, *zbezhlavět* ‚ztratit odvahu‘, *jablkoholik* ‚ten, který má rád jablka‘. (MARTINCOVÁ, 2017)

2.4 Přejímky

Přejímky jsou lexémy pocházející z cizího jazyka. Ve světě fitness je hlavním trendem přejímat pojmenování z anglického jazyka, hovoříme tedy o anglicismech. Dle Mravinacové se tento trend nachází i v jiných komunikačních situacích a mezi přejímkami z cizích jazyků převažují

anglicismy nad přejímkami nad přejímkami ze slovanských jazyků, kterých je pouze nepatrné množství. (MRAVINACOVÁ, 2005)

Četnost anglicismů narůstá v mnoha sférách naší komunikace, např. v oblasti marketingu a reklamy jako slovo *brand* ‚obchodní značka společnosti, ve sféře bankovníctví a ekonomické oblasti‘, např. *offshore* ‚podnikání, při kterém je obchodní společnost založena vně‘, a v neposlední řadě v oblasti motorismu, např. *tuning* ‚dodatečná úprava vozu, která ovlivňuje jeho vizuální, výkonnostní či charakteristické vlastnosti‘. (MARTINCOVÁ, 2005)

Dle Nového encyklopedického slovníku češtiny lze přejímky dělit dle různých aspektů, kterými jsou aspekty fonetické, např. posílení depalatalizace mluvčími němčiny, již v 10. stol. masově přešli na č, aniž z němčiny znali distinktivní rys ‚měkkosti‘; fonologické, např. převzetí fonému *f* v důsledku vlny lexikálních výpůjček zprostředkovaných bilingvními mluvčími; grafematické, např. převzetí a adaptace řecké abecedy pro staroslověnštinu a latinské abecedy pro češtinu; morfematické, např. abstrahované formanty z výpůjček určitých slovtvorných typů a především výpůjčky lexikální, např.: *farbe* → *barva*; *flasche* → *flaška*. (NEKULA, 2017)

Svobodová dělí přejímky podle rozsahu formální adaptace na lexémy neadaptované a slova, která jsou více či méně zdomácnělá. Lexémy, které zůstávají neadaptované, obvykle uchovávají svůj původní pravopis a částečně i původní způsob výslovnosti. Většinou se jedná o slova nebo fráze s latinským, řeckým, anglickým nebo francouzským původem. Dále vymezuje slova citátová, která nejsou začleněna do slovní zásoby a jsou záměrně užívána jako cizí, např. *ad astra* → *ke hvězdám*; a okřídlená, která popisuje jako cizí výroky a citáty, jež byly přeloženy a staly se součástí jazykové normy, např. *Achillova pata*.

Druhou významnou kategorií jsou lexémy, které prošly procesem zdomácnění, tj. adaptací. Podle Svobodové tuto kategorii tvoří slova, která byla nedávno přejata a stále si udržují pravopisné a částečně i výslovnostní charakteristiky svého původního jazyka, např. *faux pas*. Dále slova počestěná, která jsou však vnímána běžnými uživateli jako cizí, např. *brífink*.

Další podtyp adaptovaných slov zahrnuje slova s rozkolísaným pravopisem, nacházející se na hranici mezi předchozími skupinami, např. *cola* → *kola*. Existují také slova plně zdomácnělá, kde cizí původ není běžným uživatelem vnímán, např. *palačinka*, a nakonec slova

hybridní, která se nejčastěji formují kombinací domácího a přejatého komponentu, např. *elektrospotřebič*. (SVOBODOVÁ, 2007)

Terminologie přejímek se může také odvíjet od jejich původu. Angličtina, která dominuje jako oficiální jazyk mezinárodní komunikace v téměř všech sférách lidského působení, způsobuje, že většina slov, kterou čeština přijímá, pochází buď z angličtiny jako zdrojového jazyka, nebo je angličtina jazykem zprostředkujícím. Je nutné poukázat na to, že významná část anglické slovní zásoby je tvořena slovy latinského původu. Leckteré anglicismy můžeme označit za internacionalismy, neboť mají rozsáhlou působnost i v dalších světových jazycích.

Od konce 20. století jsou v češtině nejvíce zastoupeny přejímky anglické. Z diachronního hlediska jsou však nejpočetnější germanismy z důvodu teritoriální, společenské, politické a kulturní provázanosti. Germanismy můžeme rozdělit jednak na výrazy spisovné a plně zdomácnělé, v tomto případě již nevnímáme jejich cizí původ, např.: *helma, děkovat, muset*, jednak na výrazy slangové a argotické, které vnímáme více či méně expresivně, např.: *šuplera, majznout, štamgast*.

Z historického hlediska jsou nejvýznamnější přejímky z latiny. Latinismy hrály důležitou roli v přejímání knižních, církevních, kulturních a odborných výrazů. Ovlivnily řadu významných evropských jazyků, zejména francouzštinu, angličtinu a němčinu. Latina figurovala často jako zprostředkující jazyk pro přejímání řeckých výrazů do odborného názvosloví (např. do lékařství, botaniky, farmacie, aritmetiky). Latinské a řecké názvosloví je v odborném názvosloví stále aktuální.

Dalším zdrojem, který nesmíme opomenout, byla od středověku až do současnosti francouzština. K přejímání francouzských slov docházelo často skrze němčinu, v současnosti přezvala roli němčiny angličtina. I když se většinou nejedná o neologická pojmenování, u francouzských přejímek je typické, že si zachovávají původní pravopis a výslovnost a některé z nich zůstávají neohebné, např.: *faux-pas, faux-amis, frappé*.

Z hlediska množství jsou nejméně početné tzv. přejímky textové. Jedná se o přejímky, které se vyskytují ve velmi malém počtu komunikátů. Dále můžeme do této skupiny zařadit přejímky rodinné, dialektické a sociolektické. Přejímky, které svým rozsahem pojímají celý jazyk, nazýváme obecně jazykové. (BAŇKO, 2016)

2.5 Neologismy z hlediska vztahu jazyka a společnosti

Neologismy patří k jazykovým fenoménům podmíněným jednak mimojazykovými společenskými faktory a jednak faktory vnitřně jazykovými. Mimojazykové faktory ovlivňují jejich vznik, průnik do slovní zásoby a celkový pohyb lexika. Mimojazykové činitele se neprojevují vždy stejným způsobem u všech nových pojmenování: některá jsou determinována spíše faktory vnitřně jazykovými, jiná faktory vnějšími. Předmětem zkoumání z hlediska vztahu jazyka a společnosti jsou zejména nová pojmenování, která jsou motivována vnějšími faktory.

Důležitou roli pro vysvětlení vzniku a fungování nových lexikálních jednotek hrají vyjadřovací potřeby. Tyto potřeby dále objasňují také změny ve slovní zásobě a v jejich jednotlivých systémech. Vyjadřovací potřeby se proměňují ve vztahu k ekonomickým, politickým a kulturním podmínkám. Neustále dochází k rozvoji poznání v různých oblastech lidské činnosti, vlivem kterého dochází k společenské vyjadřovací potřebě pojmenovat nové předměty či jevy skutečnosti.

Mezi spisovnými jazykovými prostředky a hovorovými jazykovými prostředky vzniká napětí, které se projevuje při pojmenovacím aktu. Některá nová pojmenování odpovídají potřebám spisovných jazykových prostředků, jiná nová pojmenování slouží potřebám hovorových jazykových prostředků. Pojmenovací akt respektuje danou komunikační situaci, to však neznamená, že nedochází k prolínání obou komunikačních sfér.

Zařazením nového pojmenování do sémantické, formální a stylové organizace lexika spisovného jazyka dochází k tzv. pronikání. Důležitý je nejen způsob zařazení nového pojmenování, ale také jeho průběh. Průběh je důležitý zejména u začlenění nového pojmenování mezi spisovné jazykové prostředky. V tomto případě musí nové pojmenování splňovat podmínky spisovné normy. Snadněji prostoupí do systému takový lexém, který pojmenovává novou věc, např. *vařenka* ‚lidový kus nábytku‘ než lexém, který není bezprostředně závislý na novém předmětu a který vznikl v některé ze sfér běžně mluveného jazyka, např. *akuvozik* ‚zařízení určené k přepravě zboží‘. (MARTINCOVÁ, 1983)

Specifickým případem jsou okazionalismy, které vznikají ve sférách běžné komunikace, např. *cukatura* ‚nutkání, chuť, touha‘, ve sféře publicistické, např. *zlatý padák* ‚dohoda mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem o vyplacení vysoké sumy po propuštění zaměstnance‘, esejistické, např. výrazy tvořené příponou *-ost*, *zpronevěřilost* ‚substantivum odvozené od zpronevěry příponou *-ost*‘ nebo umělecké, např. *čumerák* ‚slovo Václava Čtvrťka‘.

Rozvoj médií a jejich stále vzrůstající vliv změnil postavení běžně mluveného jazyka v současné české jazykové situaci. V médiích dochází ke vzniku a následné implementaci nových pojmenování do běžně mluveného jazyka, např. *dřevodrt*, *kovoprůmysl*. Odtud se postupným vývojem slovní zásoby dostanou do zásoby spisovného jazyka. K tomuto procesu dochází díky oslabení bariéry spisovného jazyka ve stylové rovině. V současné době považujeme výrazy jako *kovoprůmysl*, *elektroléčba* aj. za spisovné.

Dalším možným případem je proniknutí nespisovných oblastních prostředků mezi prostředky spisovného jazyka. Regionální výraz může posloužit jako výraz fundující pro pojmenování ve sféře odborně pracovní, publicistické nebo umělecké, např. pro pojmenování druhu chmele *rožňák* bylo užito regionálního výrazu *rožeň*, tj. hrozen. (MARTINCOVÁ, 1983)

Dalším důležitým aspektem je jazykově společenská a kulturní situace. Jazyky se nevyvíjí izolovaně, nýbrž dochází k jejich přirozenému vzájemnému ovlivňování, které je v současnosti mnohem intenzivnější než dříve. Přímý styk uživatelů dvou spisovných jazyků umožňuje vznik podmínek pro tzv. jazykový kontakt. Mezi jazyky dochází k tendenci o vyrovnání jejich struktur, tzn. že v oblasti lexika dochází k průniku prvků z jednoho jazyka do jazyka druhého. (BUDOVIČOVÁ, 1973)

Nejsilnější pojmenovací potřeby jsou v oblasti terminologické. Do češtiny jsou přejímány termíny zejména z angličtiny, např.: *skener*, *upgrade*, z ruštiny, např.: *lunochod*, *sputnik*, z němčiny, např. *aprovizace*. Některé prvky se prosazují při tvoření nového pojmenování kalkováním¹, např. z rus. *kosmičeskij korabl* ‚kosmická loď‘, nebo fungují jako slovtvorné a sémantické vzory, např. dle vzoru *metráž* bylo utvořeno slovo *minutáž*.

Průnik prvků do spisovného jazyka nepodmiňují pouze pojmenovací potřeby, ale také potřeby sociální. Pokud není skutečně vzorec nová věc – nové pojmenování, je proces pronikání slov dlouhodobou záležitostí. V případě, že se výrazy dostanou do množiny prostředků jazyka běžně mluveného, do jazyka spisovného se dostanou velmi obtížně. (MARTINCOVÁ, 1983)

Specifickou záležitostí jsou nová pojmenování, která patří k tzv. mezinárodním slovtvorným typům. Některé neologismy prostupují do spisovného jazyka jako slova přejatá nebo kalkovaná z jiného jazyka, ve kterém došlo k jejich vzniku, nebo ve kterém byla také kalkována. Podle nich se v domácím prostředí vytvářejí další odvozeniny. Z jednoho jazyka se v jednu chvíli

¹ kalkování je proces, při kterém dochází k doslovnému překladu daného slova z výchozího jazyka do cílového jazyka (KARLÍKOVÁ, 2017)

mohou prvky dostávat do dalších jazyků nebo může dojít k řetězové reakci. Důsledkem tohoto procesu je vznik lexémů, které jsou přítomné ve slovní zásobě několika jazyků.

Je všeobecně známo, že slovní zásoba reflektuje změny v sociálních podmínkách života nejrychleji ze všech lingvistických rovin. Je však třeba mít na paměti, že vztah mezi změnami ve společnosti a jazykovými změnami nelze brát mechanicky. Jazyk jakožto svébytný systém se z velké míry vyvíjí izolovaně od sociálních aspektů, a proto není bezprostředně determinován sociálními příčinami. Jazykové změny jsou důsledkem recipročního vlivu intralingválních a extralingválních zákonitostí vývoje jazyka. Také ze synchronního hlediska má jazyk svou vnitřní dynamiku, která spočívá ve vzniku a pronikání nových prvků. (MARTINCOVÁ, 1983)

2.6 Způsoby vzniku neologismů

V kapitole o způsobech vzniku neologismů se zaměříme na procesy, kterými nová slova a výrazy vstupují do našeho jazyka. Prozkoumáme, jak se jazyk adaptuje novým myšlenkám, technologiím a sociokulturním trendům. Přiblížíme si také role lingvistických procesů, jako je derivace, kompozice, abreviace, univerbizace, tvorba víceslovných pojmenování a přejímání.

2.6.1 Derivace

Derivované neologismy mají jistý nepoměr v porovnání s celkovou strukturou českého jazyka. Jsou v nich zahrnuty jen derivační typy, které mají potřebu inovovat slovní zásobu. Mezi derivované neologismy řadíme především substantiva, adjektiva, adverbia a verba.

Derivace sloves je jedinečná v tom, že musí sloveso bezvýhradně odrážet větnou flexi a implementovat ji dle kmenotvorného sufixu ke konkrétnímu časování slovesa. Neologická verba vznikají motivací substantiv a verb. (ADÁMKOVÁ, a další, 2013)

Dle Martinové se nová slovesa utvářejí zejména pomocí sufixu *-ova-* a můžeme takto vzniklá slovesa označit jako obouvidá a komunikačně bezpříznaková. Pokud se jedná o sloveso, které se vztahuje k určité společenské sféře, např. *forsovat* ‚nutit, přinutit někoho k něčemu (z internetové komunikace dospívajících)‘, nejčastěji užívanými sufixy jsou *-i-* a *-nou-*, které nahrazují předchozí sufix *-ova-*, např.: *mailovat* – *mailnout*, *crackovat* – *cracknout*. (MARTINCOVÁ, 1983)

Dalším možným způsobem tvorby nových sloves je pomocí prefixů. V současné době můžeme pozorovat zřetelný vzestup sloves s prefixem *vy-* ve spojení s cizími základy, např. *vykomunikovat*, *vymailovat*, *vychatovat* a ve spojení se základy českými, např. *vyzískat*. Takto utvořená slovesa vedou k zamyšlení nad významem těchto předpon, neboť dle Martinové (2005) dochází k jejich formálnímu a sémantickému posunu. Nové sloveso s předponou *vy-* tak může vyjadřovat dokončení činnosti opakováním děje slovesa ve tvaru bez prefixu.

U neologických substantiv se soustředíme především na jména označující osoby – jména činitelská, konatelská a jména vyjadřující věcnou příslušnost. Motivací pro tvorbu nových substantiv jsou verba, substantiva a adjektiva.

K výrazné transformaci dochází zejména u činitelských jmen, která vznikají ruku v ruce s nově utvořenými slovesy označující nové činnosti a děje. Nová konatelská jména inovují stávající slovní zásobu. Nově vzniklá substantiva bývají leckdy okazionální, ale poukazují na barvitou jazykovou kreativitu.

Souhrn slovotvorných prostředků, s jejichž pomocí jsou nová pojmenování tvořena, je velmi četný. V první řadě se jedná o sufixy: *-ák*, *-ař*, *-ář*, *-ista*, *-er*, *-ec*, *-áč*, *-átor*, *-ant* a *-log*, např.: *inlajňák*, *hacker* a *kolista*, dále přechýlené podoby a jejich sufixy *-(n)ka*, *-čka*, *-ice* a *-kyně* u slov, např.: *burziánka* a *neurovědkyně*. Vedle pojmenování osob se v oblasti nových neologismů setkáváme i s označením prostředků a nástrojů. Tyto prostředky a nástroje jsou motivovány slovesem, které pojmenovává vykonávanou činnost, např.: *brousidlo*, *udělatko* a *prohlížeč*.

Neologická adjektiva mohou být tvořena od sloves, substantiv nebo jiných adjektiv. Deverbativní adjektiva znázorňují děj jako vlastnost a můžeme mezi nimi rozlišit adjektiva procesuální, rezultativní a účelová. Za zmínku stojí adjektiva rezultativní, která se běžně tvoří od přechodníku minulého. Zde dochází k potlačení slovotvorby rezultativ klasickým způsobem a uplatňuje se motivace přičestím minulým, např.: *vzniknuvší – vzniklý*, *zmoknuvší – zmoklý* a *napsalý – napsaný*. (ADÁMKOVÁ, a další, 2013)

Významný pokrok je možné spatřit i u vztahově-posesivních adjektiv tvořených sufixem *-í*, nejčastěji vytvořených od pojmenování zvířat, jako: *zubří*, *oslí*, *telecí* a *kachní*. Nově má sufix *-í* schopnost utvářet expresivně příznaková adjektiva, např.: *kabátí* (od hudební skupiny Kabát) a *stouní* (od hudební skupiny Rolling Stones).

Prefixace je u adjektiv také velice častá. Hojně užívanými prostředky jsou slovesné předpony domácího a cizího původu, např.: *profíremní, antinatovský, podlinkový* a *exvyvolený*. (ADÁMKOVÁ, a další, 2013)

2.6.2 Kompozice

Významný podíl na tvorbě nové slovní zásoby má kompozice, zejména tvorba hybridních kompozit. Jde obzvláště o internacionální, ale i domácí složky, které mají vlastnosti přípon a kořenů. Mluvíme proto o afixoidech. Zároveň k nim řadíme internacionální prostředky, jež byly v primárním jazyce považovány za prefixy, např.: *super-, mini-, maxi-, supra-* a *anti-*. Afixoidy mají vysokou četnost užití, silný lexikální význam, dokáží se uvolnit z pevné vazby na určité typy základů, mohou rozšířit sémantické spektrum a stát izolovaně od lexikální jednotky. (ADÁMKOVÁ, a další, 2013)

Kompozice je proces, kdy jsou slova vytvářena spojením dvou nebo více slovtvorných základů. Kompozita se dělí na nevlastní, vlastní a ty, které kombinují kompozici a derivaci současně. V moderním jazyce se hybridní kompozice, spojující domácí a cizí prvky, stala běžnou a významnou částí slovní zásoby zejména v odborných, slangových a nově vytvořených výrazech. (BOZDĚCHOVÁ, 2017)

V českém jazyce dochází ke kvantitativním a kvalitativním proměnám zejména u substantivních kompozit. Tyto změny se dotýkají nejen slovní zásoby slovtvorných prvků a jejich významových aspektů, ale také vzniku nových modelů slovtvorby. U nových slov se projevuje volnější spojitelnost již existujících komponentů s domácími základy. Dochází k transformaci i v oblasti používání kompozit. Dříve byly převážně součástí odborného slovníku, v současné době se kompozita objevují i v publicistických a mediálních textech. (JANOVEC, 2013)

Vlastní kompozita jsou nedělitelná spojení, která vytvářejí víceslovná pojmenování, přičemž první člen není samostatným slovem. Druhý člen vlastního kompozita může existovat nezávisle nebo být spojen s prvním členem pomocí spojovacích morfémů, jako jsou *o-, -e-, -i-* nebo *-a-*. (DOKULIL, 1962)

Vytváření afixoidních kompozit spočívá ve spojení vlastního kořenného morfému s morfémem, který má přechodný charakter. Afixoidy se z morfologického hlediska dělí na prefixoidy a sufixoidy. (MARTINCOVÁ, 2017)

Janovec mezi prefixoidy řadí internacionální *mini-*, *maxi-*, *super-*, *anti-*, *supra-*, *sex(y)-*, *ultra-*, *video-*, *pseudo-*, *promo-* a české prefixoidní morfémy *rádoby-*, *taky-*, *lži-*, *skoro-*, *mezi-*. Mezi sufixoidy zařazuje *-man(iak)*, *-manie/-mánie*, *-holik*, *-holismus*, *-log*, *-krat* a z českých *-mil*, *milec* apod. Ve svém pozdějším díle však upravuje své tvrzení a zmíněné internacionální jednotky *mini-*, *maxi-*, *super-* ze současného slovotvorného pohledu neřadí mezi prefixy, ale mezi afixoidy. Dodává, že pro afixoidy je charakteristická vysoká frekvence jejich užití. Afixoidy mohou stát i izolovaně od lexikální jednotky, v takovém případě však není zřetelné, zda se jedná o lexikální jednotku nebo o izolovaný morfém. (JANOVEC, 2013)

Afixoidy většinou vznikají z adjektiv tím, že se mechanicky zkrátí v místě spoje mezi předním a zadním členem, např. *tele* → *televizní*. Jejich základem mohou být i nesložená adjektiva, např. *cyklo-* → *cyklistický*, a při zkracování mimo morfémový spoj může docházet k deformaci základu, např. *profí-* → *profesionální*. (ŠIMANDL, 2012)

2.6.3 Abreviace

Zkracování, nazývané též abreviace, představuje slovotvornou úpravu, kdy nové slovo vzniká z fragmentů víceslovného pojmenování. Tato forma zkracování je často využívána k vytváření zkratk zejména pro označení institucí nebo produktů. Tradičně je možné rozlišovat zkratky iniciálové, např. *NCOZ* → *Národní centrála proti organizovanému zločinu*, a slabičné. Slabičné zkratky vznikají z počátečních slabik nebo hlásek částí víceslovných pojmenování, např. *BESIP* → *Bezpečnost silničního provozu*. (JELÍNEK, a další, 2017)

Dle Kolářové se mnohdy užívají i jiné abreviační postupy, tvoření zkrácených slov osamostatněním části původního slova, např.: *scififilm* → *scifi*, *technoparty* → *techno*, nebo tvoření zkratkových slov afixací jedné části slova a oddělením té druhé, např. *zeměpis* → *zemák*. Kolářová tento jev popisuje jako trunkace. (KOLÁŘOVÁ, 2017)

Trunkaci neboli redukci počtu slabik u víceslabičných slov popisuje přesněji Ziková. V českém jazyce je známe jako „zkráceniny“, vznikají především v neformální komunikaci, slangu a argotu, např.: *Markéta* → *Mája*, *seržant* → *serža*. (ZIKOVÁ, 2001)

Podle Filipce a Čermáka se zkratky dělí na grafické a graficko-fonické. Ty můžeme dále dělit na iniciálové a morfémové. Do morfémových zkratek patří slova zkratková, např. *KRNAP* → *Krkonošský národní park*, a slova zkrácená, např. *alkohol* → *alko*. (ČERMÁK, a další, 1985)

Odborný a administrativní styl často využívá zkratek a zkratkových slov přispívajících k lepší jasnosti a efektivitě komunikace. Mimo tato specifická prostředí však mohou tyto zkratky v běžné komunikaci způsobovat komplikace. Zkracování se často vyskytuje ve sférách profesionalismů a v neformálním jazyce, například v hovorové řeči nebo slangových výrazech. (ČECHOVÁ, 2008)

2.6.4 Univerbizace

Univerbizace, jedna ze slovo tvorných úprav, je proces vytváření jednoslovných názvů z víceslovných. Jedlička ve svém díle z roku 1969 rozlišuje dva hlavní aspekty spojené s univerbizovaným pojmenováním. Jedním z aspektů je vznikový aspekt, jenž je podmínkou pro vytvoření synonymního víceslovného pojmenování, ze kterého univerbizovaný termín vychází, druhý aspekt se nazývá funkčně strukturní, u kterého musí být víceslovné pojmenování v motivačním vztahu k univerbizovanému pojmenování. (JEDLIČKA, 1969)

Kolářová dodává, že univerbizovaná slova mohou konkurovat souslovím nebo ustáleným slovním spojením s přesně vymezeným významem, např. *druhák* → *žák druhé třídy*.

Univerbizace vzniká také přeměnou slovního spojení na jednoslovný termín nebo přidáním sufixu k odvozenému základu jednoho z jeho slov, např. *panelový dům* → *panelák*. Další metoda vytváření univerbizovaných pojmenování spočívá ve zkrácení fráze nebo sousloví vynecháním jednoho z výrazů, např. *vyšší odborná škola právní* → *vyšší odborná právní*. Je možné se také setkat s procesem univerbizace, kdy je transformováno sousloví nebo víceslovné pojmenování v kompozitum, např. *stará čeština* → *staročeština*.

Encyklopedický slovník češtiny uvádí jako další možné způsoby: kondenzaci ve spřežky, např. *vstání z mrtvých* → *zmrtvýchvstání*; dále substantivizaci adjektiva při ztrátě substantivního členu sousloví, např. *plzeňské pivo* → *plzeňské*; tvoření zkratkových slov,

např. *Svoboda a přímá demokracie* → Espéděčko; metonymicky motivovaným tvořením, při němž se univerbizovaným pojmenováním stává výchozí nebo blízce příbuzné substantivum, z něhož bylo odvozeno určující adjektivum motivujícího víceslovného pojmenování, např. *stříbrná medaile* → *stříbro*. (KOLÁŘOVÁ, 2011)

2.6.5 Přejímání

Přejímání je chápáno jako integrace jednotky převzaté z cizího jazyka do slovní zásoby jazyka přebírajícího. Proces adaptace cizích slov do češtiny má zpravidla tři fáze: 1. slova neadaptovaná, u kterých je zachován pravopis původního jazyka, např. *jazz*; 2. slova částečně, nebo úplně adaptovaná, např. *džez*, u těchto slov bývají povoleny pravopisné dublety; 3. slova, u kterých již příznak cizosti nepocítujeme, např. *osel*. V souvislosti s přejímkami mluvíme o dvou procesech adaptace, které si blíže představíme, jedná se o 1. ortograficko-ortoepickou adaptaci a 2. morfologickou adaptaci. (ČECHOVÁ, 2011)

1. Ortograficko-ortoepická adaptace je procesem, kdy se přejímka modifikuje v oblasti pravopisu a výslovnosti. Z hlediska pravopisu může dojít k adaptaci, tedy přímému užití českého pravopisu. V mnohých případech můžeme mluvit o tzv. zdomácnění, kdy cizí původ slova už nevnímáme, např. u slova *zebra*. V opačném případě pojednáváme o lexémech, které si zanechaly svůj původní pravopis, ale často mají v českém jazyce svůj ekvivalent, např. *foťbal* – *kopaná*.

Adaptace výslovnosti je založena na transformaci hlásek cizího původu do českého fonetického systému. U těchto hlásek je snaha o podobnost české hlásky s hláskou původní. V současnosti je však běžné u přejímání z cizích jazyků slova neadaptovat. Tento trend je podpořen zvyšujícím se počtem anglicky mluvícího obyvatelstva, které bez obtíží dokáže přejímané slovo vyslovit.

2. Morfologická adaptace je chápána jako přiřazení samostatných deklinačních typů, u substantiv jsou k nim přidružené patřičné tvarotvorné sufixy. Jako dílčí typ morfologické adaptace je pokládána adaptace morfologicko-slovotvorná, která se zakládá na přičlenění tvarotvorných a slovotvorných afixů. (MARTINCOVÁ, 2005) (MRAVINACOVÁ, 2005)

2.7 Prostředí fitness

Bavíme-li se o prostředí fitness, je potřeba mít na paměti, že se jedná o určité subkulturní prostředí, které má svá specifika. Tato specifika si podrobněji představíme v praktické části diplomové práce, k vymezení tohoto prostředí nám poslouží dotazník (viz *Příloha B*).

Pojem fitness popisuje SCS jako „*zdatnost, míru schopnosti a dovednosti efektivně žít a pracovat*“. ASCS definuje pojem fitness jako „*určený pro posilování a udržování tělesné kondice*“. V této práci budeme pojem fitness vnímat jako průsečík mezi sportovními aktivitami, vyváženou stravou a pozitivním nastavením mysli, které vedou k rozvoji zdatnosti, udržení tělesné kondice, míry schopnosti a dovednosti efektivně žít a pracovat. Nesmíme však opomenout důležitost našeho vnitřního já, protože pro správné fungování organismu jako celku není důležité pouze to, jakým způsobem naše tělo vypadá, ale také to, jak se v něm cítíme a jak funguje naše tělo na fyziologické bázi.

Slovo fitness bylo dle databáze excerpčního materiálu Neomat (Databáze excerpčního materiálu Neomat, 2015) poprvé použito v Lidových novinách v roce 1991. Je tu popsáno jako nesklonné s významem „*zařízení, v němž se posiluje*“. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2023)

ASSČ vymezuje fitness jako:

1. „*zlepšování nebo udržování tělesné kondice cvičením, posilováním ap. • konkrétní způsob takového cvičení*“ 2. „*instituce, provozovna, zařízení vybavené náčiním a stroji pro cvičení a posilování v rámci fitness*“

V této diplomové práci se budeme na pojem fitness dívat z trochu širší perspektivy, budeme jej vnímat jako průsečík cvičení, výživy a nastavení mysli, a to z toho důvodu, že dochází k rozšíření významu tohoto pojmu.

Blahušová (2005, s. 27) definuje fitness jako „*zdatnost či schopnost provádět každodenní úkoly svižně bez fyzické námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládání nepředvídaných událostí.*“ Zastává názor, že čím schopnější je člověk při výkonu fyzické činnosti, tím vyšší úroveň fitness má. Fitness podle Blahušové zahrnuje nejen tradiční cvičení, ale i běžné denní činnosti, jako je uklízení, chůze, oblékání nebo vaření. (BLAHUŠOVÁ, 2005)

Naproti tomu Kolouch pojímá fitness převážně jako aktivitu prováděnou v posilovnách, buď s vlastní váhou těla či na strojích. Jeho definice zahrnuje také dodržování specifické stravy. Z těchto dvou pohledů vyplývá, že fitness může zahrnovat jakoukoli fyzickou aktivitu podpořenou zdravým stravováním, avšak pro účely této diplomové práce preferujeme definici Evy Blahušové. (KOLOUCH, 1990)

2.7.1 Fitness z pohledu cvičení

Podíváme-li se na fitness z pohledu cvičení, je třeba mít na paměti, že se jedná o velmi bohatou oblast, kterou není jednoduché přesně vymezit. Pro účely diplomové práce budeme považovat za fitness aktivity jakákoli pohybová cvičení vedoucí k rozvoji motorické a fyzické zdatnosti jedince. (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2023)

Posilování a cvičení v posilovnách obsahuje řadu sportovních disciplín, které si tu stručně představíme.

2.7.1.1 Kulturistika (bodybuilding)

Kulturistika je sportovní disciplína soustředící se na rozvoj svalových partií s použitím obtížných cviků se závažím. Cílem je zlepšení fyzické kondice a síly, formování postavy a upevnění zdraví. Kulturista se snaží o získání co nejlepší formy, kterou následně prezentuje na kulturistických závodech. (KOLOUCH, a další, 1994)

Slovo kulturistika pochází z 60. let 20. století a má francouzský původ, oproti tomu bodybuilding pochází z angličtiny již z počátku 20. století. (KAVKOVÁ, 1997)

2.7.1.2 Silový trojboj

V silovém trojboji se soutěží ve třech disciplínách, kterými jsou: dřep, bench-press (cvik na prsní svaly prováděný vleže na lavici s činkou), mrtvý tah (cvik prováděný ve stoje spočívající ve zvednutí činky ze země na úroveň steh). (CHVOJKOVÁ, 2010) (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2023)

2.7.1.3 Vzpírání

Jak již název napovídá, tato disciplína spočívá ve vzpírání závaží nad hlavu. Vzpírání je v současnosti jednou z olympijských disciplín. V České republice má vzpírání bohatou historii sahající až do druhé poloviny 19. století. (KAVKOVÁ, 1997) (ŠTĚPÁNKOVÁ, 2023)

2.7.1.4 CrossFit

Tato disciplína je oproti výše zmíněným disciplínám fitness nováčkem, vznikla v roce 2001 v USA a v současnosti se těší vysoké popularitě. Cílem jedinců, kteří se věnují crossfitu, je všeobecný rozvoj síly a mobility za pomoci daného plánu, který obsahuje cviky z různých sportovních odvětví (např. z gymnastiky, atletiky, vzpírání, pilates,...). Výsledkem by mělo být tělo připravené zvládnout jakoukoli fyzickou aktivitu a jakoukoli fyzickou výzvu. (ADÁMKOVÁ, a další, 2013)

2.7.1.5 Kalistenika

Kalistenika je disciplína, ve které se jedinec snaží o rozvoj fyzické zdatnosti a flexibility tím, že cvičí s vlastní vahou. Cílem kalisteniky je odhalit limity lidského těla. Termín je odvozen z řeckého „kalos“ (krása) a „stenos“ (síla). (Redakce eFIA, 2019)

V českém prostředí je možné soutěžit v kulturistice, klasické kulturistice, physique, bodyfitness, bikini fitness a fitness. Věkové kategorie jsou následující: děti (ve věku 6–15 let, a to v disciplínách fitness dětí), dorostenci (16–18 let), junioři (do 23 let), muži a ženy (někdy označovaní jako senioři), závodnice a závodníci kategorií masters (ženy nad 35 let a muži nad 40 let). (JEBAS, 2014)

Jako je velmi problematické vymezit, co vše můžeme označit jako disciplínu spadající pod pojem fitness, tak je obdobně obtížné vymezit hranice mezi rekreačním a sportovním fitness. Pro účely diplomové práce toto rozdělení zjednodušíme. Za rekreační fitness nadšence budeme považovat ty, kteří navštěvují posilovnu kvůli svému osobnímu cíli, který je jakéhokoli charakteru, ale netýká se závodění. Za sportovní (závodní) fitness nadšence budeme považovat ty, jejichž cílem je závodění, bez ohledu na to, zdali je tento cíl pro konkrétního jedince hlavní, nebo vedlejší.

2.7.2 Fitness z pohledu výživy

Ke zdravému životnímu stylu patří neodmyslitelně také strava. Ne nadarmo se říká, že „jsme to, co jíme“. Pokud chceme dosáhnout nějakého (nejen) sportovního cíle, je potřeba mít na paměti, že musíme tělu dodávat potřebné makroživiny, vitaminy a minerály. Výživa v kondičním i soutěžním pojetí fitness, pokud nebereme v úvahu období před závody, je velice podobná obecným zásadám zdravého stravování. Při vytváření jídelníčku hraje důležitou roli tzv. potravinová pyramida. Tato pyramida zajišťuje vyvážený příjem a pestrost zdrojů energie. Ve fitness disciplínách je kladen důraz na aerobní aktivity a na zatěžování svalstva, proto každý jedinec potřebuje konzumovat kvalitní zdroje sacharidů, bílkovin a tuků, vitaminů a minerálů. Potřebná dávka vitaminů a minerálů bývá doplňována skrze kvalitní stravu a doplňky stravy. Ve světě fitness dále existuje celá řada různých podpůrných doplňků, které pomáhají k dosahování cílů. Je potřeba si uvědomit, že výživový plán je vždy individuální záležitostí a odvíjí se od cílů a individuálních potřeb. (CAHA, 2010)

2.7.3 Fitness z pohledu nastavení mysli²

Ve světě fitness nezáleží pouze na fyzickém úsilí, tréninkovém a stravovacím plánu. Klíčovým prvkem k dosažení trvalého a vyváženého zdravého životního stylu je také správné nastavení mysli. Myšlení a přístup mají mimořádný vliv na to, jakým způsobem vnímáme své tělo a jakým způsobem dokážeme využít jeho potenciál. Pohlédneme-li na fitness z perspektivy nastavení mysli, otevírá se nám brána ke spojení těla a mysli.

První krok ke změně životního stylu spočívá v přijetí pozitivního přístupu ke cvičení. Místo vnímání cvičení jako povinnosti by cvičení mělo být považováno za investici do celkového zdraví. Zastánci zdravého životního stylu vnímají cvičení často jako formu terapie nebo jako čas pro ně samotné.

Stravování by mělo fungovat jako palivo pro naše tělo, nikoli jako stresor. Správná výživa je klíčovým faktorem pro optimální výkon a obecně pro celkový stav fyzické i duševní pohody.

Celkově vzato, nastavení mysli v oblasti fitness a zdravého životního stylu hraje klíčovou roli ve vytváření harmonie mezi tělem a myslí. Kombinace pozitivního přístupu, radosti z pohybu,

² K této kapitole dosud neexistuje žádná odborná literatura, která by se zabývala pojmem fitness v jeho celistvosti tak, jak jej chápeme v této diplomové práci. Z tohoto důvodu tato kapitola obsahuje myšlenky, které vychází ze zkušeností autorky diplomové práce.

individuálního přístupu a vnímání stravy jako podpory těla přispívá k celkovému štěstí a rovnováze v životě.

3 Praktická část

3.1 Způsob získávání materiálu

V teoretické části jsme se zabývali způsoby definování neologismů a obecnou charakteristikou fitness prostředí. V praktické části se na tuto problematiku podíváme podrobněji. K lepší představě nám poslouží výsledky sociologického dotazníku, který byl vyplněn respondenty pohybujícími se v tomto prostředí. Sběr dat probíhal v lednu, v únoru a v březnu 2024. Dotazník se nachází v příloze diplomové práce a obsahuje 12 otázek, z nichž 7 je uzavřených a 5 otevřených. Dotazníkového šetření se zúčastnili respondenti z Královéhradeckého kraje. Celkem bylo rozdáno 300 tištěných dotazníků, z tohoto počtu bylo vráceno 37 vyplněných dotazníků. Z obdržených 37 tištěných dotazníků bylo 6 vyřazeno z výzkumu z důvodu nedostatečného množství vyplněných dat. Dále bylo obdrženo 80 elektronických dotazníků, z nichž byly 4 dotazníky vyloučeny z důvodu nedostatečného množství dat. Celkem bylo podrobena analýze 107 dotazníků (viz *Tabulka 1*). Vybraná fitness centra jsou z důvodu zachování anonymity nejmenována.

Počet tištěných dotazníků ve fitness centru 1	150
Počet tištěných dotazníků ve fitness centru 2	150
Celkový počet tištěných dotazníků	300
Počet vyplněných tištěných dotazníků	37
Počet nevyhovujících tištěných dotazníků	6
Počet vyplněných elektronických dotazníků	80
Počet nevyhovujících elektronických dotazníků	4
Celkový počet analyzovaných dotazníků	107

Tabulka 1 – Přehled rozdaných a získaných dotazníků

Materiál pro tvorbu slovníku byl nashromážděn metodou excerptce z blogů, vlogů, instagramových profilů, internetových článků a diskusí zabývajících se problematikou fitness. Některé výrazy byly čerpány ze slovní zásoby návštěvníků a zaměstnanců fitness centra. Dalším zdrojem dat je výše zmíněný dotazník, a také kniha Lukáše Roubíka a kol. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech* (2018).

Celkem bylo nasbíráno 262 slovníkových hesel, které byly podrobeny jazykové analýze (viz níže).

3.2 Metodologie tvorby dotazníku

Cílem dotazníkového šetření je vymezit námi zkoumané prostředí ze sociologického hlediska, abychom mohli lépe pochopit, jakým způsobem toto prostředí funguje.

Otázky číslo 1–5 jsou zaměřeny na obecné sociologické faktory respondentů pohybujících se v prostředí fitness. Jedná se o otázky zaměřené na pohlaví, věk, zaměstnání, rodinný stav, počet dětí.

Otázky číslo 6–10 jsou zaměřené na prostředí fitness ve vztahu k respondentovi, otázky se týkají motivace navštěvování tohoto prostředí; doby, po kterou se respondent ve fitness prostředí pohybuje; kolikrát týdně respondent posilovnu navštěvuje; co pro respondenta prostředí fitness znamená a zdali má v posilovně přátele.

Otázky číslo 11 a 12 se týkají jazykových faktorů, které nám umožňují lépe pochopit, jakým způsobem dochází ke komunikaci a co tuto komunikaci ovlivňuje.

3.3 Metodologie tvorby slovníku

Tvorba slovníku a slovníkových hesel spočívala v excerpci slov z blogů, vlogů, instagramových profilů, internetových článků a diskusí zabývajících se problematikou fitness. Všechny zdroje jsou podrobněji rozepsány níže. Některé výrazy byly čerpány ze slovní zásoby návštěvníků a zaměstnanců fitness centra. Dalším zdrojem dat je výše zmíněný dotazník a také kniha Lukáše Roubíka a kol. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech* (2018).

Cílem bylo získat materiál z co nejširší zdrojové základny. Níže jsou zdroje rozepsány v tabulkách.

1.	aktin.cz
2.	fitness007.cz
3.	goodie.cz
4.	proženy.cz
5.	nasypanej.cz
6.	svět kulturistiky.cz
7.	kulturistika.com
8.	aleslamka.cz
9.	gymbeam.cz
10.	strongbeauty.cz
11.	vitalcountry.cz
12.	ronnie.cz
13.	jakubenzl.cz
14.	ladylab.cz

Tabulka 2 – Zdroje slovníkových hesel – blogy, internetové články

1.	Aleš Lamka
2.	Petra Elblová
3.	Jakub Enžl
4.	GymBeam
5.	Lucie Minářová
6.	Kateřina Blažčíková
7.	Immanuel Adenubi
8.	Lišák
9.	LadyLab

Tabulka 3 – Zdroje slovníkových hesel – vlogy, youtube kanály

1.	Aleš Lamka
2.	Petra Elblová
3.	Jakub Enžl
4.	GymBeam
5.	Lucie Minářová
6.	Kateřina Blažčíková
7.	Immanuel Adenubi
8.	Oliver Najman
9.	Jaroslav Pecka
10.	Michaela Mrázková

Tabulka 4 – Zdroje slovníkových hesel – instagramové účty

Makrostruktura slovníku

Makrostruktura slovníku se skládá z úvodu, ve kterém je uvedeno, z čeho slovník vychází, dále jak slovníkové heslo vypadá a k čemu slovník slouží, samotná slovníková hesla, jsou seřazena abecedně a spojuje je skutečnost, že všechna náleží do oblasti slovní zásoby, užívané v oblasti fitness. Do této oblasti spadají jak neologismy, tak slangismy a další výrazy užívané v tomto prostředí, tedy i slovní zásoba vztahující se ke zdravé výživě. Je však nutné doplnit, že slovní zásoba vztahující se ke zdravé výživě je běžná i v jiných zájmových prostředích.

S pojmy pracujeme podle vymezení, které je uvedené v teoretické části diplomové práce. V metodologii je uvedeno, jakým způsobem byl slovník sestaven a co bylo zapotřebí k jeho sestavení.

Slovník neologismů z prostředí fitness se nachází v příloze diplomové práce.

Mikrostruktura slovníku

U slovníkových hesel je uveden v případě substantiv genitiv singuláru, případně plurálu a rod, u sloves je uveden vid. Pokud se jedná o slovo, které může v jazyce fungovat jako substantivum i adjektivum, je tato informace uvedena v závorce označením (také adj.).

Za slovníkovým lemmatem je v hranatých závorkách uvedena výslovnost. Z důvodu velké míry rozkolísanosti různých variant výslovnosti byla pro přehlednost zvolena výslovnost anglická, která byla přejata ze slovníku³. Pokud si je autorka diplomové práce jistá dvěma variantami, které se běžně užívají ve stejných komunikačních situacích různými mluvčími, je tato informace uvedena ve slovníku. Většinou se jedná o variantu, která je vyslovena s původní anglickou výslovností, v druhém případě se jedná o adaptovanou variantu, např. [ˌbaɪəʊˈhækɪŋ] i [bɪoˈhækɪŋ].

Etymologie daného slovníkového hesla je uvedena ve špičatých závorkách. Seznam zkratk jednotlivých jazyků nalezneme v *Seznamu zkratk*. V případě, že etymologii nebylo možné vyhledat, nebo se zdroje rozcházejí, není tato informace uvedena.

Dále je vysvětlen význam lexikální jednotky. Význam lexikální jednotky byl hledán na internetu, např. na stránkách kulturistického slovníku⁴. V případě nejasností byla definice konzultována se zaměstnanci a trenéry fitness centra.

Pro bližší představu použití lexému je uvedeno kontextové okolí. Slovník slouží jako ukázka neologismů z prostředí fitness a k širšímu pochopení dynamiky této v současné době velmi populární oblasti.

Kontextové okolí bylo čerpáno z Databáze excerpčního materiálu Neomat, verze 3.0, např. *tabata* – ‚typ vysoce intenzivního přerušovaného tréninku‘, z Českého národního korpusu, konkrétně z korpusu SYN verze 11, např. heslo *naboostovat* ‚pozvednout, aktivovat, vylepšit‘⁵. V případě, že nebylo možné slovníkové heslo najít ani v jedné z databází, bylo kontextové okolí excerpováno z internetového zdroje, ve kterém bylo nalezeno, např. *LISS* ‚druh kardio cvičení udržující tep v nižších hodnotách‘⁶. Slova, která byla čerpána přímo z mluvy, jsou doplněna o textové okolí, z kterého byla vyňata. V tomto případě je kontextové okolí ohraničeno uvozovkami, např. *crunches* ‚zkracovačka‘⁷. V případě volby mezi spisovnou a nespisovnou variantou kontextového okolí byla upřednostněna spisovná podoba jazyka.

³ dostupné z: <https://slovniky.lingea.cz/anglicko-cesky>

⁴ <https://kulturistika.ronnie.cz/c-18810-crossfit-slovník-pojmu-a-cviku.html>

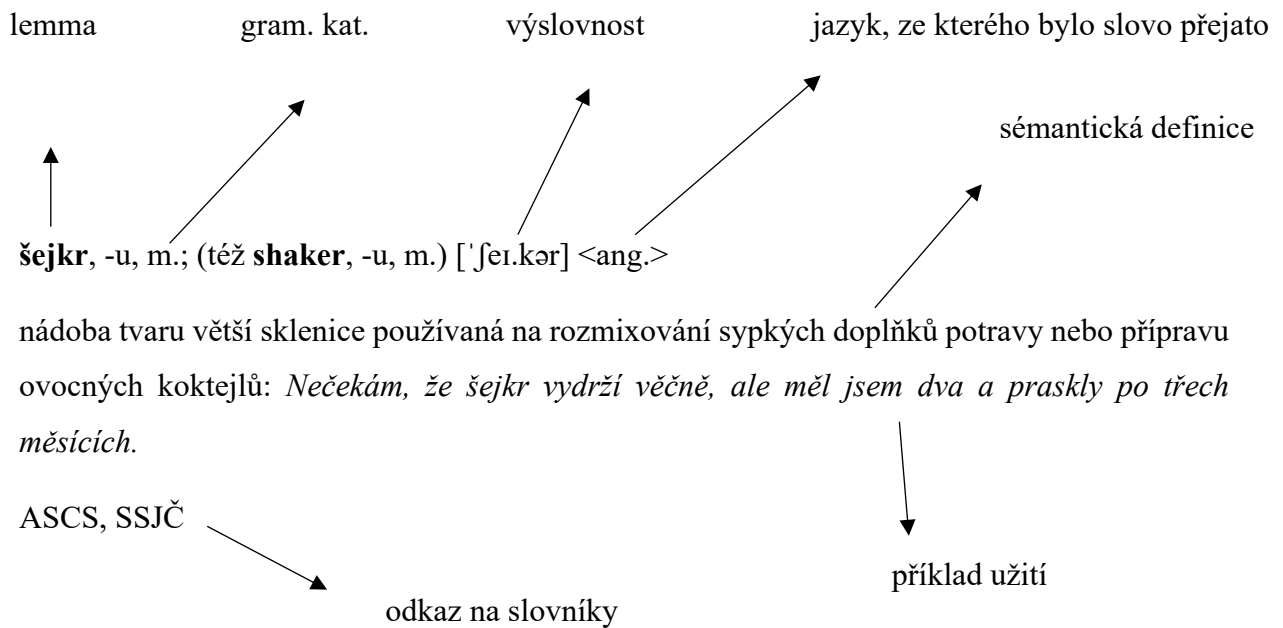
⁵ kontextové okolí: *15 tipů, jak naboostovat svoji energii*

⁶ kontextové okolí: *LISS kardio nevyžaduje téměř žádný čas na regeneraci.*

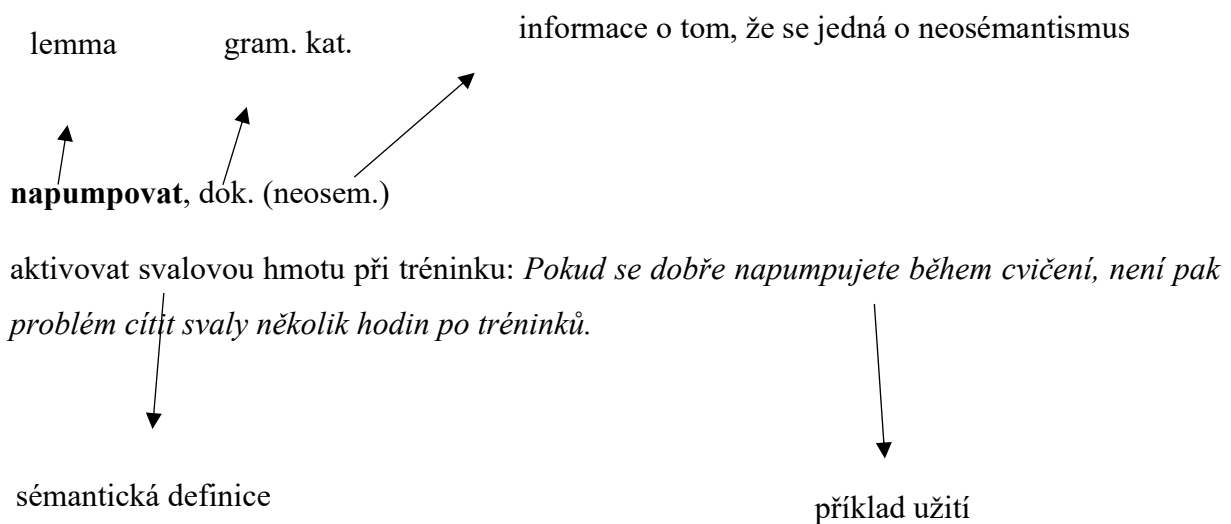
⁷ kontextové okolí: *„Na závěr tréninku si dáme padesát crunches a půjdeme domů.“*

Pokud se v definici nachází výraz, jehož obsah by mohl být laické veřejnosti neznámý, je tento výraz vysvětlen v poznámce pod čarou. V případě, že se jedná o slovo, které je obsaženo ve slovníku, nebo v teoretické části diplomové práce, poznámka pod čarou není uvedena.

Zde je k dispozici názorný model pro heslo (substantivum):



Zde je k dispozici názorný model pro heslo (verbum):



V případě neosémantismu, je lemma doplněno o označení (neosem.), toto označení se nachází na konci prvního řádku slovníkového hesla.

Za středníkem slovníkového hesla je uveden jazyk, ze kterého daná lexikální jednotka pochází. Vysvětlení zkratk je uvedeno v seznamu zkratk v úvodu diplomové práce. Pokud se daná lexikální jednotka skládá z vícero základů s odlišným původem, jsou za sebou uvedeny oba jazyky, ze kterých daný lexém vychází.

V poslední části slovníkového hesla nalezneme konfrontaci se slovníky, pokud došlo ke zjištění shody, je tato shoda zaznamenána vypsáním zkratky příslušného slovníku. Seznam zkratk slovníků je k dispozici v úvodu diplomové práce. Pokud se daná lexikální jednotka v daném slovníku vyskytuje, ale jedná se pouze o shodu formy, nikoli významu, je tato skutečnost označena zkratkou j. v. (jiný význam).

V případě, že nese daná lexikální jednotka více významů, nalezneme jednotlivé významy očíslované pod sebou, kdy zpravidla první význam je frekventovanější.

3.4 Analýza nasbíraného lexika

V analýze nasbíraného lexika se budeme soustředit nejprve na věcné hledisko, které nám umožní pochopit, čím se prostředí fitness zabývá. Zjistíme, do jakých oblastí a významových okruhů naše problematika zasahuje.

Další hledisko, které budeme zkoumat, je hledisko morfologické. Při zkoumání morfologie odhalíme, který slovní druh a který rod je nejfrekventovanější. Dále se podíváme na specifika z hlediska morfémů, rodové kolísání atd.

V návaznosti na morfologii se přesuneme do oblasti slovtvorby a prozkoumáme tendence, které se zde v případě neologických výrazů v prostředí fitness vyskytují.

Okrajově se podíváme na genderové pojetí. Budeme vycházet jednak ze zdrojové základny, z níž byla hesla, čerpána a také z dotazníkového šetření, u kterého je možné vysledovat určité průsečíky. Je však potřeba mít na paměti, že výsledky budou pouze ukázkou většinové tendence a nebudou platit stoprocentně.

Nasbíraný materiál budeme konfrontovat s dostupnými slovníky, konkrétně se SSJČ, ASSČ, ASCS, SN1, SN2, abychom zjistili, zdali jsou již některé lexikální jednotky zaznamenány či nikoli. Porovnáme také, zdali v některém případě nedošlo k významovému posunu atp.

3.4.1 Věcné hledisko

Nasbírané lexikální jednotky můžeme dle věcného hlediska rozdělit do deseti významových okruhů:

1. náčiní, posilovací stroje, cvičební pomůcky
2. cviky
3. lidské tělo
4. tréninkové metody
5. místa
6. sporty
7. osoby
8. výživa, výživové přístupy a metody, doplňky stravy
9. fitness výrazy z pohledu vnitřního nastavení
10. ostatní

Heslář neologismů (věcné hledisko)

1. Náčiní, posilovací stroje, cvičební pomůcky

assault airbike, barbell, dumbbell, ekvalizér, expandér, flat bench, ankle straps, ankle weights, barrefoot, band, berany, grip, hruška, hydroball, jednoručka, kettlebell, leg press, loop band, mrazák, multipress, overball, orbitrack, plyo box, power systém waist shaper, rig, roller, rotoped, sand back, sandbell, skimmers, slamball, softgrip, speed chute, sprintsac, stepper, stretch assist band, šejkr, tape, t-osa, trhačky, TRX, wall ball, weighted cuffs, zátěžovka, žebřík

2. Cviky

air squat, arnold, azték, barbell jammers, bosu jumps, box jump, bulhar, burpee, butterfly, butterfly pull-up, cik caky, crunches, dead bug, decline plank, devil press, diamond klik, dip, double unders, dumbbell lunges, face pull, farmář, floor press, frog pump, GHD sit-up, glute bridge, goblet squat, hacken dřep, hang power snatch, hang squat snatch, hexagon, hip thruster, horolezec, chest press, kettlebell deadlift, kettlebell snatch, kettlebell squat, kettlebell swing, kladiva, kick back, kipping, kip-up, knee tucks, kubánský tlak, kufřík, landmine squat, lateral squat, lat pulldown, leg press, leg raises, L-sit, lunges, military press, mountain climber, mrtvola, MT jednoruč, muscle-up, overhead press, pistol squat, plank, power clean, pullover, push press, renegade row, reverse crunch, ring muscle-up, rope climb, rows, rumun, russian kettlebell swing, sekera, shoulder press, sit-ups, skull crusher, speed squat, split jerk, split squat, squat, squatovat, sumo dřep, TGU, thruster, toes to bar, walking lunges

3. Lidské tělo

abs, hemstroš, six-pack

4. Tréninkové metody

barre, back day, cluster, cool down, crossfit, deload, drop set, HIIT, kardio, kruháč, leg day, LISS, spinning, split, stretching, supersérie, tabata, warm-up, workout

5. Místa

gym, fitko

6. Sporty

canicross, crossfit, jogging, kickbox, street workout, thaibox

7. Osoby

bikina, bio magor, čubička, extrifiták/extrifitáčka, fitnessák/fitnessačka, fitness guru, gym bro, gym crush, hmyz, hora masa, sparring, strongman, sypka

8. Výživa, výživové přístupy, doplňky stravy

arašídák, barka, bcáčko, bio, black stuff, boost, comfort food, detox, fat burner, fasting, ginger shot, glutáč, cheat day, intra workout, ionták, jerky, kapsloun, karbanátek, krev, kreoš, low carb, maca, Mana, mulák, nakopávač, paleo, postworkout, preworkout, protejňák, proteinella, psyllium, pumpa, raw, růsták, sacháč, smoothie, snack, spalovač, sypání, sypat, testák, tren, water fasting, wheyko, zobání, zobat

9. Fitness výrazy z pohledu vnitřního nastavení

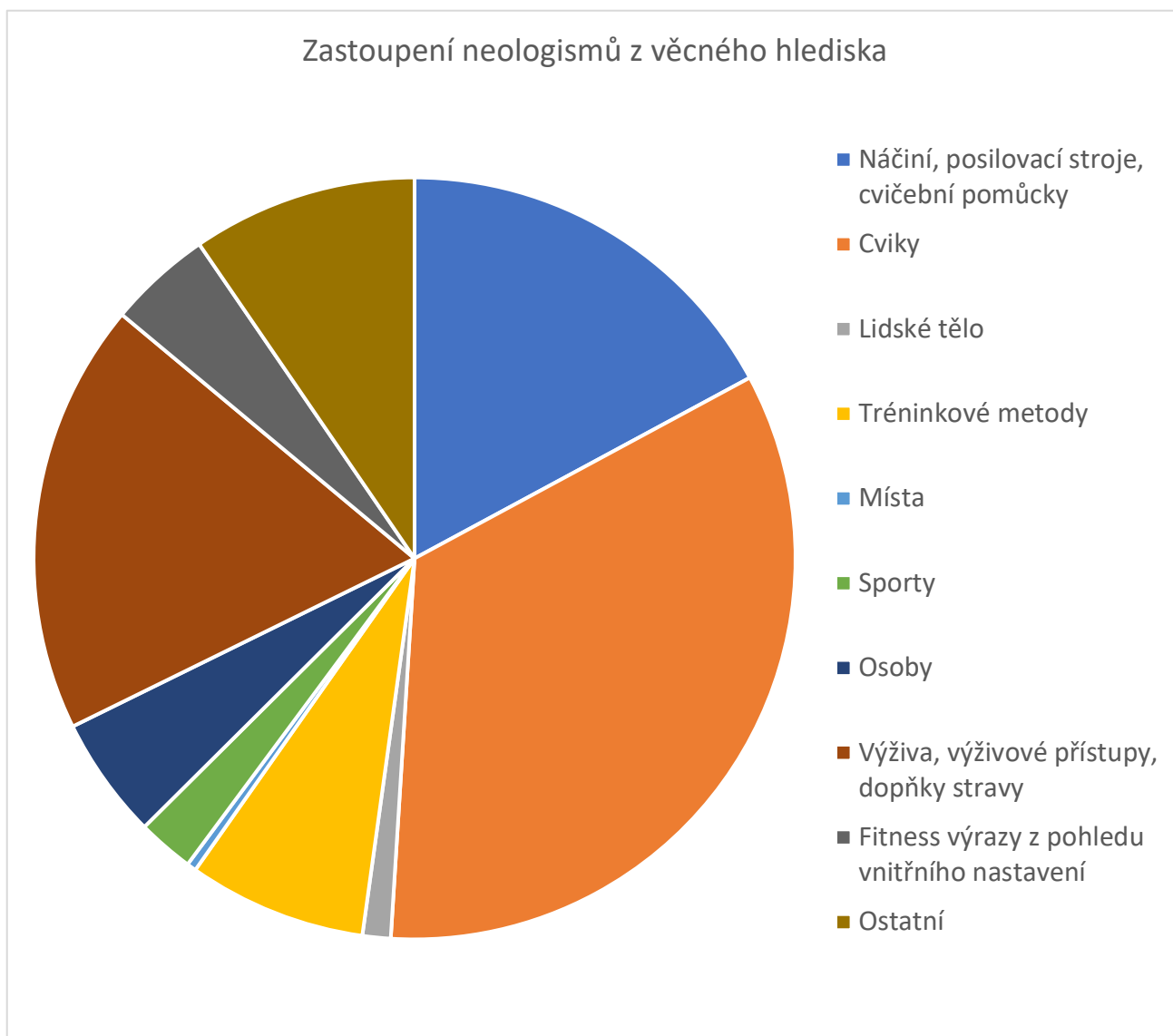
banger, biohacking, boost, hygge, hype, mindfulness, power nap, stillness, wellbeing, wellness, zero waste

10. Ostatní

bušit, dávat chill, fail, fejlnout, fit, fitness, flexit, gain, gym kontent, gym meat, jet bomby, KÓčko, korbit, liftnout, liftovat, naboostovat, nacukrovat, napumpovat, odpálit se, piárko, rest, sportka, spotovat, zrušit se

Nejpočetnější tematický okruh tvoří cviky; druhý nejpočetnější okruh tvoří výživa, výživové přístupy a metody, doplňky stravy; třetím nejpočetnějším okruhem je okruh zahrnující nástroje, posilovací stroje a cvičební pomůcky.

Většinu okruhů by bylo možné rozdělit do dílčích podskupin, z důvodu přehlednosti však zachováme výše zmíněných 10 okruhů.

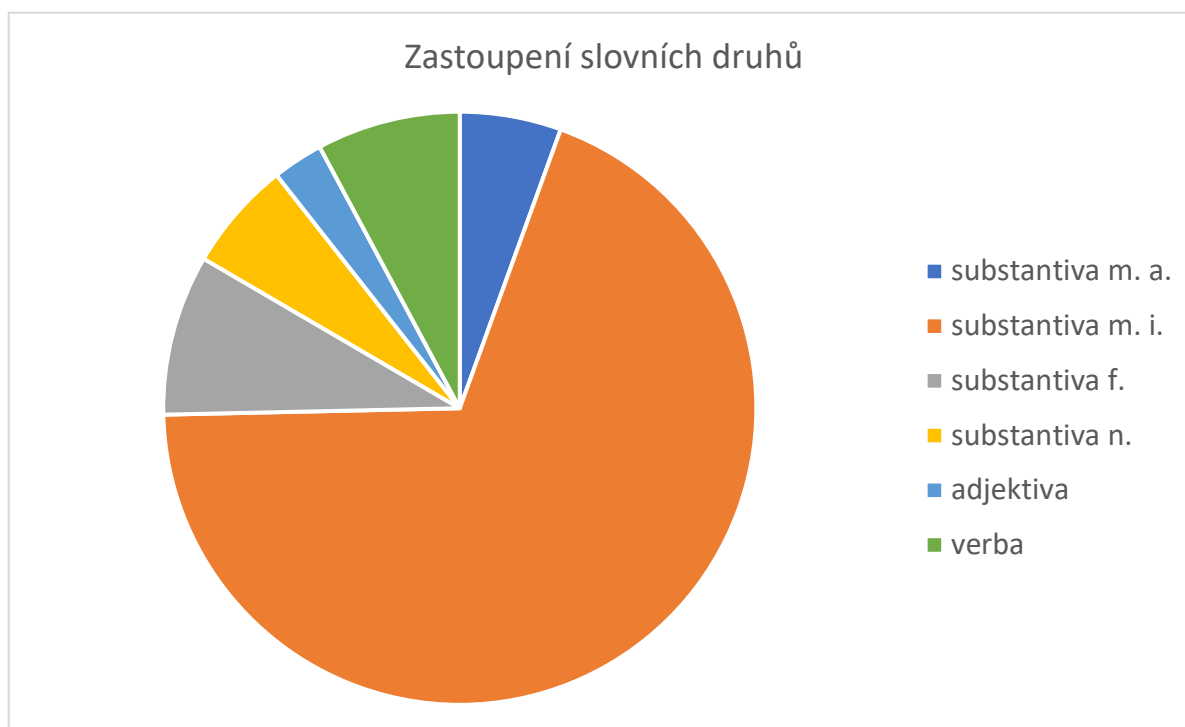


Graf 1– Zastoupení neologismů z věcného hlediska

3.4.2 Morfologické hledisko

Slovník neologických výrazů obsahuje 262 hesel, z nichž 14 má více než jeden význam. Slovník obsahuje největší množství substantiv, z nichž nejvíce je zastoupeno maskulin neživotných (149), např. *hemstroš* ‚sval zadní strany stehen‘, následně feminin (19), např. *jednoručka* ‚jednoruční činka‘, poté neuter (14), např. *kardio* ‚forma cvičení s nízkou až vysokou intenzitou sloužící k rozvoji fyzické zdatnosti‘, nejméně se ve slovníku vyskytovalo maskulin životných (12), např. *extrifiták* ‚člen klubu Extrifit‘. Některá substantiva mohou být nejen substantivy, ale také adjektivy (6), např. *abs* ‚břišní svaly‘. Slovník zahrnuje 42 nesklonných výrazů, např. *barre* ‚forma cvičení u baletní tyče‘, 203 sklonných výrazů,

např. *band* ‚odporovací guma‘ a 9 pluralií tantum, např. *bosu jumps* ‚dynamické skoky na bosu‘. Dále ve slovníku nalezneme 17 sloves, z nichž je 11 nedokonavých a 6 dokonavých.



Graf 2 – Zastoupení slovních druhů

Problematika kolísání rodu

Problém, na který jsme mohli v praktické části narazit, spočívá v rozkolísanosti rodu některých lexikálních jednotek. Tuto skutečnost můžeme odůvodnit tím, že někteří mluvčí přizpůsobují rod podle toho, jaký denotát v češtině lexikální jednotka označuje, např. *ankle weights* ‚kotníková závaží‘ můžeme považovat za lexikální jednotku, která se používá pouze v množném čísle, protože se ve většině případů cvičí s oběma závaží najednou a s lexémem *ankle weight* v jednotném čísle se tudíž nesetkáme. Někteří mluvčí používají rod českého ekvivalentu – závaží. Závaží je v češtině středního rodu, považují tedy *ankle weights* za neutrum.

Dalším problematickým lexémem, s nímž jsme se mohli ve slovníku setkat, je lexém *TRX* ‚závěsná cvičební pomůcka skládající se ze dvou pevných popruhů nastavitelné délky, které jsou zakončené madly pro ruce či nohy‘. U tohoto slova máme více formálních tvarů, např.

téeriksko. U této morfologické adaptace není díky koncovce *-o* pochyb o tom, že se jedná o neutrum. Mluvčí však mohou určit rod podle toho, že se jedná o popruh, který je v češtině rodu mužského neživotného. Dochází tedy ke kolísání mezi mužským (dle slova *popruh*) a středním rodem (dle slova *téeriksko*).

3.4.3 Slovtvorné hledisko

Tvorba neologických výrazů ve světě fitness je poměrně pestrá. S ohledem na to, že se jedná o dynamicky rozvíjející se část slovní zásoby, navíc značně ovlivněnou anglickými výrazy, nejsou slovtvorné procesy striktně pravidelné a není je lehké jednoznačně definovat.

Derivace

Nejfrekventovanějším slovtvorným způsobem je derivace. Ve slovníku jsou častěji zastoupeny přípony pro mužský rod: *-ák* → *arašídák*, krém vytvořený rozmixováním arašídů, nebo zákusek z arašídů, *-áč* → *glutáč*, glutamin, *-ek* → *karbanátek*, biostimulant značky Carbo-plex. U ženského rodu se vyskytuje přípona *-ka* → *jednoručka*, jednoruční činka. V získaném materiálu nalezneme také přechýlené výrazy *extrifiták*, člen klubu Extrifit, nebo jeho příznivce → *extrifitáčka*. U středního rodu se setkáváme s příponou *-ko* → *piárko* – ,osobní rekord'. Slovník obsahuje také deminutiva vzniklá pomocí přípony *-ičko* → *smoothičko*, ,nápoj připravovaný rozmixováním ovoce nebo zeleniny (či kombinací obojího)' a příponu obvykle využívanou pro pejorativa *-oun* → *kapsloun*, ,tableta'.

Ve slovníku se setkáváme také s jevem, ve kterém se daný lexém skládá z prefixoidu cizího nejčastěji latinského, nebo řeckého původu a ze základu, který je původem z angličtiny či jiného jazyka např.: *postworkout*, ,nápoj na bázi aminokyselin, jehož užívání napomáhá k lepší regeneraci svalstva', *preworkout*, ,nápoj užívaný před tréninkem'.

Kompozice

Dalším užívaným slovtvorným způsobem je kompozice. Kompozice není oproti derivaci tak frekventovaná. Ve slovníku uvedeném v této diplomové práci figuruje 19 kompozit. Často se setkáme s kompozity dvou anglických základů, např.: *leg day* (*legday*), ,den v tréninkovém

plánu, kdy je posilování zaměřeno na svalové partie v oblasti nohou‘, *strongman* ‚sportovec soutěžící v tahání vlaků a autobusů, v přenášení těžkých břemen‘, ve zvedání aut a držení předmětů; dále kompozita latinského a anglického základu, např. *canicross* ‚druh terénního kynologického sportu, při kterém pes (či více psů) běží na laně s člověkem‘; z českých kompozit můžeme uvést *jednoručku* ‚jednoruční činka‘.

V případě anglických kompozit dochází k občasnému kolísání zápisu. V některých případech je slovo zapsáno bez mezery, jindy je slovo zapsáno s mezerou, k tomuto dochází například u slov: *gym bro* (*gymbro*) ‚tréninkový partner‘.

Univerbizace

V nasbíraném materiálu se rovněž setkáme s univerbizací. Slovník obsahuje 15 univerbizátů. Tento proces slouží zejména k urychlení komunikace. U univerbizace můžeme uvést tyto příklady: kruhový trénink → *kruháč*, proteinový nápoj → *protejňák*, zátěžová vesta → *zátěžovka*, bulharský dřep → *bulhar* – ‚cvik prováděný s opřením holeně o lavici sloužící k posílení zejména přední části stehen‘.

Abreviace

Abreviace je slovtvornou úpravou, se kterou se v nasbíraném materiálu rovněž setkáme. Slovník obsahuje 6 zkratk. Podobně jako univerbizace slouží abreviace k urychlení komunikace. V případě abreviace můžeme uvést tyto příklady: branched chains amino acids → *bcáčko* ‚doplňek stravy s větvenými aminokyselinami BCAA v podobě leucinu, isoleucinu a valinu‘, *both sides up* → *bosu* ‚cvičební balanční pomůcka‘, high intensity interval training → *HIIT* ‚vysoce intenzivní intervalový trénink‘, *low intensity steady state* → *LISS*.

3.4.4 Lexikálně-sémantické hledisko

Metafora

Přenášení významu na základě vnější podobnosti je oblíbeným způsobem obohacování slovní zásoby, ve slovníku najdeme tyto příklady: ‚boxovací pytel‘ → *hruška*, ‚pozice v józe, při které jedinec leží na zádech na podložce a ruce má položené volně podél těla‘ → *mrtvola*, ‚cvik

připomínající postoj pavouka' → *pavouci*, 'cvik připomínající pohyb při přenášení dvou kbelíků z místa na místo' → *farmář*.

Metonymie

Přenášení významu na základě vnitřní souvislosti není tak časté, ale rovněž se s ním ve slovníku uvedeném v této diplomové práci setkáváme. Mezi příklady metonymie patří: 'přijmout velké množství sacharidů' → *nacukrovat se*, 'pravidelně užívat anabolické steroidy' → *sypat*, 'vyčerpat při cvičení všechny síly' → *zrušit se*.

Apelativizace proprií

Velmi zajímavým jevem, na který jsme narazili při tvorbě slovníku, je tzv. apelativizace proprií. Apelativizace proprií je proces, při němž se z vlastního jména (*propria*) stane jméno obecné (*apelativum*), dojde tedy k tomu, že velké písmeno na začátku slova je nahrazeno písmenem malým, např. *Azték* → *azték*.

V našem případě se nejedná o klasický případ apelativizace proprií, protože zároveň dochází k procesu univerbizace.

Mezi příklady tohoto procesu můžeme uvést ze slovníku například výrazy: *azték*, varianta kliku, při které dochází k odrazu od podložky rukama i nohama', *bulhar*, bulharský dřep; cvik prováděný s opřením holeně o lavici sloužící k posílení zejména přední části stehen', *rumun*, rumunský mrtvý tah; cvik prováděný s jednoručními činkami nebo obouruční činkou, který slouží k posílení zejména zadní části stehen', *francouz*, francouzský tlak; cvik prováděný vleže na lavici s jednoručními činkami či jiným závažím'.

Přejímky z cizích jazyků

Ve slovníku uvedeném v této diplomové práci jsou nejčastěji přejímáme neologické výrazy z anglického jazyka. Anglicismy reprezentují více než 70 % nasbíraného materiálu. Z hlediska přejatých výrazů reprezentují anglicismy 89 % našeho výzkumu, např. *leg day* (*legday*), 'trénink zaměřený na svaly nohou'; na druhém místě jsou přejímky z latiny (4 %), např. *ekvalizér*, 'cvičební pomůcka ve tvaru bradel sloužící ke cvičení s vlastní vahou', *expandér*, 'univerzální

posilovací pomůcka určená ke zpevnění svalstva celého těla, rehabilitaci i hubnutí, na třetím místě jsou přejímky z řečtiny, např. *paleo* ‚způsob stravování‘, na čtvrtém místě jsou přejímky z němčiny (3,5 %), např. *cik caky* ‚cvik, při kterém se přeskakuje s lehce pokrčenými koleny šikmo vpřed z nohy na nohu‘.

Mezi další jazyky, ze kterých dochází k přejímání neologických výrazů ve slovníku uvedeném v této diplomové práci, patří francouzština, např. *bikina* ‚závodnice v bikini fitness‘ a dánština, např. *hygge* ‚životní postoj s celostním přístupem‘.

Jak bylo zmíněno v teoretické části diplomové práce, anglicismy do českého jazyka pronikají prostřednictvím ortograficko-ortoepické, morfologické a slovtvorné adaptace.

Původní grafickou podobu a původní výslovnost můžeme pozorovat například u slov: *face pull* ‚cvik posilující horní část zad a ramen, při kterém dochází k přitahování provazů zavěšených na kladce směrem k obličejí, *drop set* ‚shazovací série, při které je záměrem dokončit stanovený počet opakování i za cenu snížení hmotnosti závaží‘, *dead bug* ‚cvičení s vlastní vahou prováděné vleže na zemi založené na střídavém přitahování horních a dolních končetin‘.

Výslovnost přizpůsobenou českému jazyku můžeme sledovat u slov: *roller* [roler] ‚rehabilitační pomůcka vhodná nejen pro sportovce sloužící k zahřátí či uvolnění ztuhlých svalů‘, *biohacking* [bi(j)ohékink], soubor změn v životním stylu zlepšující náš potenciál, *detox* [detoks] ‚souhrnný název pro očistu těla od škodlivých látek z jídla, okolního prostředí a následků nezdravého životního stylu‘.

K morfologické adaptaci dochází u slov: *fitnessák* ‚jedinec věnující se zdravému životnímu stylu‘, *fitko* ‚fitness centrum‘, *hemstroš* ‚sval zadní strany stehen‘. Přizpůsobení grafické podoby dle výslovnosti můžeme najít u slov: *kardio* (původně *cardio*) ‚forma cvičení s nízkou až vysokou intenzitou v závislosti na typu cviku, jejíž hlavním cílem je spalování tuků a rozvoj fyzické zdatnosti‘, *šejkr* (původně *shaker*) ‚nádoba tvaru větší sklenice používaná na rozmixování sypkých doplňků potravy nebo přípravu ovocných koktejlů‘.

Z ortografického hlediska je zajímavé sledování zápisu přejatých anglicismů, některé lexikální jednotky, které mají v angličtině dva základy, můžeme najít zapsané pouze dohromady: *overball* ‚rehabilitační a cvičební pomůcka tvaru míče‘, jiné zvlášť: *shoulder press* ‚cvik na posílení svalů ramen‘, u některých nalezneme mezi základy spojovník: *sit-ups* ‚sedy lehy‘ a u některých dochází ke kolísání zápisu: *leg day* také *legday* ‚den v tréninkovém plánu, kdy je posilování zaměřeno na svalové partie v oblasti nohou‘.

Neosémantismy

Neosémantismy úzce souvisí s metaforami a metonymiemi (viz výše), s ohledem na jejich vysokou frekvenci zastoupení jim však věnujeme samostatnou kapitolu. Ve slovníku se vyskytuje 21 neosémantismů (8 % z celkového počtu slovníkových hesel). Neosémantismy se objevují nejvíce ve významovém okruhu cvičebních pomůcek, náčiní a strojů, dále poté v oblasti cviků a výživy.

Mezi příklady neosémantismů patří například: *berany* ‚1. říditka speciálního tvaru u cyklotrenažeru (nebo u závodního kola); 2. pomocné příslušenství ke kladkovému posilovacímu stroji, které funguje jako držadlo‘, *hmyz* ‚jedinec navštěvující posilovnu teprve krátce a narušující svých chováním její chod‘, *horolezec* ‚cvik ve vzporu na dlaních, při kterém se střídavě v tempu přitahují kolena co nejblíže k hrudníku‘, *hruška* ‚boxovací pytel‘.

Častěji dochází k přenesení významu na základě vnější podobnosti než na podobnosti vnitřní.

Na příkladech neosémantismů můžeme pozorovat, jak kreativním a nápaditým způsobem dochází k obohacování slovní zásoby.

Problematika homonymie

Dalším jevem, se kterým se můžeme setkat, je problematika homonymie. V některých případech je obtížné rozhodnout, zdali se jedná o neosémantismus, nebo o případ homonymie. O homonymii jde v případě, že je rozdílná etymologie slov. Jinými slovy, zdali můžeme najít nějakou vnitřní či vnější souvislost, nebo zda se jedná pouze o shodu formy. Pokud se jedná o shodu formy, mluvíme o homonymii.

Jako příklad můžeme uvést slovo *ekvalizér* ‚cvičební pomůcka ve tvaru bradel sloužící ke cvičení s vlastní vahou‘. V ASCS nalezneme následující definici: ‚(v elektrofonické hudbě) samostatný upravovač signálu‘. V tomto případě pravděpodobně žádnou souvislost mezi definicemi neshledáme.

V případě *expandéru* – ‚univerzální posilovací pomůcka určená ke zpevnění svalstva celého těla, rehabilitaci i hubnutí‘ je však vysvětlení složitější. V ASCS nalezneme následující definice:

„1. tech. nádoba, ve kt. se snížením tlaku uvolňuje z horké odpadní vody teplo ve formě páry k dalšímu využití 2. výp. tech. monolitický integrovaný log. obvod s několika vstupy a s přímým invertovaným výstupem“

V případě druhého významu bychom mohli váhat nad určitou mírou podobnosti, protože tato cvičební pomůcka může mít tvar kruhu (obvodu). Je možné, že oba případy nějakou vzdálenou souvislost mají, ale je zastřena nebo těžko odhalitelná.

3.4.5 Genderové pojetí

Jak již bylo zmíněno v úvodu kapitoly *Lexikální analýza*, toto hledisko by mělo vést k zamyšlení. Jeho cílem není dogmaticky ukázat, které lexikální výrazy užívají jednotlivá pohlaví, cílem je spíše nabídnout určitá vodítka, která spojují preferované zájmy jednoho či druhého pohlaví. Pro účely diplomové práce budeme pohlaví dělit na mužské a ženské. Pro širší spektrum nebylo při excerpci materiálu ani v dotazníkovém šetření nasbíráno dostatek dat.

Výrazy, užívané spíše ženami, nebo muži mohou být dané také tím, že určité cviky cvičí spíše nebo výhradně ženy, spíše nebo výhradně muži, totéž se týká i výživových doplňků apod. Mezi výrazy preferované spíše muži patří: *čubička* ‚příliš vyzývavá návštěvnice posilovny‘, *gym crush* ‚osoba, ke které jedinec cítí náklonnost a stýká se s ní posilovně‘, *flexit* ‚1. zatínat svaly; 2. vychloubat se‘, *sypat* ‚užívat anabolické steroidy‘.

Mezi výrazy preferované spíše ženami patří: *frog pump* ‚cvik vleže na zádech se současným sepnutím chodidel k sobě sloužící k posílení hýždřových svalů‘, *hacken dřep* ‚dřep prováděný na posilovacím stroji, který je uzpůsoben pro tento cvik‘, *hip thrust* ‚cvik posilující hýždřové svaly, při kterém se cvičící opírá zády o lavici či jinou vyvýšenou plochu, zatímco svoji pánev zvedá nahoru obvykle s přidanou váhou, dokud stehna nedosáhnou pravého úhlu s lýtky‘, *hygge* ‚pocit útulna a bezpečí‘, *barre* ‚forma cvičení prováděné u baletní tyče spojující tři druhy pohybu: pilates, balet a vytrvalostní trénink‘.

Z výše uvedeného vyplývá, že muži tíhnou k větší expresivitě ve volbě výrazových prostředků než ženy a vyhledávají takové formy cvičení, které jsou zaměřeny na svalový růst. Ženy jsou zpravidla méně expresivní a preferují spíše cvičení zaměřená na flexibilitu, spalování tuků a také častěji navštěvují skupinové lekce.

3.4.6 Srovnání se slovníky

Získané neologické výrazy jsme porovnali se SSJČ, ASSČ, s ASCS (NASCS), s databází Neomat a se SN1 a SN2, např.: *jogging*, *thaibox*. V SSJČ bylo nalezeno 18 výrazů, jednalo se zejména o takové výrazy, které mají ve slovníku jiný význam, např. *farmář* ‚cvik posilující zádové a ramenní svaly, který spočívá v přenášení jednoručních činek nebo kettlebellů v propnutých pažích‘, *krev* ‚doplněk stravy se stimulačním účinkem‘, *hruška* ‚boxovací pytel‘. V některých případech se však jednalo o stejnou lexikální jednotku, která nese stejný význam, např. *šejkr* ‚nádoba tvaru větší sklenice používaná na rozmixování sypkých doplňků potravy nebo přípravu ovocných koktejlů‘. V tomto případě je potřeba mít na paměti, že daná lexikální jednotka, jež je obsažena v SSJČ, nemusí obsahovat pro všechny uživatele jazyka příznak novosti a nemusí tedy být považována za neologismus.

V ASCS bylo nalezeno 17 výrazů, podobně jako v předchozím případě se význam dané lexikální jednotky ne vždy shodoval s významem ve slovníku uvedeném v této diplomové práci, např. *ekvalizér*. Některé lexikální jednotky však nesou stejný význam a nemusí tedy být všemi uživateli jazyka považovány za neologismus, např. *thaibox* ‚thajské bojové umění‘.

V ASSČ bylo nalezeno 7 výrazů. V tomto případě většina významů odpovídala našemu slovníku, výjimkou je slovo *dip*, které má ve slovníku význam ‚cviku na triceps‘, avšak v ASSČ je uvedena definice: ‚,zprav. studená omáčka, jejíž základ tvoří jogurt, majonéza ap. a do které se při konzumaci namáčejí kousky jídla‘. Z tohoto je patrné, že v některých případech může být forma shodná, avšak význam zcela odlišný.

3.5 Analýza sociologických aspektů na základě dotazníkového šetření

3.5.1 Mimojazykové faktory

V rámci dotazníkového šetření byli respondenti podrobni základním otázkám (Otázka 1–5), jež jsou graficky zpracovány (Graf 1–5). Vybrané skutečnosti jsou podloženy daty z dotazníkového šetření. Dotazník byl zaměřen na mimojazykové a jazykové faktory. Jedna otázka byla cílena na neologické výrazy, jež respondenti používají.

3.5.1.1 Věk

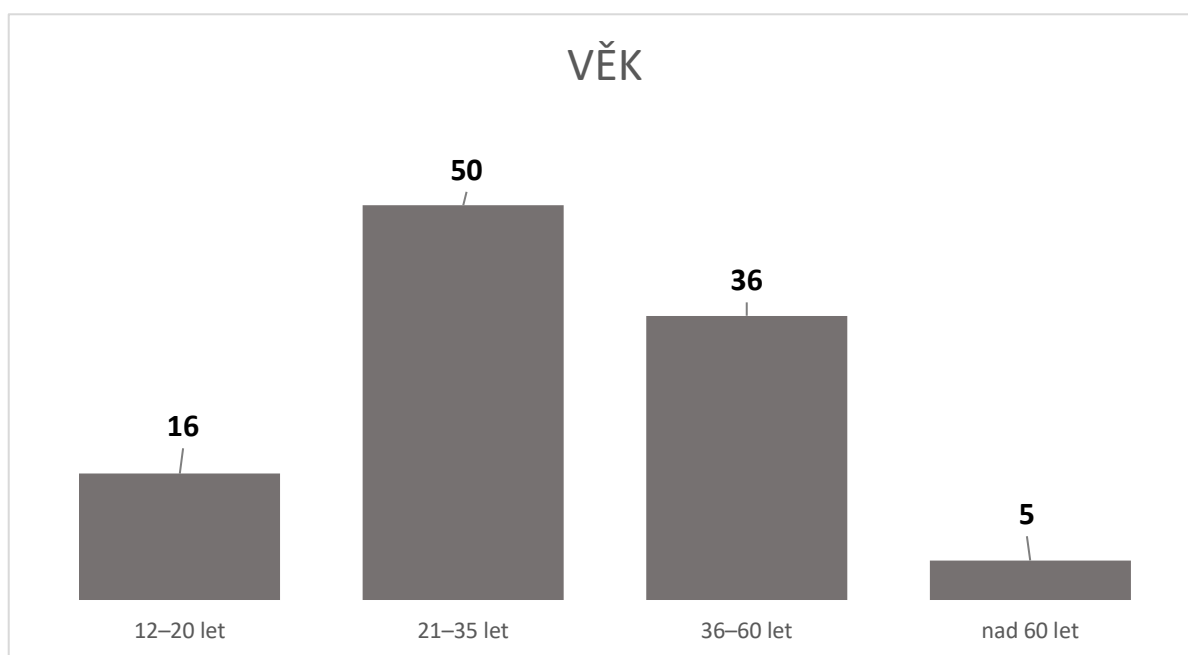
Věk je jedním z klíčových faktorů ovlivňujících znalost neologických pojmenování a jejich následného užívání. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že respondenti starší 36 let neužívají neologismy v takové míře jako mladší respondenti. Respondenti starší 36 let uváděli ve svých odpovědích méně příkladů – v průměru 4 odpovědi, oproti mladším respondentům, kteří uváděli v průměru 8 odpovědí.

V prostředí fitness se pohybuje široké rozpětí lidí různého věku, každý s jiným motivem rozvoje osobního fitness života. Mladší generace častěji vyhledává posilovny z několika důvodů. Především je tato populární aktivita spojena s rostoucím zájmem o fyzickou kondici a zdraví. Mladí lidé touží po atraktivní fyzické kondici, ať už z důvodu osobního sebevyjádření, zlepšení sebevědomí či sociálního uplatnění. Dalším faktorem je tlak moderních standardů a ideálů krásy těla, které mladé generace vnímají skrze média a sociální sítě. Posilovna je poté místem, kde se mohou mladí jedinci soustředit na budování svého těla, zlepšení fyzické kondice a svého zdraví. V neposlední řadě může navštěvování posiloven a jiných sportovně založených míst sloužit jako sociální aktivita, kde lidé mohou navázat nová přátelství a známosti s lidmi, kteří mají stejné zájmy a cíle v oblasti fitness.

I lidé nad 36 let sdílejí řadu motivů s mladší generací, především chtějí udržovat nebo zlepšovat svoji fyzickou kondici a sílu, což může přispívat k celkovému zdraví a pohodlí v každodenním životě. Posilování a fitness strava je také prevencí zdravotních obtíží a jiných problémů spojených s věkem. Mimo jiné může návštěva fitness center poskytovat sociální interakce s vrstevníky, což může pozitivně ovlivňovat duševní zdraví.

Lidé nad 36 let často nevykazují takovou ochotu přijímat neologismy a nové výrazy z několika důvodů. V první řadě může hrát roli jejich zakořenění v původním jazykovém prostředí, ve kterém jim může chybět dostatečná expozice k „moderním“ slovům a frázím. S přibývajícím věkem mohou být méně otevření novým tvarům, což může souviset s obavami z nejasného významu nebo s nepochopením nových kulturních trendů spojených s těmito výrazy.

Komunikace lidí nad 36 let s jedinci ve stejném věkovém rozmezí může hrát také klíčovou roli. Často sdílejí podobné jazykové preference s lidmi své generace, což může vést k menšímu vystavení se novým slovům. Při komunikaci se svými vrstevníky se mohou cítit pohodlněji a snažit se udržet slovník, jenž je jim dobře známý.



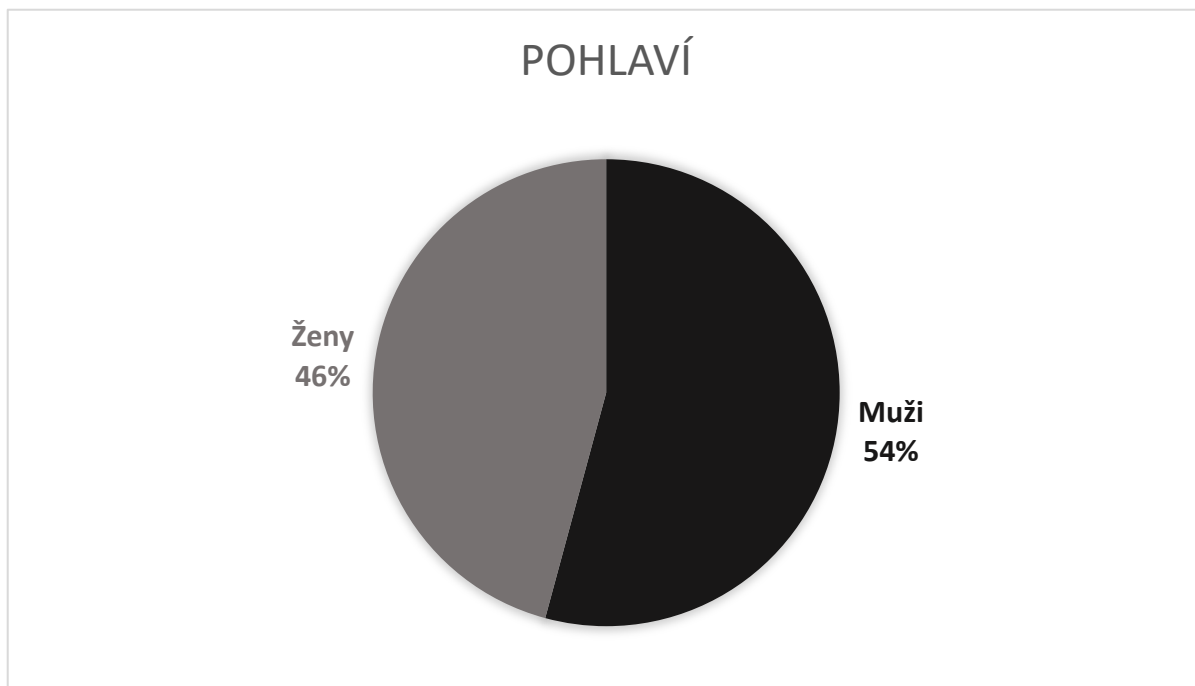
Graf 3 – Znáznornění věkového rozložení respondentů

3.5.1.2 Pohlaví

Zastoupení mužů a žen bylo poměrně vyrovnané. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že posilovny navštěvuje 54 % mužů a 46 % žen (viz Graf 3). Tento výsledek mohl být ovlivněn výběrem posiloven, které byly zapojeny do výzkumu.

Z jazykového hlediska nebylo možné vysledovat zásadní rozdíly v četnosti užívání neologismů. Bylo možné najít určité tendence, které jsou zpracovány výše (viz *Lexikální analýza – genderové hledisko*).

Obecně lze říct, že muži mají tendenci spíše k silovým cvičením a jejich cílem je nabírání svalové hmoty. Z jazykového hlediska muži tíhnou více než ženy k expresivnějším výrazům, např. *čubička* ‚příliš vyzývavá návštěvnice posilovny‘. Ženy preferují cvičení, jež je spíše zaměřené na rozvoj fyzické kondice a flexibility, např. *barre* ‚forma cvičení u baletní tyče spojující tři druhy pohybu: pilates, balet a vytrvalostní trénink‘. Tyto skutečnosti následně ovlivňují slovní zásobu, kterou daný jedinec užívá.



Graf 4 – Znáznornění zastoupení mužů a žen v dotazníkovém šetření

3.5.1.3 Zaměstnání

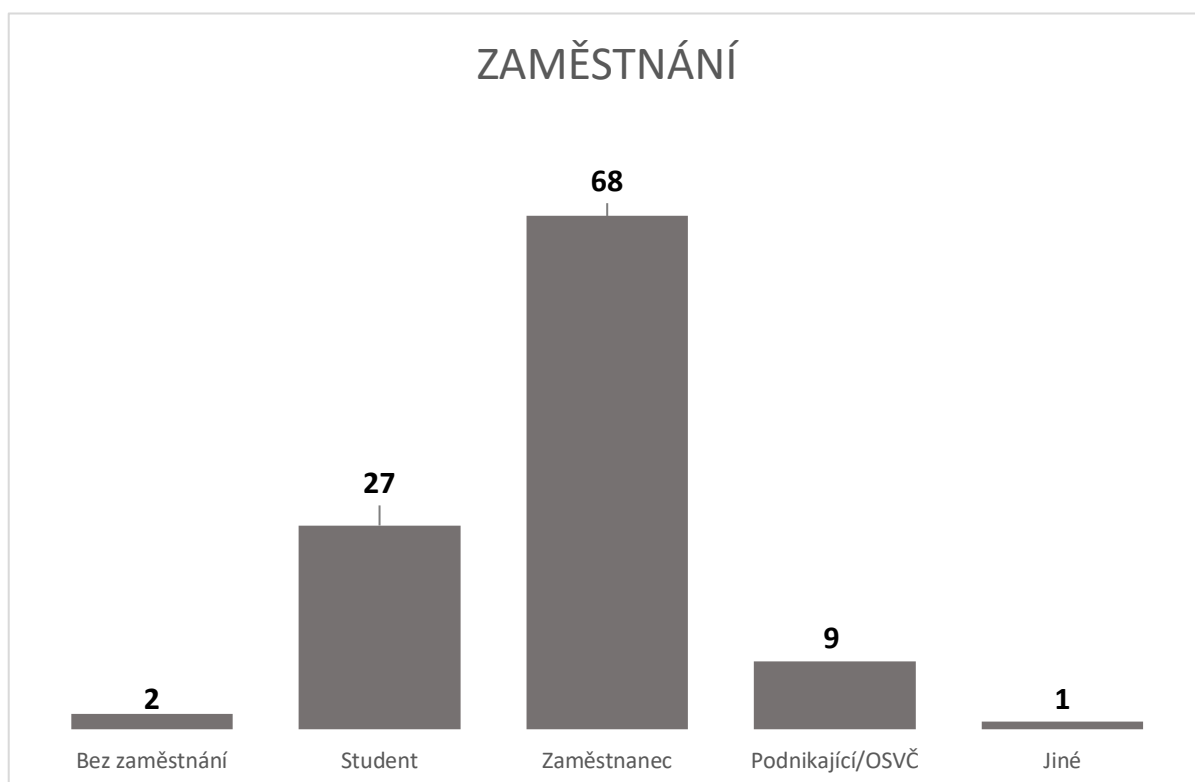
V otázce zabývající se zaměstnáním uvedlo nejvíce respondentů odpověď „zaměstnanec“, druhou nejčastější odpovědí byla odpověď „student“, třetí nejčastější odpovědí byla „podnikající/OSVČ“.

Zaměstnání může mít dozajisté vliv na to, zdali navštěvujeme posilovnu či nikoli. Jedním z faktorů, který hraje klíčovou roli, je časová dostupnost. Lidé s náročnými pracovními rozvrhy mohou mít méně času na to, aby navštěvovali posilovnu. Naopak, ti, kteří mají flexibilní pracovní dobu, nebo jsou zaměstnáni na částečný úvazek, mohou mít více času na cvičení.

Dalším faktorem může být fyzická námaha při práci. Některá zaměstnání mohou být fyzicky náročná, což může znamenat, že zaměstnanci mají méně energie nebo motivace cvičit po skončení pracovního dne. Naopak pracovní pozice s menší fyzickou aktivitou mohou motivovat k vyhledávání pohybové aktivity mimo práci.

Některá zaměstnání mohou být velmi stresující, což může ovlivnit motivaci ke cvičení. Někdo může cvičení vnímat jako způsob, jak se zbavit stresu a vyrovnat se s náročnými pracovními situacemi, zatímco pro někoho jiného to může být příliš vyčerpávající.

Typ zaměstnání má vliv i na socioekonomické faktory, jež se týkají přístupnosti a cenové dostupnosti posiloven. Lidé s vyšším příjmem mohou mít snazší přístup k luxusním posilovnám, zatímco lidé s nižšími příjmy, studenti, kteří nemají možnost přivýdělku a jsou z rodin s nižším příjmem, mohou mít omezenější možnosti.



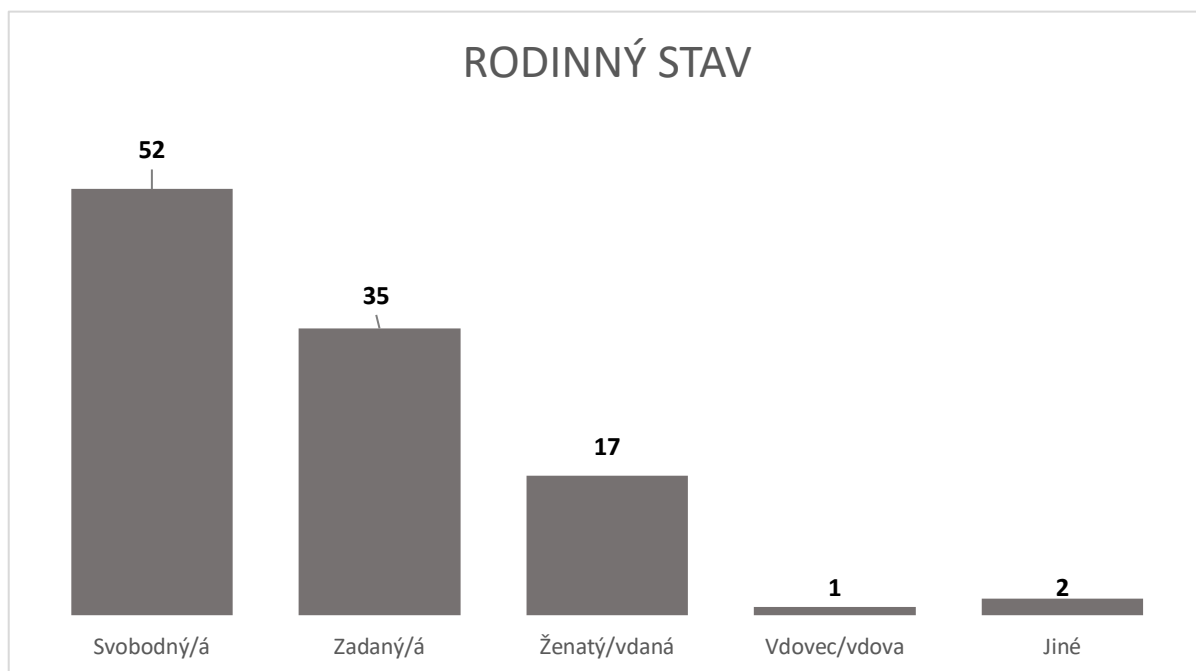
Graf 5 – Znáornění rozložení zaměstnání

3.5.1.4 Rodinný stav a počet dětí

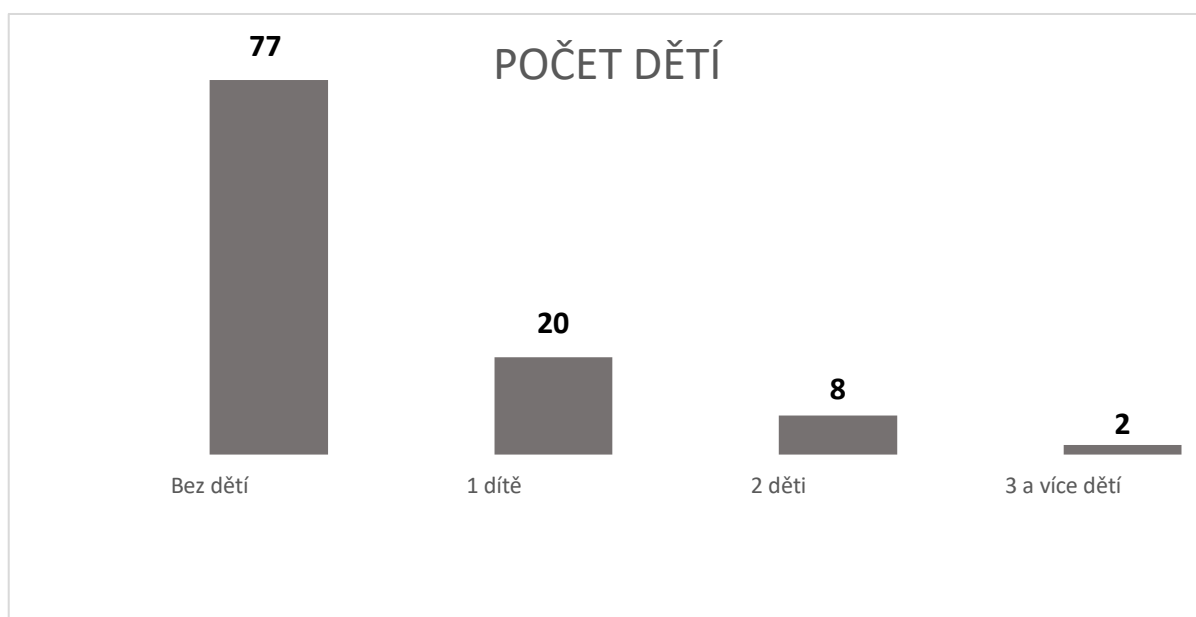
Priority se v průběhu života jedince mění. Rodinný stav a počet dětí mají vliv zejména na časové možnosti jednotlivce, a tedy na četnost návštěv posilovny v průběhu týdne. Respondenti, kteří mají děti, uváděli v otázce č. 7 nižší návštěvnost posilovny.

Jedinec, který nemá žádné závazky, má větší časové možnosti na to, aby navštěvoval posilovnu. Zároveň bude pravděpodobněji tíhnout k tomu, aby se začlenil do určité zájmové skupiny, v níž se bude cítit dobře, bude moci dosahovat svých vytyčených cílů a bude naplněna jeho potřeba sounáležitosti. Jiným důvodem pro návštěvu posilovny může být také příležitost k navazování kontaktů a seznámení se s potenciálním partnerem či potenciální partnerkou.

Návštěvník fitness centra, jenž závazky má, bude mít omezené časové možnosti a bude tedy trávit ve fitness prostředí méně času.

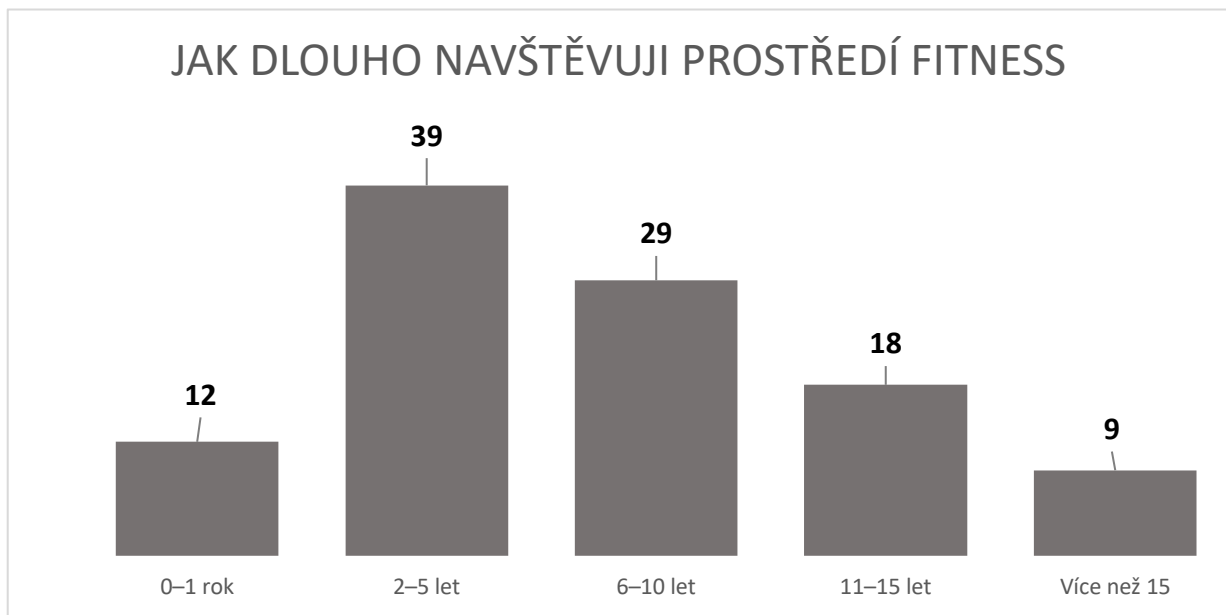


Graf 6 – Znáznornění rodinného stavu respondentů



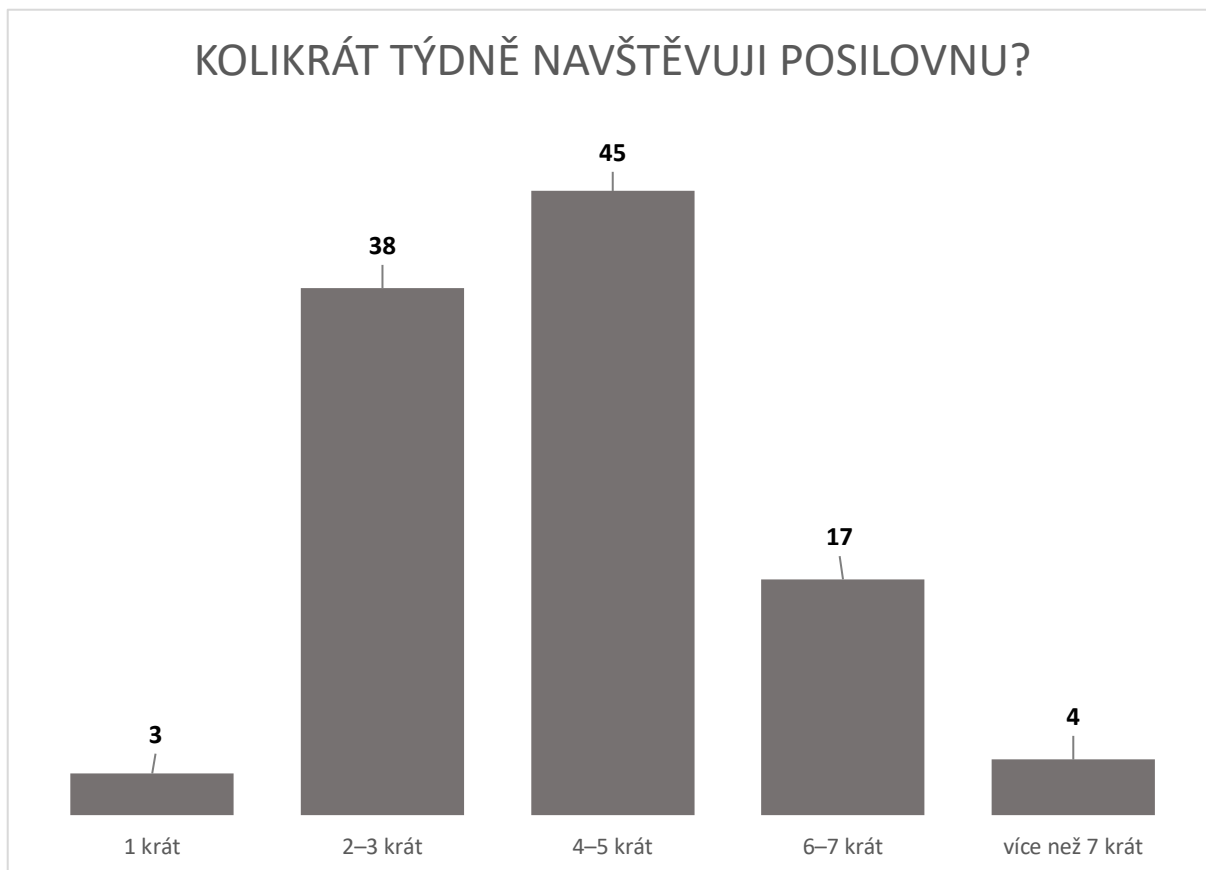
Graf 7 – Znáznornění počtu dětí respondentů

3.5.1.5 Jak dlouho navštěvují prostředí fitness



Graf 8 – Znárodnění doby, kterou se respondent věnuje fitness

Největší skupinu respondentů tvořili ti, již se ve fitness prostředí pohybují 2 až 5 let. Z dotazníkové šetření vyplynulo, že čím déle se v prostředí fitness jedinec pohybuje, tím více neologických výrazů používá. Respondenti, kteří posilovnu navštěvují více než 6 let, uváděli větší počet neologismů a často takových, které skupina pohybující se ve fitness prostředí méně než 6 let, vůbec neuváděla, např. *wheyko* ‚proteinový prášek obsahující syrovátkový protein‘.



Graf 9 – Znáornění počtu návštěv za týden

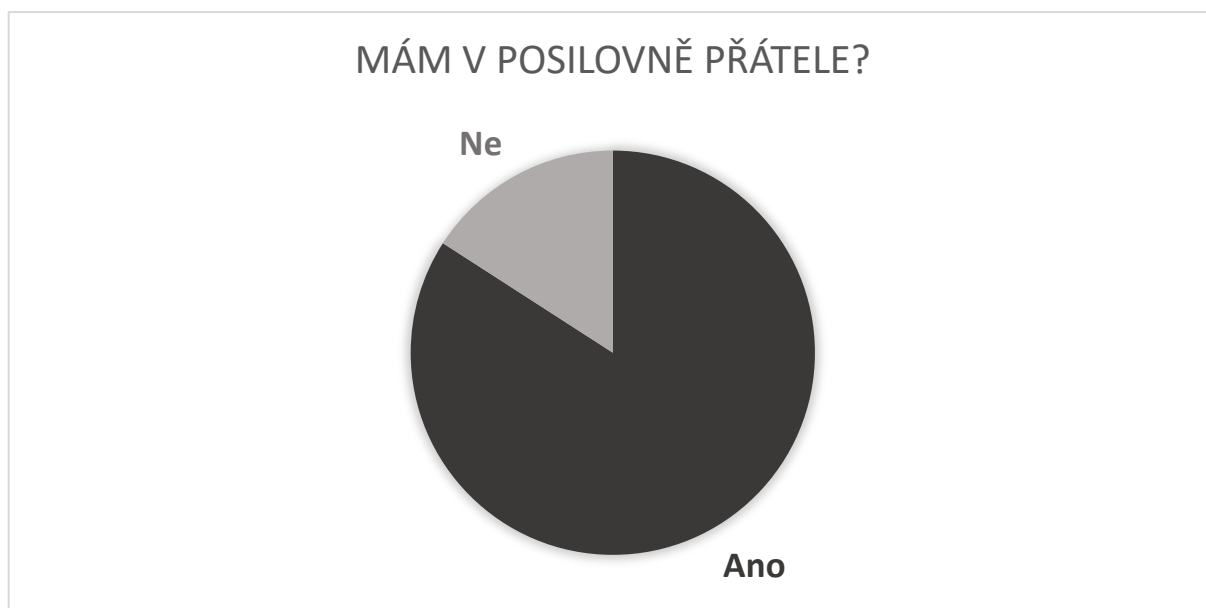
3.5.1.6 Sociální prostředí ve fitness centru

Fitness prostředí se na základě výsledků z dotazníkového šetření ukázalo jako prostředí, kde dochází k vytváření přátelství a budování vztahů. 90 % respondentů uvedlo, že v posilovně má přátele. Můžeme tedy předpokládat, že díky této skutečnosti vzniká mnohem větší potřeba komunikace než v případě, kdy by jedinec trávil čas v posilovně sám.

Jedním z důvodů, proč je posilovna vhodná k budování přátelství a navazování známostí, je skutečnost, že se jedná o společný zájem určité skupiny lidí. Lidé, kteří navštěvují posilovnu nebo cvičí ve fitness centru, mají společný zájem o zdravý životní styl a fyzickou kondici. Přátelé sdílející zájem o fitness a zdravý životní styl, mohou být zdrojem inspirace a motivace k pravidelnému cvičení a péči o zdraví. S tímto souvisí také určitá komunitní atmosféra. Některá fitness centra vytvářejí komunitní atmosféru tím, že pořádají skupinové cvičení nebo sociální akce pro své členy. To umožňuje lidem setkávat se a navazovat nová přátelství.

Ve fitness prostředí můžeme najít podporu od ostatních cvičenců, kteří nás mohou povzbuzovat, motivovat a pomáhat nám dosáhnout cílů. Pokud chodíme do posilovny nebo fitness centra pravidelně, můžeme se setkávat s podobnými lidmi ve stejný čas a na stejných místech.

Celkově lze říci, že fitness prostředí poskytuje vhodnou příležitost pro budování přátelství díky sdíleným zájmům, komunitní atmosféře a možnostem spolupráce a podpory.



Graf 10 – Znárodnění, zdali je fitness prostředí vhodné pro navazování přátelských vztahů

3.5.1.7 Světové jazyky⁸

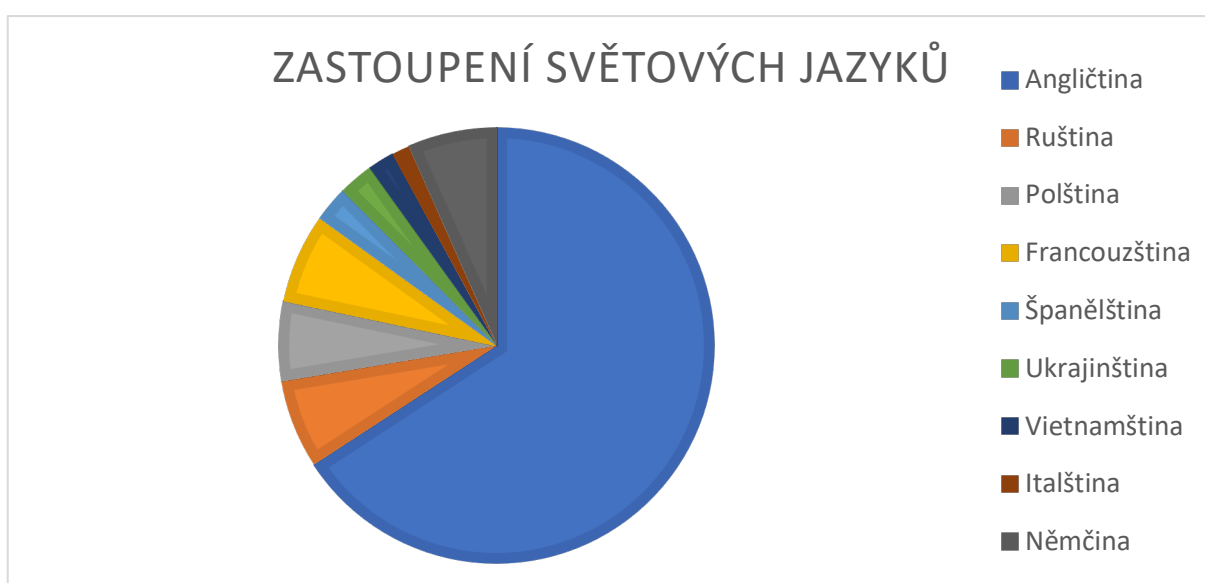
Respondenti uváděli jako nejvíce užívaný jazyk, mimo mateřský jazyk, angličtinu, na druhém místě byla uváděna němčina, dále francouzština, španělština, ruština, ukrajinština a italština.

⁸ Světovým jazykem myslíme jakýkoli další jazyk, kterému respondent rozumí a používá ho.



Graf 11 – Znárodnění kolik cizích jazyků respondent ovládá

Většinová znalost angličtiny souvisí s věkem návštěvníků fitness center. Jak bylo uvedeno v kapitole 3.5.1.1 Věk, častějšími návštěvníky fitness centra jsou mladší lidé, kteří užívají angličtinu a anglicismy i v běžné komunikaci mezi sebou. Je patrné, že znalost jazyků souvisí i se vzděláním. Otázku na vzdělání respondentů nebyla v dotazníkovém šetření položena a bylo by vhodné jí v budoucnu doplnit



Graf 12 – Zastoupení světových jazyků

4 Závěr

Tématem mé diplomové práce byly neologismy z oblasti fitness. Hlavním cílem práce bylo charakterizovat neologickou slovní zásobu v oblasti fitness a vytvořit slovník neologismů, které se běžně vyskytují nejen v médiích, jejichž obsah se dotýká světa fitness, ale také výrazů užívaných v běžné mluvené řeči návštěvníků fitness center.

V úvodu diplomové práce nalezneme základní informace o neologismech, o kritériích jejich vymezení, o způsobech jejich vzniku. S ohledem na obtížnou definici pojmu neologismus v úvodní části popisují, jakým způsobem bude s tímto pojmem nakládáno v rámci této diplomové práce. Dále se v úvodní části zabývám vymezením okazionalismů, neosémantismů a přejímek, což umožňuje prohloubení vhledu do dané problematiky. Dále čtenáři v teoretické části představuji pojem fitness, aby bylo zřejmé, jakým způsobem s tímto pojmem nakládám.

Sběr materiálu probíhal metodou excerpcí z internetových stránek, blogů, vlogů, videí (reportáží ze závodů), instagramových účtů, které se věnují tématům z prostředí fitness. Druhým zdrojem materiálu byla mluvená řeč návštěvníků posiloven, třetím zdrojem byla kniha Lukáše Roubíka a kol. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech* (2018). Dále jsem využila metody dotazníkového šetření, toto šetření sloužilo především k lepšímu sociologickému vymezení a pochopení zkoumané oblasti. Data z dotazníkového šetření byla získávána od ledna do března 2024.

Respondenty tvořili návštěvníci fitness center z Královéhradeckého kraje. Celkem bylo získáno 107 odpovědí. Odpovědi z dotazníkového šetření z otázky číslo 11 byly zahrnuty do slovníku a následně byly podrobeny jazykové analýze. Na základě dotazníkového šetření bylo možné charakterizovat zkoumanou oblast a vyvodit několik mimojazykových faktorů, které ovlivňují tvoření a užívání neologismů. Mezi významné faktory patřily věk a doba, po kterou se jedinec pohybuje ve fitness prostředí. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že nejběžněji užívaným světovým jazykem, který jedinci pohybující se v tomto prostředí ovládají, je angličtina.

Součástí diplomové práce je slovník neologismů používaných ve světě fitness. Ve slovníku je možné najít 262 hesel, která byla na základě věcného hlediska rozdělena do 10 významových okruhů. Nejpočetnější tematický okruh tvořily cviky; druhý nejpočetnější okruh tvořila výživa, výživové přístupy a metody, doplňky stravy; třetím nejpočetnějším okruhem byl okruh zahrnující nástroje, posilovací stroje a pomůcky.

Na základě slovníku jsem provedla lexikální analýzu, ze které vzešlo několik závěrů. Analýza neologických výrazů ze světa fitness ukazuje na pestrou a dynamickou tvorbu nového slovního materiálu, jenž je ovlivňován především anglicismy a slovotvornými procesy. Derivace a kompozice patří mezi nejčastěji užívané slovotvorné způsoby, které obohacují slovní zásobu. V mém případě se jednalo o nová substantiva, adjektiva i slovesa. Zároveň je zde patrný vliv metafor a metonymií, které přenášejí význam na základě vnější podobnosti či vnitřní souvislosti. Dominuje přejímání výrazů z angličtiny, přičemž adaptace těchto výrazů do českého prostředí se odehrává na různých úrovních.

Problematika homonymie a rozkolísanosti rodu některých výrazů ukazuje na složitost adaptace nových slov do češtiny a na různorodost interpretací mezi uživateli jazyka. Závěry z analýzy upozorňují na neustálý proces tvorby a přizpůsobování se novým trendům a potřebám ve světě fitness, který je reflektován v neologických výrazech. Tato diplomová práce přispívá k porozumění tvorby nové slovní zásoby a k pochopení adaptace nových slov v rámci konkrétního oboru, a ukazuje, jaký vliv mají jazykové procesy a trendy při obohacování a následném užívání slovní zásoby.

Diplomová práce poukazuje na to, že neologismy ve světě fitness jsou velmi zajímavými jazykovými prostředky, které se dynamicky vyvíjí. Zkoumání této lexikologické oblasti nabízí řadu možností dalšího jazykovědného bádání. Bylo by např. možné práci obohatit o prozkoumání slangových výrazů týkající se světa fitness, protože hranice mezi neologismy a slangovými výrazy je velmi tenká a nabízí prostor k další diskusi.

5 Citovaná literatura

ADÁMKOVÁ, PETRA, MARTÍNKOVÁ, MICHAELA a ULIČNÝ, OLDŘICH. 2013. *Studie k moderní mluvnici češtiny.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3622-7.

BAŇKO, Miroslaw. 2016. *Ne zcela cizí. Lexikální výpůjčky v polském a českém jazyce.* Ostrava : Ostravská univerzita. ISBN 978-80-746-4877-9.

BLAHUŠOVÁ, Eva. 2005. *Wellness: Fitness.* Praha : Karolinum. ISBN 80-246-0891-X.

BUDOVIČOVÁ, Viera. 1973. *Lexikálny pohyb v tzv. blízko príbuzných jazykoch.* Praha : ČS. Prednášky pro 7. mezinárodní sjezd slavistů ve Varšavě.

ČECHOVÁ, Marie. 2011. *Čeština - řeč a jazyk.* Praha : SPN - pedagogické nakladatelství. ISBN 978-80-7235-413-9.

ČECHOVÁ, Marie. 2008. *Současná čeština.* Praha : NLN - Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 978-80-7106-961-4.

ČERMÁK, František a FILIPEC, Josef. 1985. *Česká lexikologie.* Praha : Studie a práce lingvistické (Nakladatelství ČSAV, Academia). ISBN 585-5675.

ČERMÁK, František. 2010. *Lexikon a sémantika.* Praha : NLN - Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 978-80-7422-020-3.

DEMJANOVÁ, Lenka. 2005. *O okazionalizmoch, neologizmoch, potenciálnych a existujúcich slovách.* Bratislava : Slovak Studies in English. ISBN 80-89197-27-2.

DOKULIL, Miloš. 1962. *Tvoření slov v češtině.* Praha : Československá akademie věd. ISBN 80-85866-57-9.

DOLNÍK, Juraj. 2003. *Lexikológia.* Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava. ISBN 978-80-223-2308-6.

HAUSER, Přemysl. 1980. *Nauka o slovní zásobě.* Praha : SPN - Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-357-86.

HLADKÁ, Zdeňka. 1995. *Příruční mluvnice češtiny.* Praha : Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-134-4.

HRADILOVÁ, Darina. 2011. *Neologismy a změny jejich postavení v systému slovní zásoby.* In . (Eds.) *Minulost, přítomnost a budoucnost v jazyce a v literatuře.* Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-362-5.

JANOVEC, Ladislav. 2013. *Dynamika českého lexika a lexikologie.* Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3622-7.

JEDLIČKA, Alois. 1969. *Univerbizace a multiverbizace v pojmenovacích strukturách.* Praha : SlavPrag XI. ISBN 978-80-86496-89-4.

KOLÁŘOVÁ, Ivana. 2011. *Univerbizace - Kapitoly z gramatiky češtiny.* Praha : Academia. ISBN 978-80-200-1845-8.

KOLÁŘOVÁ, Ivana. 2017. *Univerbizace v současné slovní zásobě, obzvláště slovotvorbě.* Brno : Masarykova univerzita Brno. ISBN 978-80-210-8929-7.

KOLOUCH, Vladimír a BOHÁČKOVÁ, Libuše. 1994. *Cvičení ve fitcentrech - posilování, část 1.* Olomouc : Univerzita Palackého Olomouc. ISBN 80-7067-369-9.

KOLOUCH, Vladimír a Lenka KOLOUCHOVÁ. 1990. *Kondiční kulturistika.* Praha : Olympia. ISBN 80-7033-041-4.

LIŠKOVÁ, Michaela. 2018. *Neologismus v lingvistickém, mediálním a běžném obrazu světa.* Praha : Filozofická fakulta Univerzity Karlovy. ISBN 978-1-315-65897-1.

MARTINCOVÁ, Olga. 1972. *K problematice lexikálních neologismů.* Praha : Ústav pro jazyk český Akademie věd České republiky. Sv. Slovo a slovesnost, ročník 33, číslo 4. ISBN 80-7106-484-x.

MARTINCOVÁ, Olga. 2005. *Neologizmy v dnešní češtině.* Praha : Ústav pro jazyk český Akademie věd České republiky. ISBN 80-86496-21-X..

MARTINCOVÁ, Olga. 1998. *Nová slova v češtině - slovník neologismů, vydání 1.* Praha : Academia. ISBN 80-200-0640-0.

MARTINCOVÁ, Olga. 2004. *Nová slova v češtině 2 - slovník neologismů.* Praha : Academia. ISBN 80-200-1168-4.

MARTINCOVÁ, Olga. 1983. *Problematika neologismů v současné spisovné češtině.* Praha : Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta. ISBN 60-008-83.

MRAVINACOVÁ, Jitka. 2005. *Přejímání cizích lexémů. In: Neologizmy v dnešní češtině.* Praha : Ústav pro jazyk český ČSAV. ISBN 978-80-86496-21-X.

ROUBÍK, Lukáš. 2018. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech.* Praha: Erasport. ISBN 978-80-905685-5-6.

SVOBODOVÁ, Diana. 2007. *Internacionalizace současné české slovní zásoby.* Ostrava : OU-PedF, 2007. ISBN 978-80-7368-308-5.

ŠIMANDL, Josef. 2012. *Z nepravidelného tvoření slov: mechanické krácení a přiklání slov: blending.* Praha : Ústav pro jazyk český. ISBN 978-80-7435-243-0.

6 Užité elektronické zdroje

BOZDĚCHOVÁ, Ivana. 2017. *Anglicismy v českém lexiku.* [<https://www.czechency.org/slovník/ANGLICISMY%20V%20%C4%8CESK%C3%89M%20LEXIKU.>] CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny. Brno. Masarykova univerzita Brno.

CAHA, Jan. 2010. *Výživa v kulturistice a fitness.* [[https://theses.cz/id/uavpa7/.](https://theses.cz/id/uavpa7/)]. Bakalářská práce. Brno. Masarykova univerzita Brno, Faculty of Sports Studies.

Crossfitwithus.cz. 2023. *Co je crossfit?* [<https://crossfitwithus.cz/crossfit/>] Praha : crossfitwithus.cz.

CHVOJKOVÁ, Hana. 2010. *O silovém trojboji.* [[https://powerlifting.ronnie.cz/c-6847-o-silovem-trojboji-i.html.](https://powerlifting.ronnie.cz/c-6847-o-silovem-trojboji-i.html)] Praha : powerlifting.ronnie.cz.

DOKULIL, Miloš. 1978. *K otázce prediktability lexikálního významu slovotvorně motivovaného slova.* [<http://sas.ujc.cas.cz/archiv.php?art=2545>] Praha : Slovo a slovesnost, ročník 39.

JEBAS, Martin. 2014. *Soutěže v kulturistice a fitness v České republice.* [<https://kulturistika.ronnie.cz/c-19366-souteze-v-kulturistice-a-fitness-v-ceske-republice.html>] Praha : Ronnie.cz.

JELÍNEK, Milan a VEPŘEK, Jarmil. 2017. *Metonymie.* [<https://www.czechency.org/slovník/METONYMIE>] CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny. Brno. Masarykova univerzita Brno.

KARLÍKOVÁ, Helena. 2017. *Kalk.* [<https://www.czechency.org/slovník/KALK>] In: *Petr Karlík, Marek Nekula, Jana Pleskalová (eds.), CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny.* Brno. Masarykova univerzita Brno

KAVKOVÁ, Zdeňka. 1997. *Bodybuilding nebo kulturistika?* [<http://naserec.ujc.cas.cz/index.php?id=2>] Naše řeč. Praha.

MARTINCOVÁ, Olga 2017. *Neologismus.* [<https://www.czechency.org/slovník/NEOLOGISMUS>] CzechEncy – Nový encyklopedický slovník češtiny. Brno. Masarykova univerzita Brno.

MARTINCOVÁ, Olga. 2017. *Okazionalismus*. [<https://www.czechency.org/slovník/OKAZIONALISMUS>] CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny. Brno. Masarykova univerzita Brno.

NEKULA, Marek. 2017. *Výpůjčka*. [<https://www.czechency.org/slovník/VÝPŮJČKA>] CzechEncy - Nový encyklopedický slovník češtiny. Brno. Masarykova univerzita Brno.

RADIMSKÝ, Jan. 2003. *Italské a vybrané francouzské neologismy z oblasti informatiky a nových médií*. [https://www.researchgate.net/publication/40305191_Italske_a_vybrane_franco_uzske_neologismy_z_oblasti_informatiky_a_novych_medii_1990-1996] České Budějovice. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Redakce eFIA. 2019. *Kalistenika – vše, co potřebujete k tréninku je vaše tělo a gravitace*. www.efia.cz. [<https://www.efia.cz/blog/kalistenika-vse-co-potrebuje-k-treninku-je-vase-telo-a-gravitace>.] Brno.

ŠTĚPÁNKOVÁ, Aneta. 2023. *Slangové výrazy ve fitness*. [https://is.muni.cz/th/ahjx6/Stepanova_Aneta_Slangove_vyrazy_ve_fitness-2.pdf] *Bakalářská diplomová práce*. Brno. Masarykova univerzita Brno.

ZIKOVÁ, Markéta. 2002. *Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. A, Řada jazykovědná*. [<https://hdl.handle.net/11222.digilib/100904>] Brno. Masarykova univerzita Brno.

ZIKOVÁ, Markéta. 2001. *Substantivní neologismy a jejich parasystémový charakter*. Naše řeč, ročník 84, číslo 2, s. 81-89. [<http://nase-rec.ujc.cas.cz/archiv.php?art=7613>.] Brno. Masarykova univerzita Brno.

7 Užité slovníky

ASCS – Akademický slovník cizích slov

PETRÁČKOVÁ, Věra a KRAUS, Jiří. *Akademický slovník cizích slov: [A-Ž]*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0607-9.

ASSČ – Akademický slovník současné češtiny

dostupné z: <https://slovníkcestiny.cz/uvod.php>

NASCS – Nový akademický slovník cizích slov

KRAUS, Jiří. *Nový akademický slovník cizích slov A-Ž*. Praha: Academia, 2008. ISBN 978-80-200-1415-3.

PSJČ – Příruční slovník jazyka českého

dostupné z: <https://psjc.ujc.cas.cz>

SN1 – Nová slova v češtině 1

MARTINCOVÁ, Olga. *Nová slova v češtině: slovník neologizmů*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0640-0.

SN2 – Nová slova v češtině 2

MARTINCOVÁ, Olga. *Nová slova v češtině: slovník neologizmů*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1168-4.

SSČ – Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost

Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost. 2. vyd., opr. a dopl. Praha: Academia, 1994. ISBN 80-200-0493-9.

SSJČ – Slovník spisovného jazyka českého

dostupné z: <https://ssjc.ujc.cas.cz>

8 Seznam tabulek

Tabulka 1 – Přehled rozdaných a získaných dotazníků	38
Tabulka 2 – Zdroje slovníkových hesel – blogy, internetové články	40
Tabulka 3 – Zdroje slovníkových hesel – vlogy, youtube kanály	40
Tabulka 4 – Zdroje slovníkových hesel – instagramové účty.....	41

9 Seznam grafů

Graf 1– Zastoupení neologismů z věcného hlediska	48
Graf 2 – Zastoupení slovních druhů.....	49
Graf 3 – Znázornění věkového rozložení respondentů	58
Graf 4 – Znázornění zastoupení mužů a žen v dotazníkovém šetření	59
Graf 5 – Znázornění rozložení zaměstnání	60
Graf 6 – Znázornění rodinného stavu respondentů.....	61
Graf 7 – Znázornění počtu dětí respondentů.....	61
Graf 8 – Znázornění doby, kterou se respondent věnuje fitness.....	62
Graf 9 – Znázornění počtu návštěv za týden	63
Graf 10 – Znázornění, zdali je fitness prostředí vhodné pro navazování přátelských vztahů .	64
Graf 11 – Znázornění kolik cizích jazyků respondent ovládá	65
Graf 12 – Zastoupení světových jazyků.....	65

10 Přílohy

10.1 Příloha A – Slovník neologismů z prostředí fitness

A

abs, neskl. (také adj.); [æbs] <ang.>

břišní svaly: *Procvičování abs je důležité pro zpevnění středu těla, které následně napomáhá zlepšit celkové držení.*

SN1 j.v.

air squat, -u, m.; [eə skwɒt] <ang.>

dřep s vlastní vahou: *Na rozehrání před dřepy si dávám tři série air squatů po deseti opakováních.*

ankle straps, neskl.; [æŋkəl stræps] <ang.>

kotníková závaží: *Tři různá cvičení s použitím ankle straps, která rozhodně musíte vyzkoušet.*

ankle weights, neskl.; [æŋkəl weɪts] <ang.>

kotníková závaží: *Ankle weights můžete použít pro zvýšení náročnosti vašeho běžného tréninku.*

arašíd'ák, -u, m.

1. krém vytvořený rozmixováním arašídů; arašídové máslo: *Nic ti nedá tolik kalorií na snídani jako dvě lžice arašíd'áku do ovesných vloček.*

2. zákusek či koláč tvořený převážně z arašídů: *Na tento arašíd'ák jsem se moc těšil, protože jsem na něj slyšel velmi dobré recenze.*

arnold, -a i -u, m.

cvičení stimulující přední a boční deltové svaly se sekundárním podnětem k tricepsu; arnoldovy tlaky⁹: *Svoje svaly pěkně ucítíte už u druhé série arnoldů a budete si přát, abyste vůbec nezačali.*

assault airbike, -u, m.; [ə'so:lt eəbaɪk] <ang.>

eliptický trenažér určený do crossfitových tělocvičen: *Assault airbike patří mezi stroje určené do crossfitových tělocvičen, rehabilitačních zařízení a profesionálních fitcenter.*

azték, -a, m.

varianta kliku, při které dochází k odrazu od podložky rukama i nohama: „*Uděláme si na závěr pět aztéků.*“

B

barbell, -u, m. (též **barbelka**, -y, ž.); ['ba: ,bel] <ang.>

ocelová osa o délce 220 cm a váze 20 kg, na kterou lze přidat kotoučové závaží: *Naše všestranná činka barbell je ideální pro cvičení zaměřené na hrud', biceps, paže, triceps a zádové svalstvo.*

barbell jammers, neskl.; ['ba: ,bel 'dʒæməs] <ang.>

cvik založený na zdvihu osy barbell v nakloněné rovině posilující ramenní svalstvo: *Cvičení barbell jammers je středně pokročilý až pokročilý výbušný pohyb horní části těla, který buduje sílu v ramenních svalech.*

⁹ cvik pojmenovaný podle herce a sportovce Arnolda Schwarzeneggera

barre, neskl. (také adj.); [bɑː] i [bare] <ang.>

forma cvičení u baletní tyče spojující tři druhy pohybu: pilates¹⁰, balet a vytrvalostní trénink: *Kromě rostlinné stravy se Winslet udržuje v kondici power jógou, kardio cvičením, pravidelnými procházkami se psem a lekcemi barre.*

barrefoot, neskl. (také adj.); ['beə, fot] <ang.>

obuv využívající pozitivních zdravotních aspektů chůze naboso: *pohodlné barefoot boty do města, na sport, do přírody i na slavnostní okamžik*

band, -u, m.; [bænd] <ang.>

odporovací guma: *Náš e-shop nabízí bandy na posilování pro začátečníky i pokročilé.*

ASCS

barka, -y, f.; [barka] <ang.>

proteinová tyčinka: *Barka je vysokoprocenní proteinová tyčinka s vysokým obsahem velmi kvalitních bílkovin, neobsahuje žádný cukr, lepek ani laktózu.*

back day, -e, m. [bæk deɪ] <ang.>

tréninkový den zaměřený na procvičení a posílení zádových svalů: *„Dneska mi dal back day pořádně zabrat.“*

banger, -u, m.; ['bæŋə] <ang.>

hudební skladba motivující k dobrému fyzickému výkonu: *„Zkusím dát maximálku a dám si do uší svůj oblíbený banger.“*

¹⁰ cvičební systém, který zlepšuje funkci svalové kontroly, flexibilitu těla, sílu a dýchání

bcáčko, -a, n. (též **bécéáčko**, -a, n., **BCAA**, neskl.)

doplňky stravy s větvenými aminokyselinami¹¹ BCAA v podobě leucinu, isoleucinu a valinu; Branched Chains Amino Acids: *Bcáčko jsem měla naposled tak před dvěma měsíci, doplňky moc nepoužívám.*

berany, ů, pomn. (neosem.)

1. říditka speciálního tvaru u cyklotrenažeru (nebo u závodního kola): *Berany vybírejte s ohledem na proporce vaší postavy, jízdní styl i finanční možnosti.*

2. pomocné příslušenství ke kladkovému posilovacímu stroji, které funguje jako držadlo: *berany s gumovými koncovkami pro stahování kladky*

ASSČ j. v.

bikina, -y, f.; [bi'kina] <fr.>

závodnice v bikini fitness¹²: *Na pódium nastupuje další bikina, aby předvedla své vypracované tělo.*

bio – prefixoid <ř.>

certifikované označení pro produkty ekologického zemědělství¹³: *V příštím roce budou mít biopotraviny vyrobené v ČR ochrannou známku.*

ASCS, ASSČ, SSJČ; SN1, SN2

¹¹ aminokyseliny jsou organické kyseliny, které jsou základní stavební složkou proteinů

¹² ženská soutěžní kategorie v kulturistice

¹³ ekologické zemědělství je zemědělská metoda, při které se potraviny produkují za použití přírodních látek a procesů

biohacking, -u, m.; [bio'hækɪŋ] i [ˌbaɪəʊ'hækɪŋ] <ř.> <ang.>

soubor změn v životním stylu zlepšující náš potenciál; jedná se o aktivní a vědomý přístup ke své vlastní biologii, při kterém se používají různé technologie, suplementy a také denní návyky s cílem stát se co nejlepší verzí sebe sama: *Biohacking vyladí tělo i mysl.*

biomagor, -a, m. <ř.>

člověk konzumující bio výrobky v nadměrném množství: *Pokud jsi posedlý nakupováním biopotravin, postupně se z tebe pravděpodobně také stane biomagor.*

black stuff, neskl.; [blæk stʌf] <ang.>

doplňek stravy podporující střevní mikrobiom¹⁴: *Pokud chceš podpořit svůj mikrobiom a nakopnout svoji imunitu, začni užívat black stuff.*

boost, -u, m.; [buːst] <ang.>

1. energetická vzpruha, energetická podpora, probuzení energie: *Cesta k efektivnímu boostu energie během dne je velmi snadná, pokud víte, jak na to.*

2. nápoj podporující energii: *energy boost s příchutí pomeranče*

bosu, neskl.; [boːsu] <ang.>

cvičební pomůcka určená pro cvičení balančních, rehabilitačních i posilovacích cviků; *Both Sides Up*¹⁵: *Na bosu je těžké se udržet, trénuje kromě svalové soustavy i balanc a tělo se tak posiluje rovnoměrněji.*

ASSČ

¹⁴ střevní mikrobiom označuje všechny mikroby v našich střevech a je nepostradatelný pro normální fungování lidského těla

¹⁵ překlad z ang.: obě strany nahoru

bosu jumps, neskl.; [bo·su dʒʌmps] <ang.>

dynamické skoky na bosu: *Bosu jumps je vysoce energetické, rychlé a intenzivní kardio cvičení.*

box jump, -u, m.; [bɒks dʒʌmp] <ang.>

posilovací cvik založený na odrazu z podlahy na vyvýšené místo nebo box: *Ve videu se dozvíš, jak technicky správně cvičit crossfitové cviky box jumps.*

bulhar, -a, m.

cvik prováděný s opřením holeně o lavici sloužící k posílení zejména přední části stehen; bulharský dřep: *„Dnes si dáme tři série bulharů po dvaceti opakováních na každou nohu.“*

burpee, neskl.; [ˈbɜːpiː/] <ang.>

cvik pro celé tělo používaný při silovém či kardio tréninku: *Burpee můžeš provádět hned v několika verzích, od relativně lehkých, až po náročné cvičení, které vyžaduje velké odhodlání a výdrž.*

bušit, nedok. (neosem.)

silově posilovat: *Nemusíte jen bušit v posilovně nebo trhat rekordy na dráze, existuje mnoho dalších aktivit, které můžete dělat.*

SSJČ, ASSČ j. v.

butterfly, neskl.; [ˈbʌtə,flaɪ] <ang.>

1. cvik na posílení hrudních svalů založený na současném přitahování závaží oběma rukama; motýlek: *A věděli jste, že cvik butterfly se dá perfektně odcvičit i v kleče?*

2. protahovací cvik prováděný vsedě, při kterém dochází k protažení a uvolnění oblasti třísel: *U butterfly je důležité správné dýchání.*

butterfly pull-up, -u, m.; ['bʌtə,flaɪ pʊl ʌp] <ang.>

cvik prováděný na hrazdě, při kterém se jedinec snaží přitáhnout prsními svaly k hrazdě a následně svaly uvolnit a přitah znovu zopakovat: *Někdo označuje butterfly pull-up za chybné provedení klasického shybu.*

C

canicross, -u, m. (též **canikros**, -u, m.); ['kani kros] <l.> <ang.>

druh terénního kynologického sportu, při kterém pes (či více psů) běží na laně s člověkem: *Canicross není možné běhat s malými štěňaty.*

IJP

cik caky, -ů, m.; [cik caky] <n.>

cvik, při kterém se přeskakuje s lehce pokrčenými koleny šikmo vpřed z nohy na nohu: *Cik caky zpevňují hýždě, hamstringy a kvadricepsy.*

cluster, neskl.; ['klʌstə] <ang.>

progresivní tréninkový program používající těžké váhy, nízké počty opakování a dlouhé přestávky mezi sériemi: *Cluster je trochu jiný sport, není tak náročný, jeho hlavní výhodou je to, že si zvykneš na vyšší váhy.*

comfort food, neskl.; ['kʌmfət fu:d] <ang.>

souhrnné pojmenování jídel či jednotlivých potravin přinášející konzumentovi pocit uspokojení a pohody: *Konzumace comfort food může být prospěšná pro celkový wellbeing, je však třeba vždy pamatovat na to, že jsou v tomto procesu silně zapojeny emoce.*

cool down, -u, m.; [ku:l daun] <ang.>

nízkointenzivní forma cvičení, zpravidla na konci tréninku, při které dochází ke snížení tepové frekvence: *šest cviků pro efektivní cool down*

crossfit, -u, m. (též **CrossFit**, -u, m.); [krosfit] <ang.>

ochranná známka společnosti CrossFit Inc. založená G. Glassmanem v roce 2000, kombinace intenzivního intervalového tréninku, vzpírání, plyometrie¹⁶, powerliftingu, gymnastiky, kalisteniky, strongmanů a dalších cvičení: *Energii dobíjí třikrát týdně crossfitem, o víkendech ráda cestuje.*

crunches, neskl.; [krʌntʃɪs] <ang.>

cvik prováděný vleže s pokrčenými koleny, při kterém dochází ke zvedání trupu směrem vzhůru; zkracovačka: *„Na závěr tréninku si dáme padesát crunches a půjdeme domů.“*

Č

čubička, -y, f. (neosem.)

příliš vyzývavá návštěvnice posilovny: *Pokud nechceš patřit mezi čubičky, oblékni si dlouhé triko a volné tepláky.*

SSJČ j. v.

D

dávat chill, nedok.; [tʃɪl] <ang.>

1. odpočívat mezi sériemi cviků nebo mezi jednotlivými cviky: *„Jak dlouho dáme dneska chill po kardiu?“*

2. odpočívat v širším významu: *„Nedáme dneska místo tréninku chill?“*

¹⁶ sada cvičení, při kterém svaly vyvíjí maximální úsilí

dead bug, -u, m.; [ded bʌg] <ang.>

cvičení s vlastní vahou prováděné vleže, na zemi založené na střídavém přitahování horních a dolních končetin: *V tomto tréninkovém programu se dozvíš, jak technicky správně provést dead bug.*

decline plank, -u, m.; [dɪˈklaɪn plæŋk] <ang.>

cvik posilující břišní svalstvo založený na elevaci nohou na vyvýšenou plochu nebo bosu: *Co si dát na závěr plank? Dnes bych to udělal těžší a dal si na dvě minuty decline plank.*

deload, -u, m.; [dɪləʊd] <ang.>

součást tréninkového plánu sloužící jedinci k odpočinku od náročné tréninkové rutiny: *Deload je dobré zařadit, pokud se již netěšíme na tréninky, nemáme na ně energii ani motivaci.*

detox, -u, m.; [detoks] <ang.>

souhrnný název pro očistu těla od škodlivých látek z jídla, okolního prostředí a následků nezdravého životního stylu: *Do posilovny přišel jako každý rok trend jarního detoxu.*

ASSČ; SN1, SN2

devil press, -u, m.; [ˈdevəl pres] <ang.>

posilovací cvik prováděný se dvěma jednoručními činkami, při kterém dochází ke zvednutí těla do vzpřímené polohy s činkami nad hlavou: *„Po posledním devil pressu se mi zatočila hlava, musel jsem si jít odpočinout, abych vůbec mohl pokračovat.“*

diamond klik, -u, m.; [ˈdaɪəmənd] <ang.>

varianta kliku, při které jsou ruce blíže u sebe a prostor mezi prsty vytváří tvar diamantu: *Diamond kliky posilujeme, podobně jako úzkým klikem, tricepsový sval a také vnitřní prsní svalstvo.*

dip, -u, m.; [dɪp] <ang.>

cvik posilující horní část těla, při kterém dochází k zapojení hrudních svalů: *Druhý den si dáš jen obyčejné shyby, kliky, dipy a třeba cviky na břicho.*

ASSČ j. v.

double unders, neskl.; [ˈdʌbəl ʌndəs] <ang.>

dvojitý přeskok přes švihadlo: *Zakleté double unders, pro někoho sprosté slovo představující mučení, při kterém vznikají modřiny na nohách, pro jiného zábavné zpestření.*

drop set, -u, m.; [drɒp set] <ang.>

shazovací série, při které je záměrem dokončit stanovený počet opakování i za cenu snížení hmotnosti závaží: *Drop set je velmi dobrá technika pro více svaliků za kratší čas.*

dumbbell, -u, m.; [ˈdʌmbel] <ang.>

jednoruční činka: *Kettlebell, dumbbell a kotouče na osu se používají, když vlastní váha nestačí.*

dumbbell lunges, neskl.; [ˈdʌmbel ʌndʒs] <ang.>

komplexní cvik posilující hýžďové svaly a svaly na nohách; výpady s jednoručními činkami: *Pokud nevíte, jaký cvik zařadit pro zpevnění vašeho pozadí, vyzkoušejte dumbbell lunges.*

E

ekvalizér, -u, m.; <l.> (neosem.)

cvičební pomůcka ve tvaru bradel sloužící ke cvičení s vlastní vahou: *Ekvalizér je vhodný pro posílení svalů paží, zad, hrudi a nohou, jako zátěž slouží hmotnost vlastního těla.*

ASCS

expandér, -u, m.; <l.> (neosem.)

univerzální posilovací pomůcka určená ke zpevnění svalstva celého těla, rehabilitaci i hubnutí:
S expandérem lze posilovat vestoje či ho můžete umístit na hrazdu a cvičit shyby.

ASCS

extrifiták, -a, m./**extrifitáčka**, -y, f.

1. v užším smyslu člen klubu Extrifit: „*Kolik tam bude extrifitáků a extrifitáček?*“

2. v širším smyslu příznivce tohoto klubu: „*Považuješ se za extrifitáka?*“

F

face pull, -u, m.; [feis pʊl] <ang.>

cvik posilující horní část zad a ramen, při kterém dochází k přitahování provazů zavěšených na kladce směrem k obličeji: *Při provádění cviku face pull je důležité pravidelně dýchat a neprohýbat se v bedrech.*

fail, -u, m. (též **fejl**, -u, m.); [feɪl] <ang.>

selhání, nesplnění, nedokončení daného cviku: *Můj dnešní trénink byl jeden velký fail.*

farmář, -e, m.; (neosem.)

cvik posilující zádové a ramenní svaly, který spočívá v přenášení jednoručních činek nebo kettlebellů v propnutých pažích: *Na rozehrání si dáme pětkrát farmáře od zrcadla až ke stěně s šestnácti kilovými jednoručkami.*

ASCS, SSJČ; SN1 j. v.

fat burner, -u, m.; [fæt 'bɜ:nə] <ang.>

doplňěk stravy podporující metabolismus odbourávání tuků, snižující únavu a potlačující chuť k jídlu; spalovač tuku: *Při správném použití fat burneru před tréninkem dojde k zefektivnění tréninku až o 15 %.*

fasting, -u, m.; [fa:stɪŋ] <ang.>

přerušovaný půst: *V každém případě sledujte, co s vám fasting dělá a reagujte na potřeby těla úpravou režimu.* “

fejlnout, dok.

nesplnit, nedokončit daný cvik; selhat: *Dal jsem si čtyři série po deseti opakováních, tu poslední jsem ale fejlnul.*

fit – prefixoid (fit centrum, fit recept)

týkající se zdravého životního stylu; související s fitness: *Řešením pro zbavení se špatné nálady a nadváhy může být aktivita v bazénu či fit centru a nová várka fit receptů.*

ASCS, SSJČ; SN1

fitko, -a, m.

fitness centrum: *Najít si vhodné fitko můžete i vy, ty lepší mají speciální stroje a pohybuje se zde instruktor.*

ASSČ, IJP; SN1

fitness, neskl. (také adj.); [ˈfɪtnəs] i [ˈfɪtnɪs] <ang.>

sportovní aktivity i celkový životní styl mající za cíl všeobecnou tělesnou kondici, celkovou zdatnost, zlepšení držení a vytvarování těla: *Doplňků výživy pro fitness existuje celá řada.*

ASCS, ASSČ; SN1

fitnessák, -a, m./**fitnessačka**, -y, f.

jedinec věnující se zdravému životnímu stylu: *Vážení fitnessáci a fitnessačky, rádi bychom vám představili náš nový produkt.*

SN1, SN2

fitness guru, neskl.; [ˈfɪtnəs gu:ru:] i [ˈfɪtnəs guru] <ang.>

osoba považovaná za odborníka ve světě fitness: „*Můj brácha je můj fitness guru.*“

flat bench, -e, m.; [flæt bentʃ] <ang.>

rovná posilovací lavice: *Flat bench nesmí chybět v žádné domácí ani komerční posilovně.*

flexit, nedok.; <ang.>

1. zatínat svaly: *Aby svaly vypadaly dobře na fotce, je důležité po celou dobu flexit.*

2. vychloubat se: *Flexit v posilovně není cool.*

floor press, -u, m.; [flo:r pres] <ang.>

cvik vleže na zemi sloužící k posílení hrudních svalů: *Floor pressy mohou být překvapivě šetrným tlakovým cvikem pro ty, jejichž ramena nejsou v úplně ideálním zdravotním stavu.*

francouz, -e, m.

cvik prováděný vleže na lavici s jednoručními činkami či jiným závažím; francouzský tlak: *Francouz je skvělý cvik na vybudování hezky tvarovaného tricepsu.*

frog pump, neskl.; [fɾɔg pʌmp] <ang.>

cvik vleže na zádech se současným sepnutím chodidel k sobě sloužící k posílení hýžd'ových svalů: *Výhodou cviku frog pump je, že ho můžete cvičit prakticky kdekoli.*

G

gain, -u, m. [geɪn]; <ang.>

přírůstek svalové hmoty: *Na pořádné gainy si člověk musí počkat.*

GHD sit-up, -u, m.; [ge: ha: de: sit-ʌp] <ang.>

cvik na speciálně uzpůsobeném stroji sloužící k posílení břišních, hýžd'ových a zádových svalů; glute ham developer: *GHD sit-up je velmi populární crossfitové cvičení pro zpevnění středu těla.*

ginger shot, -u, m.; ['dʒɪndʒə ʃɒt] <ang.>

nápoj z koncentrované zázvorové šťávy a medu podporující imunitu: *Nabízíme také lék na chřipku, kterým je zázvorový nealkoholický nápoj z Ugandy, takzvaný ginger shot.*

glutáč, -e, m.

neesenciální biogenní aminokyselina mající vliv na budování svalové hmoty a výkon při tréninku; L-glutamin: *„U mě glutáč snižuje bolest po tréninku.“*

glute bridge, -e, m.; [ˈglu:t brɪdʒ] <ang.>

cvik vleže s pokrčenými koleny, při kterém dochází ke zvedání a pokládání pánve a kontrakci hýžďových svalů: *Glute bridge* prověří vaši rovnováhu a pomůže zesílit spodní část těla.

goblet squat, -u, m.; [ˈgɒblɪt skwɒt] <ang.>

dřep prováděný s kettlebellem nebo jednoruční činkou založený na nízkém provedení dřepu: *Goblet squat* je skvělým cvičením, které vás naučí přejít na jiné varianty dřepu a vybudovat svaly na nohou.

grip, -u, m.; [grɪp] <ang.>

1. úchop; způsob držení cvičebních pomůcek či posilovacích strojů, hrazd apod.: *Při cvičení na hrazdách je důležitý správný grip, aby byl cvik prováděn technicky správně.*

2. cvičební pomůcka rozvíjející sílu v úchopu: *Gripy dají vašemu tréninku zcela nový rozměr.*

gym, -u, m.; [dʒɪm] <ang.>

posilovna; fitness centrum: *U nás v gyму dělám osobního trenéra, mám individuální lekce a lidem pomáhám také ve zlepšování stravovacích návyků.*

gym bro, -a, m.; [dʒɪm ˈbro] <ang.>

tréninkový partner: *„Tak co dneska pojedem, gym bro?“*

gym crew, neskl.; [dʒɪm kru:] <ang.>

1. skupina přátel navštěvující (více či méně pravidelně) posilovnu: *Být součástí gym crew má celou řadu výhod, pokud jste již domluvení na tréninku s přáteli, s menší pravděpodobností trénink vynecháte.*

2. zaměstnanci fitness centra: *Naše gym crew jezdí na různé akce, výlety, rádi spolu trávíme čas i mimo práci.*

gym crush, neskl.; [dʒɪm krʌʃ] <ang.>

osoba, ke které jedinec cítí náklonnost a stýká se s ní v posilovně: *Ten pocit, když při tréninku vidíš svého gym crush a musíš se hned upravit.*

gym kontent, -u, m.; [dʒɪm 'kɒnten] <ang.>

tvorba na sociálních sítích zaměřená na prostředí fitness: *Gym kontent Lucie Minářové je pestrý a inspirativní.*

gym meat, -u, m.; [dʒɪm mi:t] <ang.>

setkání v posilovně (oficiální i neoficiální): *„Dnešní gym meat se naprosto vyvedl!“*

gym rat (též **gymrat**), neskl.; [dʒɪm ræt] <ang.>

osoba, která tráví příliš mnoho času v posilovně: *Můj brácha je totální gym rat, najdeš ho jenom v práci a ve fitku.*

H

hacken dřep, -u, m.; ['hæken] <n.>

dřep prováděný na posilovacím stroji, který je uzpůsoben pro tento cvik: *Hacken dřep je už sice víc izolovaný než dřep, ale pořád si zachovává charakteristiku objemového, tzv. vícekloubového, cviku.*

hang power snatch, -e, m.; [hæŋ 'paʊə snætʃ] <ang.>

posilovací cvik prováděný s osou a závažím spočívající v přidřepnutí a následném vyšvihnutí závaží nad hlavu: *Primárně hang power snatch trénuje držení těla, sílu a kontrolu.*

hang squat snatch, -e, m.; [hæŋ skwɒt snætʃ] <ang.>

posilovací cvik prováděný s osou a závažím spočívající v dřepnutí a následném vyšvihnutí závaží nad hlavu: *Pro správné hang squat snatche je důležité zpevnění středu těla.*

hexagon, -u, m.; ['heksəgɒn] <l.>

cvik zaměřený na zlepšení agility¹⁷, rychlosti a rovnováhy, ke kterému se využívají velké plastové kroužky ve tvaru šestiúhelníku: *Trenér přemýšlel o použití hexagonu, aby se zaměřil na práci nohou a přechody.*

hip thrust, -u, m.; [hɪp θrʌst] <ang.>

cvik posilující hýžd'ové svaly, při kterém se cvičící opírá zády o lavici či jinou vyvýšenou plochu, zatímco svoji pánev zvedá nahoru obvykle s přidanou váhou, dokud stehna nedosáhnou pravého úhlu s lýtky: *Hip thrust většina lidí považuje za cvik, který cvičí jen ženy, aby měly hezké pozadí.*

hemstroš, -e, m.; <ang.>

sval zadní strany stehen; hamstring: *Ideální cvik, pokud chceme potrápit hemstroše.*

HIIT, neskl. (též **HIITko**, -a, n.); [hɪt] <ang.>

vysoce intenzivní intervalový trénink; high intensity interval training: *Do své rutiny také zahrnuje kruhové tréninky, angličáky, kickboxing a HIIT.*

¹⁷ překlad z ang.: hbitost

hmyz, u, m. (neosem.)

jedinec navštěvující posilovnu teprve krátce a narušující svým chováním její chod: *Už zase sem přišel ten hmyz.*

SSJČ j. v.

hora masa, hory masa, (neosem.)

jedinec vyčnívající vypracovanou muskulaturou: *Vyskakovala si na mě hora masa.*

ASSČ j. v.

horolezec, -e, m. (neosem.)

cvik ve vzporu na dlaních, při kterém se střídavě v tempu přitahují kolena co nejbliže k hrudníku: *Horolezec je jednoduchý, ale velice účinný, pomocí tohoto cviku dokážeš zpevnit tělo a zároveň hubnout.*

ASSČ, SSJČ j. v.

hruška, y, f. (neosem.)

boxovací pytel: *Pro rozproudění krevního oběhu buším do hrušky na začátku každého tréninku.*

SSJČ j. v.

hydroball, -u, m.; [ˈhidrobal] <ř.> <ang.>

funkční balanční pomůcka ve tvaru míče naplněná speciální tekutinou: *Dnešní trénink s pomůckou hydroball potrápí střed vašeho těla.*

hygge, neskl.; [ˈhʊg.ə] <dán.>

v užším smyslu lze hygge chápat jako pocit útulna a bezpečí, v širším smyslu se jedná o celostní přístup k životu: *Hygge mimo jiné nabádá k aktivnímu pohybu a trávení času venku.*

hype, -u, m.; [harp] <ang.>

nadšení, nabuzení: *Třicet minut po nakopávači mi najel svalový hype.*

CH

cheat day, -e, m.; [tʃi:t dei] <ang.>

jeden den v rámci tréninkového a stravovacího plánu, kdy je povoleno porušit pravidla jídelníčku: *„Jednou týdně máš povolený cheat day.“*

chest press, -u, m.; [tʃest pres] <ang.>

cvik posilující horní část těla, který se provádí na rovné lavici s jednoručními činkami: *Mnoho lidí si klade otázku, jaký je rozdíl mezi chest presseem a bench presseem. Oba cviky jsou skvělé pro budování silného hrudníku.*

I

intra workout, -u, m.; [in.tra 'wɜ:.kaʊt] <ang.>

nápoj s jednoduchými i komplexními sacharidy a aminokyselinami pro podporu silových výkonů: *Intra Workout je pokročilý doplněk stravy vhodný pro sportovce při cvičení, užívání Intra Workoutu je vhodné pro sportovce v rámci tréninků a náročných sportovních výkonů.*

ionťák, -u, m. <ř.>

nápoj obsahující minerální látky, sacharidy a další látky, sloužící po náročném fyzickém výkonu k doplnění nezbytných látek: *Po výstupu se posilíte ionťákem, chvíli se kocháte, a pak už myslíte na sestup.*

J

jednoručka, -y, f.

jednoruční činka: *Jednoručky jsou univerzálním řešením pro každého, a to jak pro začátečníky, tak i pro pokročilé.*

jerky, neskl.; [ˈdʒɜːr.ki] <ang.>

sušené, zprav. hovězí, maso: *Sušené maso, které má říz, chuťový zážitek bez výčitek s pořádnou náloží bílkovin, sušené jerky, které si zamiluješ.*

jet bomby, nedok.

zvedat těžké závaží; věnovat se intenzivně tréninku: *„Kámo, jsem na tebe fakt pyšnej, dneska jsi jel bomby.“*

jogging, -u, m.; [ˈdʒɒɡ.ɪŋ] <ang.>

vytrvalostní, aerobní aktivita¹⁸ podobná běhu, která je charakteristická nízkou až střední intenzitou; rekreační běh: *I když se jedná o rekreační sport, neznamena to, že u joggingu nezáleží na technice běhu.*

SN1

jumping, -u, m.; [dʒʌmpɪŋ] <ang.>

dynamická fitness aktivita prováděná na speciálně vyvinutých trampolínách: *Při jedné hodině jumpingu vaše tělo spálí 1500 kJ za hodinu.*

SN1

¹⁸ aerobní cvičení je jakákoli fyzická aktivita, během které svaly a metabolické procesy v nich probíhají za přítomnosti kyslíku

K

kardio, -a, n. (také adj.); ['kɑ:.di.əʊ] i [kardio] <ang.>

forma cvičení s nízkou až vysokou intenzitou v závislosti na typu cviku, jejíž hlavním cílem je spalování tuků a rozvoj fyzické zdatnosti: *Kardio je lepší zařadit až po silovém tréninku, abychom na silový trénink měli dostatek sil.*

kapsloun, -a, m.

tableta, kapsle: *Oslad'te si život a zdraví kapslounem sladkého dřeva (lékořice lysé).*

karbanátek, -u, m. (též **karboš**, -e, m.) (neosem.)

doplňěk stravy, biostimulant¹⁹ značky Carbo-plex: „*Počkej, musím si dát karbanátek.*“

ASCS, SSJČ j. v.

kettlebell, -u, m.; ['ket.əl.bel] <ang.>

cvičební pomůcka tvaru koule s madlem sloužící jako závaží: *Skrze svého trenéra jsem se seznámil s kettlebellem, ten si mě získal.*

kettlebell deadlift, -u, m.; ['ket.əl.bel 'ded.lɪft] <ang.>

cvik prováděný s kettlebellem, který je variantou mrtvého tahu²⁰: *Kettlebell deadlift je základní cvik, který by měl znát každý, naučí tě, jak bezpečně zvednout závaží ze země pomocí boků.*

kettlebell snatch, -e, m.; ['ket.əl.bel snætʃ] <ang.>

dynamický cvik s kettlebellem spočívající v jeho vyšvihnutí nad hlavu jednou rukou: *Kettlebell snatch je bratranec olympijského snatche s velkou činkou.*

¹⁹ biologicky aktivní látky získané z přírodních nebo z odpadních materiálů

²⁰ cvik posilující vzpřimovače páteře, zádové, hýžd'ové svaly a svaly stehien

kettlebell squat, -u, m.; [ˈket.əl.bel skwɒt] <ang.>

dřep prováděný s kettlebellem nebo jednoruční činkou založený na nízkém provedení dřepu, který posiluje hýžd'ové svalstvo a svaly noh: *Kettlebell squat dynamicky procvičuje nohy a zahřívá horní část zad a ramena.*

kettlebell swing, -u, m.; [ˈket.əl.bel swɪŋ] <ang.>

dynamický cvik prováděný s kettlebellem posilující hýžd'ové svaly a svaly noh; cvik je kombinací dřepu a energického švihnutí kettlebellu směrem od těla: *Kettlebell swing je totiž skutečným králem dynamických cviků, u kterých chcete procvičit více partií zároveň.*

kladiva, -v, m.

cvik zaměřený na posílení bicepsu²¹; kladivový bicepsový zdvih: *Po celou dobu vykonávání kladiv musí být nadloktí fixováno u těla.*

kick back, -u, m.; [kɪk bæk] <ang.>

cvik zaměřený na posílení tricepsu²², při kterém dochází k extenzi nadloktí směrem dozadu od těla: *Na prokrvení a posílení celého trojhlavého svalu pažního je nejlepší kick back.*

kickbox, -u, m. (též **kickboxing**, -u, m.); [ˈkɪk.bɒk.] <ang.>

bojový sport, ve kterém se využívají techniky z východních i západních bojových umění: *Při hodině kickboxu spálíte nejen spoustu kalorií, ale vyplaví se vám také obrovská dávka endorfinů.*

SN1, SN2

²¹ dvojhlavý sval pažní

²² trojhlavý sval pažní

kippling, -u, m.; [kɪp-ɪŋ] <ang.>

dynamické provedení shybu přes zhoupnutí: *Sám otec CrossFitu Greg Glassman se nedávno vyjádřil, že kdyby něco v CrossFitu změnil, byl by to přístup ke kippingu.*

kip-up, -u, m.; [kɪp ʌp] <ang.>

akrobatický pohyb, při kterém osoba přechází z polohy vleže na zádech (nebo na břiše) do polohy vestoje: *Kip-up se používá při aktivitách jako je breakdance, acro dance, gymnastika, bojová umění, profesionální wrestling a v akčních filmových bojových sekvencích.*

knee tucks, neskl.; [ni: tʌks] <ang.>

cvik posilující břišní svaly; provádí se ve vzporu rychlými přiskyky koleny k hrudníku a nazpět: *Šikmé svaly fungují jako stabilizátory při knee tucks, aby se zabránilo nežádoucímu pohybu.*

KÓčko, -a, n.; <ang.>

1. způsob vítězství a ukončení zápasu v boxu a v dalších bojových sportech; rozhodující definitivní úder; knockout: *Už v třetím kole dostal zápasník KÓčko.*

2. v širším významu stav, při kterém se jedinec cítí vyčerpaně po intenzivní fyzické aktivitě: *Po dnešním legdayi jsem byl úplně KÓčko.*

korbit, nedok.; <n.>

posilovat a cvičit se záměrem zvýšení tělesné váhy (svalové hmoty): *„Nemůžu se dočkat, až srovnáme jídelníček a budeme pořádně korbit.“*

krev, e, f. (neosem.)

doplňěk stravy se stimulačním²³ účinkem: *Králičí krev je původně nápoj nejobávanějších válečníků.*

SSJČ; SN2 j. v.

kreoš, -e, m.

doplňěk stravy obsahující kreatin²⁴, který hraje důležitou roli v transportu energie při zátěži: *Kreoš používám dva týdny a už vnímám rozdíl.*

kruháč, -e, m.

tréninková metoda skládající se z vybraných cviků zatěžujících jednotlivé svalové skupiny celého těla po předem určenou dobu; kruhový trénink: *Dnes to byl konkrétně trénink zaměřený na posilování zad, prsou a břicha, ve čtvrtek to bude kruháč a v sobotu nohy a ruce.*

IJP j. v.

kubánský tlak, -u, m.

cvik sloužící k posílení stability ramen: *Kubánský tlak můžete cvičit vsedě, vestoje nebo nejlépe opření o pevnou oporu (zed'), nebudete potřebovat nijak těžká závaží, abyste využili účinků tohoto cviku.*

kufřík, -u, m. (neosem.)

cvik vleže na zemi, při kterém se drží stabilizační míč v rukou nad obličejem: *Nakonec dáme kufřík, který bude výzvou pro váš úchop, procvičí vaše ramena, šikmé svaly a hluboké břišní svaly.*

ASCS, SSJČ j. v.

²³ v souvislosti s fitness znamená povzbuzení funkce nějakého orgánu nebo jiné části těla

²⁴ dusíkatá organická kyselina běžně se nacházející ve svalové tkáni obratlovců

L

landmine squat, -u, m.; ['lænd.məɪn skwɒt] <ang.>

cvik prováděný s osou a závažím, při kterém dochází ke zvedání závaží z pozice v dřepu směrem vzhůru: *V tomto dalším tréninku se dozvíte, jak technicky správně na landmine squat.*

lateral squat, -u, m.; ['læt.ər.əl skwɒt] <ang.>

dřep s přenášením váhy do boku: *Lateral squat je vstupním cvikem do všech stranových silových tréninků, zpočátku může být toto cvičení náročné, ale trpělivost a opakování vás naučí, jak se posadit do kyčle a zároveň udržet vzpřímený trup.*

lat pulldown, -u, m.; ['læt. pʊl.daʊn] <ang.>

stahování kladky k hrudníku: *Lat pulldowns není tak efektivní cvičení jako shyby na hrazdě, které mohou poskytnout více podnětů, ale můžete tahat váhu dolů mnohem hlouběji, takže vaše široké svaly zádové budou moci pracovat v mnohem větším rozsahu pohybu.*

leg day, -e, m.; [leg deɪ] <ang.>

den v tréninkovém plánu, kdy je posilování zaměřeno na svalové partie v oblasti nohou: *Středa byla nejhorším dnem týdne, ve středu byl totiž na programu leg day.*

leg press, -u, m. (též **legpress**, -u, m.); [leg pres] <ang.>

1. cvik zaměřený na hýžďové svaly a svaly noh, při kterém dochází k odtlačování plošiny se závažím směrem od těla: *Leg press lze provádět více způsoby, můžete jím posílit nejen kvadriceps (přední stranu stehen), hamstringy (zadní stranu stehen) a hýžďové svaly, ale i lýtka.*

2. posilovací stroj určený ke cviku, který je zaměřený na posílení hýžďových svalů a svalů noh: *Leg press má k dispozici každá posilovna, často však bývá obsazen.*

leg raises, neskl.; [leg reizes] <ang.>

zvedání nohou; cvik zaměřený na posílení svalů beder, kyčlí a břicha: *Leg raises jsou dalším příkladem cviku, při kterém musíme mít přilepená bedra k podložce.*

liftnout, dok.; [lɪftnaʊt] <ang.>

provést cviky, které jsou založené na zvedání závaží s mechanismem tahu: *Strongmani dokážou liftnout i osobní auto.*

liftovat, nedok.; [lɪftovat] <ang.>

provádět cviky, které jsou založené na zvedání závaží s mechanismem tahu: *Naše kožené rukavice vám pomohou liftovat velké váhy bez zbytečného poranění rukou.*

LISS, -u, m.; [lis] <ang.>

druh kardio cvičení udržující tep ve významně nižších hodnotách a po delší dobu než v případě HIIT; low intensity steady state: *LISS kardio nevyžaduje téměř žádný čas na regeneraci.*

loop band, -u, m.; (v plurálu neskloňné **loop bands**) [lu:p bænd] <ang.>

odporovací guma sloužící k posilování: *Loop band je velmi skladná cvičební pomůcka, kterou můžete brát všude s sebou, díky dodatečnému odporu, který loop bands přinášejí, můžete efektivně posilovat svalstvo nohou a hýždí.*

low carb, -u, m.; [ləʊ kɑ:b] <ang.>

dieta založená na nízkém příjmu sacharidů: Tento recept *obsahuje vysoké množství bílkovin a nízký obsah sacharidů, je velmi chutný a svým složením zapadá do dietního konceptu low carb.*

L-sit, neskl.; [el sɪt] <ang.>

cvik vleže na podložce posilující střed těla, kdy tělo vytváří tvar písmene „l“: *L-sit vám může pomoci se svalovou nerovnováhou.*

lunges, neskl.; [lʌndʒs] <ang.>

komplexní cvik se zátěží i bez ní, při kterém dochází k posílení hýžd'ových svalů a svalů na nohách; výpady: *Vyzkoušejte tyto lunges i s variantami, včetně lunges s činkami a střídavých lunges, pro intenzivnější trénink dolní části těla.*

M

maca, -y, f.; ['maka]

doplňěk stravy z macy peruánské²⁵ podporující paměť, vitalitu, regeneraci a plodnost: „*Myslíš, že je lepší brát macu před tréninkem nebo až po něm?*“

Mana, -y, f.; ['mana]

nápoj sloužící jako náhrada plnohodnotného jídla: *Dodejte vašemu tělu vše, co potřebuje pomocí instantního jídla Mana, můžete si ji vybrat v různých příchutích.*

military press, -u, m.; ['mɪl.ɪ.tər.i/ pres] <ang.>

cvik prováděný vestoje nejčastěji s velkou činkou, při kterém dochází k posilování svalů ramen a zad: *Pokud cvičíte Military press, nohy by měly být zpevněné, ale pohyb vychází primárně z ramenou.*

²⁵ Maca peruánská je prastará bylina pocházející z peruánských And (též známá jako peruánský ženšen)

mindfulness, neskl.; [maɪndfʊl-nəs] <ang.>

věnování pozornosti tomu, co se odehrává uvnitř nás a kolem nás v přítomném okamžiku; všímavost: *Vyzkoušejte třeba meditaci všímavosti zvanou mindfulness, která má mnoho prokázaných pozitivních účinků. Podle příznivců tohoto přístupu a různých studií nám mindfulness navíc může pomoci zkrotit mysl roztěkanou všudypřítomnými technologiemi.*

mountain climber, -u, m.; ['maʊn.tɪn 'klaɪ.mər] <ang.>

dynamický cvik na posílení celého těla prováděný ve vzporu, při kterém dochází k energickému přitahování kolen směrem k hrudníku: *Pravděpodobně tušíte, že cvičení mountain climber je zabíjäcký pohyb, ale to není vše, co může nabídnout.*

mrazák, u, m. (neosem.)

zařízení užívané k terapii mrazem sloužící k úlevě od bolesti; kryosauna: *Po pobytu v mrazáku se člověk cítí jako znovuzrozený.*

SSČ j. v.

mrtvola, -y, f. (neosem.)

1. cvik posilující zádové, trapézové svaly, hýžďové svaly a svaly noh, prováděný zvednutím velké činky ze země z mírného podřepu do narovnění těla; mrtvý tah: *Na posledním tréninku jsem to přehnal s mrtvolama a natáhnul jsem si vaz.*

2. pozice v józe, při které jedinec leží na zádech na podložce a ruce má položené volně podél těla: *Na závěr dnešní lekce se položíme do pozice mrtvoly a budeme odpočívat.*

SSJČ j. v.

MT jednoruč, -e, f.

varianta mrtvého tahu²⁶, při kterém dochází k provedení cviku pouze jednou rukou:
MT jednoruč je vynikající cvik na stabilizaci středu těla.

mult'ák, -u, m.

1. doplněk stravy, multivitamin: *Mult'ák užívám každý den pro podporu imunity.*

2. džus s příchutí multivitaminu: *Mult'ák je můj nejoblíbenější džus.*

SN1

multipress, -u, m.; [mʌltipres] i [multipres] <ang.>

posilovací stroj sloužící k provedení celé řady cviků: *Multipress můžete použít pro procvičení celého těla a vymyslet s ním desítky cviků.*

muscle up, -u, m.; ['mʌs.əl ʌp] <ang.>

cvik prováděný na hrazdě či kruzích, při kterém dochází ke kombinaci shybu a dipu²⁷: *Během dnešního tréninku jsem se překonal a udělal jsem poprvé čtyři muscle upy.*

N

naboostovat, dok.; [nabu:stovat] <ang.>

pozvednout, aktivovat, vylepšit: *15 tipů, jak naboostovat svoji energii; čím naboostovat Vaše smoothie*

²⁶ cvik posilující vzpřimovače páteře, zádové, hýžděové svaly a svaly stehen

²⁷ cvik posilující triceps

nacukrovat, dok.

přijmout velké množství sacharidů za účelem vyživení svalové hmoty: *Nacukrovat se není jen tak, každé tělo reaguje jinak, proto často není při prvních závodech forma taková, jakou bychom si představovali.*

napumpovat, dok. (neosem.)

aktivovat svalovou hmotu při tréninku: *Pokud se dobře napumpujete během cvičení, není pak problém cítit svaly několik hodin po tréninku.*

nakopávač, -e, m.

doplňek stravy užívající se před tréninkem pro navození lepšího sportovního výkonu: *Nakopávače nejsou určeny jen k nakopnutí do tréninku, ale můžete je použít i před náročným výšlapem do hor.*

O

odpálit se, dok. (neosem.)

přehnat to se zvolenou váhou závaží nebo s náročností tréninku: *Pokud se při tréninku odpálíte, je důležité se z toho poučit a příště ubrat.*

SSJČ j. v.

overball, -u, m.; [ˌəʊ.və.bɔ:l] <ang.>

lehký, nafukovací, pružný míč průměru 22–30 cm sloužící ke cvičení a rehabilitaci: *Kromě cvičení slouží overball při bolestech zad i jako rehabilitační pomůcka.*

overhead press, -u, m.; ['əʊ.və.hed pres] <ang.>

cvik posilující horní část těla (zejména deltových svalů), při kterém jedinec tlačí závaží nad hlavu: *Overhead press dělat ideálně na začátek tréninku, jedná se o náročný cvik, který vám vezme hodně síly.*

orbitrack, -u, m.; ['ɔ:bi. træk] <ang.> <l.>

stroj simulující pohyb podobný běžkování, který je používán jako forma kardia²⁸: *Pokud raději jezdíme na kole, volme rotoped, zdatnější sportovci spinningové kolo či orbitrack, kde současně zatěžujeme ruce i nohy.*

P

paleo – prefixoid (paleo dieta, paleo potraviny); ['paleo] <ř.>

směr (životní styl) založený na návratu k přírodnímu způsobu stravování, jeho základ tvoří průmyslově nezpracované potraviny: *Recepty podle našeho stravovacího systému si může připravovat jak vegan, tak i zastánce paleo směru.*

pavouci, -ů, m.

varianta kliku, při které jsou ruce a nohy ve vzdálenější pozici od těla než při běžném kliku: *Při pavoucích držíme zpevnění střed těla a krční páteř máme v prodloužení, abychom ji zbytečně nenamáhali.*

peck deck, -u, m.; [pek dek] <ang.>

cvik sloužící k posílení převážně prsních svalů: *Nyní si ukážeme klasický peck deck, budeme procvičovat náš prsní sval, je to taková napodobenina rozpažování.*

²⁸ forma cvičení s nízkou až vysokou intenzitou v závislosti na typu cviku, jejíž hlavním cílem je spalování tuků a rozvoj fyzické zdatnosti

píárko, -a, n. (též **PR**, **píár**); [ˌpi:ˈɑ:r] <ang.>

osobní rekord: „*Jaké je tvoje píárko?*“ „*Včera jsem dal 200 kilo na mrtvolách*²⁹.“

SN1 j.v.

pistol squat, -u, m.; [ˈpɪs.təl skwɒt] <ang.>

dřep prováděný na jedné noze, při kterém má jedinec kvůli lepší stabilitě předpažené ruce: *Trenér a bývalý gymnasta předvádí progresivní návod, jak zvládnout pistol squat, jeden z nejtěžších cviků s vlastní vahou.*

plank, -u, m.; [plæŋk] <ang.>

komplexní cvik posilující střed těla a břišní svalstvo: „*Po dvou minutách v planku chci umřít.*“

plyo box, -u, m. (též **plyobox**, -u, m.); [plɪo bɒks] <ř.> <ang.>

měkká plyometrická bedna různé velikosti, která slouží jako cvičební pomůcka: *Tento plyo box je nezbytným nástrojem k intenzivnímu cvičení pro každého, nabízí tři různě dlouhé strany, které jsou ideální pro plyometrické cvičení*³⁰.

postworkout, -u, m.; [pəʊst ˈwɜː.kəʊt] <ang.> <l.>

nápoj na bázi aminokyselin, jehož užívání napomáhá k lepší regeneraci svalstva: „*Jaký postworkout se ti osvědčil?*“

power clean, -u, m.; [paʊər kli:n] <ang.>

cvik určený pro posílení ramen vzpěračů: *Kromě toho, že power clean zlepšuje sílu a výkonnost při mnoha sportech, pomůže Vám také vybudovat maximální svalovou hmotu.*

²⁹ cvik posilující vzpřimovače páteře, zádové, hýžděové svaly a svaly stehien

³⁰ plyometrie je druh tréninkové metody

power nap, -u, m.; [paʊər næp] <ang.>

odpočinek (krátký spánek) v průběhu dne: *Power nap nám může dodat energii na trénink.*

power system waist shaper, -u, m.; [paʊər 'sɪs.təm weɪst ʃeɪpər] <ang.>

nastavitelný pás poskytující zpevnění a ochranu během sportu i běžných činností: *Power systém waist shaper je ideální pomůckou pro různé druhy sportu, vzpírání, posilování, jízdu na kole, lyžování, nebo během pracovních činností, které obnáší zvedání předmětů.*

preworkout, -u, m.; [pre:'wɜ:.kaʊt] <ang.> <l.>

nápoj užívaný před tréninkem, který napomáhá zvýšit sílu a energii v průběhu sportovní aktivity: „*Už jsi ochutnal ten nový preworkout?*“

protejňák, -u, m.; (též **proteiňák**, -u, m.)

doplňek stravy (v podobě prášku); již hotový proteinový nápoj: *Cvičím už několik let, ale doposud jsem si občas kupoval maximálně klasický protejňák.*

proteinella, -y, f.

proteinová pomazánka s různými příchutěmi inspirovaná Nutellou: *Do jídelníčku je možné zařadit i pomazánku proteinella s velkým podílem bílkovin.*

psyllium, -a, n.; <l.>

vláknina rozpustná ve vodě z osetení jitrocele indického: *Při užívání psyllia nezapomeňte na dostatečný příjem tekutin, aby došlo ke správnému efektu.*

pullover, -u, m.; [ˈpʊl, əʊ.vər] <ang.>

cvik vleže na lavici sloužící k posílení zad, ramen a hrudníku: *Málo lidí dělá pullover s velkou činkou, ale je to skvělý cvik, při kterém docílíte ještě většího protažení.*

pumpa, -y, f. (neosem.); <n.>

1. doplněk stravy mající stimulační účinek: *S pumpou máte nejen více energie, ale ještě vám svaly porostou před očima.*

2. kumulace krve ve svalové tkáni: *Pumpa je důležitá před závody, protože díky ní svaly vypadají mnohem lépe.*

ASCS, SSJČ j. v.

push press, -u, m.; [pʊʃ pres] <ang.>

komplexní cvik³¹ prováděný vestoje s výrazem nejčastěji s velkou činkou, při kterém dochází k posilování svalů ramen, zad a noh: *Člověk silný v push pressu bude silný ve všech tlakových cvicích.*

R

raw – prefixoid (raw tyčinka, raw strava) [ro:] <ang.>

způsob úpravy potravin za nízkých teplot: *Do kapsy u bundy se snadno schová například raw tyčinka.*

renegade row, -u, m.; [ˈren.i.geɪd rəʊ] <ang.>

cvik kombinující plank s přitahováním jednoručních činek k hrudníku: *Když začnete dělat renegade row, nesoustřeďte se na pohyb činky v přímém směru, místo toho se zaměřte na zatlačení lokte dozadu.*

³¹ cviky, které zapojují více svalových skupin a kloubů současně

rest, -u, m. (také adj.) ;[rest] <ang.>

odpočinek; přestávka; pauza mezi sériemi cvičení nebo jednotlivými opakováními cvičení:
Praktikování rest days pomůže zmírnit bolest a citlivost svalů, pravidelný rest také pomáhá zlepšovat sportovní výkon.

restit, nedok.; <ang.>

odpočívat mezi sériemi cviků nebo mezi jednotlivými cviky: „*Jak dlouho plánuješ restit při dnešním tréninku?*“

reverse crunch, neskl.; [ri'viəɹ krʌntʃ] <ang.>

cvik k posílení středu těla spočívající v přitahování pokrčených nohou směrem k hrudníku:
Pokud si chcete reverse crunch zjednodušit, zasuňte si vaše dlaně pod oblast hýždí.

rig, -u, m. [rig]; <ang.>

multifunkční workoutová klec namontovaná napevno pro funkční trénink: *Hodíme na rig lana a na závěr trochu napumpujeme tricáky.*

ring muscle up, -u, m.; [riŋ 'mʌs.əl ʌp] <ang.>

cvik prováděný na kruzích, při kterém dochází k přitáhnutí vrchní části těla nad úroveň kruhů:
V tomto výukovém programu zabývajícím se ring muscle up ukáže náš trenér určité kroky a cvičení, aby tento pohyb každý zvládl.

roller, -u, m.; ['rəʊ.lər] <ang.>

rehabilitační pomůcka vhodná nejen pro sportovce sloužící k zahřátí či uvolnění ztuhlých svalů:
„Na rozcvičku si vezmu roller.“

SN1 j. v.

rope climb, -u, m.; [rəʊp klaɪm] <ang.>

šplh na laně: *Další na řadě je rope climb bez použití nohou, s touto technikou přidáte trochu hybnosti lezení tím, že při výstupu vykopnete kolena nahoru.*

rotoped, u, m.; [rɒtəpet]

stroj, vzdáleně připomínající jízdní kolo, používaný k cvičení: *Rotopedy se liší nejen podle nosnosti a konstrukce, ale také rozsahem a funkcemi počítačů, jimiž jsou vybaveny.*

rows, neskl.; [rəʊ] <ang.>

cvik na veslařském trenažéru, při kterém jedinec přitahuje madlo k hrudníku a zpět; veslování: *Šířka úchopu u rows je také důležitá: pokud je váš úchop široký, bude působit větší zatížení na vnitřní část zad, čím je váš úchop užší, tím větší zatížení bude na vnější část zad.*

rumun, -a, m.

cvik prováděný s jednoručními činkami nebo obouruční činkou, který slouží k posílení zejména zadní části stehen; rumunský mrtvý tah: *Rumuny můžeme cvičit s velkou činkou i s jednoručkami.*

russian kettlebell swing, -u, m.; [ˈrʌʃ.ən ˈket.əl.bel swɪŋ] <ang.>

dynamický cvik prováděný s kettlebellem, při kterém dochází k vyšvihnutí kettlebellu do úrovně hrudníku: *Obouruční kettlebell swing, známý také jako russian kettlebell swing, je cvičení pro celé tělo, které posiluje mnoho svalů.*

růsták, -u, m.

růstový hormon: *Tento doplněk stravy slouží k aktivaci přirozené tvorby růstáku, s cílem podpořit růst svalové hmoty, snížit tělesný tuk a zvýšit sílu a energii.*

S

sacháč, -e, m. (též **sacharid'ák**, -u, m.)

organická sloučenina patřící do skupiny polyhydroxyderivátů karbonylových sloučenin; sacharid: *Rýže a brambory jsou sacháče.*

sand back, -u, m.; [sænd bæk] <ang.>

posilovací vak: *V domácím prostředí vám sand back může do jisté míry nahradit i činku, neboť se s ním dají dělat například dřepy, mrtvé tahy, přemístění, tlaky i přitahy.*

sandbell, -u, m.; [sændbel] <ang.>

tréninková pomůcka naplněná pískem, která slouží jako závaží při funkčním tréninku: *Sandbell vyplňuje mezeru mezi jednoručními činkami, kettlebely a medicinbaly, neustále se měnící aktivní výplň (písek, nebo drcená ocel) vytváří zcela unikátní hmotu, která aktivuje svalová vlákna při každém úchytu náradí.*

sekera, -y, f. (neosem.)

cvik vkleče sloužící k posílení břišního svalstva: *Při provádění sekery je třeba dbát na správnou techniku, abychom ochránili krční páteř.*

SSJČ j. v.

shoulder press, -u, m.; [ˈʃəʊl.dər pres] <ang.>

ramenní tlaky; silové cvičení s mnoha variacemi prováděné ve stoje, které pomáhá budovat svalovou hmotu ramen: *Na shoulder press jsem dnes dal 40 kilo na každé ruce, ale skoro mi to spadlo na hlavu.*

six-pack, -u, m.; [ˈsɪks.pæk] <ang.>

vyřýsované břišní svalstvo: *Ale i přes tvrdý trénink je možné, že vás pekáč buchet bude nesymetrický, že nebude vyřýsovaný sixpack odpovídat vašim představám.*

sit-ups, neskl.; [ˈsɪt.ʌps] <ang.>

sed-leh; sklapovačka: *Policisté v rámci vstupních fyzických testů převedli pěknou řádku dobře provedených sit-ups.*

skinners, neskl.; [ˈskɪn.ərs] <ang.>

boty vyrobené z funkčního materiálu mající vlastnosti podobné ponožkám: *Se skinners nohám na rozdíl od běžných bot dopřejete pohodlí a zároveň ochranu před chladem či špínou.*

skull crusher, -a, m.; [skʌl. krʌʃ.ər] <ang.>

cvik vleže, při kterém jedinec pohybuje jednoručními činkami směrem od čela: *Skull crusher je dobrý cvik na aktivaci mediální hlavy tricepsu.*

slamball, -u, m.; [slæmbɔ:l] <ang.>

1. cvičební pomůcka tvaru míče sloužící jako závaží: *Slamball se neodrazí zpět od země jako klasický míč a zůstane spíše ležet na místě dopadu, díky tomu umožňuje trénovat sílu či výbušnost.*

2. sport kombinující prvky basketbalu, fotbalu, hokeje a gymnastiky: *Na hřišti pro slamball se nachází čtyři trampolíny.*

smoothie, -ie, n. (též **smoothičko**, -a, n.); ['smu:.ði] <ang.>

mixovaný nápoj, jehož hlavní složkou je ovoce nebo zelenina (či kombinace obojího): *Žádný nejlepší recept na smoothie není, každý má jiné chutě a musí vyzkoušet, jaká je ta pravá kombinace právě pro jeho chuťové pohárky.*

IJP

snack, -u, m.; [snæk] <ang.>

svačina; drobné občerstvení, malá porce jídla, která se konzumuje mezi hlavními jídly: *Surovina pro výrobu pečiva, snacků, kaší či dětských křupek, nabídněte hladovým hostům sýrový snack z křupavého těsta.*

ASCS

softgrip, -u, m.; [softgrip] <ang.>

cvičební pomůcka; bandáž na dlaně: *Softgrip zpevní zápěstí, zlepší stabilitu a podpoří maximální výkon při silovém tréninku.*

spalovač, -e, m. (neosem.)

doplňek stravy, který může mírně zvýšit rychlost metabolismu, případně zvýšit oxidaci tuků během tréninku, nebo zvýšit tělesnou teplotu: *Pro využití spalovačů tuku na maximum, se doporučuje je používat 30 až 60 minut před tréninkem.*

IJP; SN2

sparring, -u, m.; ['speə.rɪŋ] <ang.>

osoba či více osob napomáhající jinému cvičenci v provedení cviku; záchrana a motivace při provádění cviků: *„Máš na mě prosím minutu, potřebuju sparring?“*

speed chute, neskl.; [spi:d ʃu:t] <ang.>

odporový padák sloužící k tréninku běhu: *Speed chute umožňuje vyvinout maximální zrychlení a běžat špičkové časy díky tréninku s odporem.*

speed squat, -u, m.; [spi:d skwɒt] <ang.>

dřep prováděný s větší intenzitou oproti klasické variantě dřepu: *Speed squat je vynikající cvičení s vlastní vahou, které rozproudí tepovou frekvenci.*

spinning, -u, m.; [ˈspɪn.ɪŋ] <ang.>

aerobní skupinové cvičení spočívající v jízdě na stacionárním kole při motivující hudbě a pokynech instruktora: *Vyzkoušela jsem spoustu tréninkových programů, všechno od spinningu po jógu.*

ASCS; SN2

split, -u, m.; [splɪt] <ang.>

systém rozdělení svalových partií do tréninků: *Trénoval jsem systémem dvojitého splitu, dvě hodiny ráno, dvě hodiny večer.*

split jerk, neskl.; [splɪt dʒɜ:k] <ang.>

cvik s velkou činkou, při kterém jedinec dynamicky vyšvihne činku nad hlavu se současným zanožením: *Split jerk je efektivní cvik na posílení svalů rukou, ramen a středu těla.*

split squat, -u, m.; [splɪt skwɒt] <ang.>

jednostranné cvičení nohou zvyšující sílu dolní části těla, svalovou hypertrofií³², rovnováhu a stabilitu: *V tomto dalším tréninkovém videu se dozvíte, jak technicky správně na split squat.*

³² zesílení svalových vláken

sportka, -y, f.

multisportka: *Se zlatou sportkou můžeš do jakékoli sauny v Hradci Králové zadarmo.*

ASCS, SSJŠ j. v.

spotovat, nedok.; <ang.>

dopomáhat či podporovat při cvičení: „*Čus, kámo, budeš mi pls dneska spotovat na benchi?*“

sprintsac, -u, m.; [sprintsæk] <ang.>

cvičební pomůcka v podobě zátěžového vaku zvyšující odpor: *Sprintsac pomáhá profesionální i neprofesionálním atletům a týmovým hráčům zlepšovat svůj výkon.*

squat, -u, m.; [skwot] <ang.>

cvik vestoje sloužící k posílení hýžd'ových svalů a svalů noh; dřep: *technika provedení squatu je hodně závislá na protažení, takže dámy protahovat a nekecat.*

squatovat, nedok.; [skwotovat] <ang.>

dřepovat, dělat dřepy: *Když squatuješ, je důležité dbát na techniku provedení, doporučuje se squatovat s opaskem.*

SN1 j. v.

stepper, -u, m.; ['step.ər] <ang.>

simulátor chůze či výstupu do schodů: *Stepper posiluje celkový krevní oběh, zlepšuje koordinaci a posiluje svaly nohou a sedací části*

ASCS

stretch assist band, -u, m.; [stretʃ əˈsɪst bænd] <ang.>

odporovací guma sloužící k zvýšení flexibility těla: *Stretch assist band je multifunkčním pomocníkem pro začátečníky i pokročilé.*

stillness, neskl.; ['stɪl.nəs] <ang.>

využití klidu a nečinnosti pro regeneraci organismu: *Ti nejúspěšnější lidé pracují na svém fitness, wellness i stillness.*

street workout, -u, m.; [stri:t 'wɜː.kɑʊt] <ang.>

sportovní aktivita s vlastní vahou těla zahrnující různé cviky na veřejných sportovních hřištích, zprav. na hrazdě, bradlech, žebřinách, horizontálních žebřících, kruzích aj. konstrukcích, nebo i bez jejich použití: *Praha 8 zahajuje stavbu prvního parku pro street workout, který vznikne místo původního sportoviště.*

stretching/strečink, -u, m.; [stretʃ-ɪŋ] <ang.>

forma fyzického cvičení, při kterém se určitý sval nebo šlacha záměrně roztahuje a ohýbá, aby se zlepšila pociťovaná elasticita svalu a dosáhlo se optimálního svalového tonusu: *Strečink vytváří optimální soulad tělesných funkcí, brání poškození svalových vláken.*

ASCS; SN1

strongman, -a, m.; ['strɒŋ.mæn] <ang.>

sportovec soutěžící v tahání vlaků a autobusů, v přenášení těžkých břemen, ve zvedání aut a držení předmětů: *Šlo o třetí nejprestižnější závody strongmanů v Anglii, kde soutěžilo 12 závodníků.*

sumo dřep, -u, m.; [ˈsu:.məʊ]

dřep prováděný s více roztaženýma nohama než u klasického dřepu: *Cvik si můžete ztížit tím, že použijete závaží: sumo dřep se zátěžovou vestou, kettlebellem, jednoručkou nebo sand backem.*

supersérie, -e, f. <l.>

dvě série na stejnou svalovou partii odcvičené bezprostředně po sobě: *Cviky se procvičují formou trojsérií s pauzou 10 vteřin mezi nimi, po třetím cviku je odpočinek 2 minuty a supersérie se opakuje.*

sypání, -í, n. (neosem.)

užívání anabolických steroidů³³: *Moje zkušenosti se sypáním jsou negativní.*

SSJČ j. v.

sypat, nedok. (neosem.)

pravidelně užívat anabolické steroidy: *Každý prý sype, je to dobrá věc, bere se to jako bonbóny nebo protein.*

SSJČ j. v.

sypka, -y, f.

uživatel anabolických steroidů: *Naturál³⁴, nebo sypka, volba je na tobě.*

³³ uměle vyrobené hormony, které jsou často zneužívány jako forma dopingu

³⁴ člověk věnující se fitness, který nepoužívá ke zvýšení své fyzické kondice žádné látky steroidního charakteru

Š

šejkr, -u, m.; (též **shaker**, -u, m.) ['ʃeɪ.kər] <ang.>

nádoba tvaru větší sklenice používaná na rozmixování sypkých doplňků potravy nebo přípravu ovocných koktejlů: *Nečekám, že šejkr vydrží věčně, ale měl jsem dva a praskly po třech měsících.*

ASCS, SSJČ

T

tabata, -y, f.; [tab:ata]

typ vysoce intenzivního přerušovaného tréninku skládající se z dvacetivteřinových intenzivních cviků, po kterých následuje desetisekundová (či jinak předem definovaná) pauza: *tabata je cvičení vhodné pro velmi zdatné*

tape, -u, m. (též **tejp**, -u, m.); [teɪp] <ang.>

páska usnadňující přirozený proces hojení a podporující stabilitu svalů, šlach a kloubů: *Tejp vedeme od vnitřní nohy asi do 1/3 lýtky, vnitřní část ještě zpevníme třemi pásky tejpů.*

SN1

TGU, neskl.; [te: ge: u:] <ang.>

cvik na zádech, při kterém jedinec jednou rukou vytlačí kolmo nahoru nějaký předmět a zůstane v této pozici ve výdrži; *turkish get up: TGU nejen zpevňuje a stabilizuje střed těla, ale zároveň zlepšuje stabilitu i pohyblivost ramenního kloubu a mobilitu kyčlí.*

testáček, -u, m.

stimulant obsahující steroidní hormon testosteron: *„Sypat testáček není rozhodně nic zdravého pro tvé tělo.“*

thaibox, -u, m.; [taɪbɒks] <ang.>

thajské bojové umění: *Thaibox je z bojových umění u nás provozovaných jednoznačně nejtvrdší.*

ASCS; SN1

thruster, -u, m.; [θrʌst-er] <ang.>

cvik kombinující dřep a overhead press³⁵: *Thrustersy jsou považovány za jedno z nejpřínosnějších cvičení, protože se jedná o pohyb celého těla.*

toes to bar, neskl.; [ˈtəʊs tu bɑːr] <ang.>

cvik na hrazdě, při kterém dochází ke zvedání nohou: *V případě, že toes to bar je pro vás už hračkou, zkuste zvýšit počet opakování a nebojte se ani kombinací a variací cviků.*

t-osa, -y, f.

přístroj (fitness vybavení) posilovny, do kterého lze zasunout klasickou osu. Umožňuje širokou variaci cviků: *Přítahy t-osy v předklonu jsou jedním ze základních cviků budujících sílu a svalové objemy zad.*

tren, -u, m.

trenbolon; androgenní a anabolický steroid³⁶ nandrolonové skupiny: *Byl jsem svědkem toho, že tren při podání u žen způsobuje velmi vážné a zpravidla nevratné psychické problémy!*

trhačky, -ek, f.

cvičební pomůcka sloužící k usnadnění zvedání těžkého závaží: *Budeš se divit, jak dokáže taková maličkost, jako jsou trhačky, nebo háky vylepšit tvůj trénink.*

³⁵ cvik posilující horní část těla (zejména deltových svalů), při kterém jedinec tlačí závaží nad hlavu

³⁶ signální a stavební látka potřebná pro růst svalů a kostí

TRX, -ka, n. (též **téeriks**o, -a, n.); ['te: ,er.iks] <ang.>

závěsná cvičební pomůcka skládající se ze dvou pevných popruhů nastavitelné délky, které jsou zakončené madly pro ruce či nohy; training resistance exercise: *Ideální jsou hodiny na TRX, kde se zapojí všechny svaly.*

W

walking lunges, neskl.; ['wɔ:.kɪŋ lʌndʒs] <ang.>

výpady prováděné při chůzi: *Během provádění walking lunges je třeba stále myslet na to, aby vám při pokrčení nohy nepřechovalo koleno přes špičku.*

wall ball, -u, m.; [wɔ:l bɔ:l] <ang.>

posilovací míč: *Wallball slouží ke zvyšování fyzické síly, budování svalové hmoty a zpevňování stabilizačních svalů.*

warm-up, -u, m.; ['wɔ:m.ʌp] <ang.>

rozehřátí před tréninkem: *Dnešní den je vyhrazen tréninkům, zítřejší program zahájí warm up v devět ráno.*

water fasting, -u, m.; ['wɔ:.tər fɑ:st-ɪŋ] <ang.>

druh půstu, při kterém se jedinec vzdává veškerého jídla a pití s výjimkou vody po dobu jednoho až tří dnů: *Water fasting: konečně cesta k vysněné postavě, nebo cesta k problémům; water fasting je mladší bratr přerušovaného půstu.*

weighted cuffs, neskl.; ['wei.tɪd kʌfs] <ang.>

závaží na zápěstí či na kotníky: *S použitím weighted cuffs bude váš trénink mnohem efektivnější.*

wellbeing, neskl.; [ˌwelˈbiːɪŋ] <ang.>

umění žít spokojený, naplněný, vyrovnaný a harmonický život; štěstí v práci nebo ve škole:
Wellbeing by měl pomoci se schopností pracovat se svými emocemi, ve firemním prostředí se rozvíjí posledních 15 let.

wellness, neskl.; [ˈwel.nəs] <ang.>

životní styl cílený k dosažení optimálního zdraví pomocí všestranné aktivity, která je zaměřená především na komplexní regeneraci, s cílem omezení negativních vlivů civilizačních stresů:
Po náročných závodech je potřeba dopřát si zasloužený wellness.

ASCS; SN1, SN2

wheyko, -a, n.; [weɪko] <ang.>

proteinový prášek, který obsahuje syrovátkový protein: „*Namícháš mi, prosím, protein?*“
„*Chceš klasické wheyko, nebo něco extra?*“

workout, -u, m.; [ˈwɜː.kɑʊt] <ang.>

v širším významu označuje jakékoli cvičení nebo trénink na zlepšení nebo udržení fyzické kondice, v užším smyslu označuje pouze cvičení s vlastní vahou: *Tyto lekce jsou určeny pro ty, kteří hledají nějaký jiný rozměr workoutu a tréninkového plánu, než na který jsou zvyklí.*

Z

zátěžovka, -y, f.

zátěžová vesta: *Dejme tomu, že s dvacetikilovou zátěžovkou dáš při první sérii 22 kliků a další budeš tak zničená, že dáš maximálně 8.*

zero waste, neskl.; [ˈziə.rəʊ weɪst] <ang.>

životní styl podporující opětovné využívání zdrojů bez tvorby odpadů: *Nakupujte ekologicky a chraňte naši planetu, buďte zero waste.*

zobání, -í, n. (neosem.)

v širším významu užívání jakýchkoli látek zvyšujících výkon, v užším významu pravidelné užívání anabolických steroidů: *Jaká jsou pozitiva a negativa zobání?*

SSJČ j. v.

zobat, nedok. (neosem.)

v širším významu užívat jakékoli látky zvyšující výkon, v užším významu pravidelně užívat anabolické steroidy: *„Lance Armstrong a další na Tour de France zobali, a proto byli diskvalifikováni.“*

SSJČ j. v., Čeština 2.0

zrušit se, dok. (neosem.)

vyčerpat při cvičení všechny síly: *„Dneska mě ten leg day úplně zrušil.“*

SSJČ; SN1 j. v.

Ž

žebřík, -u, m. (neosem.)

cvičební pomůcka tvaru žebříku určená ke koordinačnímu i rychlostnímu rozvoji: *Žebřík si pamatuju z večerního programu na soustředěních, teď ho jedu ve fitku v rámci kruháče.*

SSJČ j. v.

10.2 Příloha B – Dotazník

Ukázka tištěného dotazníku:

Dotazník – Neologismy ve světě fitness

Dobrý den, jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové obor Specializace v pedagogice – český a francouzský jazyk. Pro svoji diplomovou práci jsem si zvolila téma „*Neologismy ve světě fitness*“.

V rámci svého výzkumu se zabývám neologismy, které se běžně používají v prostředí fitness. Tento dotazník bude sloužit k sociologickému vymezení tohoto specifického prostředí. Děkuji Vám za vyplnění dotazníku, jakýkoli nápad a připomínku.

Pozn.: Neologismy jsou slova a spojení slov, která jsou pociťována ve slovní zásobě jako novější. Jedná se tedy o nově utvořená nebo aktuálně užívaná slova (např.: kettlebell, squat,...)

1) UVEĎTE VAŠE POHLAVÍ.

MUŽ <input type="radio"/>	ŽENA <input type="radio"/>	JINÉ <input type="radio"/>
---------------------------	----------------------------	----------------------------

2) UVEĎTE VÁŠ VĚK.

12–20 LET <input type="radio"/>	21–35 LET <input type="radio"/>	36–60 LET <input type="radio"/>	NAD 60 LET <input type="radio"/>
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

3) UVEĎTE TYP VAŠEHO ZAMĚSTNÁNÍ.

BEZ ZAMĚSTNÁNÍ <input type="radio"/>	STUDENT <input type="radio"/>	ZAMĚSTNANEC <input type="radio"/>
PODNIKAJÍCÍ/OSVČ <input type="radio"/>	JINÉ <input type="radio"/>	

4) UVEĎTE VÁŠ RODINNÝ STAV.

SVOBODNÝ/Á <input type="radio"/>	ZADANÝ/Á <input type="radio"/>	ŽENATÝ/VDANÁ <input type="radio"/>
VDOVEC/VDOVA <input type="radio"/>	JINÉ <input type="radio"/>	

5) UVEĎTE POČET DĚTÍ.

BEZ DĚTÍ <input type="radio"/>	1 DÍTĚ <input type="radio"/>	2 DĚTI <input type="radio"/>
3 A VÍCE DĚTÍ <input type="radio"/>		

6) UVEĎTE, JAK DLOUHO SE VE FITNESS PROSTŘEDÍ POHYBUJETE.

0-1 ROK <input type="radio"/>	2-5 ROKY <input type="radio"/>	6-10 LET <input type="radio"/>	11-15 LET <input type="radio"/>
VÍCE NEŽ 16 <input type="radio"/>			

7) UVEĎTE, KOLIKRÁT TÝDNĚ CHODÍTE DO POSILOVNY.

1 TÝDNĚ <input type="radio"/>	2-3 TÝDNĚ <input type="radio"/>	4-5 TÝDNĚ <input type="radio"/>	6-7 TÝDNĚ <input type="radio"/>
VÍCE NEŽ 7 <input type="radio"/>			

8) PROČ JSTE ZAČAL/A NAVŠTĚVOVAT POSILOVNU?

9) CO PRO VÁS ZNAMENÁ FITNESS?

10) MÁTE V PROSTŘEDÍ FITNESS PŘÁTELE?

ANO <input type="radio"/>	NE <input type="radio"/>
---------------------------	--------------------------

11) UVEĎTE NEOLOGICKÉ VÝRAZY, KTERÉ POUŽÍVÁTE PŘI TRÉNINKU NEJČASTĚJI.

12) UVEĎTE, JAKÝMI SVĚTOVÝMI JAZYKY MLUVÍTE.

13) ZDE JE PROSTOR PRO KOMENTÁŘE, PŘIPOMÍNKY, KTERÉ
V DOTAZNÍKU POSTRÁDÁTE.

Děkuji Vám za spolupráci a vyplnění dotazníku.

10.3 Příloha C – Ukázka vyplněného dotazníku

9.2 Dotazník

Ukázka tištěného dotazníku:

Dotazník – Neologismy ve světě fitness

Dobrý den, jsem studentkou 5. ročníku Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové obor Specializace v pedagogice – český a francouzský jazyk. Pro svoji diplomovou práci jsem si zvolila téma „*Neologismy ve světě fitness*“.

V rámci svého výzkumu se zabývám neologismy, které se běžně používají v prostředí fitness. Tento dotazník bude sloužit k sociologickému vymezení tohoto specifického prostředí.

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku, jakýkoli nápad a připomínku.

Pozn.: Neologismy jsou slova a spojení slov, která jsou pociťována ve slovní zásobě jako novější. Jedná se tedy o nově utvořená nebo aktuálně užívaná slova (např.: kettlebell, squat, ...)

1) UVEĎTE VAŠE POHLAVÍ.

MUŽ <input checked="" type="checkbox"/>	ŽENA <input type="checkbox"/>	JINÉ <input type="checkbox"/>
---	-------------------------------	-------------------------------

2) UVEĎTE VÁŠ VĚK.

12–20 LET <input type="checkbox"/>	21–35 LET <input checked="" type="checkbox"/>	36–60 LET <input type="checkbox"/>	NAD 60 LET <input type="checkbox"/>
------------------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------

3) UVEĎTE TYP VAŠEHO ZAMĚSTNÁNÍ.

BEZ ZAMĚSTNÁNÍ <input type="checkbox"/>	STUDENT <input type="checkbox"/>	ZAMĚSTNANEC <input checked="" type="checkbox"/>
PODNIKAJÍCÍ/OSVČ <input type="checkbox"/>	JINÉ <input type="checkbox"/>	

4) UVEĎTE VÁŠ RODINNÝ STAV.

SVOBODNÝ/Á <input type="checkbox"/>	ZADANÝ/Á <input checked="" type="checkbox"/>	ŽENATÝ/VDANÁ <input type="checkbox"/>
VDOVEC/VDOVA <input type="checkbox"/>	JINÉ <input type="checkbox"/>	

5) UVEĎTE POČET DĚTÍ.

BEZ DĚTÍ <input checked="" type="checkbox"/>	1 DÍTĚ <input type="checkbox"/>	2 DĚTI <input type="checkbox"/>
3 A VÍCE DĚTÍ <input type="checkbox"/>		

6) UVEĎTE, JAK DLOUHO SE VE FITNESS PROSTŘEDÍ POHYBUJETE.

0-1 ROK <input type="radio"/>	2-5 ROKY <input checked="" type="radio"/>	6-10 LET <input type="radio"/>	11-15 LET <input type="radio"/>
VÍCE NEŽ 16 <input type="radio"/>			

7) UVEĎTE, KOLIKRÁT TÝDNĚ CHODÍTE DO POSILOVNY.

1 TÝDNĚ <input type="radio"/>	2-3 TÝDNĚ <input type="radio"/>	4-5 TÝDNĚ <input checked="" type="radio"/>	6-7 TÝDNĚ <input type="radio"/>
VÍCE NEŽ 7 <input type="radio"/>			

8) PROČ JSTE ZAČAL/A NAVŠTĚVOVAT POSILOVNU?

Zlepšení sebevědomí, zlepšení fyzické kondice, čas sám pro sebe. Práce na sobě.

9) CO PRO VÁS ZNAMENÁ FITNESS?

Komunita, Strava, Pohyb a cvičení, život

10) MÁTE V PROSTŘEDÍ FITNESS PŘÁTELE?

ANO <input checked="" type="radio"/>	NE <input type="radio"/>
--------------------------------------	--------------------------

11) UVEĎTE NEOLOGICKÉ VÝRAZY, KTERÉ POUŽÍVÁTE PŘI TRÉNINKU NEJČASTĚJI.

nakopávač, expandér, stretching, kreos, wheyko

12) UVEĎTE, JAKÝMI SVĚTOVÝMI JAZYKY MLUVÍTE.

anglický a francouzský jazyk

13) ZDE JE PROSTOR PRO KOMENTÁŘE, PŘIPOMÍNKY, KTERÉ
V DOTAZNÍKU POSTRÁDÁTE.

Děkuji Vám za spolupráci a vyplnění dotazníku.