

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Motivační kontext dopingu u návštěvníků vybraných  
fitness center**

Disertační práce

Vedoucí disertační práce:  
prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Zpracoval:  
Mgr. Juraj Macho

Praha, 2021

## *Věnování*

Tuto práci bych rád věnoval dvěma výjimečným dámám, mamince Eleonoře a babičce Marii, jejichž myšlenky a podpora jsou mi oporou nejenom ve studentském životě. Slova nedokážou popsat můj vděk za všechno, co jste pro mě v životě udělaly.

### ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem disertační práci zpracoval samostatně pod vedením školitele prof. PhDr. Pavla Slepíčky, DrSc., uvedl veškeré použité literární a odborné prameny a dodržoval zásady vědecké etiky. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne .....

---

Mgr. Juraj Macho

## EVIDENČNÍ LIST:

Souhlasím se zapůjčením mé disertační práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto disertační práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

---

Jméno a příjmení	Fakulta/katedra	Datum vypůjčení	Podpis
------------------	-----------------	-----------------	--------

---

### ***Poděkování***

Na tomto místě bych chtěl poděkovat všem, kteří mi v průběhu mého studia i psaní této práce byli oporou.

Děkuji mému školiteli prof. PhDr. Pavlu Slepíčkovi, DrSc., jehož nadhled, vědecký přístup a úctyhodné vědecko-výzkumné zanícení jsou mi neskutečnou inspirací. Mnohokrát děkuji za odborné vedení, velmi obětavý přístup, trpělivost a cenné rady, kterých se mi v průběhu celého studia dostávalo.

Obrovské děkuji patří mému konzultantovi doc. Mgr. Jirímu Mudrákovi, Ph.D. a rovněž doc. PhDr. Martinovi Musálkovi, Ph.D., jejichž styl psaní, vědecké texty a způsob uvažování jsou pro mě motivací a inspirací. Rovněž děkuji za pomoc týkající se problematiky metodologie a statistického zpracování.

V neposlední řadě bych chtěl vyjádřit upřímný vděk mé nejbližší rodině a známým, kteří mě v průběhu celého studia podporovali a speciální děkuji patří mé partnerce Nicole, která při mně v tomto nelehkém období stála a byla mi nesmírnou oporou.

### ***Abstrakt:***

Hlavním cílem této disertační práce je specifikovat roli motivace v tendenci užívání dopingu u návštěvníků vybraných fitness center. Hlavní cíl práce odráží vědecké otázky, ve kterých nás zajímá, jakou roli hrají vnější a vnitřní motivační faktory v tendencích užívat doping u pravidelně cvičících jedinců ve fitness prostředí. K naplnění tohoto cíle byl navržen výzkumný design, který kombinuje kvantitativní a kvalitativní výzkumnou strategii.

Kvantitativní přístup k výzkumné problematice vychází z Teorie plánovaného chování (Theory of planned behavior – TPB, Ajzen, 1991) a motivační Teorie sebe-determinace (Self-determination Theory – SDT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). Výzkumný soubor byl tvořen 142 respondenty (81 mužů, 61 žen; průměrný věk  $30,2 \pm 9,39$  let). V regresních modelech byly pozorovány některé významné efekty nezávislých proměnných na proměnné vycházející z Teorie plánovaného chování. Byl objeven významný pozitivní efekt externí regulace ( $\beta = ,195$ ;  $p < ,05$ ;  $R^2 = ,324$ ) a významný negativní efekt vnitřní motivace ( $\beta = -,288$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = ,324$ ) v modelu postojů k dopingu. Dále byly objeveny významné pozitivní efekty postojů k dopingu ( $\beta = ,646$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = ,563$ ) a nabídky dopingu ve fitness centru ( $\beta = ,341$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = ,563$ ) v modelu záměrů užívat doping.

Kvalitativní přístup k výzkumné problematice vycházel z interpretativní fenomenologické analýzy založené na vícenásobné případové studii. Výzkumný soubor tvořilo 5 amatérských bodybuilderů (věkové rozmezí 21 – 30 let) se zkušenostmi s užíváním dopingu. Metodou sběru dat byl polostrukturovaný rozhovor zaměřen na sportovní vývoj respondentů. V rozhovorech byl kladen důraz na subjektivní význam, který účastníci studie přikládali své zkušenosti s dopingem. Na základě výsledků lze potvrdit vliv vnitřní motivace k bodybuildingu, která přivedla respondenty do jisté míry rizikového prostředí posiloven a fitness center. Dále byl potvrzen vliv vnějšího makro a mikro-sociálního prostředí, tvořeného fitness a bodybuildingovými „influencery“, kamarády, trenéry a ostatními cvičícími v rámci fitness center. Tyto faktory se spolupodílely na modifikaci vnitřní motivace k užití dopingu, přičemž respondenti obecně považovali sami sebe za aktéra v tomto rozhodnutí. V dalším užívání dopingových látek se ukázalo jako podstatné vnímání žádaných tělesných změn, zvýšená výkonnost, pozitivní zpětná vazba okolí a z toho plynoucí zvýšený pocit sebevědomí.

Dále bylo přistoupeno k subjektivnímu zvýznamňování zkušenosti s dopingem a byly analyzovány způsoby, jakými respondenti zvýznamňovali vlastní zkušenost v kontextu teoretického rámce potenciálních sebejá (possible selves; Markus & Nurius, 1986) zahrnujících vlastní sebe-schéma toho, kdo jsou, kdo byli a kým mohou anebo chtějí být, jak v bodybuildingovém, tak v osobním životě. Během analýzy rozhovorů byly relevantní výroky kódovány a rozvinuty do obecnějších kategorií, které byly propojeny do širších témat. Tyto byly následně seskupeny do hlavního tématu každého rozhovoru. Nakonec byly individuální témata spojené do nadřazených témat, které propojovaly zkušenosti všech respondentů. Nadřazené témata byly označeny jako „nechtěné sebejá“, „výjimečné sebejá“ a „obyčejné sebejá“, přičemž tyto témata byly dominantními v různých etapách bodybuildingové kariéry. Své zkušenosti s dopingem zvýznamňovali v kontextu „výjimečného“ a „obyčejného sebejá“, což zahrnovalo snahu o stání se výjimečnými a zároveň snahu o udržení obyčejného života. To, jakým způsobem užívání dopingu přispělo k těmto konstrukcím, předurčovalo pohled na pokračování či ukončení užívání dopingu.

**Klíčová slova:** fitness, bodybuilding, motivace, doping, sebe-determinace, vnitřní motivace, externí regulace

***Abstract:***

This thesis aims to specify the role of motivation in tendency to dope in a fitness environment. The aim reflects research questions focused on external and internal motivational factors and their influence on doping tendencies. We combine quantitative and qualitative research strategies to achieve this aim.

The quantitative approach is based on the Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991) and the Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). A total of 142 fitness center members (81 men and 61 women, age  $30,2 \pm 9,39$  years) participated in this part of the study. In regression models, we observed some significant effects of the independent variables on variables stemming from the Theory of Planned Behavior. Specifically, we found a significant positive effect of external regulation ( $\beta = ,195$ ;  $p < ,05$ ;  $R^2 = ,324$ ) and a significant negative effect of intrinsic motivation ( $\beta = -,288$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = ,324$ ) in the model of attitudes toward doping. Furthermore, we found a significant positive effects of attitudes toward doping ( $\beta = ,646$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 563$ ) and doping offer in the fitness center ( $\beta = 341$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 563$ ) in the model of intention to dope.

In the qualitative approach, we implemented a methodological framework of interpretative phenomenological analysis (IPA) based on the multiple case study. We used a semi-structured interview to explore the subjective accounts of 5 amateur bodybuilders (range 21 – 30 years) using fitness doping. We explored a significant effect of intrinsic motivation which made our participants to enter a fitness center, which is to a certain degree considered to be a risk doping environment. Furthermore, we explored the influence of macro and micro social environment consisting of fitness and bodybuilding influencers, friends, trainers, and the rest of exercising participants. These factors played an important role in modification of intrinsic motivation to dope. A perception of desired physical changes, improved performance, positive feedback and increased self-confidence played an important role in doping persistence.

Furthermore, we analyzed the ways in which our participants made sense of their experiences with fitness doping in the context of theoretical conceptualization of possible selves (Markus & Nurius, 1986), focusing on the ways in which the participants perceived different aspects of their selves, both in and outside the context of bodybuilding. We coded all the relevant statements that we developed further into more general categories. We grouped these categories into broader themes and subsequently



into the main theme of each interview. Finally, we linked all the individual themes to superordinate themes that connected the experiences of all the participants. These themes were labeled as „unwanted self“, „extraordinary self“ and „ordinary self“ and were approximately related to different stages of their bodybuilding careers. They made sense of their doping experiences in the context of „extraordinary“ and „ordinary self“ and this process included striving to become extraordinary and at the same time striving to maintain an ordinary life. The ways in which the use of fitness doping contributed to both of these constructions appeared to determine the participants' views on continuing or discontinuing doping use.

**Keywords:** fitness, bodybuilding, motivation, doping, self-determination, intrinsic motivation, external regulation

## Obsah

SEZNAM TABULEK .....	12
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	14
SEZNAM PŘÍLOH.....	15
ÚVOD.....	16
I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	18
1. Podpůrné prostředky jako společenský jev.....	19
1.1 Podpůrné prostředky a sport .....	21
1.2 Fitness kultura a užívání podpůrných prostředků.....	28
1.3 Současná fitness kultura a podpůrné prostředky .....	33
2. Role motivace ve fitness kontextu .....	36
2.1 Motivace lidského chování .....	37
2.2 Teorie sebe-determinace.....	41
2.2.1 Teorie kognitivního hodnocení .....	42
2.2.2 Teorie organismické integrace.....	44
2.2.3 Teorie kauzální orientace.....	46
2.2.4 Teorie základních potřeb.....	47
2.2.5 Teorie obsahu cíle .....	48
2.2.6 Teorie motivace vztahů.....	49
2.2.7 Sebe-determinační kontinuum .....	49
2.3 Výkonová motivace .....	50
2.4 Kompetence a motivace.....	53
2.5 Sociokulturní aspekty motivace.....	54
2.6 Motivace a doping – současný stav poznání.....	55
2.6.1 Kvantitativní perspektiva .....	56
2.6.2 Kvalitativní perspektiva .....	64

3. Podpůrné prostředky .....	69
3.1 Doplnky stravy.....	70
3.2 Fitness doping .....	72
II.    VÝZKUMNÁ ČÁST .....	75
4. Výzkumný problém .....	76
5. Výzkumný design .....	78
6. Cíle, vědecké otázky a hypotézy .....	80
6.1 Cíl výzkumu.....	80
6.2 Vědecké otázky.....	80
6.3 Hypotézy .....	80
7. Kvantitativní přístup ke zkoumané výzkumné problematice .....	81
7.1 Výzkumný soubor.....	81
7.2 Sběr dat .....	83
7.3 Zpracování dat .....	85
7.4 Výsledky .....	86
8. Kvalitativní přístup ke zkoumání role motivace v užívání fitness dopingu.....	95
8.1 Výzkumný soubor.....	95
8.2 Sběr dat .....	97
8.3 Zpracování dat .....	98
8.4 Výsledky .....	99
9. Diskuse.....	125
10. Doporučení pro preventivní opatření .....	135
11. Budoucí směr výzkumu .....	138
12. Závěr .....	139
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	141

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1

*Elliotovo schéma výkonových cílů*

Tabulka 2

*Základní demografické charakteristiky výzkumného souboru kvantitativního přístupu k výzkumné problematice*

Tabulka 3

*Přehled použitých metod*

Tabulka 4

*Prevalence užití a nabídky dopingu*

Tabulka 5

*Postoje respondentů k různým aspektům dopingu*

Tabulka 6

*Užívání dopingu – korelace mezi zkoumanými jevy*

Tabulka 7

*Korelační analýza mezi sebe-determinací, tendencemi užívat doping a sociálními normami*

Tabulka 8

*Regresní analýza – záměry k užívání dopingu a postoje k dopingu jako závislé proměnné*

Tabulka 9

*Rozdíly v postojích, záměrech a sociálních normách vztahujících se k doping u respondentů udávajících užívání/neužívání a u respondentů, kterým byly/nebyly tyto látky nabídnuty (Mann-Whitney U test)*

Tabulka 10

*Užití dopingu v modelových situacích (%)*

Tabulka 11

*Základní charakteristiky výzkumného souboru kvalitativního přístupu k výzkumné problematice*

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1

*Sebe-determinační kontinuum*

Obrázek 2

*Chování ve výkonové situaci*

Obrázek 3

*Integrovaný model predikce chování*

Obrázek 4

*Autonomní motivace ve sportu a její vztah k antidopingovým tendencím u sportovců*

Obrázek 5

*Teorie trojitého vlivu*

Obrázek 6

*Sportovní model drogové kontroly*

Obrázek 7

*Typologie uživatelů anabolických steroidů*

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1

*Žádost o vyjádření etické komise FTVS UK*

Příloha 2

*Informovaný souhlas respondentů kvalitativní části výzkumu*

Příloha 3

*Dotazník*

Příloha 4

*Linie rozhovoru*

## ÚVOD

V posledních letech lze pozorovat rostoucí popularitu cvičení a pohybových aktivit provozovaných v rámci komerčních fitness řetězců. V roce 2019 mělo více než 64 miliónů Evropanů členství v různých fitness klubech, což představuje přibližně 35% nárůst v porovnání s rokem 2009 (Statista, 2021). Fitness a pravidelná pohybová aktivita pomáhají jedinci snížit psychickou tenzi, vedou k rychlejšímu zotavení z únavy, působí preventivně proti vzniku civilizačních onemocnění a mohou pomoci rozvinout sociální dovednosti navázáním kontaktů s jinými lidmi.

Vedle těchto nesporně pozitivních efektů fitness aktivit se však objevují skutečnosti, které mohou tyto pozitivní dopady poněkud relativizovat. K nejzávažnějším patří užívání různých podpůrných prostředků, což je jev, který má své historické kořeny, společenské a politické kontexty, ekonomické souvislosti, psychologické aspekty a řadu potenciálních zdravotních rizik.

Zatímco oblast vrcholového sportu má vybudované mechanismy prevence a represe tohoto jevu, značně odlišná situace je v oblasti sportu rekreačního, a zejména v prostředí posiloven a fitness center. V České republice nejsou zavedeny mechanismy antidopingové kontroly a komerční fitness provozovatelé nehrají aktivní roli v prevenci tohoto jevu (Backhouse et al., 2014). Navíc, dopingová problematika se nevyhýbá ani adolescentní populaci pravidelně navštěvující fitness centra, přičemž tito jedinci představují v kontextu potenciálních zdravotních rizik obzvláště rizikovou skupinu. Z pohledu neustále rostoucí popularity komerčních fitness řetězců, a na základě výše uvedených skutečností, je nevyhnutné věnovat tomuto jevu systematickou výzkumnou pozornost.

Teoretická část této práce pojednává o společensko-historickém kontextu podpůrných prostředků a podává stručný nástin událostí a faktorů, na základě kterých došlo k proniknutí a rozšíření dopingových látek ve sportu. Následně je v textu věnována pozornost problematice motivace a jsou blíže vymezeny teoretické rámce sportovní motivace, konkrétně výkonové motivace a Teorie sebe-determinace. Tuto část práce uzavírá stručný přehled současného stavu poznání zaměřeného na problematiku motivace a dopingů ve sportu. Poslední část teoretických východisek je věnována vymezení podpůrných prostředků, pod které jsou zahrnovány sportovní suplementy a



doping. Zabývá se psychologickými souvislostmi mezi suplementy a dopingem a poukazuje na prevalenci a potenciální rizika obou jevů v kontextu fitness prostředí.

Výzkumná část práce si klade za cíl specifikovat roli motivace v tendenci užívat dopingové látky u návštěvníků vybraných fitness center. Zabývá se otázkami, proč se jedinci pravidelně navštěvující fitness centra obracejí k užívání dopingových látek a jaké faktory v tomto procesu sehrávají subjektivně významnou roli. Tato část přitom kombinuje kvantitativní a kvalitativní výzkumnou strategii a její výsledky jsou následně diskutovány v kontextu domácích, a především zahraničních studií, zabývajících se problematikou dopingu ve fitness prostředí. Na základě výsledků jsou koncipovány doporučení pro tvorbu případných preventivních opatření a je navržen budoucí směr výzkumu.

## **I. TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

## 1. Podpůrné prostředky jako společenský jev

První lidské civilizace se denně potkávaly s řadou nevysvětlitelných jevů od zrození, přes sexuální dospívání až po smrt. Původ těchto událostí byl často připisován různým bohům, kterých přízeň si bylo potřebné získat a udržet. Za tímto účelem se první civilizace a kmenová společenství sdružovala během slavností, které měly značný společenský význam. Během tanečních rituálů a častokrát ve smyslovém omámení nějaké drogy (v té době přírodního charakteru), se lidé během slavností vyrovnávali s psychickými tenzemi plynoucími z nebezpečí a neurčitosti okolního světa. Odpoutání se od společenských norem každodennosti pak převzaly i starověké středomořské civilizace. Zejména v té egyptské během slavností nechyběly slasti ve formě tance, sexu a alkoholu. Alkohol jako podpůrná látka následně sehrál značnou roli i v dalších historických etapách sportu (Waic, 2016).

Postupným společenským vývojem se měnil i pohled na tyto podpůrné látky a začalo docházet k postupnému uvolňování náboženského rámce jejich užívání. Na významu začalo nabývat ovlivňování výkonnosti a vedle vyladování psychických stavů během náboženských obřadů či rituálů byly různorodé vlastnosti přírodních látek stále více využívány pro zmírnění únavy pocházející z fyzicky náročných lovů, bojů anebo pochodů (Slepička, Slepičková & Mudrák, 2018). Za důležitý mezník pronikání podpůrných prostředků do širší společnosti můžeme považovat zejména období válečných konfliktů. První a druhá světová válka probíhala navíc v období vědeckého pokroku umožňujícího vyzkoušení uměle vyráběných látek. Vedle alkoholu tak nacházely uplatnění nové chemické látky. Německá armáda využívala psychostimulující látky na bázi amfetaminu, například pervitin (metamfetamin), po jehož užívání byla v roce 1941 popsána první psychóza. Ve válkách se rovněž využívaly látky tlumící bolest, např. derivát opia – morfin, anebo jiné psychotropní látky vytvářející závislost, např. heroin. Na bázi amfetaminu byly v německé, americké a japonské armádě využívány tzv. Energy – tablets, jejichž zásoby se po válce rozprodávaly a byly ve velkém zneužívány japonskou mládeží (Nekola, 2008, 2018).

Omezování nábožensko – filozofického rámce užívání různých podpůrných prostředků, následované potřebou stimulace fyzické i psychické výkonnosti ve válečných konfliktech, společně s vědecko-technologickým pokrokem a dalším

společensko – ekonomickým vývojem v poválečném období přispěly ke značnému pronikání podpůrných prostředků či drog do širší společnosti.

Podle Slepíčky, Slepíčkové & Mudráka (2018) můžeme vidět v období po druhé světové válce šíření drog do stále nových věkových, sociálních či kulturních skupin populace, a to jako reakci na krizové společenské jevy (oslabování vlivu rodiny, sociální deprivace zejména mládežnické populace, individualizace, krize hodnot, sociální rozpory). V reakci na tyto problémy se mění přístup k těmto látkám zejména v rámci různých alternativních kultur a hnutí, např. „hnutí květinových dětí“ (hippies). Nový životní styl především mladší populace, znamenal i nový liberálnější přístup k drogám, které pomáhaly ovlivnit či řešit osobní situace, ale i společenské konflikty či sociální tenze. Na navýšení poptávky reagovala i různá „kriminální prostředí“, což ještě více zintenzivnilo nabídku a dostupnost těchto látek ve stále širším okruhu populace. S ohledem na rostoucí význam sportu jako významného společenského jevu, což mělo význam pro hledání možných cest jak dosáhnout úspěchu a společenského ocenění, se musela tato situace promítnout i do sportovní oblasti, která jako součást celospolečenského dění na jeho vývoj reaguje.

Zejména v padesátých a šedesátých letech minulého století zasáhlo do oblasti sportu soupeření dvou v té době existujících společensko-politických formací. Vedle bojkotování OH se to projevilo i značnou podporou výzkumu nových dopingových látek a vzniká fenomén „státem řízeného dopingů“. Bylo vynaloženo velké úsilí s cílem dosahovat sportovní úspěchy, které byly využívány jako propaganda daného politického režimu. Sílicí tlak na výkony, kterému museli v této době sportovci čelit, byl ještě podpořen postupně pronikající komercializací, která zesílila od druhé poloviny dvacátého století. V této době zároveň můžeme pozorovat intenzivnější medializaci sportu, která vytvořila větší zájem společnosti o sportovní dění a tím přilákala nové sponzory a větší tok finančních prostředků. Tyto faktory postupně vytvořily prostředí, ve kterém se stal výkon zbožím, se kterým lze úspěšně obchodovat. Mnoho sportovců, trenérů, managerů a jiných členů realizačních týmů začalo hledat, a do dnešní doby stále hledá, způsoby jak se prosadit a dosáhnout úspěchu častokrát i za každou cenu. Dopingové a jiné podpůrné prostředky představovaly v těchto podmínkách efektivní cestu dosažení ekonomického a sociálního ocenění (Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009; Slepíčka, Slepíčková & Mudrák, 2018; Macho & Slepíčka, 2019).

Užívání podpůrných prostředků ať už přírodního anebo syntetického původu, má svou dlouhou historii, související se společenskými proměnami. Nábožensko – filozofický rámec jejich užívání v dobách prvních civilizací byl postupně vystřídán rámcem výkonovým a prožitkovým, který dominuje v mimosportovním prostředí i v současnosti. Vlivem vědecko – technologického pokroku, podpořeného potřebou zvyšování psychické a fyzické výkonnosti ve světových válečných konfliktech, dochází k výrobě nových, účinnějších a koncentrovanějších syntetických preparátů. Nespotřebované přebytky z válečných konfliktů se dostávají k širším okruhům populace a s dalším společensko – ekonomickým vývojem se mění i pohled na jejich užívání, které je stále více a více tolerované. Další společensko – politické změny v kombinaci s komercializací vytvářely i tlak na sportovní výkony a formovaly postoje k možnostem užívání podpůrných prostředků jako jednoho z efektivních způsobů dosažení úspěchu. Sport ve svých jednotlivých historických etapách reagoval na společenské proměny, a proto bude v další části uveden stručný přehled pronikání podpůrných prostředků do sportu.

### **1.1 Podpůrné prostředky a sport**

Při pohledu na historii užívání podpůrných prostředků ve sportu můžeme vidět, že se nejedná o jev výjimečný. Jakákoliv činnost spojená s předvedením schopností, soutěžením či dosažením společenského uznání s sebou přinášela i v minulosti tendence využít všechny dostupné způsoby pro získání vítězství. Avšak užívání podpůrných prostředků není vázáno jenom na období moderního sportu. Z hlediska historie můžeme rozdělit užívání podpůrných látek na období před a po průmyslové revoluci. Zatímco v prvním případě dominovaly především látky přírodního charakteru, kterých užívání bylo zpočátku doprovázeno změnou vědomí v průběhu náboženských obřadů a později přinášelo zkušenosti s užíváním těchto látek zejména vojenství, v případě druhém se především vlivem vědeckého a farmakologického pokroku rozšířilo užívání syntetických preparátů.

V kontextu období před průmyslovou revolucí a vznikem moderního sportu byla ovlivňována výkonnost člověka povzbudivými účinky rostlin, hub či dokonce zvířecích orgánů. Pro zvyšování agresivity, síly či sebevědomí v boji proti soupeři praktikovali lovci požívání masa či pití krve poražených bojovníků (Kouřil, 2016a; Nekola, 2018).

Starověcí Egypťané připisovali léčivou sílu varlatům a orgány zvířat či dokonce lidské orgány byly konzumovány za účelem vyléčení nemoci anebo zvýšení vitality či jiných aspektů výkonnosti (Hoberman & Yesalis, 1995). V Peru byla užívána vojáky, posly či těžce pracujícími droga „koka“. V Mexiku se během tažení žvýkala rostlina zvaná „Peyote“ a v oblasti Ekvádoru se zase využívala k povzbuzení při dlouhých pochodech odrůda hořce „*Caspha china-yugo*“. Podobné drogy byly využívány i v Africe, kde například rostlina „Khat“, nebo-li „*Catha edulis*“ sloužila k odstranění únavy (Kössl, 1995; Hnízdil, Třešňák & Bušta, 2000). Poznatky o vlivu přírodních látek na lidskou výkonnost byly přebrány z oblasti vojenství a z „civilní oblasti“ i do sportu. V historickém kontextu užívání podpůrných látek ve sportu musíme začít v antickém Řecku.

Sportovní příprava ve zlatém věku antiky vykazovala podle historiků (Kouřil, 2016a; Waic, 2016) všechny známky současného tréninku. Pod vedením vzdělaných trenérů byla dodržována životospráva, regenerace a hygiena. Již v této době byly využívány široké znalosti z oblasti výživy a pro konkrétní disciplíny byla doporučována optimální strava. Uváděným příkladem je největší hrdina antiky, zápasník Milón z Krotónu, který zvítězil na antických hrách celkově 33krát. Denně údajně konzumoval 9kg masa, 9kg chleba a téměř 10 litrů vína a jeho kariéra, která trvala čtvrt století, dokladuje odborný přístup k tréninku a regeneraci. Už v této době se silovým sportům doporučovala strava s velkým podílem masa, naopak běžcům bezmasá jídla. Běžci rovněž konzumovali i velké množství fíků pro obsah fruktózy a doporučovalo se pít odvarů z bylin za cílem prokrvení vnitřních orgánů během soutěží.

Vedle konzumace pokrmů vhodných pro danou sportovní disciplínu se můžeme domnívat, že atleti dané doby měli sklony i k užívání „dopingových prostředků“, které řecko-římská antika vylučovala jako nedovolené. Potvrzuje to zmínka o rozhodčích kontrolujících stravu v průběhu předolympijského tábora a následné skládání přísahy sportovců, jejich trenérů, otců a bratrů, že se nedopustili jakéhokoli podvodu (Kouřil, 2016b). Jsou dochovány i zmínky o kontrole požití alkoholu před soutěžním sportovním výkonem, kdy museli sportovci dýchnout na rozhodčího, zda nepožili alkohol. Literatura zmiňuje počátek takovýchto kontrol už v 16. st. před n. l. na soutěžích v Thébách (Kouřil, 2016a; Waic, 2016). V případě, že byl sportovec přichycen při porušování pravidel, byl jeho přestupek (např. podplacení soupeře), jméno, a dokonce i jména členů rodiny uvedeno na podstavci sochy boha Dia. Tyto sochy byly rozmístěny

v blízkosti stadionů a jejich účelem bylo na jedné straně věčné potrestání sportovců, kteří porušili olympijská pravidla, a na straně druhé sloužily jako varování sportovcům, kteří kolem nich procházeli na stadion soutěžit před desítkami tisíc diváků (Yesalis & Bahrke, 2002).

I když se porušování pravidel v antických hrách tvrdě trestalo, nezdá se, že užívání drog či jiných substancí za účelem ovlivnění výkonnosti bylo považováno za podvod hodný potrestání veřejným společenským ponížením, plynoucím z uvedení jména na Diově soše. Od antiky můžeme pozorovat omezování užívání některých látek, což potvrzují kontroly v průběhu olympijských táborek či před závody. Autoři zabývající se dějinami dopingu ve sportu (Kouřil, 2016a; Waic, 2016) se však shodují, že nelze pohlížet na doping ve vztahu k nejstarším dějinám prostřednictvím současné perspektivy či hledisek. Až do 20. let 20. století rovněž nevidíme žádnou rozsáhlou snahu o označení dopingu ve sportu jako formální porušení pravidel či podvádění a už vůbec ne snahu o výraznější boj proti tomuto jevu (Yesalis & Bahrke, 2002).

V novodobém profesionálním a amatérském sportu se začalo dopovat přibližně v polovině 19. století. V roce 1889 se slovo doping objevuje poprvé v anglickém slovníku, kde je definováno jako směs opia a narkotik určená pro koně. Výraz „dop“ či „doping“ sloužil zhruba ve stejné době v Americe pro označení silného výluhu z tabáku určeného koňským handlířům k tomu, aby lépe prodali unaveného a starého koně. Brzy se však začalo dopovat i v závodech koní či psů a nejčastěji užívanými látkami byly kokain, atropin, strychnin, kofein, heroin, morfin a další drogy (Hnízdil, Třešňák & Bušta, 2000). V tomto období dochází i k rozvoji technických věd, farmaceutického průmyslu a k výrobě syntetických látek, což se odrazilo ve stále širší nabídce nových preparátů ve společnosti. Tato skutečnost má svůj odraz i ve sportu (Slepička & Pyšný, 2000).

Populárními se v této době staly několikedenní cyklistické závody, které byly charakteristické nutností absolvovat extrémně dlouhé tratě vyžadující značné fyzické úsilí. Není překvapující, že se jezdci participující na těchto závodech obraceli k užívání různých prostředků proti únavě. Belgičtí cyklisté konzumovali tablety nasáklé éterem, Francouzi kofeinové pilulky a Britové užívali strychnin, heroin, kokain a brandy, ale také již inhalovali čistý kyslík (Nekola, 2008, 2018). V této době ještě nebyly rozšířeny důkladné znalosti o možných negativních dopadech užívání takové kombinace látek a

tuto skutečnost potvrzuje i první zmínka o úmrtí. V roce 1896 zemřel během závodů Bordeaux – Paříž anglický cyklista Arthur Linton, který požil lék zvaný Trimetyl (Hnízdil, Třešňák & Bušta, 2000; Nekola, 2018). I navzdory této tragické události se lze domnívat, že doping ve sportu v této době ještě nebyl zvažován jako konání ohrožující zdraví sportovců. Tuto domněnku lze podložit výše uvedenou skutečností, že slovo doping se v anglickém slovníku objevilo jenom pár let před prvním úmrtím a původně znamenalo směs opia a narkotik určenou pro koně (Hnízdil, Třešňák & Bušta, 2000).

Informace o užívání dopingu na moderních olympijských hrách pochází z období třetích olympijských her konaných v St. Louis v roce 1904. Americký závodník T. Hicks byl několikrát ošetřován z důvodu užití strychninu a několika skleniček brandy. Na dalších olympijských hrách, v roce 1908 v Londýně, je zmiňovaný případ maratonce D. Pietriho, který po vběhnutí na stadion upadl a do cíle mu museli pomoci pořadatelé. Za tento úkon byl diskvalifikován a později v nemocnici mu bylo zjištěno užití strychninu (Slepička & Pyšný, 2000).

V tomto období se objevují i zmínky o tzv. paradopingu, což znamenalo podání látky soupeři za účelem negativního ovlivnění jeho výkonu. Prvním takovým případem byl boxer J. J. Jeffries, který po prohraném zápase s J. Johnsonem v roce 1910 tvrdil, že mu někdo přidal do čaje oslabující látku. Tento argument můžeme slyšet i v současnosti v případě pozitivního dopingového nálezu dnešních vrcholových sportovců. Z oblasti boxu jsou dochovány i zmínky o užívání strychninu s aromatizovaným amoniakovým likérem, brandy či koňakem. Rovněž byla užívána mast s kokainem pro znecitlivění obličeje a do nosu byl boxerům aplikován efedrin v aerosolu, aby mohli dýchat se zavřenými ústy a nevystavovali se riziku vyražení zubů (Hnízdil, Třešňák & Bušta, 2000).

Waic (2016) uvádí, že postupný průnik informací o výskytu dopingu na velkých závodech či prvních moderních olympijských hrách měnil pohled sportovní veřejnosti a sportovních svazů či federací na takovéto praktiky. Užití dopingu začalo být považováno za porušení sportovní etiky a v roce 1928 došlo k prvnímu zákazu dopingu vydaném Mezinárodní atletickou federací. Avšak v tomto období a v následujících letech neexistovaly ještě dopingové kontroly, především z technických a technologických důvodů. Od sportovců účastnících se olympijských bojů bylo proto vyžadováno ústní prohlášení, že neberou žádné podpůrné látky. Dalším faktorem takového z dnešního pohledu povrchního přístupu k dopingu byla i skutečnost, že



činníci Mezinárodního olympijského výboru a sportovních federací byli dobrovolníky a rozhodující orgány ve sportu postrádaly jakékoliv ekonomické zázemí ke kontrole užívání podpůrných prostředků.

Značným katalyzátorem rozšíření drog ve společnosti a rovněž dopingu ve sportu byla 2. světová válka. I když v průběhu tohoto válečného konfliktu byla značně narušena infrastruktura a na jistý čas byly přerušeny dodávky drog, snaha jednotlivých států uspět ve válce znamenala hledání stále nových a účinnějších podpůrných prostředků, zabezpečujících zvýšení fyzické a psychické odolnosti, agresivity, či potlačení pudu sebezáchovy členů armád. Po skončení války a obnově sportovních soutěží se tak dostávají do sportu nové preparáty a zejména amfetaminy tady našly značné uplatnění. Tyto faktory přispěly výraznou měrou k rozšíření dopingu, jelikož sportovní úspěchy byly využívány jako propagandistický nástroj, poukazující na dominanci v rámci soupeřících společensko-ekonomických formací. Vzniká fenomén státem řízeného dopingu, a to v podstatě znamená, že vývoj a využívání dopingových prostředků se stal ve vrcholovém sportu velmi rozšířeným jevem. Dokládá to i prudce se zvyšující počet nových dopingových případů počátkem 60. let, přičemž některé končily tragicky.

Už v roce 1952 se objevují případy vážných zdravotních komplikací v důsledku užití amfetaminu mezi olympijskými rychlobruslaři. Závažnější případy následovaly záhy, kdy v roce 1960 na olympijských hrách v Římě zemřel na kombinaci užití amfetaminu a nikotinu dánský cyklista Knut Jensen. Ke kolapsu dospěli i jeho dva kolegové, kteří se ale v nemocnici zotavili. V roce 1967 byla v přímém přenosu televizí zachycena smrt Toma Simpsona na Tour de France a podobný osud postihl v následujícím roce francouzského cyklistu Yves Mottina. Vedle amfetaminu se vyskytly i případy zneužití heroinu, kvůli kterému zemřel na olympiádě v roce 1960 překážkář Dick Howard a stejná droga byla nalezena v těle boxera Billiho Bella v roce 1963 (Nekola, 2018).

Jelikož v této době docházelo k širší medializaci sportu, zprávy o těchto událostech se skrze televizi dostaly k širší veřejnosti a značná publicita donutila sportovní instituce, aby se tomuto jevu začaly systematicky věnovat. Mezinárodní olympijský výbor v roce 1963 zakázal užívání dopingu a tento zákaz postupně přejala všechny mezinárodní sportovní federace. Od zimních olympijských her v Grenoblu v roce 1968 začalo docházet k systematickým dopingovým kontrolám. V roce 1963 vypracovala Rada

Evropy první definici dopingů, která zahrnovala ovlivnění jak tělesné, tak i psychické komponenty výkonu. Rovněž dochází k národním legislativním zákazům užívání dopingů, například ve Francii a Belgii (Slepička, Slepičková & Mudrák, 2018). I navzdory zvyšování úsilí v boji proti dopingů se ukazuje, že vývoj nových preparátů a dopingových postupů toto úsilí do jisté míry předběhl. Objevují se nové látky a přibližně od 50. let 20. století se ve sportu stávají dominantními anabolické steroidy.

V roce 1889, 72letý francouzský fyziolog Charles Édouard Brown-Séquard oznámil, že se mu podařilo zvrátit vlastní úpadek síly a vitality aplikováním extraktu z varlat psů a morčat. Tak započala éra sofistikované hormonální léčby, která vedla až k syntéze testosteronu v roce 1935. Testosteron a jeho primární deriváty, anabolické androgenní steroidy, našly své uplatnění i ve sportu a od roku 1940 se tyto látky využívají zejména v silových sportech a v kulturistice (bodybuildingu).

Na mistrovstvích světa ve vzpírání v roce 1954 se dozvěděl John Ziegler, lékař amerického vzpěračského týmu, o užívání anabolických steroidů Sovětskými sportovci. Ziegler pak testoval tyto látky na sobě a na několika sportovcích v USA (Hoberman & Yesalis, 1995), přičemž v 50. letech se velkou „laboratoří“ s anabolickými steroidy stal zejména bodybuilding ve Spojených státech amerických. Na olympijských hrách v roce 1972 v Mnichově se pak mezi sportovci konala anonymní anketa, která měla zjistit výskyt užívání dopingových prostředků mezi olympioniky. Výsledky této ankety ukázaly, že 85 % sportovců se hlásilo k užívání nějakého podpůrného prostředku včetně anabolických steroidů. Toto znepokojující zjištění vedlo k dopingovému testování na přítomnost anabolických steroidů na následujících olympijských hrách v roce 1976 v Montrealu, přičemž některé mezinárodní sportovní federace přistoupily k jejich zákazu již v předcházejících letech - v roce 1970 atletika, v roce 1973 lyžování a v roce 1974 vzpírání (Nekola, 2018). S příchodem účinné metody, schopné odhalit přítomnost anabolických steroidů v těle sportovců, docházelo čím dál častěji k diskvalifikacím sportovců a posledním impulsem pro přijetí radikálnějších řešení v boji proti anabolickým steroidům byla aféra kanadského sprintera Bena Johnsona na olympiádě v Soulu v roce 1988. V důsledku zpřísnění kontrol na anabolické steroidy a přijetím možnosti testování i mimo soutěž došlo koncem 80. let k postupné redukci výskytu těchto látek a je zajímavostí, že mnoho světových rekordů z této doby je v platnosti dodnes (Holt, Erotokritou-Mulligan & Sönksen, 2009).

Dalším znakem skutečnosti, že v případě sportovního dopingu nabídka nových látek předstihuje možnosti jejich kontroly a detekce, je objevení nového prostředku, růstového hormonu, v polovině 80. let minulého století. Tato látka měla anabolické steroidy nahradit (Nekola, 2008) a k jejímu zákazu došlo až v roce 1989 (Holt, Erotokritou-Mulligan & Sönksen, 2009).

Významný krok v boji proti dopingu nastal v roce 1998, kdy bylo policií nalezeno a zajištěno velké množství zakázaných substancí během zátahu na Tour de France. Na základě tohoto skandálu byla svolána světová konference o dopingu v Lausanne v roce 1999. Výsledkem setkání všech relevantních institucí zabývajících se bojem proti dopingu bylo uvědomění si potřeby vzniku nezávislé mezinárodní instituce, která by nastavila unifikované standardy antidopingové práce a která by koordinovala snahy sportovních a veřejných autorit. Příмым výsledkem bylo založení Světové antidopingové agentury (World Anti-Doping Agency, WADA) 10. listopadu 1999 (Holt, Erotokritou-Mulligan & Sönksen, 2009).

I navzdory sjednocení kroků za cílem boje proti dopingu a snahy o jeho odstranění, další vývoj ukázal, a i dodnes ukazuje, že tento jev se zcela odstranit nepodařilo. S vývojem nových technologických postupů vedoucích k odhalování stále sofistikovanějších dopingových látek a metod, docházelo v posledních 20 letech ke zpětnému zjišťování užití dopingu u řady sportovců. Příkladem je aféra Lance Armstronga, který v období své vrcholné slávy, v létech 1999–2005, úspěšně procházel desítkami antidopingových testů. Důvodem byla skutečnost, že jeho tým fyziologů byl schopen vytvořit plán dopingového režimu, který umožnil obcházení v té době praktikovaného testování. K „přiznání“ Armstronga došlo až v roce 2013, načež mu byly zpětně odebrány tituly (Dimeo, 2014). Tendence užívání podpůrných látek ve vrcholovém sportu stále přetrvávají a lze se domnívat, že souboj producentů dopingových látek na jedné straně a institucí snažících se o jejich odhalování a trestání na straně druhé, bude pokračovat i nadále.

Problematika užívání dopingových látek je o to závažnější, že tento fenomén pronikl i do oblasti rekreačního sportu, kde původně výskyt dopingových látek nebyl předpokládán. V posledních letech přibývá studií a výzkumů zabývajících se psychosociálními aspekty dopingu a faktory ovlivňujícími jedince k braní podpůrných prostředků i v oblasti sportu rekreačního (Sagoe et al., 2014; Pope et al., 2014; Ntoumanis et al., 2014). Ukazuje se, že jedním z nejrizikovějších prostředí, co se týče

braní podpůrných prostředků, jsou posilovny, fitness centra a tělocvičny, ve kterých nacházejí uplatnění vyznavači bodybuildingu či jiných silových sportů. Před analýzou motivace braní podpůrných prostředků jedinci, kteří většinou nejsou hnáni ambicí dosažení vrcholového sportovního úspěchu, je nutné podívat se do historie rozvoje kultury těla, která položila základ pro moderní bodybuilding. Z tohoto se později rozvinula současná globalizovaná fitness kultura, ve které nalézáme široké spektrum motivace pro užívání podpůrných prostředků. Proto bude v další kapitole nastíněn společensko-historický kontext rozvoje tělesné kultury, který je předstupněm vývoje bodybuildingu a s ním úzce spjatou moderní fitness kulturou.

## **1.2 Fitness kultura a užívání podpůrných prostředků**

Kořeny bodybuildingu a současné moderní fitness kultury můžeme vystopovat v několika historických obdobích. Prvně v období Řecko-římské antiky, později, v začátkách 19. století, v období Friedricha Ludwiga Jahna, zakladatele německého tělocvičného hnutí, anebo v období Pera Henrika Linga, propagátora zdravotního tělocviku. Vliv německé, švédské či dánské gymnastické školy byl následně patrný koncem 19. století, kdy se pozornost vědy obrací k tělesné kultuře a k tělesné výchově. Tento trend můžeme vidět zejména ve Spojených státech amerických, avšak týkal se obecně celé západní společnosti jako odpověď na rozšiřující se industrializaci a potřebu budovat fyzickou zdatnost dělníků. Týkalo se to zejména totalitních režimů, ve kterých vedle potřeby efektivity výroby munice či válečné techniky rostla potřeba navyšování výkonnosti a zdatnosti vojáků v armádách (Andreasson & Johansson, 2014).

Jednou z nejvlivnějších osobností tělesné kultury na začátku 20. století byl Eugene Sandow, který začal svou kariéru jako strongman vystupující v cirkusech. Sandow změnil pohled na silový trénink a svaly. Během svého turné po Americe přilákal pozornost svou značnou muskulaturou a podstatným faktorem jeho postupně vzrůstající slávy byl rozvoj fotografie včetně možnosti vyobrazení těla a svalů na pohlednicích. Tímto způsobem byly položeny základy nové kultury těla, ve které dominovala síla, svalový rozvoj a objem. Sandow kromě jiného publikoval magazín a otevřel institut, kde své návštěvníky diagnostikoval a navrhl cvičební plán se sérií cviků pro dosažení individuálních cílů. V roce 1901 představil v Londýně první bodybuildingovou soutěž (Andreasson & Johansson, 2014).

Působení Sandowa musíme chápat v kontextu daného společenského vývoje. Tělesná kultura byla v této době silně propojena s náboženstvím. Vzniká tzv. „svalové křesťanství“ (Muscular Christianity), ve kterém bylo cvičení či trénink vnímáno jako starostlivost o dar boží. Watson, Weir & Friend (2005) uvádějí, že hlavní premisou „svalového křesťanství“ byla domněnka, že participace ve sportu může přispět k rozvoji křesťanské morálky, fyzické kondice a „mužného“ charakteru. Vedle náboženských motivů sehrál důležitou roli i faktor zdraví, což vycházelo z několika důvodů. Podle Haleyho (1978 in Watson, Weir & Friend, 2005) přispěla probíhající industriální revoluce i k volnočasové revoluci. Automatizace výroby vedla na jednu stranu k sedavému způsobu života a k rizikům kardiovaskulárních a respiračních onemocnění, na druhou stranu, u části populace, která musela stále trávit dlouhé hodiny ve špatných podmínkách továren, vedla k další řadě zdravotních rizik. Ekonomická úspěšnost národa spočívala na střední třídě, která pracovala především v továrnách dané industrializované doby. Reformátoři péče o zdraví a podnikatelé ve sféře tělesné kultury pomáhaly institucionalizovat cvičení jako součást života střední třídy. Za druhé, rozvoj v medicíně vedl k holistickému chápání zdraví a důrazu na propojení těla a mysli. Posledním důvodem byla hrozba války a političtí představitelé pociťovali potřebu udržení fyzické a mentální kondice, či vzdělání a „mužnosti“ nových lídrů, schopných udržet imperiální cíle. V rámci svalového křesťanství byla tělesná kultura vnímána jako způsob rozvoje zdravého, nábožného a morálně čestného způsobu života.

Další důležitou ikonou a nositelem myšlenky a odkazu Sandowa byl Charles Atlas, který, podobně jako Sandow, vytvořil a úspěšně uvedl na trh cvičební program pro bodybuilding (Andreasson & Johansson, 2014). V tomto období se konaly i první bodybuildingové soutěže, které představovaly a demonstrovaly způsob, jakým může bodybuilding zvrátit korozivní efekty moderní doby jednak v rámci jednotlivce, ale i společnosti. Důraz byl kladen na prezentaci v té době ještě stále „naturálního“ těla, na půvab, lehkost a přirozenost (Liokaftos, 2019).

Je nutné si uvědomit, že Atlasovo působení probíhá v době spojované se změnou postavení ženy především v euroatlantickém kulturním okruhu. Změna společenského nastavení vyústila do situace, kdy ženy začaly zastávat stejné funkce jako muži, což přispívalo u části mužské populace ke vzniku pocitu ohrožené mužnosti. K „opětovnému získání“ svého postavení pak vedl intenzivnější svalový rozvoj a posilování jakožto projev mužské dominance a zachování svého postavení ve

společnosti. Ženy se mohly stát policistkami, právníčkami anebo pilotkami, nicméně jakékoliv společenské postavení zaujaly (či jakkoliv tvrdě trénovaly), co se týče svalového rozvoje, nikdy se asi nemohly a nemohou zcela vyrovnat mužům (Christiansen, 2015).

V západní společnosti, a především ve Spojených státech amerických, začínají v této době vznikat základy trendu budování těla – bodybuildingu. Tento vývoj je posílen i masivní explozí odvětví zabývajících se zlepšením fyzického vzhledu. V průběhu 20. století se začínají projevovat i nové civilizační nemoci jako srdeční onemocnění a rakovina. Oblast medicíny začíná stále více propagovat preventivní roli cvičení a ostatních faktorů zdravého životního stylu. Současně můžeme pozorovat ekonomickou krizi systému zdravotního zabezpečení. Dochází k širší podpoře přesvědčení, že zdraví je záležitostí osobní zodpovědnosti a zároveň, i vlivem zmiňovaných odvětví pečujících o fyzický vzhled, nastává propagace těla jako znaku sociálního statusu (Maguire, 2001).

Ikony jako Eugene Sandow či Charles Atlas, dědictví „svalového křesťanství“, změna postavení žen ve společnosti či rozvoj odvětví zabývajících se vzhledem těla, společně se stále propracovanějším marketingem postupně vedly k rapidnímu rozvoji moderních forem bodybuildingu v 60. a 70. letech 20. století. Sandow a Atlas položili základ globální bodybuildingové kultury. Cestováním po celém světě šířili nový životní styl a Andreasson & Johansson (2014) interpretují dobu, ve které působili, jako první fázi vedoucí ke globalizaci fitness kultury do podoby, jak ji známe v současnosti. Tato fáze byla charakterizována optimismem, vědeckým objevováním, modernitou a naivním chápáním role dopingu v bodybuildingu i ve sportu obecně (Andreasson & Johansson, 2019).

V druhé fázi vývoje bodybuildingu a fitness kultury sehrálo důležitou roli západní pobřeží USA. Na přelomu 30. a 40. let se bodybuildingová kultura a životní styl definoval na slavné „Muscle Beach“ v Santa Monice. Brzy se toto místo stalo centrem shromažďování nadšenců, kteří mohli obdivovat takové ikony jako Steve Reeves, který byl známý estetičností vycházející z výjimečné svalové vyváženosti objemu a vyrýsování, tedy tzv. svalové definice. Na počátku 60. let se centrum bodybuildingu přesunulo na „Venice Beach“, kde započala kulturní transformace (Locks & Richardson, 2012). Silným impulzem pro rozkvět a přerod bodybuildingové kultury byla postava v té době aktivního A. Schwarzeneggra. Bodybuilding se dostal k širší

veřejnosti především díky ikonickému snímku „*Pumping Iron*“, ve kterém byly zachycené idoly jako A. Schwarzenegger, L. Ferrigno, F. Columbo a F. Zane během přípravy na Mr. Olympia a Mr. Universe v roce 1975. Schwarzenegger a jeho bodybuildingové zapálení ztělesňovaly ideu amerického snu, étosu říkajícího, že možné je cokoliv, pokud do toho jedinec vloží celou svou mysl a úsilí. Avšak stejně jako sehrál důležitou roli v rozšíření nových forem pohybové aktivity mezi skupiny obyvatelstva, které do té doby posilovny pravidelně nenavštěvovaly, a dokonce i mezi ženy, velkou měrou přispěl i k posunu bodybuildingu do většího extrému v kontextu tělesného rozvoje, objemu a žilnatosti, které úzce souvisely se vstupem tohoto sportu do „steroidové éry“ počátkem 70. let (Andreasson & Johansson, 2019).

V této době dochází k prudkému nárůstu počtu uživatelů dopingových nebo širěji chápáno podpůrných látek, kteří zintenzivňují užívání a přecházejí rovněž k polyfarmacii, tedy kombinaci více preparátů, což bylo patrné především na vrcholové bodybuildingové úrovni. Významnou roli v tom sehrálo několik spolu souvisejících faktorů. Byl to především posun k autonomii v řízení bodybuildingu, započetí profesionálních bodybuildingových soutěží, vznik nového typu kulturního konzumu, ve kterém bodybuildingoví fanoušci vytvářeli tlak na neustálé navyšování výkonnosti bodybuilderů, a konečně počátek paradigmatu sportovní zábavy, který vycházel z rivality mezi starými a novými „hráči“ v bodybuildingovém průmyslu. Jak již bylo zmiňováno, ve vrcholovém sportu bylo zavedeno dopingové testování na anabolické steroidy na olympiádě v Montrealu v roce 1976, avšak bodybuilding v této době zaujímal marginální postavení ve světě organizovaných sportovních aktivit. To znamenalo, že dominantní bodybuildingové organizace byly pod malým tlakem potřeby přijetí antidopingové kontroly (Liokaftos, 2019). Společně s liberálním postojem k drogám ve společnosti a s fascinací vycházející z vědecko – technologického vývoje přispěly tyto faktory velkou mírou k šíření užívání podpůrných prostředků v bodybuildingu. V mnoha zemích navíc nebylo užívání těchto prostředků legislativně zakázáno, takže období 70. a 80. let lze označit za zlatou éru steroidů v bodybuildingu, jehož oblíbenost přilákala v tomto období jak mladší jedince, tak ženskou populaci.

Začátkem 90. let došlo k většímu posunu k potřebě řešit otázku užívání dopingových prostředků jak ve vrcholovém sportu obecně, tak ve vrcholovém bodybuildingu. V rámci tohoto vývoje jsou podstatné dva kontexty. Prvním je pronikání zpráv o dopingových hříšnicích k širší populaci, zejména vlivem intenzivně

sledovaných mezinárodních sportovních událostí a afér, jako např. případ Bena Johnsona v roce 1988. K intenzivnějšímu řešení dopingových problémů a užívání anabolik začalo docházet i mimo prostředí vrcholového sportu, čeho důkazem je přijetí regulace anabolik ve Spojených státech amerických a přijetí prvních preventivních programů na školách. Druhým kontextem je postupná radikalizace bodybuildingu, stále intenzivnější užívání růstových hormonů, inzulínu, diuretik a anabolických steroidů, což vyvrcholilo úmrtím několika bodybuilderů a tyto případy se dostaly rovněž k širší veřejnosti. Známé jsou tragické události úmrtí Mohammeda Benaziza z roku 1992 anebo Andrease Munzera z roku 1996, kterých smrt byla přímo spojována s užíváním dopingových prostředků v přípravě na soutěž (Liokaftos, 2019).

Tyto případy přilákaly i větší pozornost výzkumníků ze společenských věd. V jedné z prvních etnografických studií zabývajících se subkulturou bodybuildingu vykreslil Klein bodybuilding jako: „*subkulturu, ve které trpí cvičenci velkou dávkou nejistoty*“ (Klein, 1993, s. 174) a tělo se svalovým rozvojem interpretoval jako: „*psychologický defenzivní konstrukt, který vypadá nezranitelně, ale ve skutečnosti jenom kompenzuje sebe-vnímanou slabost*“ (Klein, 1993, s. 18). Větší povědomí o intenzivním užívání dopingových preparátů jak v bodybuildingu, tak obecně ve vrcholovém sportu, přispěly ke změně pohledu společnosti na tyto látky. Akademická a medicínská obec začala popisovat novou kategorii mladých pacientů, obsesivně posedlých svým vzhledem a bodybuilding začal získávat ve společnosti špatnou reputaci. Začaly se řešit otázky zdraví a vedlejších účinků anabolik či jiných dopingových látek, což mělo pro další vývoj bodybuildingu a fitness kultury zásadní význam.

Koncem 90. let a začátkem nového milénia došlo podle Andreassona & Johanssona (2019) k postupnému oddělení bodybuildingu od obecnějšího trendu fitness. Nastala exploze rozšíření fitness center, velcí podnikatelé ve fitness odvětví otevřeli stovky svých licencovaných poboček po celém světě a fitness centrum se stalo místem pro masy, kde je akcentována hodnota zdraví a všeobecného pohybového rozvoje (Sassatelli, 2010). Neznamená to, že bodybuilding v podobě, v jaké byl v časech svého vrcholu v 70. a v 80. letech úplně vymizel. I v dnešní době existují posilovny určené zejména zastáncům „klasického“ bodybuildingu, ale v převažující fitness kultuře jsou poměrně marginalizovány. Samotný bodybuilding rovněž reagoval na výše zmiňovanou změnu pohledu společnosti na užívání dopingových látek koncem 90. let a tento vývoj



přispěl k vytvoření odnože naturálního bodybuildingu, která akcentuje právo jedince soutěžit v „čistém“ sportu (Liokaftos, 2019).

### **1.3 Současná fitness kultura a podpůrné prostředky**

Na konci 90. let a na počátku nového milénia nastalo prudké rozšíření fitness kultury a stále více lidí bylo přitahováno specifickým fitness životním stylem. Andreasson & Johansson (2020, s. 35) nazývají toto období „*fitness revoluci*“ a interpretují ji jako reakci na zhoršující se reputaci bodybuildingu. Časté zprávy o užívání anabolik v kombinaci s obsesivními vlastnostmi bodybuilderů vedly ke snižujícímu se zájmu o tento sport. Sílicí komercializace a globalizace ve světě fitness znamenaly otevření nových poboček fitness klubů či fitness center, což přilákalo větší okruh nových zákazníků a fitness nadšenců. V některých zemích, jako např. v Dánsku, došlo ke zavedení dopingových kontrol ve fitness centrech (Christiansen & Flegal, 2020), což můžeme interpretovat jako částečnou snahu o vytlačení skupin radikálnějších bodybuilderů a dopingových látek z tohoto prostředí. Jiné země (např. Francie či Belgie) přistoupily k založení speciálních antidopingových policejních jednotek (Fincoeur, Van de Ven & Mulrooney, 2014), zatímco jiné krajiny (např. Švédsko či zmiňované Dánsko) zavedly antidopingovou legislativu platnou i mimo oblast elitního sportu (Andreasson & Johansson, 2020; Christiansen & Flegal, 2020). Tyto skutečnosti dokládají závažnost dopingové problematiky ve fitness prostředí, avšak vedle zamýšleného hlavního efektu boje proti rozšíření podpůrných prostředků ve fitness centrech dopomohly i k některým nežádoucím efektům.

Studie zabývající se obchodováním a způsobem šíření zakázaných dopingových prostředků v prostředí posiloven a fitness center poukazují na skutečnost, že užívání těchto látek je nejenom normalizováno, ale taktéž obchodování s dopingovými prostředky je považováno za legitimní praktiku. Pro mnoho bodybuilderů je to součástí jejich volby životního stylu. Většina z těchto poskytovatelů dopingu ovládá know-how a specifický jazyk, jelikož jsou osobně angažovaní v tomto sociálním prostředí. I když ekonomický profit sehrává jistou roli, hlavní motivace plyne z možnosti udržet a rozšířit kontakty v rámci daného prostředí a tím zvětšit okruh potenciálních zákazníků (Van de Ven & Mulrooney, 2017). Prakticky to znamená, že skupiny producentů těchto látek byly založeny na dobře rozvinutých vztazích mezi kupujícími a prodávajícími. Zkušenosti

bodybildeři častokrát pomáhají a podporují mladší či nezkušenější jedince a vedle dodávání dopingových prostředků jim poskytují i přidanou hodnotu ve formě mentorství či „zaučení“ jak tyto látky užívat a kombinovat. Dopingový trh byl tedy ukotven v rámci lokálního a kulturního prostoru daného fitness centra či bodybuildingové a fitness kultury (Andreasson & Johansson, 2020).

Toto se částečně změnilo jednak jako důsledek intenzivnějšího rozvoje internetu a částečně i v důsledku přijetí výše zmiňovaných antidopingových opatření počátkem nového milénia. Riziko přichycení policií či odhalení v rámci antidopingové kontroly ve fitness centru přispěly k přesunu od socio–kulturně motivovaných producentů fitness dopingů ke komerčně řízeným skupinám poskytovatelů, které pro prodej těchto látek využívají stále více online prostředí (Fincoeur, Van de Ven & Mulrooney, 2014; Van de Ven & Mulrooney, 2017). Tato skutečnost vytváří nové výzvy pro organizace bojující proti fitness dopingů a rovněž znamená zvýšené riziko pro mladší generaci, která ztrácí osobní sociální podporu a možnost mentoringu v rámci užívání dopingových prostředků.

V této souvislosti je nutné zmínit situaci v České republice, ve které není osobní užívání těchto látek legislativně zakázáno. Podle studie zaměřené na existující přístupy dopingové prevence a činnost národních antidopingových organizací v členských zemích EU (Backhouse et al., 2014), Antidopingový výbor ČR *„vynakládá úsilí v podpoře dopingové prevence v rámci rekreačního sportu... hlavními prostředky jsou tištěné, elektronické a online materiály. Komerční organizace (např. posilovny a fitness centra) nehrají roli v prevenci dopingů“* (Backhouse et al., 2014, s. 88). Z uvedeného je patrné, že legislativní situace v České republice a antidopingová činnost v kontextu posiloven a fitness center zatím nevytváří tak výrazný tlak na poskytovatele fitness dopingů, jako například legislativa ve Skandinávských krajinách. Nicméně aktuální trend přesunu obchodu a části služeb do online prostoru vytváří předpoklady pro intenzivnější šíření fitness dopingů přes internet, a tudíž i podobné problémy, jaké byly zmiňovány ve výše uvedených krajinách.

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem vyvstává otázka, jakou roli zde sehrávají zejména psychosociální faktory. Pokusíme se proto v dalších kapitolách této práce naznačit, co může vést jedince k tomu, že se uchýlí k užívání těchto prostředků. Nejdříve se budeme v dalším textu věnovat oblasti motivace a její roli v problematice fitness dopingů. Jsme si vědomi, že v rámci zaměření práce není možné problematiku

motivace vysvětlit v celé její šíři, a proto poukážeme jen na některé motivační vlivy, které mohou hrát důležitou roli při rozhodování jedince o případném užívání těchto prostředků.

## 2. Role motivace ve fitness kontextu

Při obecném pohledu na problematiku motivace je patrná značná nejednotnost při jejím pojmovém vymezení. Slovo motivace je odvozeno z latin. „*moveo*“, co znamená hýbám (Nakonečný, 2014). Motivace jako proces, tj. v čase probíhající děj, je pak vymezována různými silami, které způsobují pohyb jedince, tj. jeho chování.

Hrabal, Man & Pavelková (1989, s. 16) chápou motivaci v nejširším slova smyslu jako „*souhrn činitelů, které podněcují, směřují a udržují chování člověka*“ a motivovanou činnost chápou jako „*výslednici více motivačních vlivů působících současně*“. Cakirpaloglu (2012, s. 180) označuje motivaci jako „*proces spuštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle*“ a dále uvádí, že jako komplexní psychický proces motivace „*zahrnuje prožitek konkrétního nedostatku či přebytku a také specifický cíl, kterým lze napětí vzniklé narušením rovnováhy organismu odstranit*“. Nakonečný (2014, s. 15) při obecném vymezení motivace uvádí, že je to „*intrapsychicky probíhající proces, vycházející z nějaké potřeby a vyúsťující ve výsledný žádoucí vnitřní stav, proces, který je iniciován endogenně nebo exogenně*“. Znamená to tedy, že v obou případech předpokládá interakci vnitřních a vnějších činitelů. Janoušek & Slaměník (2019, s. 115) označují motivaci jako „*hybné síly psychického charakteru*“. Hybnými jsou proto, protože uvádějí lidské chování a činnost do pohybu a silami proto, protože mají jednak směr, jednak intenzitu. Někteří autoři používají pojem motivace pro „*souhrnné označení motivů a jejich působení*“ (Říčan, 2010, s. 96) a motivy chápou jako prostředek sloužící k „*navození aktivity, která je zaměřena na nějaký cíl, a k jejímu udržení. Vysvětlují, proč lidé něco dělají a proč jednají určitým způsobem.*“ (Vágnerová, 2016, s. 329).

V rámci výše uvedené rozmanitosti definic motivace můžeme nalézt společné průniky, které jsou pro nás důležité i v kontextu motivace a užívání podpůrných prostředků ve fitness prostředí. Několik definic klade důraz na interakci více činitelů: „*hybné síly*“, „*výslednice více motivačních vlivů*“ či „*souhrn činitelů*“. Dalším průnikem je definiční důraz na vliv motivace v rámci několika aspektů chování: „*podněcují, směřují a udržují chování*“, „*proces spuštění, zaměření a regulace*“. V tomto kontextu se jeví jako nejkomplexnější vymezení Průchy, Walterové a Mareše (2009, s. 127), kteří propojují výše uvedené průniky a motivaci definují jako: „*souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují a dodávají energii lidskému jednání*“.

*a prožívání, dále zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem a řídí jeho průběh i způsob dosahování výsledků“.*

## **2.1 Motivace lidského chování**

Motivace lidského chování má vnitřní a vnější zdroje. Vnitřní motivační dispozice jedince tvoří především jeho potřeby, vnější motivační zdroje jsou incentivy (pobídky) a na základě vzájemné interakce potřeb a odpovídajících incentiv (je-li potřeba vzbuzena) vzniká a vyvíjí se motiv, který je již v úzkém vztahu k chování člověka (Pavelková, 2002). Hrabal, Pavelková & Man (1989) uvádí následující vymezení vnitřních a vnějších zdrojů motivace chování:

- **potřeby:** dispozičně motivační činitelé, a to jak potřeby vrozené, tak i potřeby získané během života jedince. Projevují se pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku. Podle Pavelkové (2002) existují potřeby ve velmi složitých vzájemných vztazích. Vývojový základ tvoří potřeby fyziologické – primární, během života se utváří potřeby psychické – sekundární. Tyto jsou sociálně podmíněny a patří mezi ně např. poznávací potřeby, výkonové potřeby anebo sociální potřeby;
- **incentivy (pobídky):** vnější podněty, jevy, události, které mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřeby člověka. Existují incentivy pozitivní a negativní; pozitivní jsou ty, které vyvolávají chování směřující k nim, negativní incentivy sice mají schopnost vzbudit potřebu, nejsou však schopny ji uspokojit;
- **motivy:** důvody, pro které člověk začíná jednat určitým způsobem. Vytváří se ve vzájemné interakci potřeb a incentiv.

Nakonečný (2014) uvádí, že motivace podněcuje směr chování, zatímco situace kontroluje způsob chování. Oba tyto aspekty se pak integrují, a tak vystupuje funkční jednota motivace, instrumentálního chování a uspokojení, což znamená funkční propojení dvou motivačních systémů, motivů a incentiv, resp. vnitřní a vnější motivace (endogenních a exogenních činitelů motivace, vnitřní motivace a vnějšího motivování). Chování lidí je však určováno nejen aktuální situací, ale i očekáváním toho, co nastane nebo může nastat. Autor dále upozorňuje, že sama motivace ke spuštění chování nestačí. I za existující motivace a daného cílového objektu nebude příslušné instrumentální chování spuštěno, pokud jsou vyhlídky na dosažení cíle vnímány jako mizivé anebo nulové. Na cestě mezi motivací a příslušným chováním se uplatňují

kognitivní procesy, na základě kterých jedinec analyzuje danou situaci a případné důsledky chování. V tomto kontextu uvádí Nakonečný (2015, s. 397) rovnici, která vyjadřuje podmínky vedoucí ke spuštění instrumentálního chování:

$$B_i = f(M, P_s, H_c, D)$$

$B_i$  = instrumentální chování;

$M$  = výchozí motivační stav (potřeba);

$P_s$  = subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle;

$H_c$  = hodnota cílového objektu;

$D$  = možné důsledky pro subjekt.

Uvedené podmínky spuštění chování mohou mezi sebou vytvářet různé funkční závislosti. S přibývajícím intenzitou motivace může klesat nárok na hodnotu cílového objektu a nepochybně také na možné důsledky příslušného chování. Např. pokud člověk pocítuje velký hlad, může dojít ke snižování nároků na kvalitu jídla, a v případě dlouho trvajícího hladu může dojít ke získání jídla krádeží anebo násilím (Nakonečný, 2014).

Na další aspekt komplexnosti vztahu motivace a chování upozorňuje Pavelková (2002), podle které jsou vlastní motivační procesy u jedince většinou velmi složité. Může docházet k situacím, kdy je vzbuzeno více potřeb najednou, případně ta samá situace může obsahovat jak pozitivní, tak i negativní hodnotu. V těchto případech se jedinec dostává do situace nutnosti řešit tzv. motivační konflikt, což nemusí být snadné. Další komplikací je možná blokáce či frustrace určitých potřeb a v tomto případě mohou nastoupit obranné mechanismy v podobě agrese či úniku. V neposlední řadě se pod složitost motivačních procesů podepisuje jejich těsná provázanost s poznávacími procesy, které se projevují zaměřeností vnímání, myšlení, snění ve směru aktualizovaných potřeb, ale i naopak. Aktualizace potřeb je do značné míry podmíněna tím, co všechno jedinec ví, jaké má zkušenosti a jak je interpretuje. Silnou úlohu sehrává kognice při realizaci nějakého záměru, kdy se velmi silně prolíná s volními procesy.

V kontextu motivů psychosociální povahy můžeme dále rozlišit *implicitní* a *explicitní* motivační systém. Podle Stuchlíkové (2010) má implicitní systém motivů biologické kořeny a utváří se v raném dětství. Implicitní motivy energizují spontánní

impulsy k jednání, ale nezaměřují na cíl konkrétní akty chování. Jsou vzbuzeny incentivami, které jsou obsaženy v jednání samém, ale ne těmi, které jsou obsaženy v jeho výsledku. Tendence k jednání, které jsou výsledkem fungování tohoto systému, nemusí být spojené s vědomou kontrolou a nedokážeme je verbalizovat. K tomuto motivačnímu systému je řazená tzv. velká trojka motivů – výkonový motiv, motiv moci a motiv afiliace a intimacy. Explicitní motivační systém zahrnuje sobě připisované motivy a osobní cíle. Je mnohem více závislý na reprezentacích, vytvořených v průběhu vývoje verbálně-symbolických kognitivních struktur. Explicitní motivy dokážeme sami u sebe popsat, vážeme je na uvědomované preference ve volbě cílů a jsou vázány k zaměřování chování na adekvátní cíle (Stuchlíková, 2010).

Výše naznačená rozmanitost definic motivace, komplexnost vztahu motivace a chování a složitost vlastních motivačních procesů se ukazuje i v šíři motivačních přístupů, které jsou založeny na různých výkladových principech. Madsen (1972) ve své publikaci uvádí analýzu 20 motivačních teorií a následnou srovnávací studii, ve které se pokusil o srovnání struktury teorií, srovnání definic motivace a srovnání motivačních hypotéz. Základní motivační hypotézy klasifikoval do čtyř kategorií, které nazval „modely motivace“. Podle této klasifikace rozeznává Madsen model: *homeostatický*, *pobídkový*, *kognitivní* a *humanistický*.

1) *Homeostatický model* – nejstarší model v dějinách psychologie motivace. Podle tohoto modelu jsou „všechny biologické procesy včetně chování determinovány narušením homeostáze, tj. optimálních podmínek rovnováhy v organismu“ (Madsen, 1972, s. 411). Narušení homeostáze vytváří potřebu, jež determinuje centrální pud. Společně s kognitivními procesy tento pud determinuje chování, jež redukuje nebo „ukájí“ potřebu, čímž se znovuobnovuje homeostáze.

2) *Pobídkový model* – určité vnější podněty mají dynamický účinek, tj. determinují stav aktivace nebo mobilizační energii v organismu. Tento dynamický stav, zároveň s kognitivními procesy, determinuje chování organismu. Toto chování častokrát vede k redukci vnějších dynamických podnětů. Tyto podněty pocházejí z podnětových objektů zvaných pobídky (incentivy), tj. z motivujících (dynamických, aktivujících a energii mobilizujících) podnětových objektů, přičemž existují primární a sekundární pobídky.

3) *Kognitivní model* – teorie motivace obsahují dvě mírně odlišné verze kognitivního modelu. Podle první verze „kognitivní procesy determinují procesy

*dynamické*“ (Madsen, 1972, s. 415), takže kognitivní procesy mají účinek jak řídicí, tak i nepřímo dynamický. Druhá verze kognitivního modelu motivace předpokládá, že „*kognitivní procesy mají svou vlastní vnitřní motivaci*“ (Madsen, 1972, s. 415). Nakonečný (2014) ve své publikaci kriticky zhodnotil kognitivistické teorie, kterým vyčítá malý důraz na zohledňování emocí. Dodává, že kognitivní psychologie, inspirovaná počítači, neměla k problematice motivace co říci, když zjednodušila podstatu emocí, které jsou základem motivačních procesů i motivů jako psychologických příčin chování.

4) *Humanistický model* – není podle Madsena (1972) tak jasně vymezen jako tři předchozí. Rozlišuje však dva důležité rysy. Prvním je humanistická koncepce psychologie a druhým hypotéza, že existuje zvláštní třída lidské motivace, která se chápe jako (ne)determinovaná. Jako hlavního zástupce tohoto směru motivace uvádí Abrahama Maslowa, kterého koncepce člověka obsahuje hypotézu o zvláštním humanistickém dospělém druhu motivace, tzv. „potřebě růstu“ nebo „metamotivaci“. Klinicky založená syntéza A. H. Maslowa, nazvaná hierarchická teorie potřeb, rozeznává potřeby „nižší“ či „základní“ (fyziologické) a vývojově vyšší, tzv. „potřeby růstu“. Z původně pětiúrovňového modelu vytvořil Maslow současný osmi úrovňový, podle kterého existují *fyziologické potřeby* (potřeba jídla, nápojů, spánku, odpočinku atd.), *potřeby jistoty* (potřeba bezpečí, ochrany, péče, pomoci, zajištění existence), *potřeba náležitosti a lásky* (potřeba přijetí druhými, přátelství, být milován a moci milovat), *potřeba úcty a uznání* (potřeba dosáhnout úspěch, být oceněn, být uznán), *kognitivní potřeby* (potřeba poznávat, zkoumat, rozumět a vědět), *estetické potřeby* (potřeba symetrie, řádu a krásy), *potřeba seberealizace* (potřeba osobního růstu, sebeaplňování, realizace vlastního potenciálu) a *potřeba sebe-transcendence* (duchovní potřeby, originalita) Hierarchii se rozumí jakési pořadí v prožívané naléhavosti potřeb (Nakonečný, 1996, 2014).

Každý z výše uvedených modelů přispěl k poznání určité části problematiky motivace, zároveň však každý z modelů představuje určitou jednostrannost a do jisté míry ochuzení analýzy motivace lidského chování (Balcar, 1983; Pavelková, 2002; Nakonečný, 2014). Od dob vydání Madsenovy klasifikace motivačních teorií však stav poznání problematiky motivace výrazně pokročil. Za posledních 50 let vznikla řada dalších přístupů a nových motivačních teorií, které uchopují problematiku psychologického vysvětlení lidského chování z různých perspektiv (viz. Blatný et al.,



2010, Nakonečný, 2014). Ve sportovní psychologii našla široké uplatnění Ryanova a Deciho Teorie sebe-determinace, která bude blíže popsána v následující části textu zejména proto, že z ní bylo vycházeno i při koncipování výzkumné části práce zaměřené na zkoumání role motivace při užívání podpůrných prostředků ve fitness prostředí.

## **2.2 Teorie sebe-determinace**

Teorie sebe-determinace (Self-determination Theory – SDT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017) je teorie zabývající se lidskou motivací a osobností, která zdůrazňuje důležitost vrozených vnitřních kapacit pro osobnostní růst a sebe-regulaci chování. Podle Ryana & Deciho (2017) se lidé nerodí jako tabula rasa, naopak, rodí se se souborem základních procesů a charakteristik, které reprezentují počáteční bod psychologického rozvoje. Novorozenci jsou vnitřně aktivní, což se projevuje v inherentní tendenci dobrovolného angažování se v okolním prostředí. Proto u člověka pozorujeme přirozenou tendenci k růstu a psychologickému rozvoji, která reprezentuje sklon k organismické integraci. Avšak tyto integrační sklony jsou podmíněny uspokojením základních psychologických potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti a pro zdravý rozvoj sebejá (self) je nutné naplnění těchto potřeb. I navzdory vrozené lidské tendenci k psychologickému růstu však může být jedinec apatický, odcizený od sebe a jiných, může se chovat způsobem, který naznačuje fragmentaci či „vnitřní dělení“ místo integrace. K této zdánlivě protikladné lidské povaze, s kapacitou pro aktivitu a pasivitu, integritu a fragmentaci či laskavost a krutost, může být teoreticky přistupováno různými způsoby. Behavioristická perspektiva například předpokládá, že jedinec může být naprogramován či vytrénován k „pozitivě“ nebo „negativě“. Protiklad v lidské povaze je vyřešen předpokladem relativně prázdného a vysoce plastického organismu, který je tvarován k pozitivě nebo negativě, bez potřeby zvažování obsahu lidské povahy či přirozenosti. SDT však předpokládá lidskou psychickou podstatu, která je navržena k aktivitě a která se v prostředí podporujícím základní psychologické potřeby posouvá k prosperitě a integraci. Naopak v případě přehnaně kontrolujícího, odmítavého, kritického a negativního sociálního prostředí je více pravděpodobná defenziva, amotivace, agrese či asociální chování jedince. Vrozená tendence k psychologickému růstu a integraci je tedy do velké míry závislá na zkušenosti a SDT staví lidské bytosti s jejich vrozenými aktivními a integrujícími

tendencemi do dialektického vztahu s okolním sociálním prostředím, které může tyto tendence buď podporovat anebo ohrožovat (Ryan & Deci, 2017).

Základním kamenem SDT je vnitřní motivace, kterou Ryan & Deci (2000a, s. 70) definují jako: „*inherentní tendenci k vyhledávání, objevování, učení a rozšiřování vlastních kapacit.*“ Konstrukt vnitřní motivace popisuje vrozenou inklinaci k přizpůsobení, spontánnímu zájmu a objevování, reprezentuje základní zdroj radosti a životní vitality a je nezbytný pro optimální kognitivní a společenský vývoj (Ryan & Deci, 2000a). Vychází z organismické potřeby kompetence a sebe-determinace a umožňuje vysvětlit angažovanost v činnosti bez zjevné vnější odměny. Hlavní odměnou vnitřně motivovaného jedince je spontánní pocit osobní účinnosti (Ryan, Vallerand & Deci, 1984), emoce potěšení a excitace či pocit efektivity a autonomie (Deci & Ryan, 1985) v procesu vykonávání činnosti samotné. Na druhou stranu, konstrukt vnější motivace popisuje aktivitu, která je vykonávána kvůli zisku vnější odměny (případně kvůli vyhnutí se trestu) a ne z důvodu radosti z aktivity samotné. Podle SDT, vnější motivace variuje v různé míře relativní autonomie jednajícího subjektu. Na základě variability autonomie rozlišuje SDT čtyři druhy vnější motivace: *externí regulaci, introjektovanou regulaci, identifikovanou regulaci a integrovanou regulaci* (Ryan & Deci, 2000a).

Prvotní výzkum počátkem 70. let, který položil základ SDT, byl postaven na psycho – sociálních experimentech zkoumajících vliv vnějších událostí (např. nabídnutí odměny či zpětné vazby) na vnitřní motivaci. Postupně byly vytvořeny dílčí teorie SDT: *teorie kognitivního hodnocení, teorie organismické integrace, teorie kauzální orientace, teorie základních psychologických potřeb, teorie obsahu cíle a teorie motivace vztahů*, jimž se budeme dále v nezbytném rozsahu věnovat.

### **2.2.1 Teorie kognitivního hodnocení**

Teorie kognitivního hodnocení (Cognitive evaluation theory – CET; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017) je první ze subteorií SDT a zabývá se vlivem okolností sociálního prostředí na vnitřní motivaci. CET byla vytvořena v průběhu 70. a 80. let s cílem organizace a integrace výsledků objevujících se experimentálních studií, které hodnotily vliv odměn, trestů, hodnocení, zpětné vazby a jiných vnějších událostí na vnitřní motivaci. V nejobecnější rovině CET vychází z předpokladu, že události, které

negativně ovlivňují vnímání autonomie a kompetence, snižují vnitřní motivaci, kdežto vnější podmínky, které přispívají k naplnění těchto potřeb, vnitřní motivaci posilují. Navíc, vnitřní motivaci posiluje i pocit náležitosti, patření a propojení, proto hraje důležitou roli i potřeba vztahovosti.

De Charms (1968), inspirován Heiderovým (1958) konceptem vnímaného ohniska kauzality (perceived locus of causality - PLOC) navrhl v kontextu vnitřní a vnější motivace následující odlišení - záměrné chování může být buď vnitřně motivováno, a v tomto případě jedinec vnímá ohnisko regulace „uvnitř sebe“, anebo zevně motivováno, a v tomto případě vnímá jedinec ohnisko regulace „vně sebe“. Chování s vnitřním ohniskem kauzality je zažíváno jako autonomní, zatímco chování s vnějším ohniskem kauzality jako kontrolované (Deci & Ryan, 2017). Zásahy, které posilují interně vnímané ohnisko kauzality, tedy připisování příčin vlastního chování sobě samému, zvyšují vnitřní motivaci a naopak. Zásahy, které posilují externě vnímané ohnisko kauzality, tedy ty, kdy jsou subjektivně vnímané příčiny vlastního chování připisovány vnějším okolnostem, snižují vnitřní motivaci a pocit sebe-determinace.

Dalším východiskem CET je chápání základních psychologických potřeb jako komponent vnitřní motivace. Vnější zásahy ovlivňují vnitřní motivaci do takové míry a takovým způsobem, nakolik napomáhají anebo zabraňují uspokojení těchto potřeb. Záleží na tom, zda osoba vnímá vnější zásah jako kontrolující anebo informující, a také na tom, v jakém interpersonálním klimatu tento zásah proběhne (Stuchlíková, 2010). Tyto předpoklady byly potvrzeny ve studii Bartholomew et al. (2011). Vnímané autonomii podporující motivační klima u sportovců predikovalo uspokojení základních psychologických potřeb a vnímaný kontrolující styl komunikace ze strany trenéra predikoval maření těchto potřeb. Navíc, ohrožení základních psychologických potřeb predikovalo maladaptivní důsledky (porucha stravování, syndrom vyhoření a deprese).

Jedním ze silných faktorů ovlivňujících vnitřní motivaci v kontextu sportu je soutěžení, které může vzbudit vzrušení a energetizaci činnosti. Mnohokrát je situační element soutěživosti používán jako motivační strategie jak „dostat to nejlepší z člověka“. CET se zabývá těmito vlivy a v případě, že se jedinec cítí pod tlakem zvítězit anebo vnímá kontrolující kontext (Standage & Ryan, 2012), může mít soutěžení negativní efekt na vnitřní motivaci. Reeve & Deci (1996) zkoumali efekt vítězství v soutěžní situaci, pokud byli jedinci pod tlakem zvítězit a tuto skupinu porovnávali se skupinou, která nebyla vystavena kontrolujícímu tlaku vítězství. Skupina, která zvítězila

bez tlaku na vítězství, vykazovala vyšší míru vnitřní motivace než skupina, která byla vystavena tlaku na vítězství za každou cenu. Tyto výsledky naznačují, že soutěžení může být pozitivně motivující, pokud není jedinec pod tlakem vítězství za každou cenu. Soutěžení může být i vysoce informující, zejména v případě, pokud je jedinec vystaven optimální výzvě, která poskytuje hodnotnou zpětnou vazbu ohledně jeho výkonu a podporuje vnímaný pocit kompetence. V těchto případech může soutěž posilovat vnitřní motivaci.

### **2.2.2 Teorie organismické integrace**

Druhou subteorii SDT je Teorie organismické integrace (Organismic integration theory - OIT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). Centrálním konceptem OIT je internalizace vnější motivace, která může mít podobu čtyř odlišných typů regulace: externí, introjektovanou, identifikovanou a integrovanou. Tyto regulace varíují v jejich relativní míře autonomie a mají své specifické odrazy v subjektivní zkušenosti a v chování jednotlivce. Odlišují se vnímaným ohniskem kauzality chování, kdy některé typy regulace jsou prožívány jako relativně autonomní, zatímco jiné jako více kontrolované. OIT popisuje lidskou inherentní tendenci k přizpůsobení se a k integraci sociálních požadavků a zkoumá faktory v sociálních a interpersonálních kontextech, které podporují či brání této tendenci.

Externě regulováno chování je motivované vnější odměnou anebo hrozbou trestu. Důvodem externě regulovaného chování je očekávaný výsledek, ke kterému toto chování bude vést a tento typ regulace je charakteristický zevně vnímaným ohniskem kauzality chování. Externí regulace je nejméně autonomní, a tedy nejvíce kontrolovaným typem vnější motivace. I když může být tento typ regulace silně motivační a dokáže donutit či přitáhnout jednotlivce k okamžité činnosti, problém nastává v kontextu udržení aktivity či činnosti po delší dobu. Tato skutečnost je ve sportovní psychologii často zmiňována a dokládána zejména v případech zanechání sportu v mladém věku i při předchozích sportovních úspěších (např. Guzmán & Kingston, 2012; Mudrák & Zábrodská, 2015). Navíc, chování v tomto typu regulace je vnímáno jako silně instrumentální, nereprezentující osobní hodnotu, co se může projevat v nízkém vynaloženém úsilí či v nízké kvalitě provedení dané činnosti (Ryan & Deci, 2017).

Druhým typem vnější motivace je introjektovaná regulace. Introjekce zahrnuje přijímání vnějších požadavků, avšak ne jejich plnou akceptaci jako vlastních. Jedná se tedy o částečné zvnitřnění vnějších požadavků. Je to relativně kontrolovaná forma regulace, ve které je chování motivováno vyhnutím se pocitu viny či úzkosti, anebo posílením ega, hrdosti či pocitu vlastní hodnoty. I když je tento druh chování řízen vnitřně, jedinec stále vnímá vnější ohnisko kauzality chování a chování není vnímáno jako součást sebejá (Ryan & Deci, 2000a). Klasickým druhem introjektované regulace je motivační orientace na ego, ve které je jedinec motivován předvedením svých schopností (anebo vyhnutím se neúspěchu) za účelem udržení pocitu vnitřní hodnoty (deCharms, 1968; Nicholls, 1984; Ryan & Deci, 2000a).

Identifikovaná regulace je charakteristická prožíváním větší míry autonomie a silnějším vnitřním vnímáním místa kauzality svého chování. Jedinec nejedná výlučně z důvodu vyhovění vnějšímu či introjektovanému požadavku, chování vychází z přesvědčení o osobní důležitosti případně z vnímané hodnoty dané aktivity (Ryan & Deci, 2017). Při identifikované regulaci ještě nedochází k plné integraci vnějšího požadavku, jelikož identifikované regulace jsou relativně oddělené od dalších přesvědčení a hodnot dané osoby (Stuchlíková, 2010).

Nejvíce autonomní formou vnější motivace je integrovaná regulace. Integrace nastává v případě, pokud je identifikovaná regulace plně asimilována do vlastního sebejá, což znamená, že vnější požadavek je ve shodě s ostatními potřebami a hodnotami. Činnost na úrovni integrované regulace vykazuje mnoho podobností a kvalit s vnitřní motivací, avšak stále je považována za typ vnější motivace, protože jedinec koná z důvodu snahy o dosažení nějakého výsledku spíše než z důvodu vnitřního potěšení, které vychází přímo z dané aktivity (Ryan & Deci, 2000a).

V rámci kontinua postupné integrace vnější motivace můžeme nalézt i stav amotivace, což je stav, ve kterém není jedinec motivován k činnosti, anebo jedná pasivně, tj. na základě vynucení či mechanicky, bez vnitřního záměru. Jedinec nenachází v činnosti žádnou hodnotu, odměnu anebo smysl a v takovém případě nemá záměr k vykonávání této činnosti. Všechny druhy motivace, vnější i vnitřní, zahrnují záměr k činnosti (vědomý či nevědomý). Amotivace je v rámci SDT rovněž diferencovaná a vychází z dvou hlavních zdrojů. První forma amotivace vychází z nedostatku vnímané kompetence, která může vést k externímu vnímání kontroly.

Druhá forma amotivace vychází z lhostejnosti k dané aktivitě či z nedostatku vnímané relevance výsledků takové činnosti (Ryan & Deci, 2017).

V průběhu celého života dochází ke zvnitřňování sociálních hodnot a společenských požadavků. Sebe-determinační kontinuum však neznamená vývojovou linku, chování neprochází postupně všemi stadii regulace, jedinec si může osvojit regulaci chování na kterémkoli stupni kontinua (Ryan, 1995). Chování může začít jako introjektované, jiné jako identifikované. Člověka může k aktivitě přitáhnout vnější odměna a pokud není vnímaná jako příliš kontrolující, jedinec může prožít vnitřní zajímavost dané aktivity a postupně se s ní ztotožnit (Ryan & Deci, 2000b).

### **2.2.3 Teorie kauzální orientace**

Teorie kauzální orientace (Causality orientations theory – COT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017) je zaměřená na individuální rozdíly v motivačních orientacích jedince. Tato teorie rozlišuje tři základní motivační orientace.

Autonomní kauzální orientace popisuje míru, do jaké se jedinci orientují k jejich vnějšmu okolí a vnímají ho jako zdroj relevantních informací. Zajímá je vnější dění a s ním související vnitřní prožitky. Autonomní orientace zahrnuje aktivní hledání a vytváření možností pro angažování se či vyjádření toho, co jedinci považují za zajímavé a důležité. Tento druh orientace je spojován s identifikovanou a integrovanou regulací a s vyšší mírou vnitřní motivace.

Kontrolovaná kauzální orientace popisuje, do jaké míry je lidská pozornost orientovaná ke vnějším událostem a vnějším kontrolujícím aspektům. Jedinci s vysokou mírou kontrolované kauzální orientace více vnímají vnější události v kontextu odměn a společenských tlaků, kterým buď vyhoví anebo vzdorují, přičemž častokrát zapomínají na vlastní hodnoty a zájmy. Tento typ orientace je spojován s vnější a introjektovanou regulací a s nižší mírou vnitřní motivace. Chování lidí s vysokou mírou kontrolované kauzální orientace je častokrát doprovázeno zohledněním mínění společnosti a tím, co by si mohli jiní lidé myslet.

Neosobní kauzální orientace vyjadřuje, do jaké míry se lidi orientují na překážky ve snaze o dosažení svých cílů. Jedinci s vysokou mírou této orientace častokrát vnímají úzkost, inkompetenci a nedostatek kontroly nad výsledkem činnosti, což se může projevit až v amotivaci.

COT tedy popisuje do jaké míry se lidi liší v relativní síle výše zmíněných typů kauzálních orientací. Neznamená to však výlučnou exkluzivitu jednoho z těchto typů orientace, lidi mají jistou míru každé z nich. Zásadní vliv na kauzální orientace má vnější prostředí, avšak ne vždy lidé vyskytující se v kontrolovaném interpersonálním klimatu vykazují kontrolovanou motivační orientaci a naopak - autonomii podporující kontext neznamená nutně autonomní motivační orientaci. Jedinci aktivně interpretují a přisuzují psychologické významy vnějšímu prostředí, přičemž se chovají v souladu se svými subjektivními interpretacemi. Tyto jsou do velké míry ovlivňovány osobností, která zahrnuje jak osobnostní rysy, tak i kauzální orientace.

#### **2.2.4 Teorie základních potřeb**

Výše uvedené subteorie SDT rozebírají, jak vnější podmínky, které podporují základní psychologické potřeby *autonomie*, *kompetence* a *vztahovosti*, facilitují vnitřní motivaci, zvnitřňování a integraci vnější motivace a autonomní kauzální orientaci jedince. Čtvrtá subteorie SDT, nazvaná Teorie základních potřeb (Basic psychological needs theory - BPNT; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017) popisuje vztah naplnění základních psychologických potřeb a subjektivní životní pohody (well-beingu), resp. nenaplnění těchto potřeb a negativních psychosociálních důsledků. Podle BPNT jsou základní psychologické potřeby: „*vrozené psychologické živiny, nevyhnutné pro trvajících psychologický růst, integritu a well-being.*“ (Deci & Ryan, 2000, s. 229). Jsou univerzální, to znamená vrozené a nenaučené, nezávislé na věku, pohlaví a sociokulturním kontextu. Podle Stuchlíkové (2010) popisuje kompetence pocit, že jsme efektivní v interakci se svým okolním prostředím a vnímání toho, že můžeme a dokážeme předvést či uplatnit své schopnosti. Kompetence není získaná dovednost či schopnost, spíše je to pociťování efektivity a jistoty v jednání. Autonomie vyvěrá z osobních zájmů a hodnot, které jsme integrovali, a je vyjádřením toho, že jsme původcem vlastního jednání. Autonomie bývá častokrát zaměňována s nezávislostí, avšak člověk může být nezávislý a zároveň kontrolovaný z hlediska jeho chování a naopak, jeho chování může být kontrolováno zvnějšku, a přitom v něm může být autonomní. Potřeba vztahů se týká pocitu propojenosti s druhými, pocitu vzájemnosti a náležitosti k někomu.

Kasser & Ryan (1996) popisují dva druhy aspirace. Vnitřní aspirace vedou k relativně bezprostřednímu naplnění základních psychologických potřeb, zatímco vnější aspirace jsou zaměřeny na získání vnějších znaků osobní důležitosti a méně pravděpodobně poskytují bezprostřední uspokojení. Z hlediska životní pohody hraje významnou roli jejich vzájemný poměr a není tolik důležité, kolik je jedné nebo druhých. Čím vyšší poměr vnitřních aspirací k jejich celkovému počtu, tím vyšší životní pohoda, menší úzkost a méně fyzických problémů či depresivních pocitů.

V kontextu sportu a pohybové aktivity bylo zjištěno, že naplnění základních psychologických potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti u dětí souviselo s jejich vnitřní motivací k pohybové aktivitě a tato měla signifikantní pozitivní vztah s objektivně měřeným množstvím pohybové aktivity (Sebire et al., 2013). Výsledky výzkumu Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Lemyre (2012) ukazují, že vnímané autonomii podporující motivační klima mělo pozitivní vztah s větším uspokojením potřeb autonomie a kompetence, kdežto vnímaný kontrolující styl trenérů měl souvis s nižším uspokojením potřeb autonomie a vztahovosti. Nízká míra těchto potřeb pak souvisela s větší tendencí k vyhoření u házenkářů. Nenaplnění základních psychologických potřeb u sportovců může rovněž přispívat k depresi, nižší míře životní spokojenosti a negativním emocím (Felton & Jowett, 2015).

### **2.2.5 Teorie obsahu cíle**

Prvotní výzkum životních cílů (Kasser & Ryan, 1993) o které lidé usilují naznačil, že mnoho z těchto cílů spadá do dvou kategorií: *vnější aspirace* (snaha zbohatnout, sláva, reputace) a *vnitřní aspirace* (snaha o osobní růst, vztahy, přispívání komunitě), a že tyto odlišné kategorie cílů se vztahují různým způsobem k životní pohodě. Tento výzkum vedl k formulaci páté subteorie SDT, Teorie obsahu cíle (Goal contents theory – GCT; Ryan & Deci, 2017), která předpokládá, že silná orientace na vnější aspirace je spojena s nižší životní pohodou než orientace na vnitřní aspirace. Vychází to zejména ze skutečnosti, že vnější aspirace jsou spíše kontrolované než autonomní a snaha o jejich dosažení nepřispívá k dostatečnému naplnění základních psychologických potřeb.

Výzkumy ukázaly, že výše uvedené vztahy platí v různých socioekonomických kontextech (Ryan et al., 1999) a že v průběhu života dochází ke zhoršení životní pohody v případě, pokud se jedinci orientují na dosahování materialistických cílů a hodnot a



naopak, ke zvyšování životní pohody dochází v případě, pokud kladou menší důraz na takovou cílovou orientaci (Kasser et al., 2013). Vnější aspirace jsou u adolescentů spojovány i s rizikovým chováním jako je kouření cigaret, pití alkoholu, užívání tabáku či kouření marihuany (Williams et al., 2000) a tyto tendence se vyskytují i ve sportu dětí ve vztahu k dopingu a podvádění (Slepička, Slepičková & Mudrák, 2018).

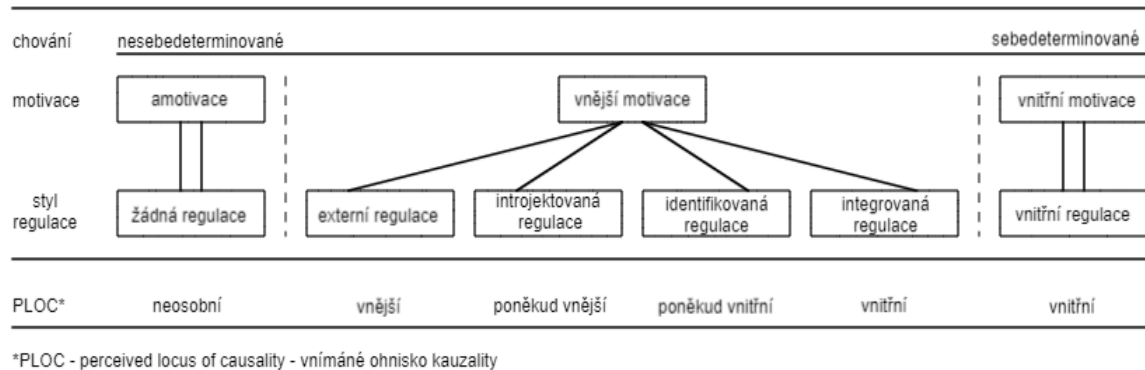
### **2.2.6 Teorie motivace vztahů**

Poslední, šestá subteorie SDT, Teorie motivace vztahů (Relationships motivation theory - RMT; Ryan & Deci, 2017) se zabývá kvalitou blízkých vztahů a jejími důsledky. RMT předpokládá, že potřeba vztahů je vnitřní a směřuje lidi k dobrovolné inklinaci k blízkým vztahům. Podpora autonomie ze strany partnera umožňuje naplnění psychologických potřeb a podporuje autenticitu, transparentnost a emoční důvěru. Vzájemná podpora autonomie v partnerském vztahu je speciálně důležitá v rámci naplnění ostatních psychologických potřeb a umožňuje kvalitnější vztahovou dynamiku v průběhu času. V rámci RMT je důležitá bezpodmínečnost ve vztahu, jinými slovy, pokud jeden z partnerů vnímá, že jeho protějšek je s ním ve vztahu z důvodu získání statusu anebo vnějších odměn, jeho/její potřeba vztahovosti nebude dostatečně naplněna. Oba partneři by měli být motivováni vnitřním pocitem péče o druhého. Nej kvalitnější blízké vztahy pak vyžadují uspokojení všech tří základních psychologických potřeb (Deci & Ryan, 2014).

### **2.2.7 Sebe-determinační kontinuum**

Vzhledem k rozsáhlosti SDT, která je tvořená šesti subteoriemi, navrhli Ryan & Deci (2000a) tzv. sebe-determinační kontinuum (Obrázek 1), kde vnitřní motivace představuje jeden pól kontinua postupné modifikace vnější motivace, jdoucího od vnější regulace přes introjektovanou regulaci, následovanou rozpoznanou regulací a integrovanou regulací, přičemž postupně roste větší míra sebeurčení. Přitom lze nalézt i stav amotivace, což je stav nepřítomnosti jakékoli motivace pokoušet se o nějakou aktivitu (například zacvičit si) a vnější motivace vedoucí k aktivitě pro naplnění vnějšího požadavku. Vnější motivace je v prostřední části kontinua řazená rovněž dle míry autonomie v jednotlivém typu regulace. Jedinec se bude nacházet na pravé straně sebe-determinačního kontinua v případě, že připisuje příčiny svého chování sobě

samému, a má tedy interně vnímané ohnisko kauzality. Naopak, jedinec se bude nacházet na levé straně kontinua v případě zevního ohniska kauzality, tedy pokud bude připisovat příčiny svého chování vnějším okolnostem.



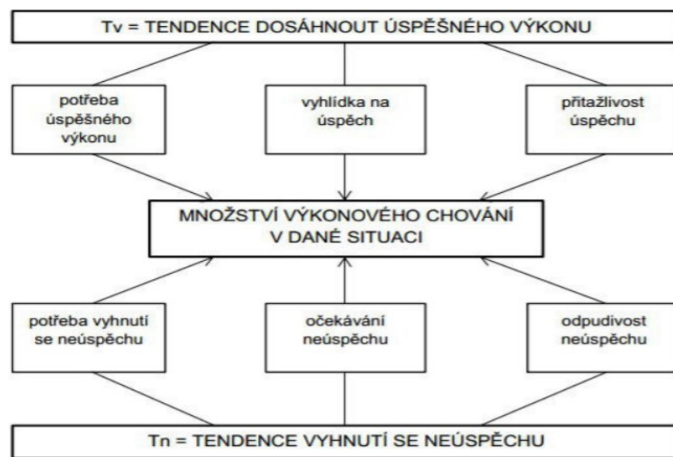
**Obr. 1** Sebe-determinační kontinuum (upraveno dle Ryan & Deci, 2000a, s. 72)

### 2.3 Výkonová motivace

O výkonových potřebách se předpokládá, že se aktualizují v každé situaci, která vyžaduje činnost, jejímž výsledkem je určitý hodnotitelný výkon, bez ohledu na druh činnosti. Hodnocení provádí druhá osoba anebo samotný aktér a takovéto situace nás provázejí v životě stále (Pavelková, 2002). Motiv výkonu a jeho determinanty byly určeny počátkem padesátých let. Systematický výzkum započal D. C. McClelland a na něj navázal J. W. Atkinson. Klasický McClellandův výzkum vycházel z jeho pojetí motivu jako na zkušenosti závislém spojení očekávání afektivní změny s určitými podmínkami této změny. Výkonová motivace je pak chápána jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle. Konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strach z neúspěchu (Nakonečný, 2014).

Podle Teorie výkonové motivace (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009, s. 82) vzniká tendence ke sportovní aktivitě z rozdílu mezi *tendencí dosáhnout úspěchu* a *tendencí vyhnout se selhání*. Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Aktivita zaměřená k velkému sportovnímu výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi. Tendence dosáhnout úspěchu je chápána jako funkce motivu dosáhnout úspěchu, hodnoty úspěchu a pravděpodobnosti dosažení tohoto

úspěchu. Tendence vyhnout se selhání je funkcí motivu vyhnout se neúspěchu, negativní hodnotě neúspěchu a pravděpodobnosti neúspěchu (Obrázek 2).



**Obr. 2** Chování ve výkonové situaci (Pavelková, 2002, s. 28)

Lidé se silnou potřebou výkonu preferují úkoly střední obtížnosti, naopak lidé se slabou potřebou výkonu preferují buď velmi lehké, anebo velmi těžké úkoly. Osoby se slabým motivem výkonu se obávají strachu z neúspěchu, a volí proto lehké úkoly – a těžké zase proto, že neúspěch v těžkém úkolu není prožíván tak výrazně. Lidé se silným motivem výkonu volí úkoly o střední obtížnosti, aby neriskovali neúspěch a z toho samého důvodu odmítají velmi těžké úkoly. Lehké úkoly odmítají proto, protože jejich splnění nepřináší tak výrazný pocit úspěchu. Dalším podstatným aspektem je důležitost atribuce příčin, to znamená, komu, anebo čemu připisují (atribují) jedinci příčiny svého úspěchu či neúspěchu. Subjektivní atribuce mají důsledky pro další výkonové motivace, neboť bilance úspěchu a neúspěchu jsou prožívány jako spokojenost s výsledkem, resp. nespokojenost s výsledkem, a to především v závislosti na tom, zda jsou výsledky výkonu (úspěch anebo neúspěch) připisovány vnitřním, nebo vnějším příčinám (Nakonečný, 2014).

Lidé motivovaní touhou po úspěchu vyjadřují bytostní tendenci po pozitivním hodnocení, neboť úspěch přináší egocentrický zážitek hrdosti. Úspěch je činitelem posílení sebevědomí a sebe-účinnosti. S motivem výkonu úzce souvisí téma úrovně aspirace. Stejný objektivní výsledek může být pro někoho úspěch, pro někoho neúspěch a to, co je zprvu vnímáno jako úspěch, může být za jistých okolností vnímáno jako neúspěch. Důležité je, zda jedinec považuje úspěch za osobní výkon. Důležité jsou

rovněž nároky na činnost a vztah subjektu k dané činnosti. Jde o ego-vztažní činnosti, které úzce souvisejí se sebehodnocením. Pojem aspirace tedy může být vymezen jako to, co jedinci doufají, že uskuteční (Nakonečný, 2014, s. 502). Úroveň aspirace je proměnlivá veličina, mění se v souvislosti s různými činiteli, kteří ji ovlivňují. Nejvýznamnější je úspěch – představa úspěchu je ovlivňovaná minulou skutečnou úspěšností a také vnímáním a posouzením podmínek úspěchu. Nakonečný (2014, s. 503) uvádí základní principy proměn úrovně aspirace:

- prožívání úspěchu a neúspěchu není vázáno na objektivní znaky úlohy, nýbrž na to, jak se obtížnost úlohy subjektu jeví v rámci jeho zkušeností;
- úspěchy a neúspěchy jsou prožívány na střední úrovni subjektivní představy obtížnosti, tj. když subjekt očekává úspěch, ale i neúspěch: čím se úloha subjektu jeví těžší, tím více je prožíván dosažený úspěch a naopak, čím se mu zdá být lehčí, tím víc je prožíván následující neúspěch;
- s úrovní aspirace je spojen určitý postoj k riziku, osoby s nižší úrovní aspirace si obvykle počínají riskantněji;
- konkrétní úroveň aspirace je určovaná také situačními faktory, jako je důležitost úkolu, jeho reálnost, časová distance možného dosažení cíle a další.

Výzkum problematiky výkonové motivace v průběhu 90. let dospěl k vyvráležšímu chápání výkonové motivace jako vícerozměrného konstrukt, jehož jednotlivé složky (např. naděje na úspěch, strach z neúspěchu, strach z úspěchu) nelze interpretovat izolovaně a bez ohledu na sociální a kulturní kontext. Důležitou otázkou výkonové motivace je rovněž subjektivně pociťovaná vnitřní či vnější povaha výkonových cílů. V tomto kontextu můžeme vidět jistý průnik výkonové motivace a Teorie sebe-determinace. Výkonová motivace a vnitřní motivace jsou propojené, ale nejsou identické. Výzkum výkonové motivace zdůraznil individuální rozdíly v implicitních motivech, výzkum vnitřní motivace se zaměřil na to, jak situační vlivy posilují vnitřní či vnější zdroje motivace (Stuchlíková, 2010).

Podle Stuchlíkové (2010) lze v Teorii sebe-determinace vidět jeden z hlavních inspiračních zdrojů moderní psychologie motivace a potřebnou výzkumnou protiváhu problematiky implicitních motivů. Oproti dlouhé tradici výkonové motivace se tak začíná, inspirovaná mj. i Teorií sebe-determinace, formovat výzkumná škola tzv. kompetenční motivace.

## 2.4 Kompetence a motivace

Elliot & Dwecková (2005) vyčítají výkonové motivaci nedostatečnou definicí konceptu „výkonu“ (achievement). Příčiny chybějícího konsenzu ve sdíleném chápání toho, jak by mělo být přistupováno k „výkonu“ a jak by měl být konceptualizován, spatřují autoři ve dvou dimenzích. První slabinou je chybějící jasné vymezení strukturálních parametrů toho, co to je „výkon“, a z toho vycházející nejasnost, co by (ne)mělo být zahrnuto do oblasti výkonové motivace. Tyto nedostatky pak mají negativní důsledky jak pro empirický výzkum, tak pro budování teoretických modelů. Druhou slabinou je úzká zaměřenost výkonové motivace. Většina výzkumu vychází ze západního světa, který je charakteristický individualizovanou společností, která má tendence chápat „výkon“ v kontextu individuálního, sebe-definujícího úspěchu, zejména v oblastech školství, práce a sportu. To se projevuje i ve výzkumu výkonové motivace, který je většinou soustředěn na tyto oblasti. Elliot & Dwecková navrhují kompetenci jako „konceptuální jádro“ výkonové motivace, protože má přesnou definici, vyskytuje se v každodenním životě, má podstatný význam pro emoce a well-being a je přítomná ve všech kulturách.

Podle Stuchlíkové (2010) platí i v kompetenční motivaci paradigma přiblížení se – vyhnutí se (approach – avoidance). Na straně jedné jde o získání kompetence, na straně druhé o vyhnutí se nekompetenci. S tím souvisí i konstrukt tzv. výkonových cílů. Podle Dweckové (1975 in Blatný et al., 2010, s. 165) výkonový cíl vysvětluje účel chování v úkolové situaci. Definovala dva typy cílů – předvedení výkonu (performance goals), kdy je účelem demonstrovat vlastní kompetenci, případně se vyhnout tomu, aby byla demonstrována vlastní nekompetence, a učební cíle (learning goals), kdy cílem je posílení či vytvoření vlastní kompetence a zvládnutí úkolu. V případě prvního typu cílů neúspěch přímo signalizuje nedostatek schopností. V případě druhého typu cílů je neúspěch interpretován jako užitečná zpětnovazební informace při postupném utváření kompetence.

Alternativní pojetí nabídl Nicholls (1984), podle kterého je cílem výkonového chování demonstrovat nebo rozvinout vysoké schopnosti. Vzhledem ke dvěma typům subjektivního chápání schopností existují dva typy výkonových cílů. Ve své Teorii cíle snažení (Achievement goal theory; Nicholls, 1984) rozlišuje dvě cílové motivační zaměření osobnosti. Orientace na úkol (task orientation) vychází ze subjektivní, vnitřní potřeby zdokonalovat se, zvyšovat svoji výkonnost a seberealizovat se. Tyto

jedince motivuje a vnitřně uspokojuje vlastní zlepšování, učení se novým dovednostem, řešení úkolů a problémů a dosahování co nejlepších výkonů. Orientace na ego (ego orientation) vychází z potřeby objektivního, vnějšího úspěchu, možnosti porovnávat se s druhými, být lepší než oni. Z psychologického hlediska lidé orientovaní na ego více zvažují možnosti vlastního úspěchu. V případech, že kalkulace nevychází pro ně pozitivně, např. z důvodů nižších schopností anebo nutnosti vynaložit značné úsilí, mají sklon zanechat dané aktivity (Blatný et al., 2010).

Podle Stuchlíkové (2010) se v 90. letech objevila revize pojetí výkonových cílů, protože se zdálo, že koncepce performance/ego vs mastery/task nerozlišuje mezi cíli přiblížení se a vyhnutí se (approach – avoidance). Elliot navrhnul, aby byl dichotomický model výkonových cílů rozšířen na triarchický, v němž bude cíl předvést výkon rozdělen na cíl předvést kompetenci a vyhnout se demonstraci nekompetence. V plném 2 x 2 modelu (Elliot & McGregor, 2001; Blatný et al., 2010) je zdánlivě podivný cíl mastery – avoidance vymezen jako snaha vyhnout se ztrátě schopností a kompetence (např. při poklesu výkonnosti u stárnoucích sportovců). 2 x 2 model výkonových cílů je znázorněn v Tabulce 1.

**Tab. 1** Elliotovo schéma výkonových cílů (Blatný et al., 2010, s. 166)

	<b>přiblížení se (approach)</b>	<b>vyhnutí se (avoidance)</b>
<b>zvládnout, osvojit si (mastery)</b>	rozvinout kompetenci (mastery – approach)	neztratit kompetenci (mastery – avoidance)
<b>předvést (performance)</b>	předvést výkon/úspěch (performance – approach)	vyhnout se neúspěchu (performance – avoidance)

## 2.5 Sociokulturní aspekty motivace

Z pohledu zaměření této práce jsou podstatné i otázky vztahující se ke vlivu jak širšího makro-sociálního prostředí, tak specifického mikro-sociálního fitness prostředí na motivaci jedince. Jako společenská bytost podléhá člověk vlivům sociálního a kulturního prostředí a pravidelně musí řešit rozdíly mezi tím „co je“ a „co by měl být“. Podle Nakonečného (2014) dochází k utváření a projevům motivace především v rámci sociálních interakcí, kterých obsah a forma jsou značně ovlivněny sociokulturním

prostředím, ve kterém probíhají. Člověk je i z hlediska svých motivací především bytostí sociální a příslušníkem určité kultury, a tato sociální a kulturní determinace ho provází téměř na každém kroku. Zážitek úspěchu či neúspěchu, které tvoří i základní paradigma výkonové či kompetenční motivace, je ve společenském kontextu zážitkově daleko silnější než úspěch či neúspěch soukromý. S úspěchy se člověk chlubí, neúspěchy se snaží zastříť.

Kulturní normy či hodnoty mohou mít motivující účinky a ovlivňují především vzorce instrumentálního chování. Objevují se také kulturně specifické motivace, které vyjadřují historicky a společensko-ekonomicky podmíněný způsob života v rámci určitého kulturního prostředí. Takové motivace se utvářejí již v raném dětství v průběhu tzv. socializace (Nakonečný, 2014). Hewstone & Stroebe (2006, s. 79) definují socializaci jako: „*proces, při němž si jedinci osvojují pravidla chování, soubor názorů, hodnot a postojů s cílem stát se plnohodnotnými členy společnosti.*“ Různorodost socializačních prostředí působících na jedince může s sebou nést i jistá rizika. Podle Heluse (2007) se mohou některá prostředí natolik vydělit z celkového charakteru společnosti, že přizpůsobení těmto požadavkům může způsobit konflikt se společností. Sportovní prostředí, kterého součástí je i fitness oblast, má rovněž své specifické hodnoty a normy, kterým se jedinec, pravidelně se vyskytující v tomto prostředí, musí přizpůsobit a které mohou ovlivnit jeho motivaci. Záležet bude především na tom, v jakém věku do tohoto prostředí vstoupí a jak intenzivně a dlouhodobě se bude v tomto prostředí vyskytovat.

## **2.6 Motivace a doping – současný stav poznání**

Jak bylo naznačeno v první části této práce, zaměřené na kulturně – společensko – historický kontext užívání podpůrných prostředků, užívání dopingu v moderním sportu má svou dlouhou tradici. Tyto tendence vedly sportovní instituce k přijetí antidopingových pravidel zaměřených na boj proti tomuto jevu, avšak můžeme vidět, že dosavadní přístup „odhalit a potrestat“ prozatím nepřinesl kýžený efekt v podobě eliminace dopingu ze sportu. Zatímco prostředí vrcholového sportu má vybudované mechanismy prevence a represe tohoto jevu, značně odlišná situace je v České republice v kontextu „fitness sportu“. Z pohledu potenciálních zdravotních rizik a širokého záběru lidí, kteří aktivně participují v tomto druhu pohybové aktivity, jde o závažnou situaci

vyžadující systematickou výzkumnou pozornost. V posledních letech proto vidíme rostoucí zájem společenských věd o tuto problematiku s cílem vysvětlení psychosociálních vlivů, projevujících se v užívání dopingu jak ve vrcholovém sportu, tak i ve fitness prostředí. V následující části práce bude uveden stručný přehled poznatků získaných výzkumnými studii, zaměřenými na problematiku užívání podpůrných prostředků pro dosažení úspěchu ve sportu. Zaměříme se přitom především na studie věnující se psychosociálnímu kontextu tohoto jevu a poukážeme na skutečnost, že jsou při těchto výzkumech stále více využívány jak kvantitativní, tak kvalitativní přístupy.

### **2.6.1 Kvantitativní perspektiva**

Jeden proud kvantitativního výzkumu dopingu ve sportu vychází z obecných modelů predikce chování (např. Fishbein, 2009) anebo z modelů souvisejících s predikcí chování orientovaného na zdraví (např. Flay, Snyder & Petraitis, 2009). Druhý proud vychází z modelů, které byly navrženy specificky pro vysvětlení psychosociálních procesů ovlivňujících užívání dopingu ve sportu. Předpoklady těchto modelů nespočívají jenom na obecných teoretických základech lidského chování, ale zohledňují i specifika sportu, jako je existence a vliv legálních podpůrných prostředků (například sportovních suplementů) a kulturní přesvědčení či očekávání vztahující se k současnému sportu (např. Donovan et al., 2002; Petróczi & Aidman, 2009).

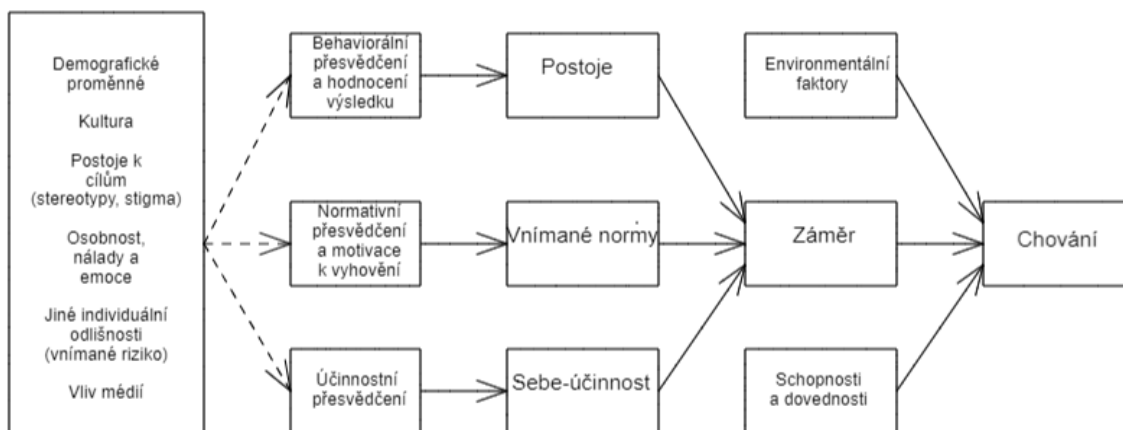
Základem proudu kvantitativního výzkumu dopingu ve sportu, který vychází z obecných modelů predikce chování, je Teorie plánovaného chování (Theory of planned behavior – TPB, Ajzen, 1991), která je rozšířeným modelem Teorie odůvodněného jednání (Theory of reasoned action – TRA, Ajzen & Fishbein, 1980). TRA předpokládá, že záměry k chování jsou výsledkem subjektivního přesvědčení, že dané chování povede ke specifickému a kýženému výsledku. Podle této teorie jsou záměry okamžitými předchůdci chování a osobnostní přesvědčení, které je ovlivňuje, dělí TRA do dvou konceptuálně odlišných kategorií. Behaviorální přesvědčení mají vliv na postoje jedince, zatímco normativní přesvědčení ovlivňují subjektivní normy jedince. Proto informace či přesvědčení ovlivňují záměry a následující chování skrze postoje a/nebo skrze subjektivní normy jedince. Autoři tohoto modelu dále předpokládají, že



externí proměnné ovlivňují záměry buď přes ovlivnění postojů anebo subjektivních norem (Madden, Ellen & Ajzen, 1992).

Teorie plánovaného chování předpokládá, že záměry jsou okamžitými předchůdci chování a jsou formovány postoji, sociálními normami (vnímané schválení chování nejbližším okolím označované jako *subjektivní norma*; vnímané chování jiných označované jako *popisná norma*), a přesvědčení o sebe-účinnosti, které reflektuje sebe-vnímanou kompetenci vykonat či vyhnout se cílenému chování (Fishbein & Cappella, 2006). Nedávná meta-analýza psychosociálních prediktorů dopingů (Ntoumanis et al., 2014) odhalila, že ve 63 studiích pocházejících z 18 krajin, které byly realizovány mezi roky 1990–2013, byly dopingové záměry predikovány postoji k dopingů, sociálními normami a sebe-účinností. Vedle těchto proměnných však byl zjištěn i vliv jiných faktorů, které zahrnují motivační regulace a výkonové cíle (Barkoukis et al., 2011), motivační orientaci na ego (Sas-Nowosielski & Swiatkowska, 2008; Mudrák, Slepíčka & Slepíčková, 2018), morální přesvědčení (Barkoukis et al., 2011), užívání výživových doplňků (Backhouse, Whitaker & Petróczi, 2013) či morální odpoutání (Lucidi et al., 2008).

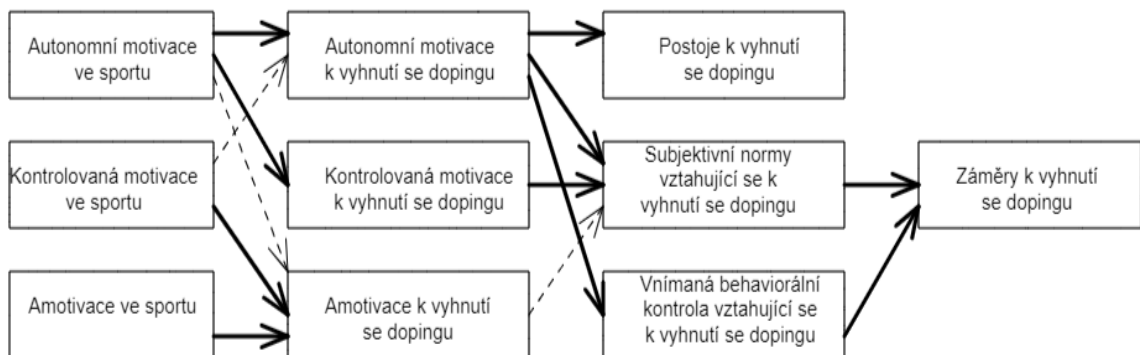
Tato zjištění přispěla k závěrům, že TPB by mohla zanedbávat jiné důležité proměnné ovlivňující aktuální dopingové chování, a tedy přidání relevantních proměnných by mohlo vést k rozšířenému integrujícímu modelu dopingového chování. K rozšíření a prohloubení TPB, jakožto obecného modelu predikce chování, přistoupil Fishbein (2000, 2009), který připustil vliv externích proměnných na hlavní komponenty TPB. Podle integrujícího modelu predikce chování (Fishbein & Cappella, 2006; Obrázek 3) je největší pravděpodobnost výskytu daného chování v případě, že má jedinec silný záměr, má schopnosti a dovednosti potřebné pro dané chování a neexistují žádná vnější omezení. Model rozeznává, podobně jako TPB, tři základní determinanty záměrů: postoje, vnímané normy a sebe-účinnost. Relativní důležitost těchto proměnných, označovaných jako proximální, závisí na daném chování a zvažované populaci. Některé chování může být primárně determinováno vlivem postojů, jiné vlivem sebe-účinnosti. Kromě proximálních determinant záměrů rozeznává tento model i tzv. distální prediktory, mezi které řadí demografické proměnné, minulé chování, osobnostní charakteristiky či jiné individuální odlišnosti. Vliv těchto proměnných na záměry je zprostředkován skrze proximální proměnné.



**Obr. 3** Integrovaný model predikce chování (upraveno dle Fishbein & Cappella, 2006, s. 2)

Výše zmíněný model predikce chování byl v kontextu dopingu ve sportu adaptován ve studii Barkoukis et al. (2013). Autoři ve svém modelu predikce dopingového chování použily proměnné a koncepty z motivační Teorie sebe-determinace (Ryan & Deci, 2017), výkonových cílů (Elliot & McGregor, 2001) a orientací sportovního chování (sportspersonship orientations), přičemž zkoumaly jejich vliv na proměnné z TPB. Podle zjištění této studie byl vliv výkonových cílů a orientací sportovního chování na záměry zprostředkovan skrze postoje, sociální normy a sebe-účinnost sportovců. Tato studie navázala na předchozí výzkum Donahue et al. (2006), ve kterém byl zjištěn vztah mezi vnitřní motivací a pozitivní orientací sportovního chování (např. respekt k pravidlům a rozhodčím, pogratulování soupeři k vítězství atd.), která měla následně vazbu na tendenci k neužívání dopingových látek. Podobný vztah byl zjištěn mezi vnější motivací a negativní orientací sportovního chování, která měla vazbu na tendenci brát doping. K obdobným výsledkům dospěli i Mudrák, Slepíčka & Slepíčková (2018), kteří zjistili pozitivní vazbu mezi úkolovou motivační orientací a vnitřní motivací, resp. mezi ego motivační orientací a externí regulací. Vnitřní motivace následně vykazovala pozitivní vztah s tendencí vítězit v mezích pravidel a negativní vztah s akceptací podvádění a pozitivními postoji k dopingu. Méně sebe-determinované formy motivace vykazovaly vztah opačný. Dopingové chování bylo predikováno záměry užít doping, avšak vazbu na záměry vykazovaly jenom pozitivní postoje k dopingu a akceptace podvádění.

Další inspiraci pro výzkum, tentokrát antidopingového chování, poskytl Transkontextuální model (Trans-contextual model – TCM; Hagger et al., 2003). Podle tohoto modelu může motivace v rámci jednoho kontextu formovat postoje, sociální normy, sebe-účinnost a záměry ke chování, které je následně prováděno v jiném kontextu. Pokud tedy autonomní motivace predikuje aktivní účast v hodině tělesné výchovy, pak se bude autonomní motivace vztahovat k pozitivnějším postojům, sociálním normám, sebe-účinnosti a záměrům k pohybové aktivitě ve volném čase. Tento model byl použit ve studii Chan et al. (2015), která vycházela z předpokladu, že sportovci s vyšší mírou autonomní motivace budou mít větší tendenci k vyhnutí se dopingů, protože je to proti principům fair play. Naopak, kontrolovaná motivace ve sportu nebude mít efekt v autonomní, proaktivní tendenci k vyhnutí se dopingů. Ze závěrů tohoto výzkumu vyplývá, že autonomní motivace ve sportu predikuje autonomní i kontrolovanou motivaci k vyhnutí se dopingů. Autonomní motivace k vyhnutí se dopingů pak následně predikovala postoje, subjektivní normy a sebe-účinnost vztahovanou k vyvarování se dopingů a poslední dvě proměnné predikovaly záměry k vyhnutí se dopingů. Výsledky a bližší vztahy mezi proměnnými jsou znázorněny na Obrázku 4.

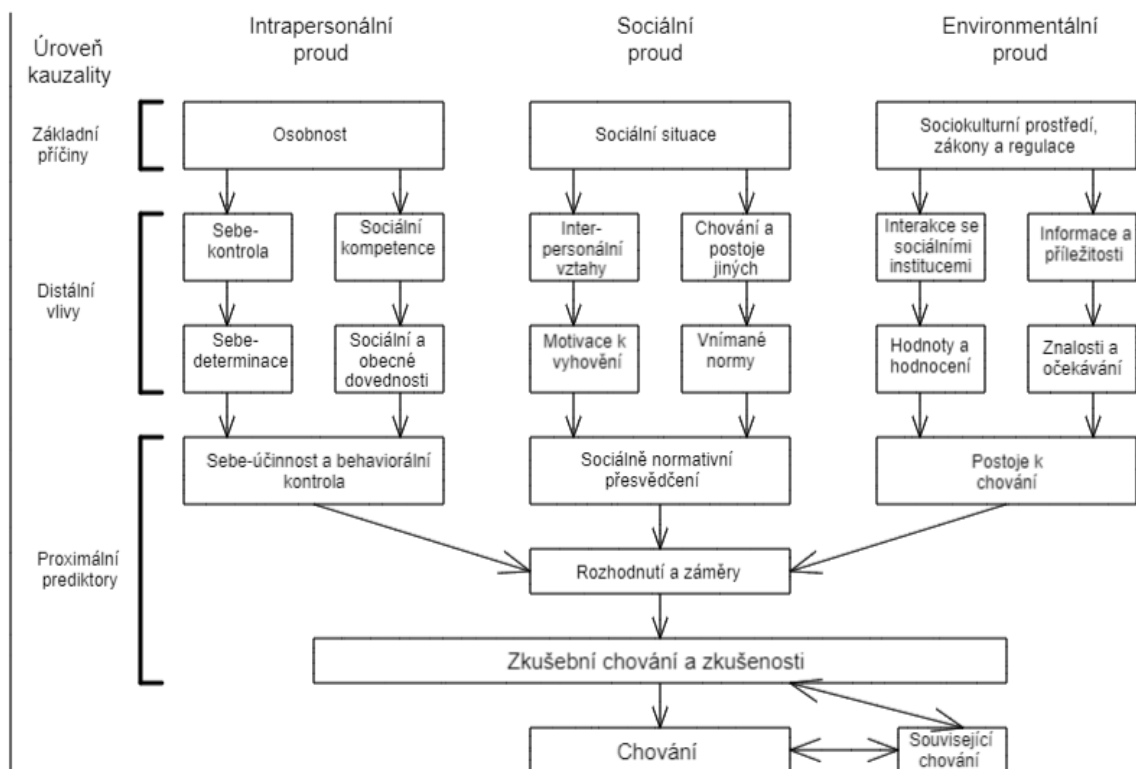


Pozn. nepřerušované vektory značí statisticky významné pozitivní vztahy; přerušované vektory značí statisticky významné negativní vztahy

**Obr. 4** Autonomní motivace ve sportu a její vztah k antidopingovým tendencím u sportovců (Chan et al., 2015, s. 6)

Posledním nespécifickým, komplexním a integrujícím modelem, zahrnujícím ekologickou perspektivu, je Teorie trojitého vlivu (Theory of triadic influence – TTI; Flay, Snyder & Petraitis, 2009). V porovnání s výše uvedenými modely predikce chování TTI zohledňuje širší perspektivu, která je zaměřena na vzájemnou interakci osobních predispozic, sociálních situací a kulturního prostředí. TTI odlišuje různé

skupiny predikujících proměnných, které jsou hierarchicky organizované podél tří odlišných úrovní kauzality. Ultimátní úroveň kauzality zahrnuje biologické faktory (např. úroveň testosteronu), osobnostní charakteristiky (např. neuroticizmus, extraverci), sociální situace a sociokulturní prostředí se zákony a regulacemi. Distální úroveň kauzality zohledňuje skupinu faktorů, která má větší vliv na chování, ale jejich vliv je spíše zprostředkovaný skrze další úroveň. Patří sem např. sebe-determinace, dovednosti, vnímané normy, interakce se sociálními institucemi atd. Do poslední úrovně kauzality patří proximální prediktory, mezi které jsou zařazeny proměnné postojů, sociálních norem, sebe-účinnosti a záměrů. Tyto faktory jsou vztaženy k tzv. „zkušebnímu chování“ (trial behaviour), ve kterém jsou hodnoceny psychologické a fyziologické zkušenosti, očekávání a sociální zpětná vazba, přičemž tyto zkušenosti následně predikují, jestli bude chování pokračovat, anebo ne. Navíc, TTI řadí jednotlivé úrovně kauzality do tří odlišných proudů – osobní, sociální a environmentální. Jak vidět na Obrázku 5, který tento model znázorňuje, každý z těchto proudů obsahuje ultimátní, distální a proximální faktory.

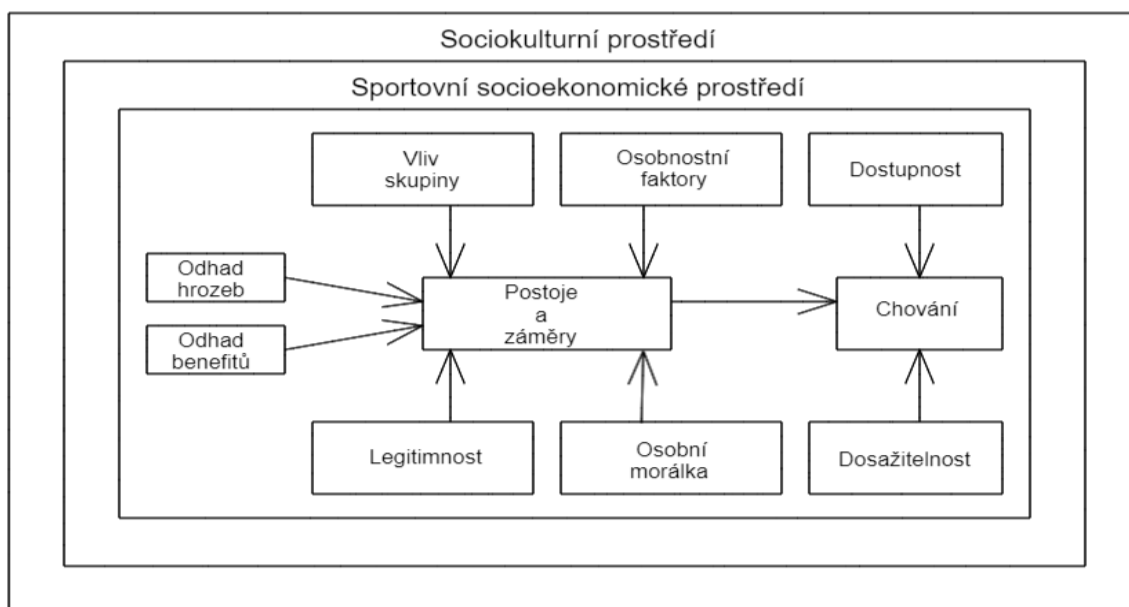


**Obr. 5** Teorie trojitého vlivu (upraveno dle Flay & Schure, 2014, s. 180)

Lazuras, Barkoukis & Tsorbatzoudis (2015) vycházeli z tohoto modelu a pokusili se o prozkoumání části vztahů v kontextu sportu. Zjistili, že výkonové cíle a vlastní kompetence predikovaly dopingové záměry skrze sebe-účinnost. Vedle těchto vztahů byla objevena souvislost mezi morálními hodnotami, které predikovaly dopingové záměry skrze přesvědčení vztahující se k očekávanému výsledku. Tato zjištění jsou v souladu s navrženými kauzálními vztahy v rámci osobního a environmentálního proudu TTI. I když byl tento teoretický model původně navržen pro predikování chování vztahujícího se ke zdraví, uvedená studie naznačuje možnost jejího potenciálního využití v kontextu dopingu ve sportu.

Modely navržené specificky pro problematiku dopingu ve sportovním prostředí blíže zohledňují aspekty typické pro sportovní svět. Jedním z těchto modelů, který byl podroben i empirickému zkoumání, je Sportovní model drogové kontroly (The sports drug control model – SDCM; Donovan et al., 2002).

SDCM chápe doping jako cílově orientované chování, a proto staví do popředí roli postojů a záměrů vztahujících se k dopingu. Na rozdíl od výše zmíněných modelů však zohledňuje subjektivní odhadování benefitů či hrozeb vztahujících se k užívání dopingu, a kromě osobnostních specifik i vliv skupiny. Postoje a záměry jsou podle tohoto modelu predikovány výše zmíněnými subjektivními hrozbami (negativní zdravotní důsledky, možnost odhalení antidopingovou kontrolou), očekávanými benefity, osobní morálkou (přesvědčení o legitimitě užívání dopingu), osobnostními charakteristikami, vnímanou legitimitou antidopingových pravidel a vlivem skupiny (její schválení či odmítání dopingu). Postoje a záměry pak přímo predikují dopingové chování, které je dále predikováno dostupností a dosažitelností dopingu (affordability and availability). Tyto vztahy probíhají ve dvou širších prostředích – socioekonomickém a sociokulturním. Celkový rámec SDCM je znázorněn na Obrázku 6.



**Obr. 6** Sportovní model drogové kontroly (upraveno dle Gucciardi et al., 2011, s. 472)

Ověření části vztahů uvedených v tomto modelu proběhlo ve studii Gucciardi et al. (2011). Osobní morálka (podvádění), vnímané výkonové benefity dopingu a vnímaný „nátlak“ okolí k užívání dopingu vykazovaly nejsilnější pozitivní vztah k postojům k dopingu. Na druhou stranu, osobnostní charakteristiky (sebe-úcta), vnímaná legitimita pravidel a názory skupiny vztahující se k dopingu nepredikovaly postoje k tomuto jevu. Jalleh, Donovan & Jobling (2014), kteří vycházeli ve svém výzkumu z toho samého modelu, odhalily nesignifikantní vazbu vnímaných benefitů, hrozeb a osobnostních charakteristik na postoje. Zajímavým zjištěním v obou studiích je nesignifikantní vztah mezi aktuálním užíváním dopingu a dostupností/dosažitelností. I když uvedené studie dospěly k částečně odlišným závěrům, poukázaly na některé důležité vztahy v SDCM. Hlavním přínosem tohoto modelu je zohlednění širší socioekonomické a sociokulturní perspektivy.

Podobně komplexně přistupuje k dopingovému chování poslední integrující Model životního cyklu navýšení výkonu (The life-cycle model of performance enhancement–LCMPE; Petróczi & Aidman, 2009). Podle tohoto modelu se souhra mezi podporujícími/blokujícími systémovými faktory (například týmové prostředí, prostředí fitness center, antidopingová politika apod.) a osobnostními faktory (například motivace, morálka, sebeúcta apod.), konstantně ovlivňovaná situačními faktory

(například přístup a dostupnost dopingu, makro-sociální a mikro-sociální prostředí), projevuje ve formování postojů k dopingu. Ty se pak v kombinaci se subjektivními normami zásadním způsobem podílejí na ovlivnění dopingové intence, jakožto nejsilnějšího prediktoru dopingového chování. Tyto vlivy varíují v různých stupních vývoje sportovce, což se projevuje ve vyšší rizikovosti dopingového jednání u některých typů sportovců a stejně tak ve vyšší rizikovosti v jistých časových obdobích kariéry. Sportovec si během různých fází své kariéry neustále nastavuje cíle a hledá řešení a cesty, jak těchto cílů dosáhnout. Cyklus *volba – cílový závazek – vykonání – zpětná vazba dosažení cíle – hodnocení cíle/úprava* obsahuje mnoho únikových bodů s příležitostmi pro změnu chování, která může souviset i s rozhodnutím přiklonění se ke zneužití dopingových látek. Autoři dodávají, že LCMPE je aplikovatelný i ve sportovním kontextu, kde není primárním cílem podat co nejlepší výkon a vyhrát, například v prostředí posiloven a fitness center, kde jde především o sebe-prosazení vzhledem. Autoři sami připouští, že tento model je příliš komplexní na empirické ověření, avšak domnívají se, že alespoň nějaká část kariéry sportovce by mohla být podrobena empirickému zkoumání. Tento model však stále čeká na své výzkumné ověření.

Méně studií bylo realizovaných ve fitness prostředí. Vycházejíc z TPB, Wiefferink et al. (2008) potvrdily vliv postojů, sociálních norem a sebe-účinnosti na dopingové záměry. Původní model však rozšířily o osobní normy (např. lidé by se měli rozhodnout za sebe, co užívají; budu hrdý, pokud dosáhnou mých cílů bez dopingu), které měly společně s vnímaným zlepšením výkonu nejsilnější vazbu na záměry. Významný vliv byl zjištěn i u znalosti dopingu a frekvence návštěv fitness centra. K empirickému ověření vztahů uváděných v TPB přistoupili i Allahverdipour, Jalilian & Shaghaghi (2012), kteří navíc zdůraznili významný vliv mikro-sociálního prostředí fitness center. Přes 85 % všech uživatelů anabolik v této studii mělo jak trenéra, tak blízkého kamaráda, který užívá, anebo v minulosti užíval anabolika. Ve starší studii Vogels et al. (1996) bylo odhaleno, že vedle faktorů na individuální úrovni ovlivňovaly motivaci k užívání dopingových látek zejména sociální a kulturní faktory. Mezi nejvýznamnější prediktory užívání dopingu patřil projevený subjektivní zájem o tyto látky, osobní známost s jinými uživateli, zájem o bodybuildingové praktiky (zvýšení svalového objemu atd.) a diskutování o pozitivních stránkách dopingu se známými z daného prostředí a blízkého sociálního okolí.

Výše uvedené modely přispívají k prohloubení znalostí a k bližšímu vysvětlení dopingového chování. Rozeznávají základní psychosociální faktory, které se přímo vztahují k dopingovým záměrům a rovněž identifikují jednotlivé koncepty a proměnné sportovní motivace, které - jak ukazuje výzkum, většinou ovlivňují dopingové chování nepřímo a zprostředkovaně, skrze postoje, vnímané sociální normy či sebe-účinnost jedince. Při analýze výzkumů, které vycházely z výše uvedených modelů zjistíme, že komplexně empiricky byly otestovány jenom původní Teorie plánovaného chování (Ajzen, 1991) a Integrovaný model predikce chování (Fishbein, 2000, 2009). Ostatní modely byly testovány buď částečně anebo vůbec. I samotní výše zmiňovaní výzkumníci uvádí, že zejména integrované modely jsou příliš komplexní na to, aby mohly být postoupeny empirickému zkoumání. Jak můžeme vidět, i když model zdůrazňuje vliv širšího socioekonomického či sociokulturního prostředí, žádná ze studií tento vliv, v rámci komplexního empirického testování daného modelu, nezkoumala. Korelační výzkum rovněž neumožňuje hlubší vhled do kontextu daného prostředí, ani porozumění tomu jakým způsobem jednotlivci vnímají a interpretují zkušenosti, jakým způsobem ho ovlivňuje makro a mikro-sociální prostředí a jaké významy těmto vlivům připisuje. V neposlední řadě tato metodologická orientace neumožňuje zachytit vliv všech zmíněných faktorů na modifikaci motivace a dynamiku motivačního vývoje, vztahujícího se k užívání dopingových látek. I tyto limity kvantitativního výzkumu se pokouší kompenzovat přístup kvalitativní, kterému se budeme věnovat v následujícím textu.

### **2.6.2 Kvalitativní perspektiva**

Jednu z prvních kvalitativních studií, zaměřenou na specifické prostředí bodybuildingu na západním pobřeží USA, realizoval Klein (1993). Ze závěrů této studie plyne primární motivace k anabolikům vycházející ze subjektivního pocitu nedostatečnosti, nejistoty a sebe vnímané „slabosti“. Svalový rozvoj, podpořen intenzivním anabolickým dopingovým režimem, je pak chápán jako kompenzace těchto patologických sklonů bodybuilderů. Tato poměrně často citovaná studie, zaměřená na subkulturu bodybuildingu, přispěla společně se zhoršujícím se obecným vnímáním bodybuildingu v širší společnosti v dané době k negativnímu obrazu bodybuilderů. Psychiatři a akademici začali popisovat novou skupinu mladých pacientů, posedlých



svým tělem a svaly (Andreasson & Johansson, 2020). Na bodybuilding začalo být nahlíženo patologizující perspektivou a začalo se objevovat stále více studií, které poukazují na motivaci k braní dopingových prostředků, která vychází z nadměrné nespokojenosti s vlastním tělem, z duševní poruchy označované jako „muskulární dysmorfie“ anebo „bigorexie“ (Pope et al., 1993; Peters & Phelps, 2001; Skemp et al., 2013).

Na Kleinovu vlivnou studii navázal Monaghan (2001), který poukázal na příliš úzké zaměření a nedostatečnost přístupů hodnotících motivaci k dopingům u bodybuilderů z pohledu „hegemonické maskulinity“ a genderové nedostatečnosti. Monaghan vidí primární motivaci k těmto praktikám v subjektivním ztělesněném požitku anaerobního silového tréninku a ve vnímaných psychosociálních benefitech: *„Steroidová pumpa, jak se tomu říká v prostředí posilovny, je extrémně intenzivní zkušenost, ke které je přistupováno s téměř mystickou úctou“* (Monaghan, 2001, s. 348). Rovněž poukazuje na vliv prostředí posilovny a sociálních procesů, které formují bodybuildery a jejich vnímání ideální postavy a způsobů, jak se k ní propracovat. Monaghan (2001, s. 83) to nazývá *„sociální proces stávání se“*, ve kterém se učí nováčci ve světě bodybuildingu a v prostředí posilovny definovat značně muskulární a výjimečně štíhlou bodybuildingovou postavu, ke které je tento proces orientuje. Na sociální procesy a trajektorie, vedoucí k transformaci od běžného návštěvníka fitness centra až k uživateli dopingových prostředků, byly zaměřeny i studie Coquet, Roussel & Ohl (2018), Brissonneau & Montez de Oca (2018), Andreasson & Johansson (2020) či Christiansen & Flegal (2020).

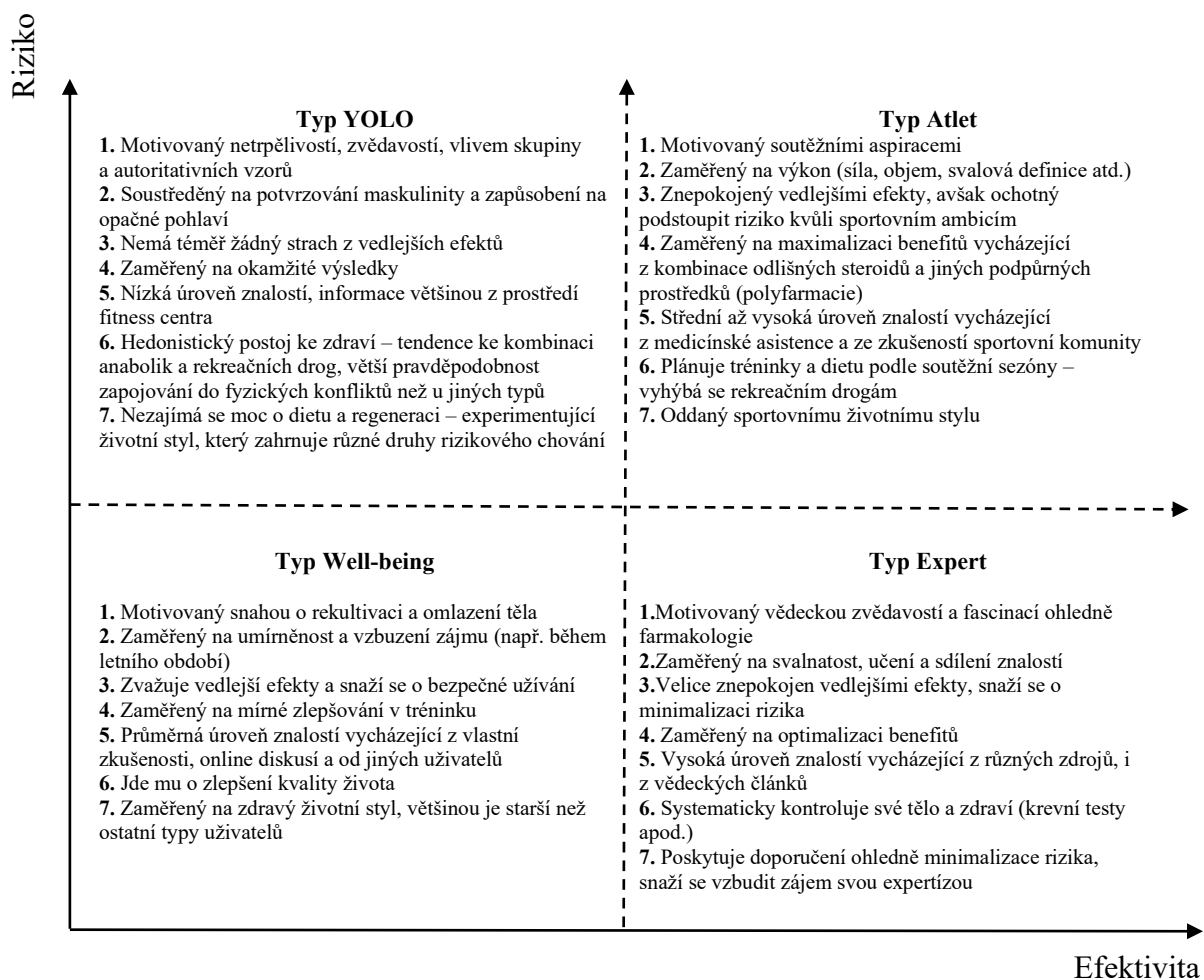
Značné množství studií, zahrnujících jak rekreační návštěvníky fitness center, tak bodybuildery, bylo zaměřeno na dopingové znalosti, postoje, přesvědčení, zkušenosti a zejména dopingové motivy (Grogan et al., 2006; Petrocelli, Oberweis & Petrocelli, 2008; Bjørnstad, Kandal & Anderssen, 2014; Van Hout & Kean, 2015; Kimergård, 2015; Greenway & Price, 2018; Macho, Mudrák & Slepíčka, 2021). Tyto výzkumy nabízí hlubší vhled do fitness prostředí a porozumění vzájemné interakci individuálních a sociálních faktorů. Bates et al. (2019), i na základě některých výše uvedených výzkumů, vytvořili socio-ekologický rámec mužského užívání anabolických steroidů, ve kterém rozeznávají vzájemnou interakci množství faktorů na individuální, institucionální, komunitní a společenské úrovni. Tento rámec poukazuje na značnou

komplexitu dopingového chování a šíří vlivů, které ovlivňují motivaci jedince k fitness doping.

V tomto kontextu jsou významné zejména nedávné rozsáhlé kvalitativní výzkumy Christiansen & Flegal (2020) a Andreasson & Johansson (2020). Christiansen & Flegal (2020) vysvětlují fitness doping z perspektivy konstrukce bodybuildingové identity, která je plastická, proměnlivá a na které musí bodybuildeři neustále pracovat. Musí být potvrzovaná a ověřovaná blízkým okolím, které je subjektivně vnímáno jako důležité pro daného jedince. Bodybuildingovou identitu chápou jako něco více než jenom sociální konstrukt, jelikož subjektivní konstrukt bodybuildingové identity je úzce vázán na reálný svět a jeho vývoj probíhá ve vzájemné interakci s reálným světem i mimo prostředí bodybuildingu a fitness centra. Tato vzájemná propojenost a její bližší pochopení může vysvětlit, proč jsou někteří bodybuildeři motivováni k akceleraci práce na budování svého těla a své identity užíváním fitness doping. Andreasson & Johansson (2020) rovněž vyzdvihují důležitost bodybuildingové identity, kterou chápou jako vzájemně provázanou s konceptem trajektorie „stávání se“ uživatelem fitness doping a ukazují, jak je k fitness doping přistupováno v rámci pohlaví, zdraví, osobní svobody a zákonů, na základě kterých je osobní užívání ve Švédsku legislativně zakázáno. Obě výše popsané studie dávají blíže nahlédnout na vzájemnou interakci mezi motivací vedoucí k užívání fitness doping a specifickým kulturním prostředím, ve kterém je k fitness doping přistupováno diametrálně odlišně než v České republice.

Zatímco koncem 90. let byl fitness doping užíván zejména soutěžními bodybuildery (Lenehan et al., 1996), v současnosti můžeme vidět mnohem větší různorodost jak charakteristik, tak motivací k užívání těchto prostředků (McVeigh et al., 2015). Christiansen, Vinther & Liokaftos (2017) se pokusili o redukci složitosti a různorodosti motivů vztahujících se k užívání doping ve fitness prostředí. Na základě vlastních rozhovorů a systematického přehledu současného výzkumu navrhli typologii uživatelů fitness doping, kteří se odlišují na základě dvou dimenzí, zahrnujících jejich soustředění na efektivitu doping a akceptaci dopingových rizik. Tato typologie rozeznává čtyři typy „ideálního“ uživatele: 1) „Expertní typ“ je motivovaný vědeckou zvědavostí a fascinací ohledně možnosti navýšení výkonu či zlepšení vzhledu vlivem farmakologie; 2) „Well-being typ“ je motivovaný snahou o rekultivaci a omlazení těla. Jeho motivací je vypadat a cítit se dobře, přičemž nepodstupuje velké riziko; 3) „Atletický typ“ je motivovaný závodními aspiracemi; 4) „YOLO typ“ (You only live

once – žiješ jenom jednou) je motivovaný netrpělivostí, zvědavostí a vlivem svého blízkého okolí a autoritativních vzorů (Obrázek 7). Tato typologie byla ověřena ve studii Zahnow et al. (2018) na souboru 611 uživatelů anabolických steroidů, kde byla potvrzena její relevance.



**Obr. 7** Typologie uživatelů anabolických steroidů (Christiansen, Vinther & Liokaftos, 2017, s. 303)

V kontextu České republiky bylo realizováno několik studií zaměřených na problematiku dopingu ve fitness prostředí (Slepička & Pyšný, 2000; Pyšný, 2005; Nekola & Zimmer, 2005; Nekola, 2005). Důležitou roli zde hrály makrosociální vlivy v podobě prezentování modelů mužnosti filmových hrdinů či profesionálních bodybuilderů a rovněž komerční vlivy, kdy kosmetický průmysl vytváří podobu estetického „ideálu“ a snaží se ovlivnit jedince prostřednictvím reklam a médií. Dalším

důležitým faktorem byly i vlivy mikro-sociální, které jsou dány prostředím posiloven a fitness center, kde se tito jedinci mohou setkávat s vrstevníky či personálem nabízejícím různé podpůrné prostředky, mnohdy i anabolické steroidy či jiné dopingové látky (Slepíčka & Pyšný, 2000; Pyšný, 2005).

Už ve studii Pyšný (2005) můžeme vidět lehký náznak určité typologie uživatelů anabolik. Na základě hodnocení motivací, cílů, příčin, množství a doby užívání anabolických steroidů rozdělil uživatele těchto látek do dvou skupin, a to na skupinu „zvětšující objemy“ a skupinu „být módní“. V první skupině bylo hlavním cílem dosažení velkého svalového objemu a většinou bylo možné tuto skupinu spojit s bodybuildingem. Na jejich motivaci působily, vedle prostředí posilovny, především produkty „bodybuildingového“ průmyslu, časopisy, plakáty, soutěže a některé filmy, kde ideálem dominantního, úspěšného a sexuálně atraktivního muže je svalnatý bodybuilder. K užívání steroidů docházelo v této skupině několik let a většina dotázaných užívala tyto látky perorálně. Pouze dva respondenti přiznali injekční aplikaci. Jejich znalosti o zdravotních rizicích byly lepší a někteří udávali příznaky vlastních zdravotních důsledků užívání anabolik.

Cílem uživatelů ve druhé skupině nebylo jenom získání objemu, ale spíše odlišení se od vlastních vrstevníků - nechtěli být průměrní. Neměli potřebu podobat se bodybuilderům, ale chtěli mít atletické tělo, kterým by budili obdiv u děvčat a svých přátel. K hlavním inspiracím patřilo působení posilovny a módní kultury, ovlivněné zájmy současné mládeže. Všichni respondenti aplikovali steroidy perorální cestou, užívání bylo nepravidelné, kratší a v menších dávkách. S ohledem na věkové spektrum se vyskytovali ve všech věkových skupinách. Vykazovali horší znalosti zdravotních rizik a neudávali výskyt zdravotních důsledků užívání anabolik.

Jako motiv užívání uváděli respondenti nejčastěji touhu být obdivován, získat respekt svého okolí či potlačit nespokojenost se svým podle módních představ nedokonalým tělesným vzhledem. Motivačně povzbuzující se ukázaly i pocity pozitivní změny těla, získání sebedůvěry a sexuálních schopností či vnímání chování svého okolí (Pyšný, 2005). Všechny tyto faktory se podílejí na modifikaci vnitřní motivace k užívání podpůrných prostředků.

### 3. Podpůrné prostředky

Doping je podle Světového antidopingového kodexu definován jako: „*porušení jednoho nebo více antidopingových pravidel*“ uvedených v jednotlivých člancích Kodexu (Světový antidopingový kodex, 2021, s. 12). Porušením antidopingových pravidel se pak vedle přítomnosti zakázané látky ve vzorku sportovce anebo použití či pokusu o použití zakázané látky či metody rozumí i např. nedostavení se k odběru vzorku, porušení povinnosti informovat o místě pobytu anebo zakázané spolčování se se sportovcem nebo jinou osobou. Navíc Seznam zakázaných látek, který je součástí Světového antidopingového kodexu, rozeznává vedle trvale zakázaných látek, či látek zakázaných jenom při soutěži a v některých sportech, i zakázané metody jako je např. manipulace s krví a krevními komponentami, chemická a fyzikální manipulace či genový a buněčný doping.

Použití této komplexní definice dopingu v kontextu fitness prostředí je do jisté míry problematické, jelikož v České republice - na rozdíl od Švédska (Andreasson & Johansson, 2020), Dánska (Christiansen & Flegal, 2020) či Belgie (Van de Ven, 2016) - není osobní užívání dopingových látek ve fitness prostředí zakázáno ani kontrolováno. Ve světové literatuře se kvůli zdůraznění kontextuálních rozdílů mezi dopingem ve vrcholovém sportu a dopingem ve fitness prostředí používají pojmy jako „rekreační doping“, „výkon a vzhled vylepšující látky“ (performance- and image- enhancing drugs – PIEDs) anebo „fitness doping“ (Thualagant, 2012; Christiansen & Flegal, 2020; Andreasson & Johansson, 2020). Poslední ze jmenovaných se nám jeví jako vhodný z pohledu explicitního zdůraznění kulturního kontextu (fitness prostředí), ve kterém existují určité typicky užívané látky.

Během pilotní studie a rozhovorů s návštěvníky fitness center však vyvstal problém v subjektivním chápání pojmu doping. Zatímco někteří uváděli jako doping anabolické steroidy, diuretika anebo růstové hormony, jiní pod pojem doping zahrnovali i doplňky stravy, tzv. suplementy. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli pro definici dopingu jako: „*jakákoliv látka, kterou vy osobně vnímáte jako doping a které užívání je spojováno s rizikem poškození zdraví a navýšením výkonu.*“ V tomto kontextu nám šlo o zachycení subjektivního přesvědčení respondentů, že se vyjadřují k dopingovým látkám.

### 3.1 Doplnky stravy

Problematicke doplňků stravy se ve své publikaci věnuje podrobně Vilikus (2020). Autor cituje zákon č. 120/2008, v jehož paragrafu 2 písmeno i) se doplňkem stravy rozumí: „*potravinu, jejímž účelem je doplňovat běžnou stravu a která je koncentrovaným zdrojem vitamínů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, obsažených v potravine samostatně nebo v kombinaci, a která je určená k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích*“ (Vilikus, 2020, s. 201).

Jako zvláštní samostatnou skupinu uvádí autor doplňky sportovní výživy užívané ve sportu, při fitness a wellness aktivitách. Ve shodě s naším zjištěním o různorodosti subjektivního chápání dopingu ve fitness prostředí uvádí, že „*nezřídka bývají zaměřovány s dopingem*“ (Vilikus, 2020, s. 206). Sportovní suplementy dále dělí na:

- sacharidovo-proteinové přípravky (koktejly) podporující nárůst svalových objemů, ve fitness prostředí označované jako tzv. gainery;
- proteinové přípravky (koktejly, tyčinky) podporující nárůst čisté svalové hmoty;
- aminokyseliny vhodné pro podporu růstu svalů a k jejich regeneraci;
- sportovní cereální směsi a tyčinky (bars);
- spalovače tuku a stimulanty metabolismu;
- prekurzory testosteronu (ne samotný testosteron!);
- kloubní sportovní výživa;
- diuretické přípravky (nikoli Diuretika!) umožňující krátkodobou regulaci tělesné hmotnosti v návaznosti na sportovní soutěže;
- sportovní a rehydratační nápoje;
- přípravky na prohloubení regenerace.

Dotazníkové studie zaměřené na zjištění prevalence sportovních suplementů ve fitness prostředí ukazují prevalenci jdoucí od 36,3 % resp. 37,8 % v krajinách blízkého východu (El Khoury & Antoine-Jonville, 2012; Jawadi et al., 2017) až po 84,7 % resp. 85,4 % v krajinách západního světa (Morrison, Gizis & Shorter, 2004; Mazzilli et al., 2021). Důvody pro užívání suplementů se liší v závislosti na věku, cílech a frekvenci tréninku (Solheim et al., 2017). Mezi nejčastěji zmiňované patří nabrání svalového objemu, zrychlení regenerace a zlepšení výkonnosti (Ruano & Teixeira, 2020). Ukazuje se i potenciální riziko užívání suplementů. Jelikož jenom výrobce zodpovídá za

správnost a úplnost údajů na etiketě (Vilikus, 2020), není překvapující, že 15 % ze 634 testovaných výživových suplementů obsahovalo anabolické steroidy, které nebyly uvedené na obalu (Geyer et al., 2008). Vyskytují se i smrtelné případy, vycházející z předávkování kofeinem obsaženým ve sportovních suplementech či z jaterního selhání způsobeného OxyELITE Pro suplementem, který byl vyroben pro budování svalové hmoty a spalování tuku (Eichner, 2014; Johnston et al., 2016). Tyto skutečnosti jsou závažné zejména z pohledu současného trendu přesunu trhu sportovních suplementů do online prostředí, které je chabě regulováno a kde dochází k možnosti nákupu častokrát netestovaných fitness výživových doplňků (Catalani et al., 2021).

Další neméně důležité riziko vychází z předpokladu tzv. „hypotézy vstupné brány“ (gateway hypothesis). Tato teorie předpokládá pozitivní vztah mezi užíváním legálních a ilegálních substancí, kdy experimentování s alkoholem či tabákem v mladém věku může eskalovat až k závislosti na drogách v dospělosti (Kandel, 2002). Uživatelé sportovních suplementů vykazují vyšší míru pozitivních postojů k dopingu, silnější přesvědčení o efektivitě dopingu, silnější dopingové záměry a vykazují vyšší míru užívání dopingu než jedinci, kteří sportovní suplementy nekonzumují (Backhouse, Whitaker & Petróczi, 2013; Ntoumanis et al., 2014; Barkoukis et al., 2015; Hurst, Ring & Kavussanu, 2021). Hurst, Ring & Kavussanu (2021) zjistili významné postavení subjektivního přesvědčení vztahujícího se k efektivitě užívání sportovních suplementů, které zprostředkovává vliv užívání suplementů na tendenci užívat doping. Petróczi (2013) uvádí, že jedno z možných vysvětlení vztahu a přechodu od užívání suplementů k potenciálnímu užívání dopingu netkví ani tak ve snaze o nalezení zkratky, v touze po vítězství za každou cenu (ať už v konfrontaci se soupeřem nebo se „sebou samým“), anebo v dosažení výhody nad oponentem, což jsou nejčastěji zmiňované důvody pro užívání dopingu ve sportu. Spíše se jedná jednoduše o efekt návyku, kdy naučené chování užívání suplementů se následně projeví i v případě dopingu.

Potenciální přechod od suplementů k dopingovým látkám představuje z pohledu udávaných možných zdravotních rizik závažný problém. Následující část práce se proto věnuje problematice fitness dopingu, jeho prevalenci a udávaným praktikám v prostředí posiloven a fitness center, nejčastěji užívaným látkám a případnému zdravotnímu riziku, které hrozí v případě jejich nadměrného užívání.

### 3.2 Fitness doping

Na globální úrovni je rozšíření dopingových látek největší v oblasti rekreačních sportovců (Sagoe et al., 2014) a většina uživatelů se vyskytuje zejména v prostředí posiloven a fitness center (Pedersen & Wichstrøm, 2001; Pope et al., 2014). Dotazníkové studie naznačují širokou variabilitu v prevalenci fitness dopingu jdoucí od 3,9 % ve Švédsku (Leifman et al., 2011), přes 5 % v USA (Kanayama et al., 2001), 11,1 % v Portugalsku (Tavares et al., 2020a), 11,6 % na Kypru (Kartakoullis et al., 2008), 13,5 % v Německu (Striegel et al., 2006) až po 22 % ve Spojených arabských emirátech (Al-Falasi et al., 2008). V prostředí posiloven charakteristických svou oblíbeností mezi striktnějšími bodybuildeři byla dokonce zjištěna prevalence na úrovni 53 % (Grace et al., 2001).

Studie naznačují, že ve fitness prostředí dochází k užívání dopingu, a zejména anabolických steroidů, především mezi muži, kteří se věnují silovému tréninku či bodybuildingu (Pope, Kanayama & Hudson, 2012). Některé studie, které zahrnovaly jak mužskou, tak ženskou populaci, toto zjištění potvrzují (Wiefferink et al., 2008; Kartakoullis et al., 2008; Bojsen-Møller & Christiansen, 2010). Největší počet uživatelů anabolik se vyskytuje ve věkovém rozmezí 20-29 let, přičemž k prvnímu užití dochází většinou v rozmezí 20-24 let (Parkinson & Evans, 2006; Ip et al., 2011). Ukazuje se, že ze zvyšující se frekvencí návštěv fitness centra roste nabídka fitness dopingu i jeho užití (Pedersen & Wichstrøm, 2001). Mezi nejčastěji užívané látky patří anabolické steroidy, přičemž mezi 500 uživateli anabolik bylo zjištěno, že téměř 60 % užívalo nejméně 1000 mg testosteronu týdně a 13 % deklarovalo nebezpečné injekční praktiky jako opakované používání jehly, či její sdílení s kamarády. Čtvrtina respondentů užívala společně s anaboliky i růstové hormony a inzulin pro jejich anabolický efekt a téměř všichni respondenti uváděli subjektivní vedlejší efekty (Parkinson & Evans, 2006).

Podle Pyšného (2006) může nefyziologický příjem anabolických androgenních steroidů přinést řadu závažných zdravotních rizik. K negativním metabolickým dějům organismu náleží zejména změny sekundárních pohlavních charakteristik a poruchy reprodukčního systému, poruchy oběhového systému a změny krve, změny funkce jater, změny chování a poruchy psychických funkcí, poškození pohybového systému, nádorová onemocnění a některé další následky působení androgenů. Vilikus (2020) dále uvádí následující potenciální rizika:

- genetická (poruchy chromosomů, z toho častější výskyt vrozených malformací);



- onkologická (např. karcinom prostaty, hepatom);
- renální (zvýšené hodnoty urey a kreatininu);
- muskuloskeletální (osteoporóza, patologické fraktury, vyšší riziko poranění svalů a šlach);
- dermatologická (akné a plešatost);
- kardiovaskulární a hematologická (vzestup celkového LDL-cholesterolu a pokles HDL-cholesterolu, hypertenze, poruchy srážení krve);
- jaterní (cholestatická žloutenka, cirhóza).

Vedle fyzických negativních dopadů jsou udávána i potenciální psychologická rizika. Jak například ukazuje studie O'Sullivan et al. (2000), mezi nejčastěji zmiňované vedlejší efekty užívání anabolik patří změny libida, emoční vyladění a jeho změny (agrese, paranoia, úzkost), akné, erektilní dysfunkce a gynekomastie. V kontrolované studii nadlimitního příjmu testosteronu se ukázalo signifikantní zvýšení míry agresivity (Pope et al., 2000). Tendencím chovat se agresivně i mimo sport byla věnována studie Pedersen, Wichstrøm & Blekesaune (2001), která potvrdila, že uživatelé dopingu, zejména ve formě anabolických steroidů, se účastnili násilného chování i mimo sportovní prostředí a častěji udávali příslušnost ke skupinám propagujícím násilí. Jiné studie, například Kindlundh et al. (2001), prokázaly, že uživatelé dopingu také vykazují některé specifické osobnostní charakteristiky, například nižší sebedůvěru a nižší vnímaný status ve skupině vrstevníků, vyšší úzkostnost (Laure & Binsinger, 2007) nebo nižší úroveň sebe-regulačních dovedností (Lucidi et al., 2008; Zelli, Malia & Lucidi, 2010). Často diskutovanou je otázka možnosti vytvoření závislosti na anabolikách, která může souviset s mechanismem vázaným na žádoucí výkonnost a tělesný vzhled (Hamanová, 2005). Analýza deseti amerických studií zaměřených na diagnostiku závislosti ukázala, že více než třetina z 1248 uživatelů si skutečně vyvinula anabolickou závislost (Pope et al., 2014).

Závažnost výše zmíněných potenciálních rizik podtrhuje i fakt, že anabolické steroidy se nevyhýbají ani mládeži. Studie Pyšný (2005) na této části populace, cvičící ve fitness centrech, poukázala na varující skutečnost, že žádný z oslovených adolescentů sám neměl zájem poznat možná rizika plynoucí z užívání anabolik a znalost vedlejších účinků se ukazovala spíše v „kosmetických vadách“, jako je akné a vypadávání vlasů. Několik dotázaných dokonce nedokázalo vyjmenovat žádná

zdravotní rizika užívání anabolik. Svědčí o tom i dřívější studie, zkoumající vztah mládeže v posilovnách k anabolikům, kde se zjistila znalost zdravotních rizik v rozmezí 12–32 % (Slepička et al., 1998; Jeschke, Nekola & Chlumský, 2002). K podobným závěrům dospěla nedávná studie Al Bishi & Afify (2017), ve které se na souboru 400 návštěvníků fitness center prokázalo obecné povědomí o efektech anabolik, avšak 82 % dotázaných mělo neadekvátní znalosti o možných negativních vedlejších účincích. Navíc analýza tisíce webových stránek, propagujících užívání anabolik a nabízejících tyto látky, poukázala v mnohých případech na zřetelný pokus o diskreditaci vědeckých důkazů o potenciální škodlivosti (Brennan, Kanayama & Pope, 2013).

Vzhledem k závažnosti dopování ve sportu jak u dospělých, tak stále více i sportující mládeže včetně fitness kontextu jsme se rozhodli tomuto jevu věnovat systematickou výzkumnou pozornost. Výzkum realizovaný v naší studii byl zaměřen především na roli motivace v tendenci užívat podpůrné prostředky ve specifickém psychosociálním prostředí fitness center. Zvolili jsme přitom možnost kombinovat přístup kvantitativní s přístupem kvalitativním, což mělo umožnit více individualizovat přístup při hledání motivačních faktorů hrajících roli v užívání těchto prostředků ve fitness prostředí.

## **II. VÝZKUMNÁ ČÁST**

#### 4. Výzkumný problém

V návaznosti na výše uvedený teoretický rozbor a na základě citovaných studií, které dokládají význam sportovní motivace ve vysvětlení užívání podpůrných prostředků lze soudit, že tento jev je ve sportu poměrně rozšířený. Lze také konstatovat, že se jedná o problematiku, která se nevyhýbá ani oblasti rekreačního sportu, ve kterém je tento fenomén spojován zejména s prostředím posiloven a fitness center. Závažnost výskytu tohoto jevu v daném prostředí potvrzuje zejména skutečnost, že k užívání různých podpůrných prostředků se uchyluje i mládežnická populace, u které představuje toto chování značné zdravotní riziko. Přitom legislativa v České republice nevytváří podmínky pro systematické kontroly a komerční fitness provozovatelé nehrají roli v prevenci tohoto jevu. I přes všechny tyto skutečnosti není v českém kontextu věnována systematická výzkumná pozornost rozšíření fitness dopingu a poslední studie jsou již poměrně letité.

Výsledky studií ze zahraničí poukazují na interakci řady faktorů, které ovlivňují výsledné užívání dopingu. I na základě některých z těchto výzkumů bylo přistoupeno k vytvoření integrujících modelů predikce dopingového chování. Ukazuje se, že sportovní motivace, a zejména konstrukty a proměnné vycházející z Teorie sebe-determinace, sehrávají důležitou roli ve formování postojů k dopingu (např. Donahue et al., 2006; Mudrák, Slepíčka & Slepíčková, 2018). Většina těchto studií však byla realizována v prostředí vrcholového sportu anebo v oblasti sportu dětí a mládeže. Kvantitativní studie realizované ve fitness prostředí vycházely jenom z obecných modelů predikce chování (Vogels et al., 1996; Wiefferink et al., 2008; Allahverdipour, Jalilian & Shaghaghi, 2012, Tavares et al., 2020b) a nezaměřovaly se na zjišťování případného vlivu konstruktů vnitřní a vnější motivace na formování postojů k užívání fitness dopingu. Z výsledků těchto studií je rovněž možné jenom spekulovat o tom, do jaké míry vzájemně působí jednotlivé faktory, které ovlivňují užívání fitness dopingu.

Na základě této mezery v poznání byl koncipován výzkum, který má smíšený design a využívá jak přístup kvantitativní, tak přístup kvalitativní. V kvantitativním přístupu k výzkumné problematice bylo vycházeno z Teorie plánovaného chování. Byly zjišťovány vazby mezi postoji, vnímaným užíváním dopingu a záměry k užívání dopingu. Dále nás zajímalo, jestli vybrané proměnné sebe-determinačního kontinua, konkrétně externí regulace a vnitřní motivace, budou mít vazbu na postoje k užívání

dopingu. Vedle kvantitativní studie bylo přistoupeno i k využití kvalitativního přístupu. Rhodes (1997) uvádí, že rizikové chování, pod které lze zahrnout i užívání různých podpůrných prostředků, je výsledkem komplexní interakce individuálních a sociálních faktorů. Tyto interakce generují významy, které jednotlivec připisuje svému vlastnímu chování, a proto je nevyhnutelné pochopit, co vlastně rizikové chování pro daného jednotlivce znamená v kontextu jeho okolního sociálního prostředí, vztahů v tomto prostředí a v kontextu jeho životního stylu. Domníváme se, že využití jenom kvantitativního přístupu neumožňuje zachycení interakcí v těchto kontextech, a proto byl vzhledem k cíli práce koncipován výzkum, který je založen na kombinaci kvantitativního a kvalitativního přístupu.

## 5. Výzkumný design

*„Jestliže má rybář k dispozici několik sítí a v každé z nich je několik velkých děr, pak je lepší, když rybář poškozené sítě navzájem překryje a použije tak jednu síť, kterou získá lepší úlovek než použitím jednotlivých sítí odděleně.“*

(Lincoln & Guba, 1985 in Hendl, 2005, s. 62)

Motivace je integrované funkční propojení dvou motivačních systémů, vnitřní a vnější motivace. K utváření člověka a projevům motivace dochází v rámci sociálních interakcí, jejichž obsah je značně ovlivňován sociokulturním prostředím. Vycházejíc z tohoto vymezení je patrné, že motivace výsledného chování může být ovlivňována řadou faktorů. Lze se domnívat, že jejich vzájemnou interakci není možné do patřičné míry zachytit, pochopit a vysvětlit použitím pouze jedné výzkumné metody. Tuto domněnku lze do velké míry opřít o zjištění uvedené v teoretických východiscích této práce, zejména pak v přehledu realizovaných výzkumů, ze kterých je patrná stále intenzivnější orientace jak na kvantitativní, tak na kvalitativní přístupy. Tyto poukazují na značnou komplexitu faktorů, přispívajících k modifikaci výsledné motivace k užití fitness dopingu. Na základě těchto skutečností bylo přistoupeno k využití kvantitativního i kvalitativního přístupu a byla koncipována studie, která má smíšený, sekvenčně-explanační design.

Smíšený výzkum kombinuje kvantitativní a kvalitativní výzkumné strategie a zahrnuje sběr a analýzu kvantitativních i kvalitativních dat (Punch, 2009; Hendl & Remr, 2017). Creswell & Plano Clark (2007) uvádí, že ve smíšeném explanačním designu pomáhají kvalitativní data vysvětlit počáteční kvantitativní data, signifikantní či nesignifikantní vztahy, případně překvapující výsledky. Používá se také v případě, kdy úvodní kvantitativní data poskytují určité vodítko v selekci následného výběru souboru respondentů, se kterým budou prováděny hloubkové rozhovory. Ve smíšené sekvenčně-explanační studii je většinou dáována priorita kvantitativnímu přístupu, protože kvantitativní data jsou sbírána jako první a představují hlavní aspekt tohoto procesu. Avšak, v závislosti na cílech studie, zaměření výzkumných otázek a konkrétním designu jednotlivých fází výzkumu, výzkumník může dát prioritu kvalitativní části (Ivankova, Creswell & Stick, 2006).

Na základě výše uvedeného vymezení zvoleného výzkumného designu byl v první fázi využitý kvantitativní přístup a v jeho rámci explorativní metoda a technika

dotazování. Nástrojem sběru dat byla baterie dotazníků, které zachycovaly proměnné vnitřní motivace a externí regulace, postoje k doping, záměry užívat doping, vnímané užívání dopingu a demografické charakteristiky a zkušenosti s dopingem. Tato část výzkumu zahrnovala jak muže, tak ženy v různých věkových kategoriích, s určitými odlišnostmi v tréninkových cílech.

Cílem následující kvalitativní části bylo prohloubit a blíže interpretovat statistické výsledky, získané v první fázi výzkumu. Dále bylo cílem porozumět kontextuálním vlivům na motivaci k užívání fitness dopingu. Pro obohacení hloubky kvalitativní analýzy byl v rámci metody interpretativní fenomenologické analýzy aplikován plán vícenásobné případové studie, která je: „*ideální, jestliže se o aktuálním jevu chceme dozvědět odpovědi na otázky typu „Jak?“ a „Proč?“*“ (Hendl & Remr, 2017, s. 202). Ústředním tématem analýzy je v tomto kontextu „případ“, který může být definovaný jako funkční jednota (Stake, 2006). Tato byla v našem případě tvořena amatérskými bodybuildery a vzájemnými vztahy mezi těmito jedinci a sociálním kontextem, které mohou ovlivnit motivaci k užívání fitness dopingu.

## **6. Cíle, vědecké otázky a hypotézy**

### **6.1 Cíl výzkumu**

Cílem práce je specifikovat roli motivace v tendenci užívat doping u návštěvníků vybraných fitness center.

### **6.2 Vědecké otázky**

Vědecká otázka 1: Jakou roli hrají vnější motivační faktory ve formování postojů k doping a v tendenci k jeho užívání u návštěvníků vybraných fitness center?

Vědecká otázka 2: Jaký význam mají vnitřní motivační faktory v rámci sebe-determinačního kontinua v tendenci užívání dopingu?

### **6.3 Hypotézy**

Hypotéza 1: Předpokládáme, že postoje k doping budou významným prediktorem záměrů k jeho užití.

Hypotéza 2: Předpokládáme existenci významných vazeb mezi sebe-determinací, postoji k doping a tendencemi užívat doping.

Hypotéza 3: Předpokládáme, že nabídka dopingu v prostředí vybraných fitness center má významný vliv na tendenci k jeho užívání.

Hypotéza 4: Předpokládáme významné rozdíly mezi uživateli a neuživateli dopingu v postojích k doping, v záměrech užívat doping a ve vnímaném užívání dopingu jinými lidmi.

Hypotéza 5: Předpokládáme, že skupina respondentů, které byl doping nabídnut, se bude významně lišit v postojích k doping, v záměrech doping užívat a ve vnímaném užívání dopingu jinými lidmi než skupina, které tyto prostředky nabídnuty nebyly.



## 7. Kvantitativní přístup ke zkoumané výzkumné problematice

Kvantitativní část výzkumu je založena převážně na korelačních vztazích, ve kterých jde o „zjišťování těsnosti vztahů mezi proměnnými“ (Ferjenčík, 2010, s. 124). V korelačních studiích jde o hledání odpovědi na otázku typu „souvisí jev A s jevem B?“ Jde o zjištění, zda vůbec a jak těsné jsou některé jevy, skutečnosti či proměnné vzájemně spojené. Korelační výzkum si neklade za cíl vysvětlit jevy ve smyslu jejich příčinných souvislostí. Když je zjištěno, že nějaký jev je pravidelně spojený s nějakým jiným jevem, potom stačí zaregistrovat první jev, aby mohla být předpovězena existence (nebo míra výskytu) druhého jevu (Ferjenčík, 2010). V tomto kontextu bylo přistoupeno ke zjišťování vztahů mezi proměnnými vycházejícími z Teorie plánovaného chování, a konstrukty vycházejícími z Teorie sebe-determinace.

I když Teorie plánovaného chování předpokládá vedle vlivu postojů a sociálních norem také významný vliv vnímané behaviorální kontroly, do naší studie tato proměnná nebyla zakomponována, a to ze dvou důvodů. Prvním z nich je skutečnost, že některé studie naznačují slabý, či dokonce žádný vliv této proměnné na záměry (Lucidi et al., 2008; Tavares et al., 2020b). Druhým důvodem byl předpoklad, že většina účastníků naší studie nebude mít předcházející zkušenost s užíváním dopingu. Vnímaná behaviorální kontrola má přitom podle Ajzena (2001) vliv na záměry a chování jenom tehdy, pokud má jedinec představu o kontrole, kterou má nad daným chováním. Je patrné, že u jedinců, kteří nikdy neužili doping, by nebylo možné diagnostikovat vnímanou kontrolu nad tímto chováním.

### 7.1 Výzkumný soubor

Pro zajištění relativní míry reprezentativity výzkumného souboru byli respondenti zařazeni do studie na základě záměrného kvótního výběru, který: „imituje ve struktuře vzorku známé vlastnosti populace“ (Disman, 2002, s. 94). Při kvótním výběru je nutná definice kvótových kritérií, která vychází ze znalosti daného populačního vzorku. Na základě klientské databáze bylo možné definovat procentuální zastoupení obou pohlaví v rámci fitness center, ve kterých probíhal sběr dat. Jelikož předpokládáme tendenci užívat doping jak u žen, tak u mužů, byly stanoveny kvóty pro mužské a ženské zastoupení výzkumného souboru, a to tak, aby kopírovaly reálné procentuální zastoupení pohlaví ve vybraných fitness klubech. Z celkového počtu vyplněných

dotazníků (n=178) byly zařazeny do analýzy pouze respondenti, kteří uvedli jako nejčastěji provozovaný sport fitness, bodybuilding anebo silový sport (vzpírání, silový trojboj, crossfit). Výzkumný soubor (n=142; průměrný věk 30,2 let; SD = 9,39) byl na základě kvótního výběru rozložen v poměru 57 % ku 43 % ve prospěch mužské části. Všichni respondenti byli ujištěni o zachování anonymity a vyplněním dotazníku potvrdili svou dobrovolnou účast ve výzkumné studii, která byla schválena Etickou komisí Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Bližší demografické charakteristiky výzkumného souboru jsou uvedeny v Tabulce 2.

**Tab. 2** Základní demografické charakteristiky výzkumného souboru kvantitativního přístupu k výzkumné problematice (n=142; %)

<b>Demografická proměnná</b>		
<b>Věk (roky)</b>	M (SD)	30,2 (9,39)
<b>Pohlaví</b>	Muž	57
	Žena	43
<b>Nejvyšší ukončené vzdělání</b>	Základní	3,5
	Vyučen/a	0,7
	Střední odborná škola bez maturity	2,8
	Střední odborná škola s maturitou	34,5
	Gymnázium	13,4
	Vysokoškolské	45,1
<b>Vnímaná ekonomická situace domácnosti</b>	Chudá	1,4
	Spíše chudá	9,9
	Spíše bohatá	77,5
	Bohatá	11,3
<b>Nejčastěji provozovaný sport</b>	Fitness	66,9
	Bodybuilding	21,1
	Silové sporty	12
<b>Sportovní úroveň</b>	Rekreační (neúčastním se pravidelně soutěží)	77,5
	Výkonnostní (účastním se pravidelně soutěží)	18,3
	Vrcholová (ME; MS; člen reprezentace)	4,2

## 7.2 Sběr dat

Sběr dat probíhal ve třech fitness klubech, které byly podobné svým umístěním v pražských nákupních centrech, ale též rozlohou, počtem registrovaných klientů a rozsahem nabízených služeb (individuální trénink, skupinové lekce, prodej sportovních suplementů, trenérské služby). V období září-listopad 2018 a březen-květen 2019 byly tyto kluby v různých hodinách navštěvovány autorem práce, který oslovil všechny přítomné členy se žádostí o vyplnění papírové formy dotazníku. Pro posílení pocitu anonymity měl respondent možnost vložit vyplněný dotazník do obálky, která byla zamíchána mezi ostatní dotazníky. Vzhledem k tomu, že dotazník byl vyplněn a vybrán přímo v prostoru daného fitness centra, byla návratnost poměrně vysoká (95 %). Za účelem získání zpětné vazby ohledně jasnosti, srozumitelnosti, časové délky potřebné pro vyplnění a zjištění vnitřní konzistence jednotlivých částí dotazníku předcházela sběru dat pilotní studie zahrnující 20 respondentů, kteří nejsou součástí výzkumného souboru. Nástroj sběru dat byl sestaven z baterie dotazníků, zaměřených na diagnostiku sebe-determinace, postojů, záměrů a osobně uváděného vlastního užívání dopingu. Zajímaly nás také vybrané demografické charakteristiky a vnímané sociální normy, vztahující se k užívání dopingu. Použité metody jsou představeny v Tabulce 3.

**Tab. 3** Přehled použitých metod

Měřená oblast	Charakteristika metody
<i>Demografické charakteristiky</i>	V první sekci dotazníku byli respondenti požádáni o vyplnění základních demografických proměnných, které zahrnovaly pohlaví, věk, nejvyšší ukončené vzdělání a vnímanou ekonomickou situaci domácnosti. Dále nás zajímal nejčastěji provozovaný sport a úroveň sportování.
<i>Vlastní zkušenost s dopingem</i>	V následující části se vyskytovaly otázky, vztahující se ke zkušenostem s dopingem. WADA definuje doping jako „porušení jednoho anebo více antidopingových pravidel“ (Světový antidopingový kodex, 2021, s. 12), což znamená, že sportovec je uznán „dopingovým hříšníkem“ pokud mu byla v těle zjištěna přítomnost zakázané látky, anebo využil některou z metod uvedených na seznamu zakázaných látek. Některé studie zkoumaly prevalenci dopingu na základě výše uvedené definice WADY. V těchto studiích byli respondenti požádáni o uvedení látek, které v minulosti užíli, přičemž uvedené látky byly následně klasifikovány podle aktuálního Seznamu zakázaných látek (viz Zelli, Mallia & Lucidi, 2010). Tento postup považujeme za vhodný v případě soutěžního sportu, ke kterému se vztahují pravidla WADA. Avšak ve fitness prostředí je užívání dopingu vnímáno jako „legitimní prostředek k dosažení cíle“ (Monaghan, 2002, s. 698) a vymezovat doping z pohledu porušování pravidel či nečestného a nefér jednání je

---

z tohoto pohledu problematické. Navíc, jak již bylo zmíněno, během pilotní studie vyvstala skutečnost odlišného subjektivního vnímání dopingu mezi návštěvníky fitness center. Z těchto důvodů bylo v dotazníku přistoupeno k vymezení dopingu jako *“užití jakékoliv látky, kterou vy osobně vnímáte jako doping a které užívání je spojováno s navýšením výkonu, vylepšením vzhledu a rizikem poškození zdraví.”* Z tohoto důvodu bylo zjišťováno subjektivní hodnocení zkušenosti respondentů s dopingem, tj. zjišťování míry, do jaké respondenti *věřili*, že užili doping, spíše než měření aktuálního dopingového chování. Respondenti hodnotili frekvenci vnímané zkušenosti s dopingem na pěti bodové škále jdoucí od 1 (ne) do 5 (ano, pravidelně). Podobná metoda pro zjišťování dopingové prevalence byla využita i v některých jiných výzkumech (Pedersen & Wichstrøm, 2001; Mudrák, Slepíčka & Slepíčková, 2018). Na stejné škále byla zjišťována i nabídka dopingu v rámci daného fitness centra.

---

***Sebe-determinační motivační kontinuum***

Pro diagnostiku sebe-determinace byly použity konstrukty externí regulace, vnitřní motivace a amotivace vycházející z Teorie sebe-determinace (Ryan & Deci, 2017). Pro zjišťování těchto dimenzí byl použit dotazník Sport Motivation Scale-6 (SMS-6; Mallet et al., 2007), který je revidovanou verzí dotazníku Sport Motivation Scale (SMS; Pelletier et al., 1995). Respondenti měli v uvedených výrocích označit, do jaké míry každý výrok odpovídá tomu, proč se v současné době věnují svému sportu (cvičení). Míra souhlasu byla vyjádřena na pětibodové Likertově škále, jdoucí od 1 (vůbec neodpovídá) po 5 (odpovídá přesně). Každá dimenze byla zjišťována prostřednictvím 4 výroků, např. „kvůli vzrušení, které zažívám, když jsem opravdu ponořený/á do této činnosti“ (vnitřní motivace), „abych ostatním ukázal/a, jak jsem dobrý“ (externí regulace), „nevím, jestli chci ještě pokračovat a investovat tolik času a úsilí do mého sportu“ (amotivace). Tento dotazník je široce používán ve sportovní psychologii (Mallet et al., 2007). V našem výzkumu vykázal dobré psychometrické vlastnosti (Cronbach alfa = 0,907), přičemž diagnostika reliability jednotlivých zjišťovaných dimenzí vykázala rovněž uspokojivé hodnoty (externí regulace - Cronbach alfa = 0,855; vnitřní motivace - Cronbach alfa = 0,767; amotivace - Cronbach alfa = 0,823).

***Postoje k dopingu***

Pro diagnostiku postojů k dopingu byl použit dotazník Performance Enhancement Attitude Scale (PEAS; Petróczi & Aidman, 2009). Tento jednodimenzionální 17 položkový dotazník zjišťuje obecné postoje k dopingu. Respondenti označovali míru souhlasu na šestibodové Likertově škále, jdoucí od 1 (rozhodně nesouhlasím) po 6 (rozhodně souhlasím) v jednotlivých výrocích zaměřených na různé aspekty - např. „doping nevyhnutelně patří k soutěžnímu sportu“, „legalizace dopingu by sportu prospěla“ anebo „záležet by mělo pouze na podaném výkonu, ne na tom, jakým způsobem jej sportovci dosáhnou“. Celkové skóre bylo vypočítáno jako průměr všech položek. Dotazník PEAS vykazuje dobré psychometrické vlastnosti (Petróczi & Aidman, 2009) a v rámci našeho výzkumu dosahoval uspokojivé reliability (Cronbach alfa = 0,893).

***Záměry užívat doping***

Pro měření záměrů byl použit dotazník, administrovaný v předchozím českém výzkumu dopingu u adolescentů (Slepíčka & Slepíčková, 1996). Respondenti označovali na škále jdoucí od 1 (rozhodně ne) po 6 (rozhodně ano) zda by užili doping v různých hypotetických situacích, např. „kdybyste si byl/a jist/a, že vám doping neublíží na zdraví a pomůže k úspěchu, použil/a byste jej?“ anebo „vzal/a byste si dopingovou látku, která není zakázaná, ale mohla by mít nežádoucí zdravotní důsledky?“ Záměry pak byly vyjádřeny jako průměr všech položek. Táto škála vykázala dobré psychometrické vlastnosti (Cronbach alfa = 0,939).

---

<i>Sociální normy</i>	Pro zjišťování sociálních norem byly použity otázky zaměřené na procentuální odhad výskytu dopingů v kontextu daného fitness centra, a procentuální odhad výskytu dopingů ve vrcholovém sportu.
-----------------------	---

### 7.3 Zpracování dat

Data byla z papírové formy přepsána do programu Microsoft Excel a následně vložena do statistické softwarové platformy IBM SPSS Statistics 28.0.0.0 (Armonk, NY: IBM Corp.), ve které probíhala veškerá manipulace a analýza dat. Pro sumarizaci a organizaci dat byla použita deskriptivní statistika, na základě které byly získány základní popisné charakteristiky výzkumného souboru (tj. průměr, medián, směrodatná odchylka, frekvence odpovědí v rámci jednotlivých položek dotazníku). Dále byla realizována korelační analýza, počítány dva vícenásobné regresní modely a zjišťovány rozdíly mezi vybranými skupinami respondentů. Pro zjištění vnitřní konzistence použitých standardizovaných dotazníků a jednotlivých dimenzí těchto dotazníků byl použit koeficient Cronbach alfa. Před samotnou statistickou analýzou dat bylo přistoupeno k testování rozdělení jednotlivých proměnných, které zamítlo normalitu rozdělení. Z tohoto důvodu byl pro korelační analýzu použit neparametrický korelační koeficient Kendallovo tau a pro testování rozdílů mezi skupinami respondentů Mann-Whitneyův test.

Co se týče vícenásobné lineární regresní analýzy, zamítnutí normality rozdělení jednotlivých proměnných zahrnutých v modelech nepředstavuje limitaci, jelikož jenom chyby představované rezidui regresních modelů musí vykazovat normalitu rozdělení. Lineární regrese tedy vyžaduje normální rozdělení rozdílů mezi pozorovanými hodnotami proměnných a hodnotami, které jsou predikovány regresním modelem (Williams, Grajales & Kurkiewicz, 2013). Jak model záměrů užívat doping (Shapiro-Wilkův test  $p = ,712$ ; Kolmogorov-Smirnovův test  $p = ,200$ ; šikmost =  $,139$ ; špičatost =  $,110$ ), tak model postojů k dopingů (Shapiro-Wilkův test  $p = ,455$ ; Kolmogorov-Smirnovův test  $p = ,200$ ; šikmost =  $-,094$ ; špičatost =  $-,057$ ) splňují výše uvedený předpoklad.

Pro zjišťování rozdílů mezi vybranými skupinami respondentů byl použit Mann-Whitneyův test a byly porovnávány střední hodnoty proměnných ve vybraných skupinách respondentů. K porovnávání mediánů se u Mann-Whitneyho testu obracíme v případě, že distribuce proměnných ve srovnávaných skupinách respondentů mají

stejný nebo podobný tvar (Laerd Statistics, 2021). Tato podmínka byla v našem případě splněna. Vedle vyjádření významnosti sledovaných rozdílů byla zjišťována i klinická významnost, která byla vypočítána na základě vzorce  $r = z/\sqrt{N}$  (Fritz, Morris & Richler, 2012, s. 12), přičemž  $r = ,5$  značí vysokou významnost,  $r = ,3$  střední významnost a  $r = ,1$  malou významnost (Coolican, 2009, s. 395).

#### 7.4 Výsledky

Ve výsledcích se nejdříve soustředíme na postoje, které jedinci navštěvující fitness centra zaujímají k užívání dopingu. Dále se věnujeme tomu, nakolik jsou tito jedinci ochotni doping užívat či ho užili anebo užívají, a jestli jim byly tyto látky někdy nabídnuty, případně v jaké míře.

Pokud byla respondentům položena otázka, jestli užívají anebo užívali doping, pak 78,2 % z nich vyjádřilo negativní odpověď a 21,8 % uvedlo, že k těmto látkám se uchýlili alespoň jednou. Necelá 3 % z celkového počtu respondentů pak uvedla, že jsou pravidelnými uživateli dopingu. Na podobnou otázku vztahující se k nabídce dopingu odpověděla téměř polovina respondentů, že jim tyto látky byly alespoň jednou nabídnuty (Tabulka 4). Je nutné opět připomenout, že pro zjišťování prevalence dopingu bylo využito sebehodnocení respondentů. To znamená, že respondenti se vyjadřovali k látkám, které subjektivně považují za doping a které nemusí být nutně na seznamu zakázaných látek WADA.

**Tab. 4** Prevalence užití a nabídky dopingu (%)

	<b>Užití dopingu</b>	<b>Nabídka dopingu</b>
Ne	78,2	54,2
Ano – jednou	7	12
Ano – několikrát	10,6	23,2
Ano – opakovaně	1,4	6,3
Ano – pravidelně	2,8	4,2

Při pohledu na některé vybrané výroky zaměřené na obecné postoje k dopingu (Tabulka 5), tedy postoje nevztahující se k vlastnímu záměru doping užívat, je patrné, že respondenti v našem výzkumu zaujímali převážně negativnější postoje. I přes tuto

skutečnost se téměř třetina všech respondentů domnívá, že média dělají z dopingu větší problém, než ve skutečnosti je a doping považují za nevyhnutelnou součást soutěžního sportu. Téměř čtvrtina respondentů považuje doping za nezbytný, pokud chce člověk uspět v soutěži, a domnívají se, že důležitý je jenom podaný výkon, a ne cesty a způsoby, kterými jej sportovci dosáhnou. I když mezi regulárními fitness návštěvníky většinou nejde o soutěž ve smyslu soupeření s fyzickým protivníkem, častokrát jde o „*soupeření se sebou samým*“ (Biddle & Bailey, 1985, s. 833). V tomto kontextu by se mohly pozitivní postoje k dopingu v rámci soutěžení a navyšování výkonu projevit i ve fitness prostředí. Navíc, pokud pětina respondentů souhlasí s tím, že dopují všichni, je na místě otázka, do jaké míry může vnímaná „normalizace dopování“, a pozitivní postoje obecně, ovlivňovat jedince. Rovněž se musíme ptát, jestli mají pozitivní postoje k dopingu souvislost se záměry či tendencí užívání dopingu. Proto se v další části výsledků budeme věnovat těmto souvislostem.

**Tab. 5** Postoje respondentů k různým aspektům dopingu (%)

	Nesouhlasí	Souhlasí
Doping není podvádění, protože dopují všichni	79,6	20,4
Záležet by mělo pouze na podaném výkonu, nikoliv na tom, jakým způsobem jej sportovci dosáhnou	78,2	21,8
Doping je nezbytný, aby měl člověk šanci uspět v soutěži	76	24
Sportovci by se neměli cítit provinile, pokud porušují pravidla a dopují	72,5	27,5
Média problematiku dopingu nepřiměřeně nafukují	69	31
Doping nevyhnutelně patří k soutěžnímu sportu	68,3	31,7

Pozn. „Nesouhlasí“ reprezentuje sloučené hodnoty nesouhlasných odpovědí na škále PEAS (1-3, tj. rozhodně nesouhlasí, nesouhlasí a spíše nesouhlasí) a „Souhlasí“ reprezentuje sloučené hodnoty souhlasných odpovědí (4-6, tj. spíše souhlasí, souhlasí a rozhodně souhlasí).

Z výsledků korelační analýzy zaměřené na demografické charakteristiky respondentů, úroveň sportování a jejich vzájemný vztah s tendencemi užívat doping se projevíly některé signifikantní vztahy (Tabulka 6). Ukazuje se, že pozitivní postoje k dopingu souvisí s jeho užíváním, nabídkou a záměry k užívání. Zároveň pozitivnější postoje k dopingu vykazovaly více mladší jedinci, kteří jsou spojováni i s intenzivnějšími záměry. V kontextu předchozích zjištění poukazujících na skutečnost, že přibližně čtvrtina respondentů vykazuje pozitivní postoje k dopingu, vytváří

vzájemná vazba mezi pozitivními postoji a užíváním těchto látek představu o tom, jaká část návštěvníků fitness center je vystavena riziku užívání dopingu. Uživatelé těchto substancí se vyskytují spíše na soutěžní úrovni, přičemž soutěžní úroveň provádění fitness aktivit je spojená s intenzivnějšími záměry a zároveň s jejich intenzivnější nabídkou, než je úroveň nesoutěžní. Méně často byl doping nabízen respondentům s vyšším vzděláním. Zároveň se ukázal významný vztah mezi nabídkou dopingu a jeho užíváním.

**Tab. 6** Užívání dopingu – korelace mezi zkoumanými jevy

	1	2	3	4	5	6	7
1. Užití dopingu	-						
2. Nabídka dopingu	,513**	-					
3. Záměry užívat doping	,364**	,328**	-				
4. Kladné postoje k dopingu	,205**	,198**	,506**	-			
5. Věk	NS	NS	,213**	-,115*	-		
6. Vzdělání	NS	-,150*	NS	NS	,233**	-	
7. Úroveň sportování	,258**	,300**	,171*	NS	NS	NS	-
8. Ekonomická situace	NS	NS	NS	NS	NS	NS	NS

\*p <.05, \*\*p <.01, NS – není signifikantní

V další části výsledků jsou uváděny vztahy mezi vnitřními motivačními faktory v rámci sebe-determinačního kontinua, sociálními normami a tendencemi k užívání dopingu (Tabulka 7). I navzdory některým zajímavým vzájemným vztahům mezi složkami sebe-determinačního kontinua však korelační analýza neukázala signifikantní vztah mezi sebe-determinací a tendencemi užívat doping. Naopak, odhad výskytu dopingu ve fitness centru a rovněž odhad dopingu ve vrcholovém sportu měly významnou vazbu na pozitivní postoje, silnější záměry a udávané užívání těchto látek. Zatímco odhad výskytu dopingu ve vrcholovém sportu vykazuje silnější vztahy s pozitivními postoji k dopingu a záměry k jejich užití, odhad výskytu dopingu v daném



fitness centru měl silnější vazbu přímo na jeho užívání. Z těchto výsledků se však nedá dojít k jednoznačnému závěru, zdali je to vnímaný výskyt dopingu, který vede k jeho užívání, anebo užívání těchto látek vede k intenzivnějšímu vnímání jejich výskytu v prostředí daného fitness centra. Proto bylo v dalším kroku přistoupeno k regresní analýze, která podává detailnější pohled na to, které proměnné významně vysvětlují postoje a záměry k užití dopingu.

**Tab. 7** Korelační analýza mezi sebe-determinací, tendencemi užívat doping a sociálními normami

	1	2	3	4	5	6	7
1. Amotivace	-						
2. Externí regulace	,498**	-					
3. Vnitřní motivace	NS	,311**	-				
4. Užití dopingu	NS	NS	NS	-			
5. Kladné postoje k dopingu	NS	NS	NS	,205**	-		
6. Záměry užívat doping	NS	NS	NS	,364**	,506**	-	
7. % odhad dopingu ve fitness centru	NS	NS	NS	,318**	,177**	,175**	-
8. % odhad dopingu ve vrcholovém sportu	NS	NS	,162*	,164*	,360**	,214**	,345**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , NS – není signifikantní

V regresních modelech 1 a 2 vystupují záměry k užití dopingu a pozitivní postoje k dopingu jako závislé proměnné (Tabulka 8). Při pohledu na Model 1 je patrné, že významnými proměnnými, vysvětlujícími záměry k užití dopingu, je jeho nabídka v daném fitness centru a pozitivní postoje k dopingu. Toto zjištění je v souladu s výzkumy, které považují prostředí posiloven a fitness center jako nejrizikovější z pohledu výskytu těchto látek a jejich užívání (Sagoe et al., 2014; Pope et al., 2014; Ntoumanis et al., 2014). Při tendenci využití dostupných cest pro rychlejší dosažení svých individuálních cílů v tréninku je pravděpodobné, že se jedinec vnímající vysoký výskyt a lehkou dostupnost dopingu k jeho užívání rozhodne, pokud existuje jistá

individuální tendence k užívání těchto látek. Může se vytvářet vnitřní ospravedlňující pocit, že v tom nejsem sám, užívají to všichni, a tyto skutečnosti mohou působit jako spouštěč užívání různých podpůrných prostředků. Vedle nabídky těchto látek sehrávaly významnou roli i postoje k doping, které vykazovaly dokonce silnější vztah. Toto zjištění poukazuje na významnou roli postojů, jejichž ovlivnění může působit na výsledné rozhodnutí jedince užít doping, a to skrze záměry, které jsou definovány jako vědomé rozhodnutí vykonat dané chování v budoucnu (Barkoukis, Lazuras & Tsorbatzoudis, 2016). Tyto postoje jsou obecně interpretovány jako nejdůležitější prediktor chování (Fishbein & Cappella, 2006). Proto je v rámci dalšího regresního modelu věnována pozornost faktorům, které ovlivňují formování pozitivních postojů k doping.

Model 2 ukazuje, že pro vysvětlení postojů jsou relevantními proměnnými zejména věk, ekonomická situace, odhad doping ve vrcholovém sportu a proměnné vycházející z teorie sebe-determinace, které jsou všechny statisticky významné. Při pohledu na motivační proměnné se ukazuje, že vnitřní motivace je vztažena k postojům negativně, což naznačuje, že respondenti s převažující mírou vnitřní motivace ke cvičení ve fitness centru mají tendenci spíše k negativním postojům k užívání doping. Naopak, externí regulace, která je spojována s vnější odměnou a očekávaným výsledkem, vykazuje pozitivní vztah s postoji k doping. Tyto výsledky naznačují, že vnitřní motivace může do jisté míry působit jako preventivní prvek ve formování pozitivních postojů k doping a lze se domnívat, že vnitřně motivovaní jedinci hledají spíše uspokojení plynoucí ze samotného tréninku a procesu cvičení. Naopak, externí regulace, která je spojována s vnější odměnou a očekávaným výsledkem, má tendenci působit spíše jako rizikový faktor ve formování pozitivních postojů.

Jako rizikový faktor rovněž působí nižší věk, vyšší ekonomická situace domácnosti a odhad vyššího výskytu doping ve vrcholovém sportu. Pozitivnější postoje k užívání doping u mladších věkových kategorií mohou souviset jednak s větší touhou po sebeprosazení fyzickým vzhledem a hledáním cest, jak toho efektivně dosáhnout, a stejně tak s neuvědomováním si možných negativních zdravotních efektů užívání doping, což může vycházet z nedostatečné informovanosti. Navíc výsledky naznačují, že pokud je jedinec lépe ekonomicky zajištěn, může se zvyšovat tendence pro hledání možných cest dosažení svých cílů, a to i těch finančně náročnějších. Přesvědčení o využívání doping ve vrcholovém sportu může působit jako jistý normalizační prvek, na

jehož základě respondenti vnímají toto chování jako běžné a normální, a tím pádem mají tendenci k formování pozitivnějších postojů k jeho užívání.

**Tab. 8** Regresní analýza –záměry užívat doping a postoje k doping jako závislé proměnné

<b>Model 1</b>	<b>Záměry užívat doping</b>	
	F (4, 138) = 44,047; p <,001; R <sup>2</sup> = ,563	
	beta	p
Postoje k doping	,646**	,000
Odhad doping ve vrcholovém sportu	-,120	,095
Procentuální odhad doping ve fitness centru	,027	,678
Nabídka doping ve fitness centru	,341**	,000
<b>Model 2</b>	<b>Postoje k doping</b>	
	F (7, 135) = 9,164; p <,001; R <sup>2</sup> = ,324	
	beta	p
Věk	-,192*	,011
Úroveň sportu	,097	,210
Ekonomická situace	,162*	,034
Odhad doping ve vrcholovém sportu	,437**	,000
Odhad doping ve fitness centru	,075	,346
Externí regulace	,195*	,017
Vnitřní motivace	-,288**	,000

\*Signifikance na úrovni <,05; \*\*Signifikance na úrovni <,01

Další část analýzy byla věnována případným rozdílům mezi skupinami respondentů, které uváděly užití a neužití doping, a mezi skupinami, kterým byly, resp. nebyly tyto látky nabídnuty. Z Tabulky 9 je patrné, že jak skupina uživatelů doping, tak skupina respondentů, která uváděla, že jim byl doping alespoň jednou nabídnut, vykazovaly významně pozitivnější postoje k doping a intenzivnější záměry k jeho užití. U obou skupin byl pozorován vyšší procentuální podíl vnímaného výskytu doping jak ve vrcholovém sportu, tak v prostředí fitness centra, kterého byli pravidelnými návštěvníky. Avšak podobně jako u předcházejících výsledků, ani z těchto zjištění nelze odvozovat kauzální souvislosti. Není jasné, jestli pozitivní postoje, intenzivnější záměry a vnímaný výskyt těchto látek vede k jejich užívání, anebo naopak, jestli je to předcházející zkušenost s užitím doping, která vede k vnímání jeho vyššího

výskytu, či k pozitivnějším postojům a intenzivnějším záměrům k jeho užití. Rovněž nelze odvozovat, do jaké míry se tyto faktory spolupodílejí na případném užití dopingu.

**Tab. 9** Rozdíly v postojích, záměrech a sociálních normách vztahujících se k dopingu u respondentů udávajících užívání/neužívání a u respondentů, kterým byly/nebyly tyto látky nabídnuty (Mann-Whitney U test)

	Uživatelé dopingu		Neuživatelé dopingu		p	r
	Medián	SD	Medián	SD		
Postoje k dopingu	2,88	,81	2,35	,78	,002	,26
Záměry užívat doping	4	1,28	2	1,27	<,001	,42
Odhad dopingu ve vrcholovém sportu (%)	75	28,72	48	30,53	,016	,20
Odhad dopingu ve fitness centru (%)	40	18,96	20	20,87	<,001	,36
	Byl nabídnut doping		Doping nebyl nabídnut		p	r
	Medián	SD	Medián	SD		
Postoje k dopingu	2,82	,79	2,29	,81	,003	,25
Záměry užívat doping	3	1,48	2	1,15	<,001	,36
Odhad dopingu ve vrcholovém sportu (%)	75	27,24	30	29,62	<,001	,37
Odhad dopingu ve fitness centru (%)	30	23,13	15	16,39	<,001	,39

Pozn. SD – směrodatná odchylka; p – významnost; r – klinická významnost; hodnoty postojů jsou vyjádřeny jako míra souhlasu s různými výroky týkající se dopingu, která byla zjišťována na škále od 1 („rozhodně nesouhlasím“) po 6 („rozhodně souhlasím“); hodnoty záměrů jsou vyjádřeny jako míra souhlasu s užitím dopingu v různých hypotetických situacích, která byla zjišťována na škále od 1 („rozhodně ne“) po 6 („rozhodně ano“).

V závěrečné části výsledků se soustředíme na některé situační aspekty užívání dopingu. Zajímalo nás zejména, nakolik se ve výpovědích respondentů projeví vliv případných nežádoucích zdravotních účinků dopingu na tendenci k jeho užití. V Tabulce 10 jsou uvedeny dvě hypotetické situace, přičemž první z nich zjišťuje záměr respondentů užít doping v případě, že by mohl mít nežádoucí zdravotní důsledky. Přes 18 % respondentů připustilo, že by doping v takovém případě užili. Pokud byla položena otázka zjišťující záměr užít doping v případě jistoty, že neublíží na zdraví a pomůže k úspěchu, frekvence souhlasných odpovědí se zvýšila na více než 35 %. Tyto výsledky naznačují, že informace o možných negativních zdravotních důsledcích užívání dopingových látek mohou působit do jisté míry jako preventivní prvek a znalost zdravotních rizik v prostředí fitness center by mohla do jisté míry snižovat riziko ochoty dopingové látky užívat.

**Tab. 10** Užití dopingu v modelových situacích (%)

	Ne	Ano
Vzal/a byste si dopingovou látku, která by mohla mít nežádoucí zdravotní důsledky?	81,7	18,3
Kdybyste si byl /a jist/a, že vám doping neublíží na zdraví a pomůže k úspěchu, použil/a byste jej?	64,8	35,2

Pozn. „Ne“ reprezentuje sloučené hodnoty nesouhlasných odpovědí (1-3, tj. rozhodně ne, ne a spíše ne) a „Ano“ reprezentuje sloučené hodnoty souhlasných odpovědí (4-6, tj. spíše ano, ano a rozhodně ano).

Při zpětném pohledu na výsledky kvantitativní části výzkumu je možné konstatovat, že byly ověřeny některé vztahy vycházející z Teorie plánovaného chování. Ukázal se předpokládaný významný vliv pozitivních postojů k dopingu na záměry jeho užití, přičemž vedle pozitivních postojů musí být zvažován i významný vliv nabídky dopingu v prostředí fitness center, který rovněž vykazoval významnou vazbu na záměry k užívání těchto látek. Tyto dva faktory vysvětlují více než 56 % variance záměrů užívat doping. I když téměř 44 % variance je potřeba hledat v dalších faktorech, vliv postojů a nabídky na záměry k užití dopingu ve fitness prostředí se zdá být poměrně značný. Na základě těchto zjištění lze potvrdit Hypotézu 1 a 2.

Pokud se jedná o faktory ovlivňující formování postojů k dopingu, regresní model naznačil téměř 33% vysvětlení variance postojů nezávislými proměnnými, ze kterých nejmenší sílu vlivu vykazovala ekonomická situace, následována externí regulací a proměnnou věku, která byla vztažena k postojům negativně. Naopak, zásadně působí na postoje k dopingu vnitřní motivace, která vykazovala vliv negativní, a odhad výskytu dopingu ve vrcholovém sportu, který má nejsilnější vliv na postoje k dopingu. Na základě zjištění vlivu vnitřní motivace a externí regulace lze potvrdit Hypotézu 3, avšak je nutné si uvědomit, že více než 67 % variance postojů ovlivňují faktory, které nebyly součástí našeho regresního modelu.

Poslední dvě hypotézy předpokládaly významné rozdíly v postojích k dopingu, v záměrech užívat doping a ve vnímání užívání dopingu jinými lidmi. Tyto hypotézy předpokládaly významné rozdíly též mezi skupinami respondentů, kteří uváděli užití, resp. neužití dopingu a skupinami respondentů, kterým byl, resp. nebyl doping nabídnut. Skupina uživatelů dopingu a skupina respondentů, které byl doping alespoň jednou nabídnut, vykazovaly statisticky významně pozitivnější postoje k dopingu,

silnější záměry a vyšší procentuální odhad těchto látek ve sportu nebo ve fitness centru. Tímto lze potvrdit Hypotézu 4 a 5.

Opět je nutné připomenout, že výše uvedené výsledky nepředstavují kauzální vysvětlení. Z výsledků regresní analýzy lze usuzovat, že jak záměry užívat doping, tak postoje k dopingům jsou ovlivňovány i dalšími skutečnostmi, které nebyly zahrnuty v našich modelech. I na základě těchto limitů bude v následující části představen kvalitativní přístup k výzkumné problematice, který poukáže na další významné vlivy a jehož využitím lze individualizovat psychologický pohled na problematiku dopingů ve fitness prostředí.

## **8. Kvalitativní přístup ke zkoumání role motivace v užívání fitness dopingu**

Kvalitativní část výzkumu metodologicky vychází z interpretativní fenomenologické analýzy (IPA; Smith, Jarman & Osborn, 1999; Larkin, Watts & Clifton, 2006; Smith & Shinebourne, 2012). IPA je zaměřená na subjektivní zkušenost, jelikož „zkoumá do detailu, jak participanti významňují jejich osobní a sociální svět“ (Smith & Shinebourne, 2012, s. 53). Je interpretativní, to znamená, že rozeznává aktivní roli výzkumníka v procesu analýzy. Zahrnuje dvojité interpretační proces, ve kterém participanti významňují jejich „žitý svět“ a výzkumníci se snaží tyto významy zachytit. V tomto ohledu je role výzkumníka aktivní, protože nepřistupuje k pouhému popisu významů, ale klade si kritické otázky umožňující pochopení některých hlubších významů, kterých si respondenti nemusí být vědomi (Smith & Shinebourne, 2012). IPA je také idiografická, což znamená, že zdůrazňuje spíše detailní zkoumání individuálního případu než širší analýzu větší populace (Smith & Shinebourne, 2012). Hlavním cílem fenomenologického zkoumání je popsat a analyzovat prožitou zkušenost se specifickým fenoménem, kterou má určitý jedinec anebo skupina jedinců. Vytváří se popis a interpretace sdělených prožitků a výsledkem je text, který „zní pravdivě“ pro toho, kdo měl danou zkušenost s daným fenoménem, a poskytuje vhled pro toho, kdo ji neměl (Hendl, 2005).

V rámci výše uvedeného vymezení zvoleného metodologického přístupu bylo přistoupeno k realizaci studie, jejímž hlavním cílem bylo prohloubit zjištění předcházejícího kvantitativního přístupu a zachytit a pochopit kontextuální vlivy daného prostředí. V neposlední řadě nám šlo o pochopení subjektivního významňování zkušeností respondentů s fitness dopingem a pochopení důvodů, které je vedly k tomuto chování.

### **8.1 Výzkumný soubor**

Výzkumný soubor tvoří 5 amatérských bodybuilderů se zkušenostmi s užíváním fitness dopingu. Tento počet koresponduje s doporučením pro metodu interpretativní fenomenologické analýzy a osobní zkušenost participantů splňuje klíčový požadavek reprezentace daného fenoménu (Smith, Flowers & Larkin, 2009), kterým je pro nás užívání fitness dopingu. Všichni respondenti pocházeli z České republiky. Detailnější

popis participantů je uveden v Tabulce 11. Na základě požadavku homogenity výzkumného souboru byli do studie zahrnuti jenom muži ve věkovém rozmezí 20–30 let s alespoň několika měsíční zkušeností s fitness dopingem. Participanti byli vybráni na základě tzv. lavinového výběru (snowball method), při kterém nás „nějaký původní informátor vede k jiným členům naší cílové skupiny“ (Disman, 2002, s. 114). 2 respondenti byli známí autora práce a ostatní členové byli těmito participanty doporučení, přičemž všichni respondenti byli i součástí kvantitativní části výzkumu. Pro zajištění anonymity byly použity pseudonymy Karel, Martin, Petr, Denis a Robert.

Karel (29 let) se zúčastnil v posledních čtyřech letech několika národních a mezinárodních bodybuildingových soutěží a v době konání rozhovoru se nacházel ve fázi přerušené závodní dráhy. Na základě svých negativních zkušeností s fitness dopingem zvažoval své budoucí směřování v rámci bodybuildingu.

Martin (30 let) se zúčastnil pěti bodybuildingových soutěží. V době konání rozhovoru pozastavil jak závodní dráhu, tak užívání fitness dopingu a soustředil se na založení rodiny. Během rozhovoru však nevykloučoval budoucí opětovný návrat k soutěžení a užívání fitness dopingu.

Petr (23 let) měl zkušenost se čtyřměsíčním anabolickým cyklem skládajícím se z objemové a rýsovací fáze. Petr se nezúčastnil bodybuildingové soutěže a na základě své negativní zkušenosti s fitness dopingem neplánoval pokračovat v jeho užívání, i když tuto možnost do budoucna zcela nevyloučil.

Denis (24 let) se zúčastnil několika českých a mezinárodních bodybuildingových soutěží. Denis měl zkušenost s opakovanými anabolickými cykly a ze všech respondentů měl nejintenzivnější zkušenost s fitness dopingem včetně několika druhů anabolických steroidů, růstového hormonu a inzulínu.

Robert (21 let) se nezúčastnil bodybuildingové soutěže, i když uváděl intenzivní experimentování s fitness dopingem. Účast na soutěži a pokračování v užívání fitness dopingu do budoucna zcela nevyloučil.



**Tab. 11** Základní charakteristiky výzkumného souboru kvalitativního přístupu k výzkumné problematice

Jméno	Věk	Bodybuildingové soutěže	Počet Cyklů	Nejdelší cyklus	Použité látky
<b>Karel</b>	29	Ano (N, M)	1	1278 dnů – Blasting and Cruising metoda <sup>1</sup>	Testosteron, Boldenon, Trenbolon, Stanozolol, Mesterolon
<b>Martin</b>	30	Ano (N)	8	9 měsíců	Testosteron, Nandrolon, Metandienon, Oxymetholon, Stanozolol, Oxandrolon, Trenbolon, Drostanolon
<b>Petr</b>	23	Ne	1	4 měsíce	Testosteron, Boldenon, Stanozolol
<b>Denis</b>	24	Ano (N, M)	8	12 měsíců	Testosteron, Metandienon, Nandrolon, Stanozolol, Drostanolon, Boldenon, Trenbolon, Clenbuterol, Oxandrolon, Inzulín, Růstový hormon
<b>Robert</b>	21	Ne	5	4,5 měsíce	Testosteron, Nandrolon, Boldenon, Metandienon, Oxymetholon, Trenbolon

Pozn. N – národní soutěž, M – mezinárodní soutěž; ‘Blasting’ and ‘Cruising’ metoda je způsob užívání anabolik, ve kterém jsou vyšší dávky anabolik, užívané přibližně 6-12 týdnů (blast), střídány s nižšími dávkami anabolik, které jsou užívány zhruba stejnou dobu (cruise).

## 8.2 Sběr dat

Pro sběr dat byl použit polostrukturovaný rozhovor, který představuje „zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat“ (Ferjenčík, 2010, s. 171). V rozhovoru byla zakomponována témata vztahující se k vývoji bodybuildingové kariéry respondentů, jejich zkušenosti s fitness dopingem, fitness/bodybuildingovým životním stylem a jeho vlivem na ostatní aspekty jejich života. V tomto rámci byl rozhovor rozdělen na základních sedm částí – sportovní počátky, začátky v posilovně/fitness centru, bodybuildingové soutěže, zkušenost s fitness dopingem, ukončení užívání fitness dopingu, fitness/bodybuildingový životní styl a potenciální budoucí návrat k užívání fitness dopingu. Nejdříve se otázky soustředily na obecná témata (např. „Kterému sportu jsi se věnoval jako prvnímu?“; „Proč jsi začal posilovat?“; „Co tě vedlo k soutěžení?“; „Popiš, prosím, svou zkušenost s fitness dopingem.“; „Jaké jsi vnímal pozitivní/negativní účinky?“; „Proč jsi tyto látky přestal užívat?“). Následovaly doplňující otázky pro odhalení bližších detailů. I když rozhovory začínaly stejnou úvodní otázkou, odpovědi respondentů ovlivňovaly a částečně určovaly sekvenci a obsah následujících doplňujících otázek. Podle doporučení vztahujících se k metodám moderovaného rozhovoru (Miovský, 2006) byli respondenti nabádáni

k upřesnění a vysvětlení svých odpovědí. Všichni respondenti projevovali proaktivitu ve svých odpovědích a častokrát poskytli hlubší vhled i bez nutnosti vyzvání. Po rozhovorech většinou vyjadřovali vděk, že mohli otevřeně mluvit o svých zkušenostech bez pocitu viny či vnímání odsuzování. Rozhovory probíhaly v oddělené soukromé části fitness centra. Trvaly přibližně 90–120 min.

### **8.3 Zpracování dat**

Ve fenomenologické analýze rozlišujeme uzávorkování, intuici, analyzování a popis. V rámci uzávorkování si výzkumník uvědomuje své apriorní koncepty a představy o fenoménu. To mu umožní vidět fenomén jasněji v jeho jedinečnosti. V dalším průběhu se snaží pochopit významy, které účastník přisuzuje dané zkušenosti. Cílem této intuitivní fáze je přesné porozumění významům prožité zkušenosti s fenoménem, který je studován. Výzkumník se snaží zachytit rozmanitost z perspektiv jednotlivých účastníků a syntetizovat data tak, aby zachoval bohatost sdělovaných významů zkušenosti. Témata mají pojmenovat podstatu skupiny složek zkušenosti. Následně je přistoupeno k sepsání hloubkového popisu významů zkušenosti pro celou skupinu jedinců. Hloubkový popis má reflektovat dosavadní poznatky a zkušenosti výzkumníka, získané stykem s účastníky během sběru dat (Hendl, 2005).

Na základě výše uvedených doporučení pro fenomenologickou analýzu dat a podle doporučení IPA (Smith & Shinebourne, 2012) byly rozhovory nahrány a následně doslovně přepsány. Nejdříve následovalo obeznámení se s rozhovory jejich opakovaným čtením. Poté bylo procházeno jednotlivými rozhovory, počínaje Karlem, a všechny relevantní výroky byly kódovány a rozvinuty do obecnějších kategorií. Vytváření kategorií umožňuje najít a shromáždit podobně označené výpovědi a získat tak data související s danou kategorií. Následně je možné hledat společné nebo odlišné znaky (Sparkes & Smith, 2014). Tyto kategorie byly postupně propojeny do širších témat, a tato témata byla následně seskupena do hlavního tématu každého rozhovoru. Nakonec byla všechna individuální témata spojena do nadřazených témat, která propojovala zkušenosti všech respondentů.

Rozhovory byly nahrány, doslovně přepsány a následně byly nahrávky smazány. Přepisy neobsahovaly jména respondentů, pouze pseudonymy, a byly vynechány informace, na jejichž základě by mohlo dojít k jejich identifikaci. Přepisy rozhovorů

byly zaslány respondentům k autorizaci, při které měli možnost odstranit části rozhovoru, které si nepřáli, aby byly v rámci výzkumného projektu použity. Kvalitativní část výzkumu byla provedena v souladu s principy výzkumné etiky, včetně získání informovaného souhlasu a ujištění o anonymitě.

#### 8.4 Výsledky

Při prezentaci výsledků se nejdříve soustředíme na důvody, které vedly respondenty ke sportování a následně k provozování bodybuildingu jako své dominující sportovní aktivity. Ve výsledcích prezentované studie, založených na výpovědích respondentů, se odráží nakolik se u sledovaných osob objevila kombinace vnější a vnitřní motivace. Dokumentují rovněž jakou roli hrály faktory sociálního prostředí, zejména prostředí mikro-sociálního (rodiče, kamarádi) a jak významná byla role vnitřní motivace. Jednotliví respondenti popisovali tento proces následovně:

**Petr:** *„Moje máma mě nutila odmala něco dělat, takže už ve třech letech jsem stál na lyžích a podobné věci. Někdy mezi šestým sedmým rokem jsem začal s fotbalem, věnoval jsem se tomu přibližně deset let. Pak, když se rozpadl klub, kde jsem hrál, tak jsem si zkusil na chvíli Thai-box a potom jsem se dostal ke cvičení ve fitku.“*

**Karel:** *„Když jsem byl malej, tak jsem byl pořád hodně tlustej, jako hodně. Do fitka jsem se poprvé podíval, myslím, že mi bylo patnáct anebo šestnáct. Vzal mně tam kamarád, který už nějakou dobu cvičil, takže jsem opakoval to, co on - říkal mi, co mám dělat.“*

**Martin:** *„Odmala jsem hrával fotbal. Žádný jiný sport jsem aktivně nedělal. Pár let jsem žil za Prahou a tam jsem chodil do menšího fitka, kterého majitel, v dnešní době už kamarád, mě vedl. Kolem 18. – 19. roku života jsem začal kondičně cvičit. Vedlo mě to, že jsem byl odmala tlustý, ne nějak extrémně, ale okolo 100 kg jsem měl. Chtěl jsem vypadat líp, nabrat svaly.“*

**Denis:** *„Začínal jsem hokejem už asi od čtyř let do nějakých třinácti let. Z toho hokeje se pak stala už taková povinnost, tréninky byly 6x týdně, ráno, bylo to nepříjemný. Tak jsem se na to vykašlal. Měl jsem 2 roky pauzu. To už jsem si říkal, že to už nejde, začínal jsem tloustnout v těch patnácti. Chtěl jsem vypadat dobře, chtěl jsem mít hlavně břišáky, že jo. To byla úplně klasika, a tak jsem začal chodit do fitka.“*

**Robert:** „*Táta ve svých mladých letech sportoval vrcholově, takže u mě se v podstatě automaticky ve výchově počítalo s tím, že sportovat budu. Už někdy v pěti šesti letech rodiče chtěli, abych nějaký sport dělal. Zkusil jsem atletiku, basket, olympijský šerm, ale jakmile jsem se začal posouvat někam, kde se už hodně tlačilo na sportovní výkon a přestávala to být v podstatě hra, koníček, zábava, tak to mi nesesedlo. [...] Já jsem byl strašně hubený. Při svých 188 cm jsem měl asi 47 kg. A můj kamarád v těch patnácti, jak to u kluků v tomto věku bývá, začal chodit do posilovny. Tak jsem to zkusil. Šel jsem jednou a prostě mě to začalo docela bavit.*“

Kvalitativní přístup k problematice motivace využitý v této studii přináší nejen individuální pohled na sportovní motivaci související s aktivním sportováním, ale umožňuje i zpětný pohled na individuální „motivační vývoj“ a uvědomění si toho, co hrálo v tomto procesu důležitou roli i z časového hlediska. V uvedených případech se potvrzuje význam vnější motivace dané nejbližším sociálním prostředím, a to zejména v počátku sportovní kariéry (rodiče, kamarádi). Je ale přítomna i motivace vnitřní představovaná ve vyjádřeních respondentů nespokojeností s vlastním tělem, které bylo vnímáno jako neforemné, tlusté, či naopak moc hubené. Tato postupná motivační orientace na vlastní tělo spolu s vlivem vnějšího prostředí hrála zásadní roli zejména při výběru bodybuildingu jako dominující formy sportovní aktivity, do značné míry rizikové z hlediska potenciálního užívání dopingových látek.

Cenným výsledkem je i pohled na postupnou proměnu jejich motivačního zaměření v rámci sebe-determinačního kontinua, vycházející jak z vnitřního pocitu nedokonalého těla, tak z postupného prohlubování informací a vytváření expertízy v rámci tréninkových metod:

**Karel:** „*Zranil jsem se při Thaiboxu a nemohl ho chvíli dělat. Tak jsem vypnul v životě, věnoval jsem se spíš chlastání, ale ve výsledku, když jsem se potom podíval do zrcadla a viděl, jak vypadám, tak jsem se radši vrátil zpět k tomu cvičení a rozhodl jsem se vysloveně věnovat fitness jako takovému. To mě nakonec takovým způsobem chytlo a bavilo, že jsem se v tom prostě vzhlídnul a začal tomu věnovat spoustu času.*“

**Petr:** „*Občas jsme si šli s klukama zacvičit a najednou jsem začal na sobě vidět, že už nejsem tolik šlachovitej, jak jsem býval na tom Thaiboxu. Začalo se mi to vizuálně víc líbit, a tak tam nastal takový plynulý přechod. Hlavně tedy kvůli té vizuální stránce, ale asi i díky tomu mě to začalo více bavit.*“

**Martin:** „*Mou hlavní motivací se postupně stalo vypadat líp, nabrat svaly.*“

**Denis:** „Když jsem začal cvičit, tak kulturistika a podobně, to jako bylo něco, co bych nechtěl, bylo to fuj pro mě. Ze začátku jsem ty výsledky fakt měl skvělý, bez jakéhokoliv dopingu. Myslím, že potenciál jsem fakt měl. Mě fakt hodně chytlo to cvičení a chtěl jsem vypadat, ani ne vypadat dobře, ale bavilo mě to.“

**Robert:** „Začal jsem tomu věnovat čas a zjišťovat hodně věcí, začal jsem sjíždět Youtube, projíždět různé internetový fóra, hledat nějaké návody, tipy, triky, jak se v tom posouvat. Nebavilo mě chodit na akce s lidmi, na koncerty, do hospody moc a takhle. Tím, jak jsem začal to cvičení chápat, tak nějak komplexněji, cvičil jsem furt, protože mě to bavilo, ale zároveň mi to otevřelo nový výhled v tom, že se můžu nějak posouvat a byl tam ten progresivní posun, který mě motivoval v tom pokračovat.“

Výzkumné zaměření umožnilo zachytit postupné zvnitřňování motivace, postavené na představě o vzhledově „lepší těle“. Naplnění této představy je stále více spojováno s intenzitou cvičení a důležitost cvičení nabývá na motivačním významu, což ilustrují i výroky „já jsem se v tom prostě vzhlídnul“, či „začalo mne to více bavit.“ Zjištěný vývoj motivace se dostává do fáze identifikované regulace, kdy se jedinec považuje za původce svých aktivit, přebírá odpovědnost za činnost, kterou provádí, a to i bez vnějšího tlaku, což by mělo vést spíše k odmítání dopingu. V této souvislosti je však nutno zvažovat i další vlivy, k nimž patří i možný dopad bodybuildingových soutěží.

Naše studie se proto zaměřila i na sledování motivačního významu snahy po sebezprosažení tělesným vzhledem, a to v rámci sociálního srovnávání, představovaného účastí na různých bodybuildingových soutěžích. Motivační význam těchto situací z kvalitativního hlediska dokládají následující zjištění:

**Martin:** „Ano, do soutěže jsem šel po 6 letech cvičení. Proč? Za prvý jsem byl v té době takový zmagoreň, že jsem tomu chtěl dát víc, už to začala být taková životní náplň. Za druhý to tenkrát začínalo frčet, že jo. I když to nebyl ten hlavní důvod a teď se nad tím člověk zasměje, ale tenkrát se rozjížděl ten Youtube a byl kolem toho takový boom. Mým cílem a úspěchem, jak jsem byl celé mládí tlustý, bylo vůbec se na tu soutěž připravit. A s tím cílem, že to za každou cenu dám, jsem tam šel.“

**Karel:** „Do fitka jsem znovu přišel v roce 2016 a na první závody jsem se podle mě chtěl připravit na kondiční soutěž 2017. No a třeba o rok později jsem si říkal, že bych to mohl zkusit jako opravdu závodit vysloveně v kulturistice. Bylo to i s tím, že budu muset něco brát, nějaké podpůrné látky, prostě dopovat. Právě jak říkám, dneska mi to přijde jako nesmysl. Nakonec jsem se připravil na mistrovství Čech 2018. Kamarád,

*který mi s tím pomáhal, ještě řekl, že to bude v kategorii do 80 kg. Takže jsem si najednou představil, že musím na sobě někde shodit 20 kg.“*

**Petr:** *„Soutěžit, říkal jsem si, jestli do toho jít, nebo nejít. Ale nějak v sobě nemám tu potřebu jít si stoupnout na ty prkna. Chtěl bych vypadat stejně jako ti kluci, jsem ochotný se s nimi o tom bavit, ale pak nemám tu vnitřní touhu tam být. Přemýšlím o tom, ale říkám, zatím to není pro mě až tolik zajímavý, možná v budoucnu.“*

**Denis:** *„Chtěl jsem si to vyzkoušet (soutěž), chtěl jsem udělat tu formu a chtěl jsem si to zkusit, jaký to je ten proces. Přišel jsem za trenérem, kterého jsem znal přes svého dealera, jeho známý. Ale jako ten kluk věděl, měl dost zkušeností, dokonce pod ním i nějací lidi získali PRO kartu, takže určitě věděl, co a jak. Bylo to fakt parádní, protože jsem vypadal hrozně dobře, fakt skvěle. Užíval jsem si to plnýma douškama. Furt jsem si pózoval ve fitku, furt bez trička, fakt to si užíváš. A ty závody? To bylo dost nepříjemný. To bylo hrozný a za mě, kdokoliv rozumný, kdo jako má všech pět pohromadě, tak si řekne, že to mu za to, kvůli pěti minutám na podiu vůbec nemůže stát.“*

**Robert:** *„Když jsem po tom prvním cyklu viděl, jak se ta moje postava změnila, jak já jsem se změnil, tak jsem si řekl dobře, možná by to stálo za to to zkusit. Řekl jsem si, že by bylo fajn projít si jednou přípravou, závody, abych prostě věděl, o čem to je. Ale závodění nikdy nebylo cílem, ale jenom tím, že jo, když to půjde, tak to půjde. Dneska si myslím, že závodit už nebudu. Kdyby přítelkyně nezávodila, tak asi jo. Nějak se mi ale nejeví úplně atraktivní myšlenka, že bychom závodili oba. Uvědomuji si, kolik to stojí peněz. Nemyslím si, že je to ta správná cesta.“*

Motivační význam soutěží se ve výpovědích potvrdil zejména u tří respondentů, kdy snaha o srovnávání s ostatními vyústila v systematickou přípravu a soutěžení bylo u nich stimulem, vedoucím k větší intenzitě bodybuildingových aktivit i akceptaci případného dopování. Zvolený přístup však umožňuje posuzovat i motivační vývoj a výsledky naznačují i význam vnitřní motivace, neboť rozhodnutí vycházelo z nich samých. Byli původci svého chování, vedoucího ve třech případech k účasti na soutěžích a další práci na svém těle, a to i s vědomím možného dopování pro dosažení žádoucích změn v tělesném vzhledu. V případě Petra tato vnitřní motivace pro soutěžení chyběla a soutěží se neúčastnil, i přes existenci motivace vnější („chtěl bych vypadat stejně jako ti kluci“). To vede k úvaze o určitém „souladu vnější a vnitřní motivace“ jako předpokladu pro soutěžení a případné dopování s cílem uspět. V případě Roberta je patrný vliv žádoucích tělesných změn, plynoucích z postupného intenzivnějšího

tréninku, a jejich motivační význam pro rozhodnutí účasti na soutěži, kde se jako motivačně významná projevila i možnost získání nových zkušeností. Robert se však nakonec soutěže nezúčastnil.

V další části prezentace se soustředíme na vývoj motivace respondentů vedoucí až k akceptaci dopování. Výsledky naší studie se nejdříve zaměřují na vnější motivační faktory:

**Petr:** „Nejnáchylnější skupinou k dopování budou kluci ve věku 16–22 let. Z důvodu toho, že máme hodně rozjetý Youtube, Instagram a podobné sociální sítě. Známé osobnosti jak české, tak světové fitness scény se snaží předávat - anebo si alespoň myslí, že předávají - ucelené informace, ale problém je v tom, že oni ty informace ucelené taky častokrát nemají. Mají spíše informace z toho, jak ty látky vyzkoušeli a tito lidé, když to předávají přes Youtube anebo Instagram, tak 16. letý kluk jde, v podstatě stejně jako my a pošle to tam.“

**Karel:** „Doping, určitě to už dneska takové tabu není. Jestli je to dobře nebo špatně? Pokud to veřejně prezentuješ na Youtube a Instagramu a část tvých sledujících je tvořena i lidmi v pubertálním věku, tak ten negativní dopad určitě vnímám v tom, že lidi, kteří by absolutně na to neměli šahat, tak na to šahají. Přes to, že ještě neumí cvičit, neumí jíst, což do nějaké míry byl i můj případ podle mě. A stejně jsem po tom už tehdy šáhnul. A to jsem od patnácti do devatenácti cvičil naturálně.“

**Martin:** „Za první jsem byl v té době takový zmagorený, že jsem tomu chtěl dát co nejvíc, už to začala být taková životní náplň. Za druhý to tenkrát začínalo frčet, že jo. I když to nebyl ten hlavní důvod a teď se nad tím člověk zasměje, ale tenkrát se rozjížděl ten Youtube a byl kolem toho takový boom. Asi bych šel do toho i bez toho, ale tohle byl taky jeden z těch faktorů. Dneska je strašná doba, dneska jak je ten Youtube a všechno, tak ty lidi si myslí, že to dopování je úplně běžná věc, je to mezi tou veřejností, a i pro mě to ztratilo takový ten punc výjimečnosti. Za první se o tom začalo více mluvit, za druhý to je podle mě dostupnější, a za třetí, každý chce všechno hned. Vždyť to vidíš na tom Youtube, tam si pustíš video a oni ti řeknou přesný návod, jak to užívat. A ještě řeknou, že negativní účinky to sice má, ale je to normální“.

**Denis:** „Jako určitě jsem k tomu nechtěl hned ze začátku skočit, rozhodně jsem k tomu měl dost skeptický názor. Ale tak nějak postupně, ono to přišlo i s tím, že se to začalo medializovat. Rozhodně jak s tím začal ten F.G. na YouTube. Už jako se to začalo dostávat k tomu člověku v těch médiích. Když to máš na očích každý den, tak už ti to

*přijde normální. Takže si myslím, že to zčásti bylo způsobeno i tím, rozhodně, protože kdyby se o tom nemluvalo, nevědělo, tak se to k tobě nedostane takový informace. Takže rozhodně tím. Že z toho tabu se to stalo docela, nechci říkat, že normální, ale že jako v tom sportu je to rozhodně nedílná součást toho, aby člověk vypadal nějak na úrovni, aby vypadal dobře. A bohužel to musí dost zásadním způsobem ovlivňovat i ty kluky dneska. Oni do toho skočí po hlavě. Protože jim to přijde normální, ale je to jako průser velký.“*

**Robert:** *„Po Instagramu jako vím o lidech, kteří začali závodit a užívat těch látek výrazně víc, aby se posunuli a prostě to zdraví si tím úplně zničili a zbytečně. Jenom proto, aby vyhráli tady okresní přebor anebo nějakou českou pohárovku. Ten doping je mnohem diskutovanější téma, je k němu mnohem větší přístup, ať už fyzicky k těm látkám, anebo i k těm informacím, ke zkušenostem od lidí, kteří to užívají atd. Tak si myslím, že se to dostalo více do mainstreamu, už to není takové tabu, už se o tom víc mluví, víc ví. Dostane se k tomu mnohem víc lidí, než by se k tomu dostalo v té předchozí době. Kdo chce, tak si tu cestu najde.“*

Výpovědi potvrzují, že jedním z makro-sociálních faktorů, ovlivňujícím postoj k drogám obecně a k dopování v prostředí sportu, je poměrně značná tolerance k těmto věcem v mladších věkových skupinách, které jsou nejčastějšími návštěvníky fitness center, což ilustruje vyjádření „*lidi si myslí, že je to úplně běžná věc*“ i vyjádření „*každý chce všechno hned*“ či „*přijde jim to normální*“, což jsou výroky charakterizující současnou společenskou atmosféru. K tomu přistupuje zmiňovaný vliv sociálních platforem a dopad mediální prezentace lidí, kteří mají širokou fanouškovskou základnu, jsou poměrně známí ve fitness či bodybuildingové komunitě a mají značnou prestiž, což zvyšuje ochotu přijímat i jejich sdělení týkající se dopingových látek. To vše vytváří podmínky pro akceptaci dopingu jako cesty k rychlejším změnám tělesného vzhledu i mezi mládeží.

Sportovní aktivity spojené s bodybuildingem jsou prováděny ve specifickém sportovním prostředí fitness center, ve kterém je pravděpodobnost výskytu různých dopingových látek považována za poměrně vysokou. Nakolik jsou tato tvrzení relevantní lze ověřit na informacích získaných z následujících vyjádření:

**Karel:** *„Určitě to bylo i z mojí hlavy a potom tam samozřejmě hrálo nějakou roli, že mi někdo řekl: „Jo, ber tohle, ber tohle, ber toho tolik“. V mém případě to byl kamarád, já se ho zeptal, on mi to donesl a já mu zaplatil. V jakémkoliv jiném fitku, jakmile tam*



*chodiš déle než měsíc, tak budeš vědět, koho se zeptat, za kým jít a s kým se poradit. Myslel jsem si, že to udělá strašný zázraky, ale ten fór je v tom, že pokud jsi prostě hovno a vezmeš si anabolické steroidy, budeš jenom velký hovno.“*

**Petr:** *„Stačí jít za nějakým větším chlapem ve fitku. I když by překvapivě byl čistý a cvičil by ve fitku delší dobu, tak by určitě věděl, za kým zájemce (o anabolika) poslat. [...] Kdy to začalo? No bylo to v roce 2017, začínali jsme s mým dlouholetým kamarádem a sparingem stejnou kúru. Trvala přibližně čtyři měsíce. Měli jsme testosteron enanthát, to znamená dlouhý ester testáku a k tomu jsme měli boldenone – taky dlouhý. To jsme měli přibližně šest týdnů. Pak týden pauza a následně šest týdnů krátký testák a stanazolol. Chtěl jsem vědět, jaké to je v reálném životě. Což se mi docela splnilo.“*

**Martin:** *„Se sehnáním (anabolik) není problém. Horší je to s kvalitou. Ze začátku přes trenéra a teď, jak se v tom člověk pohybuje už déle, tak bych měl tak 5 zdrojů, odkud bych mohl čerpat. Je to bohužel poměrně hodně rozšířené. Já jsem začal spolupracovat s trenérem, přišel jsem tam v hrozném stavu, prd svalů, 20 % tuku, tak jsme začali přípravu, trvala 5-6 měsíců. Změnili jsme stravování, do toho jsem začal brát látky jako testosteron-enanthát, nandrolon, metandienon, oxymetholon. Prostě ta stará škola, co se jelo před dvaceti lety.“*

**Denis:** *„Tak s látkami jsem začal v osmnácti letech. Proč? Protože jsem viděl, jak to fungovalo na kamaráda, který fakt po tom nabral brutálně. Takže jsem to zkusil taky, byl to jenom čistý testosteron s metandienonem. [...] Každý druhý to ve fitku bere a sype, za mnou chodilo tolik kluků, co vypadalo že ani necvičili, a chtěli po mě něco. Přijdeš do fitka a najdeš, koukneš na velkého kluka, jdeš za ním a máš sypačku. Je to něco, čemu se nevyhneš. Stejně jako na Václaváku máš dealery, tak ve fitku máš prostě dealery.“*

**Robert:** *„Hele minimálně v Praze je podle mě pravidlem, že v každém fitku je alespoň jeden, častokrát víc lidí, kteří tam prostě prodávají. Mají tam jako svoje teritorium, jako by měli dealeři roh na ulici, kde budou prodávat trávu, tak takhle to je s těmi fitkami. [...] Jak lidi v posilovně popisovali efekty té látky (trenbolone), tak to bylo řekl bych až něco fascinujícího. Spousta lidí mluví o tom, jak je to strašně potentní, strašně silný, člověk se cítí úplně jinak, ať už na tréninku nebo mimo něj. Prostě efekt je na libido, sexuální apetit atd. Chtěl jsem to zkusit, abych si buď potvrdil, anebo vyvrátil všechny tyto tvrzení, které jsou samé superlativy.“*

Uvedená zjištění podporují tvrzení o motivačním významu mikro-sociálního prostředí fitness center (kamarádi, trenéři, další cvičící). Toto prostředí pomáhá vytvářet motivační klima, usnadňující rozhodnutí začít s dopingem jako cestou pomáhající k rychlejšímu dosažení cíle. Vytváří se do jisté míry ospravedlňující pocit, že v tom nejsem sám. S kamarádem si lze snáze opatřit dopingové látky nebo absolvovat společnou dopingovou kúru, trenér upraví „dopingový režim“, a tyto osoby často fungují jako spouštěči procesu dopování při již existující tendenci jedince nějaké podpůrné látky brát.

Je zřejmé, že výše zmíněné makro-sociální i mikro-sociální faktory se podílely na rozhodnutí dopovat. V procesu rozhodování však hrála svou významnou roli i vnitřní motivace jedince, vycházející jak z představy o „ideálním těle“ a snaze ho co nejdříve dosáhnout, tak z fascinace ohledně farmakologie:

**Karel:** „Hrozně rád bych se vymluvil na toto vnější působení, ale tak to nebylo. Určitě jsem musel sám chtít. Jak říkám, teďka se už na to dívám jinak, ale v té době jsem to prostě chtěl a chtěl jsem to zkusit, chtěl jsem vědět, co to s tím tělem udělá. Takže to bylo určitě z mojí hlavy, a potom tam samozřejmě hrálo nějakou roli, že mi někdo řekl, jo ber tohle, ber tohle, ber toho tolik“.

**Petr:** „Říkal jsem si, že všude kolem nás to prostě bylo, každý to měl, což nebyl tedy ten hlavní hnací motor, ale třeba konkrétně pro mě, já jsem si chtěl vyzkoušet, co z toho plyne a co to se mnou udělá. Věděl jsem, že soutěžit nebudu, ale minimálně jsem si to chtěl zkusit, abych pak věděl, o čem mluvím a jak to vypadá v reálu. Předcházelo tomu měsíce načítání článků, sbírání informací, zkušeností, co se stane, když tohle, jak reagovat, když tohle. Ale taky bylo pár momentů, které mě překvapily, které nejdou načíst a zvládnout jenom z knížek. Za mě to splnilo to, co jsem od toho chtěl.“

**Martin:** „Chtěl jsem vědět, co to s tím tělem udělá, jak se to tělo mění, měl jsem v hlavě nastavený, že to tak je. A bylo mi to takhle i řečeno. Pokud to s těmi věcmi umíš, tak ti to určitě změní postavu. Tréninky jsou absolutně zábavnější, protože se napumpuješ tak, co se nikdy nenapumpuješ. Celkově vypadáš úplně jinak, je to jako kdybys jel ve trabantu a pak ve ferrari. Pozitivní účinky určitě má ten testosteron, s tím, jak se to tělo mění, určitě si připadáš líp, ne úplně jako alfa samec, ale jak se ti zvedá testosteron, tak máš větší sebevědomí, připadáš si určitě líp.“

**Denis:** „Nebylo to tak, že by mi jako trklo, že by mi přeplo ze dne na den. Ale bylo to něco, co se postupně vyvíjelo. Myslím si, že to zčásti bylo způsobeno i tím, že se to

*medializovalo. [...] Já jsem s tou mou formou vůbec nebyl spokojený, vypadalo to na nic. Takže jsem si řekl, že to zkusím. Protože jsem se chtěl dostat nad 100 kg, ale už to nešlo vůbec. Ale pak jsem se dostal k tomu, že bych to vyzkoušel. Během toho tréninku se cítíš mimochodem úplně báječně, skvěle. Je to jako kdybys řídil fabii jedničkovou a pak prostě sedneš do nějakého nového bavoráku. Chceš to zkusit posunout k tomu, aby to vypadalo co nejlíp.“*

**Robert:** *„Od začátku osmiletého gymplu mě hodně zajímala chemie, farmakologie atd., i svým způsobem medicína. Takže mě to spíš začalo zajímat z toho hlediska, jak to funguje, jaké to má efekty na člověka. Tak jsem si rozšiřoval vědomosti, znalosti, v drtivé většině svépomocně. Nekonzultoval jsem to s nikým. Že ty látky se tam vyskytují (v posilovně), to jsem určitě vnímal. Možná, že jsem jenom na vlastní oči viděl, jak může vypadat, nebo co může zvedat člověk, který užívá podpůrné prostředky, anabolické steroidy apod. Ale drtivou většinu informací jsem sbíral přes internet. Můj cíl byl si to zkusit tak, aby to potenciálně mělo co nejmenší negativní důsledky. Já jsem to v podstatě pojal jako takového koníčka, kde mým cílem bylo v průběhu toho zjistit co nejvíc a zdokonalit se v tom užívání.“*

Je zřejmé, že modifikace vnitřní motivace v průběhu bodybuildingové kariéry měla významný podíl na rozhodnutí brát dopingové prostředky u všech respondentů. Bez motivace plynoucí z touhy změnit svoje tělo do žádoucí podoby dané vlastní představou o jeho ideální podobě, či ze snahy o nalezení co nejefektivnějšího způsobu užívání dopingových látek v případě Roberta, by nedošlo ke kontaktu s bodybuildingovým sociálním prostředím, které rozhodnutí brát doping usnadnilo. Vzhledem k tomu, že užívání těchto látek přispělo k tělesným změnám v žádoucím směru, bylo jejich užívání bráno jako nezbytná součást cesty k dosažení představované „ideální“ tělesné podoby, se kterou se začali vnitřně ztotožňovat.

Při rozboru role motivace vedoucí k dopování nelze opominout význam psychosomatických změn plynoucích z užívání těchto látek. Nejdříve se výpovědi respondentů soustředí na vnímané pozitivní psychosomatické efekty dopování:

**Karel** – *„Určitě si myslím, že síla šla nějakou nahoru a asi jsem začal nabírat svalovou hmotu. Když se vyhráli Čechy, tak jsem se cítil neuvěřitelně šťastně samozřejmě.“*

**Petr** – *„Den poté jsem cvičil a takový trénink jsem nezažil. Napumpování, síla, mindset, něco neuvěřitelného. Říkal jsem si, že to je úplný nesmysl. Najednou šla rapidně nahoru síla, začal jsem se zvětšovat, držet víc vodu, ve vrcholném momentu ty kůry jsem se*

dostal na nějakých 91 kg a začínal jsem na 84 kg. Snesli jsme toho daleko víc. Trénink najednou neměl hodinu anebo hodinu deset, ale hodinu a půl a bylo to úplně v pohodě. Největší benefit, který to přineslo, nebyla paradoxně ta fyzická stránka, že jsem více zvedl, měl více síly, ale ta psychika. Jakmile máš testák takto vysoký, tak najednou v hlavě zvládneš všechno. Jsi pánem zeměkoule a nikdo na tebe nemá.“

**Martin** – „Pozitivní určitě má ten testosteron, s tím, jak se to tělo mění, určitě si připadáš líp, ne úplně jako alfa samec, ale jak se ti zvedá testosteron, tak máš větší sebevědomí, připadáš si určitě líp. Za druhý, když to s těmi věcmi umíš, tak ti to určitě změni postavu. Tréninky jsou absolutně zábavnější, protože se napumpuješ tak, co se nikdy nenapumpuješ. Celkově vypadáš úplně jinak, je to jako kdybys jel ve trabantu a pak ve ferrari.“

**Denis** – „Ramena se mi krásně zakulatily, trapézy taky, žilnatost malinko, síla, všechno šlo nahoru, takže to bylo skvělé. Je to jako kdybys řídil fabii jedničkovou a pak prostě sedneš do nějakého nového bavoráku. Je to něco jiného, protože ty se tak necítíš jenom během toho tréninku, kde se cítíš mimochodem úplně báječně, skvěle, ale cítíš se tak víceméně celý den. Celou tu dobu. Protože máš mimo to zvednutý sebevědomí, máš větší chuť k jídlu, máš větší sexuální apetit, všechno tady tohle to. Cítíš se líp víceméně furt. Zlepšuje ti to kvalitu života.“

**Robert** – „Narostl jsem opravdu hodně! Ale jako fakt hodně! Tam ta proměna byla jako obrovská. Já jsem nabral během necelých dvou měsíců třeba 7–8 kg, ale všechno to šlo do svalů. Trénink na tom byl neuvěřitelný, tohle ten trénink posunulo na úplně jinou úroveň. Cítil jsem se mnohem silnější, energičtější, mohl jsem trénovat dýl a intenzivněji. Určitě zvýšené libido, zvýšený sexuální apetit.“

Všichni respondenti, až na Karla, popisovali značné pozitivní účinky vztahující se k užívání fitness dopingu. Vedle vnímaných pozitiv však vyjadřovali i některé negativní efekty. Jaké změny, zejména v psychice a ve vztazích respondentů k jejich nejbližšímu okolí nastaly a nakolik tyto skutečnosti působily jako motivační faktor pro pokračování, či případné ukončení dopování, je patrné z následujících výpovědí:

**Karel** – „Těch problémů bylo víc, myslím si, že i ty látky musely zapříčinit to, že jsem občas byl zbytečně nepříjemný na moje okolí. Pak přibyly doslova záchvaty úzkosti, které jsem zažil třeba pětkrát. Jak se to projevovalo? Nedá se to moc jednoduše popsat, z ničeho nic se cítíš hodně nesvůj, těžko se nadechuješ, těžko hledáš ten kyslík, cítíš, jak kdyby se k tobě blížilo něco nepříjemného a končí to tím, že hledáš nějakou místnost,

*kam by ses zavřel a tam se rozbrečíš. Myslím si, že tam byla vytvořena jak fyzická, tak i psychická závislost.“*

**Petr** – *„Z těch negativních to byla především ta psychická stránka. Přibližně v půlce chemické části PCT to na mě dolehlo všechno, protože ve výsledku to byly ještě větší sračky než ty steroidy. Přibližně v půlce ty části jsem byl jako ženská po přechodu. Někdo mi něco řekl a já jsem byl naprosto melancholický, byl jsem vztahovačný, no prostě strašný.“*

**Martin** – *„Jinak co se týče změn nálad, určitě to nějaký vliv má na tu psychiku, ale vždy je to o tom člověku. Jaký je a ty látky jenom tohle zesílí. Jo, dva tři týdny před soutěží jsem poprosil svoje okolí, aby bylo na mě trochu více shovívavé, ale zbytek jako ne. Netočí se kolem mě svět. [...] Takový jsem nikdy nechtěl být. Samozřejmě, že někdy jsi nasraný, nepříjemný. Ale tak se sbalíš a jdeš si po svém.“*

**Denis** – *„Měl jsem přítelkyni a s tou jsem se rozešel. To jsem jako byl v hovnech. Z mého pohledu jsem hodně řešil hlavně to cvičení, práci. A pak třeba ten vztah až na třetím místě. [...] Začal jsem s inzulinem a ten mě uspával strašným způsobem, prostě jsem nemohl udržet pozornost a usínal jsem i ve stoje. [...] To byla poslední kúra. To jsem začal s 900mg testosteronu, pak nějakých 600mg nandrolonu a nějakých 800mg boldenonu, což fakt je jako dost už! Do toho jsem ještě dal 5 jednotek růstového hormonu a do začátku jsem to podpořil 50 – 100mg metandienonu denně. Bylo to skvělý! Úplně boží to bylo. Až do fáze, kdy jsem měl pocit, že jsem trochu vychcal krev. A to bylo špatný! To už jsem začal mít fakt jako schízu, že se něco děje a že je nějaký průser. Takže jsem jel na testy a tam jsem měl hrozně zvýšené jaterky. Volala mi doktorka, že mám testy jako kdybych se něčím otrávil.“*

**Robert** – *“Zjistil jsem, že na nandrolon a trenbolon například nereagují moc dobře, že mi nedělají moc dobře psychicky asi. Zároveň že se na nich necítím fyzicky dobře, nabírám na nich zbytečně moc vody a že to není cesta pro mě. Necítil jsem se dobře v tom, že jsem měl pocit, že jsem pracoval furt na 110 %, moje tělo jelo na 110 %. Nemohl jsem pořádně spát, v podstatě jsem měl hodně energie, ale zároveň jsem se cítil unavený, přepálený, přetažený. Cítil jsem se během dne hůř.“*

Potvrdilo se očekávání, že psychosomatické důsledky dopování jsou intenzivní a zejména psychika se při dlouhodobějším braní podpůrných látek mění. Aktuálně prožívané psychické stavy byly popisovány jako mnohdy extrémně intenzivní s obtížně zvladatelnými projevy v chování, s výraznými dopady na vztahy v nejbližším sociálním

okolí. Proměňoval se i pohled na sebe sama, na svou pozici v mikro-sociálním prostředí, což ilustroval výrok „*netočí se kolem mne svět*“ a vztah sám k sobě dostával situačně různé podoby, což vše ilustruje závažný dopad systematického dopování na psychiku dopujících jedinců a jejich projevy.

Uvědomování si těchto důsledků či efektů dopování se odrazilo i v motivaci respondentů a vedlo ke zvažování, zda v dopování pokračovat, anebo tuto činnost omezit, či ukončit. Jak se tato situace projevila v jejich rozhodování o tom, jak se lze s tímto dilematem vyrovnávat, naznačují uváděná vyjádření:

**Karel** – „*Bohužel skoro bych řekl, že tím hlavním důvodem ukončení bylo to, jak špatně fyzicky a psychicky jsem se cítil. Teprve až teď, postupem času mi bude docházet, jak moc je důležité to, jak jsem působil v nejhorsích stavech na mé blízké okolí.*“

**Petr** – „*Ta příprava je z mého pohledu naprostá šílenost pro lidské tělo. Obzvlášť jak to teď funguje, co všechno do sebe dávají na úkor toho, jak vypadají. Za mě, já se toho bojím. Co jsem chtěl vyzkoušet a zjistit, to jsem vyzkoušel a zjistil, ale minimálně u těchto látek jsem viděl, jak fungují v reálném životě a v běžném prostředí.*“

**Martin** – „*Přerušil jsem soutěžení a brání dopingů, protože plánujeme dítě. To početí se nepovedlo hned na začátku a je to už rok a půl a stále se nám to nedaří.*“

**Denis** – „*Teď jsem v hrozně zajímavé fázi, od rána do večera pracuji. Měl jsem asi 4 měsíce pauzu, že to bylo takový na nic. Byl jsem čistý, teď jsem zase začal něco málo brát, pro srovnání asi 300mg tst jenom. Co se týče dávkování těch ostatních věcí, tam bych už asi zvolnil. Tam už nevidím důvod v tom to nějak přehánět. Ale je to takový jenom začátek a nechci to už nějak přehánět jako. Teď to беру tak, že je taková životní fáze, kdy já jsem sám, můžu si žít takový ten sobecký život a věnovat se tomu cvičení naplno. Až někdo pak přijde v budoucnu, nějaká rodina nebo tak, to je jasný, že tyhle věci budou muset jít pryč, na druhou kolej. To už jsem se v životě poučil a je to prostě takový můj koníček teď.*“

**Robert** – „*Pro mě to už teď není tak důležitý, nebo jsou pro mě důležitější jiné věci. Asi pro mě teď důležitější bude se posunout nějak dál v pracovní kariéře. Určitě plánuji dál cvičit, je to něco, k čemu mám velmi blízký vztah, mám to rád, je to moje oblíbená aktivita. Určitě se budu snažit dál fungovat nějakým tím fitness režimem, jídelníček atd. Jestli budu dál něco užívat, asi si myslím, že to někdy přijde, ale určitě to bude spíš z toho hlediska, že sám si budu chtít něco zkusit, ať už jako třeba posunout výkony v trojboji, nebo silové výkony, nebo posunout to nějak jak vypadám.*“

V případech Karla a Petra došlo k zastavení užívání dopingu zejména kvůli vnímaným negativním efektům. V případě Martina a Roberta nastalo ukončení užívání fitness dopingu z důvodu posunu v osobním životě. Denis po svých zkušenostech neukončil užívání fitness dopingu, ale po vnímaných negativních účincích velkého množství kombinace vícero látek přistoupil ke značnému omezení a plánuje dál pokračovat ve „střídmějším“ užívání.

Ve výše uvedené první části výsledků kvalitativního přístupu bylo snahou zachytit motivační faktory, které hrály svou roli v rozhodnutí respondentů začít užívat dopingové látky. Prokázal se postupně silící vliv vnitřní motivace, vycházející z nespokojenosti se vzhledem vlastního těla. Tento pocit přivedl respondenty k bodybuildingu a do specifického sociálního prostředí fitness center, kde se zintenzivňoval kontakt s ostatními cvičícími a možnými cestami pro dosažení vlastních cílů. Respondenti popisovali vliv kamarádů a trenérů, vytvářel se pocit sdílení společného cíle, který v kombinaci s prostředím (ve kterém „*není problém*“ sehnat dopingové látky, protože to „*bere a sype každý druhý*“) přispíval k vytvoření optimálního motivačního klimatu, usnadňujícího rozhodnutí tyto látky začít užívat.

Důležitou roli sehrálo i širší makro-sociální prostředí, jehož součástí je současná společenská atmosféra, ve které se snaží jedinec dosáhnout všeho hned a častokrát za každou cenu. Vedle toho poukazovali respondenti na silný vliv internetu a sociálních sítí, na kterých jsou snadno přístupné informace v míře, kterou popisovali jako daleko větší než v minulosti. Tyto vlivy jsou umocněny zejména zvyšující se popularitou tzv. fitness influencerů, tedy osobnostmi, které jsou ve fitness komunitě známé sdílením svého bodybuildingového či fitness životního stylu, a které častokrát přistupují k veřejně přístupnému sdílení vlastních zkušeností s užíváním fitness dopingu. Především mladší populace je pak náchylná napodobovat své vzory. Všechny tyto faktory společně s působením mikro-sociálního prostředí fitness center modifikují vnitřní motivaci vedoucí k užití dopingových prostředků.

Vnitřní motivace sehrávala rovněž důležitou roli, nakolik se respondenti vyjadřovali, že rozhodnutí užít dopingové látky vycházelo od nich samotných. I když připouštěli značný vliv vnějších faktorů, považovali sami sebe za aktéra v rozhodnutí začít tyto látky užívat. Důležitým motivačním faktorem v pokračujícím užívání bylo vnímání pozitivních aspektů dopingu na tělesné změny, fyzický vzhled, výkonnost v tréninku, dále pozitivní zpětná vazba sociálního okolí a z toho všeho plynoucí pocit

zvýšeného sebevědomí. Vedle pozitivních fyzických a psychických účinků, které měly nepochybně důležitou roli v posílení vnitřní motivace k užívání fitness dopingu, však uváděli respondenti i některé negativní zkušenosti. Míra, do jaké vnímaly negativní efekty dopingu na svůj život, společně se změnami v osobním životě přispěly u některých k ukončení užívání dopingových látek.

Zatímco ve výše uvedené první části kvalitativních výsledků byl kladen důraz na zachycení a pochopení motivačního kontextu fitness dopingu, který zahrnoval významné vnější a vnitřní motivační faktory, v další části je kladen větší důraz na zachycení a pochopení individuálního významňování fitness dopingu a zkušeností respondentů s ním. Dále popisujeme, jak respondenti vnímají své vlastní aktérství ve vztahu k užívání fitness dopingu a jak se vztahují k ostatním subjektivně důležitým kontextům, které utvářejí a formují jejich rozhodnutí užívat či ukončit užívání fitness dopingu. Domníváme se, že pro zachycení a pochopení maximální možné míry motivačního kontextu fitness dopingu je nutné soustředit pozornost na subjektivní vnímání a významňování zkušeností s fitness dopingem v kontextu bodybuildingové kariéry a ostatních životních oblastí respondentů.

### **Motivační změny v kontextu fitness dopingu a průběh bodybuildingové kariéry sledovaných jedinců**

Hlavním zaměřením následující části výsledků je subjektivní významňování zkušeností s fitness dopingem. Výzkumný důraz je kladen na „sebejá“, které je *„rozhodující v procesu významňování zkušeností a slouží jako užitečný koncept pro objevování vzájemných vztahů mezi individuem, jeho tělem, sociálními a kulturními systémy a mezi osobními a veřejnými oblastmi vlastní zkušenosti.“* (Smith & Osborn, 2007, s. 519).

Teoreticky je tato část výsledků zářámována v konceptu „potenciálních sebejá“ (possible selves; Markus & Nurius, 1986), které jsou odvozeny z reprezentací sebejá v minulosti, zahrnují reprezentace sebejá v budoucnosti a zahrnují individuální představy toho, čím se jednotlivec může stát, čím by se chtěl stát a toho, čeho se obává, aby se nestal. Tato potenciální sebejá jsou důležitá, protože slouží jako incentive pro budoucí chování. Jsou to reprezentace já, které chce jednotlivec dosáhnout, nebo kterým se chce vyhnout. Vedle toho slouží jako hodnotící a interpretativní kontext pro současný pohled na sebejá.



V tomto kontextu bylo přistoupeno k subjektivnímu zvýznamňování zkušenosti s fitness dopingem u amatérských bodybuilderů a byly analyzovány způsoby, jakými respondenti zvýznamňovali vlastní zkušenost s fitness dopingem v kontextu jejich potenciálních sebejád zahrnujících vlastní sebe-schéma toho, kdo jsou, kdo byli a kým mohou anebo chtějí být jak v bodybuildingovém, tak v osobním životě.

Respondenti popisovali své bodybuildingové kariéry jako individualizované sebeprojekty, v rámci kterých následovali odlišné cíle, které formovaly jejich zvýznamňování zkušeností s fitness dopingem. Respondenti vztahovali své bodybuildingové zkušenosti a zkušenosti s fitness dopingem k různým odlišným tématům zahrnujícím tělo, kontrolu, excelenci, expertizu, zdraví, vztahy a well-being. Avšak v každém případě bylo ústředním tématem „stávání se“, jelikož subjektivně vnímali, že skrze bodybuilding a užívání fitness dopingu „vylepšují sami sebe“ způsobem, který je unikátní a neobyčejný. V některých případech bylo toto „stávání se“ doplněno tématem „ztracení“, jelikož respondenti vnímali, že díky stávání se výjimečnými skrze bodybuilding ztratili možnost žít obyčejný, normální život.

### **Karel – stávání se tělem**

Karel uváděl, že se v průběhu své sportovní kariéry snažil eliminovat svoje nechtěné, nedokonalé tělo, a to vytvořením nadměrné kontroly nad jeho vzhledem a nad sebou samým. V dalším sportovním vývoji se tato nadměrná kontrola postupně změnila na ztrátu kontroly, jelikož se jeho tělo stalo dominantním aspektem vlastního sebeprojektu se škodlivými efekty na ostatní subjektivně vnímané důležité životní oblasti. Metaforicky řečeno, Karel popisoval proces „stávání se svým tělem“ zatímco „ztrácel sám sebe“. Svoji zkušenost s užíváním fitness dopingu zvýznamňoval na základě toho, jak vnímal efekty užívání těchto látek v procesu „stávání se“ a „ztracení“.

Karel mluvil o nedostatku aktérství v průběhu své rané sportovní kariéry, které se vztahovalo k nezkušenosti a nedostatku sebe-regulačních dovedností, které rovněž spojoval s přijímáním zavádějících informací od jiných lidí. V tomto kontextu vnímal své prvotní tréninkové metody jako „kompletní nesmysl“ anebo „absolutně šílené“, avšak vytvořením zájmu ve fitness postupně tyto překážky překonal. Karel: „*To [fitness] mě nakonec takovým způsobem chytlo a bavilo, že jsem se v tom prostě vzhlídnul a uvědomil jsem si, že ta strava je dost důležitou součástí, ten trénink je taky důležitý a ta regenerace je ten třetí pilíř, o který se to opírá.*“ Avšak s rostoucím

zájmem o bodybuilding, který zahrnoval soutěžní ambice, si Karel postupně vytvořil takovou úroveň režimu sebekontroly, že postupně začala dominovat v jeho životě. V tomto kontextu popisoval užívání fitness dopingu a jiných substancí (prášky na spaní, marihuana) jako prostředek umožňující vytvoření ještě striktnější kontroly nad svým tělem. Karel: *„Tam už to začalo ale smrdět takovým extrémním soustředěním jenom na tu kulturistiku a tělo. Od začátku jsem si nastavil režim, kdy jsem chodil cvičit ráno a potom jdu do práce. Můj život byl o perfektním počítání kalorií, neexistoval pro mě den, kdy jsem neměl spočítané kalorie. [...] Měl jsem dobrou váhu a celkově dobrou formu. Avšak odmítal jsem si uvědomit, za jakou daň to bylo. [...] Moje rutina vypadala doslova, že ráno jsem se zřetoval, abych byl vzhůru, abych mohl tvrdě cvičit a abych byl aktivní. A večer jsem si vzal všechny nejmožnější tlumící věci, abych se mohl vyspat.“*

Karel vnímal, že se „stával svým tělem“, jelikož dominovalo v jeho životě a negativní důsledky postupně přerostly schopnost jejich kontroly. Karlovy pokusy o ještě striktnější kontrolu vedly ke zvyšující se nerovnováze mezi tělem a ostatními aspekty jeho života, které zahrnovaly vztahy, smysluplnost, fyzický a mentální well-being. Karel: *„Já se připravuji na soutěž, soutěž je pro mě maximální priorita a seru na všechny okolo prostě. Po práci jsem měl volno s partnerkou a nedělali jsme samozřejmě nic, což jí mučilo. Absolutně nic se mi nechtělo, připadal jsem si unavený, nic mě nebavilo, nedokázal jsem se pořádně věnovat ničemu jinému než té kulturistice. Nejvíce si to odnášela moje přítelkyně a moje okolí, třeba v práci. [...] Těch problémů bylo víc. I psychické problémy. Pak přibýly doslova záchvaty úzkosti. Zřejmě to byla kombinace všech těch látek. [...] Následovaly stavy, kdy jsem seděl čtyři hodiny na záchodě a odmítal jsem se z něj zvednout, protože jsem neměl energii se z něj zvednout. To byla hodně zajímavá zkušenost no. Myslím si, že když jsem přežil tohle, bude hodně těžký mě zabít v životě (smích).“*

Ukončením užívání fitness dopingu a jiných substancí se Karel snažil opět získat kontrolu a obnovit rovnováhu mezi jeho tělem a ostatními aspekty života. V tomto kontextu popisoval hledání normálního, obyčejného života, který by preferoval spíše než výjimečnou bodybuildingovou kariéru. Karel: *„Pak jsem se doslova ze srandy připravil ještě na jedny závody a pak jsem si sednul a asi si konečně uvědomil, že je asi jedno, jak vypadám, anebo lidi, co za to stojí v životě, těm by mělo být jedno, jak vypadám. Jestli si vysekaný a namakaný, anebo jestli si normální kluk, který má práci, která ho opravdu ve skutečnosti živí. Asi jsem nějakým způsobem začal přehodnocovat*

*ten život. [...] Ted' na to seru! Ted' na to chci, jako, kašlat. Záměrně. Ted' když dá přede mě někdo zmrzlinu, tak já ji chci sníst bez toho, abych se u toho cítil blbě, a aniž bych měl mít pocit, že musím pak jít někam na procházku. Takže nějakým způsobem toto přehodnotit, odpočinout si od toho a když se mi třeba nebude chtít jít týden do fitka, tak prostě nepůjdu do fitka. Protože se mi nechce. Proč bych tam chodil?!“*

Karel v rozhovoru popisoval, jak v průběhu procesu „stávání se“ a „ztracení“ procházel různými stupni motivačního vývoje. V začátcích své bodybuildingové kariéry uváděl silnou vnitřní motivaci. Cvičení a postupný progres v tréningu ho bavilo a naplňovalo. Přejít k soutěžení v kombinaci s intenzivním dopingovým režimem však znamenal, že v motivačním vývoji začala dominovat externí regulace a s ní spojené vnější aspirace a kontrolovaná kauzální orientace. Dominující orientace na vnější události, na zisk obdivu, respektu a sympatií opačného pohlaví způsobovala ztrátu pocitu autonomie v činnosti, což Karel reflektoval výrokem „*postupně to začala být povinnost.*“ Získávání vnějších odměn začalo nahrazovat naplňování základních psychologických potřeb a tato situace - společně s vnímanými negativními dopady intenzivního užívání fitness dopingu na fyzické a psychické zdraví, či na své nejbližší okolí - způsobila, že od těchto praktik postupně upustil. Karel: „*Asi jsem nějakým způsobem začal přehodnocovat ten život a položil jsem si tu nejzákladnější otázku a tou je, kdy jsem byl naposled doopravdy šťastný. Ještě předtím, než jsem dělal kulturistiku. [...] Protože ten prvotní důvod, proč jsem začal cvičit byl, že mě to prostě bavilo. A ne proto, že jsem se chtěl připravovat na závody a sypat, protože jsem tohle nebo támhle. Ne! Mě bavilo cvičit, zlepšovat se, a to bych chtěl zase mít. Uvědomil jsem si, že jsem to strašně dlouho neměl. Postupně to začala být povinnost. Ale co jsem tím získával?! Maximálně likey na Instagramu, dobrou postavu a holky, které se o tebe zajímají. Tak to je hezký, když se o tebe někdo zajímá jenom kvůli tomu, jak vypadáš. Mým cílem je teď být šťastný bez jakéhokoliv přičinění, abych si dokázal toho cvičení zase užívat.*“

### **Robert a Petr: stávání se experty**

Zatímco v narativu Karla se dominantní témata vztahovala k tělu a kontrole, hlavní témata v narativech Petra a Roberta byla odlišná. Tělo hrálo paradoxně minoritní roli v tom, jak popisovali jejich bodybuildingové kariéry. V tomto popisu zdůrazňovali rozvoj znalostí, získání zkušeností a snahu o „stát se“ experty jako hlavní motivaci pro užívání fitness dopingu. Na rozdíl od Karla, tato motivace umožnila přístup, ve kterém

byli oba schopni najít rovnováhu v procesu vytvoření expertizy v kombinaci se žitím normálního života.

Robert v průběhu své bodybuildingové kariéry popisoval individualizovaný vědecký přístup k tréninku, ve kterém experimentoval jednak se svým tělem a jeho reakcemi na různé tréninkové metody a stejně tak se svými vlastními limity. Robert: *„Opravdu jsem si řekl, že do toho půjdu se vším všudy. Zkusil jsem si opravdu ten echt kulturistický způsob života v objemu, takže já jsem měl každý den připravený, navařený jídlo, měl jsem 8–9 jídel denně. Každé jídlo navážené, jedl jsem přesně na čas, fungoval jsem opravdu jako kdybych byl kulturista připravující se na soutěž v objemové fázi. Řekl jsem si, že to prostě chci zkusit, jaké to bude, jestli to zvládnu. Já jsem si potřeboval dokázat a zjistit, jestli to zvládnu, protože pokud bych to nezvládnul, tak by nemělo smysl v tom dál pokračovat.“* Tímto způsobem popisoval i jeho motivaci pro začátek užívání fitness dopingů – ne jako prostředek rozvoje vlastního těla, ale spíše jako způsob rozšíření svých znalostí. Robert: *„Já jsem to v podstatě pojal jako takového koníčka [užívání fitness dopingů], kde mým cílem bylo v průběhu toho zjistit co nejvíc a zdokonalit se v tom užívání. Zní to trochu absurdně, ale zdokonalit se ve smyslu mít co nejvíc informací. [...] Takže mě to spíš začalo zajímat z toho hlediska, jak to funguje, jaké to má efekty na člověka atd. než jako že bych si říkal jo, tak to nasypu a budu kulturista. Nebo musím to nasypat, abych vypadal líp. Mě začaly ty látky zajímat z toho svého konceptu, nebo konceptuálně.“*

Robert popisoval rozvoj vědeckého přístupu, ve kterém experimentoval s efekty fitness dopingů a snažil se o nalezení nejefektivnějších způsobů pro užívání těchto látek. Prošel šesti anabolickými cykly a uváděl, že v každém se soustředil specificky na experimentování s jinými druhy látek anebo s efekty těchto látek v kontextu různých tréninkových metod. Rovněž uváděl, že se v každém cyklu naučil specifické věci, například jak reagoval na různé steroidy, přičemž tyto zkušenosti se pak snažil zakomponovat do vlastního rámce užívání fitness dopingů. Robert: *„Co se týče látek, vždy jsem chtěl zkusit něco jiného. V druhý kůře bylo mým hlavním cílem přibrat, ve třetí jsem si chtěl zkusit spíše dietu, kalorický deficit, cvičit trochu jinak a zkusit jiné látky tak, abych věděl, jaký to má vliv na hubnutí, dietu atd. [...] Začal jsem číst i medicínské studie, vyložené o účinnosti těch látek, prováděny ať už americkým institutem a podobně. Takže jsem se do toho ponořil o hodně hlouběji než předtím a zároveň si myslím, že o hodně hlouběji než drtivá většina lidí, kteří ty látky užívají. A ta*

*šestá kúra byla opravdu s cílem odzkoušet si množství těch principů, dokázat, jestli fungují nebo ne a najít prostě nějaké zkratky, nějakou novou metodiku, která by to posunula zase někam jinam v tom smyslu ne nutně té efektivity - abych prostě ještě narostl víc, ale spíš abych získal nějaké pozitivní efekty z absolutního minima, nebo toho, jak se vyhnout těm negativním efektům. To musím říct, že se mi podařilo na výbornou, ověřil jsem si spoustu těch principů, že fungují, u pár jsem si samozřejmě ověřil i to, že nefungují, to tak prostě je.“*

V době rozhovoru procházel Robert životním obdobím, ve kterém se odstěhoval od rodičů a začal žít s partnerkou, která soutěžila v bodyfitness. V tomto období již neužíval fitness doping, protože neměl takový prostor pro trénink, ve kterém by dokázal vytěžit tolik benefitů, kolik si představoval. V této fázi života se zaměřoval na práci a soutěžní kariéru své přítelkyně. Neodmítl, že k experimentování s fitness dopingem přistoupí v budoucnu, ale nepřikládal tomu primární důležitost. Robert: *„Poprvé za těch několik let mám pocit, že nevím a je to tím, že jsem zaznamenal velkou změnu v životě, že ve svých dvaceti letech, v podstatě rok po maturitě jsem se odstěhoval od svých rodičů, protože jsem si našel přítelkyni, takže s tou jsme se nastěhovali do vlastního bytu. Takže můj život se hodně změnil v tom, že mám více zodpovědnosti, je pro mě důležitější práce, tak abych zajistil finanční prostředky, abychom se měli dobře atd. Teda nutno podotknout, že přítelkyně závodí v bodyfitness, takže ta to bere o dost vážněji, nebo resp. pro ni je to v tuto chvíli podstatně důležitější než pro mě. I já jsem si narovinu řekl, že já s tím problém nemám, co se těchto věcí týče, tak primární zaměření, co se našich tréninků a jídla bude týkat, tak prostě bude ona a já se nějak povezu. Pro mě to už teď není tak důležitý, nebo jsou pro mě důležitější jiné věci.“*

V podobném duchu zvyznamňoval svoje zkušenosti s fitness dopingem i Petr, který se rovněž snažil o rozvoj znalostí a získání zkušeností, které by byly užitečné v jeho kariéře trenéra. Petr měl zkušenost jenom s jedním anabolickým cyklem, ke kterému přistupoval vědeckým způsobem. Petr: *„Říkal jsem si, že všude kolem nás to prostě bylo, každý to měl, což nebyl tedy ten hlavní hnací motor, ale třeba konkrétně pro mě, já jsem si chtěl vyzkoušet, co z toho plyne. My jsme se o tom často bavili s někým, často jsme poslouchali, jaký to je, viděli jsme ty lidi, co to s nimi dělá a tak dále. Já jsem věděl, že se chci vydat cestou toho trénování a nějakým způsobem předávání informací, které jsem nasbíral a sbírám. Tak jsem chtěl vědět, jaké to je v reálném životě. Věděl jsem o tom, že pravděpodobně na soutěž nepůjdu, ale minimálně jsem si to*

*chtěl zkusit, abych pak věděl, o čem mluvím a jak to vypadá v reálu. Což se mi docela splnilo, splnilo to nějaké moje očekávání. Předcházelo tomu měsíce načítání článků, sbírání informací, zkušeností, co se stane, když tohle, jak reagovat, když tohle. Nešli jsme s tím úplně do studené vody. Ale taky bylo pár momentů, které mě překvapily, které nejdou načíst a zvládnout jenom z knížek. Za mě to splnilo to, co jsem od toho chtěl.“* I když Petr uváděl benefity užívání těchto látek v kontextu zlepšení v tréninku, zažil i některé negativní efekty ovlivňující jeho mentální well-being a vztahy v okolí. Petr: *„Snesli jsme toho daleko víc. Trénink najednou neměl hodinu anebo hodinu deset, ale hodinu a půl a bylo to úplně v pohodě. [...] Z těch negativních to byla především ta psychická stránka. Přibližně v půlce chemické části PCT to na mě dolehlo všechno, protože ve výsledku to byly ještě větší sračky než ty steroidy. Přibližně v půlce té části jsem byl jako ženská po přechodu. Nebo mi někdo něco řekl a já jsem byl naprosto melancholický, byl jsem vztahovačný, no prostě strašný. [...] Vzpomínám si na situaci, která mě strašně vytočila, když vystupovala přítelkyně z auta a práskla dveřmi. A nebylo to, jako že by byla naštvaná a na, tu máš. Ne. Prostě ji to jenom vyklouzlo z ruky a bylo to o procento horší, než by bylo příjemné zavření dveří. Já jsem tam začal rvát, hulákat, chudinka se div nerozbrečela. Fakt hrůza. Takže ta to odnesla pěkně. Pak po tři sta čtyřista metrech si říkám: co jsem to tady předvedl? Co to mělo znamenat?“* Vzhledem k těmto negativním efektům se Petr rozhodl neopakovat anabolický cyklus. Subjektivně to vnímal jako ne až tak komplikované rozhodnutí, protože k fitness dopingu přistupoval jako k rozvoji zkušeností, které bude moct využít ve své trenéřské kariéře. Zcela nevyloučil, že by se k těmto praktikám v budoucnu vrátil, ale pouze v případě, že by to nezasahovalo do ostatních oblastí jeho života, například do vztahu či založení rodiny.

### **Martin a Denis: stávání se závodníkem vs. užívání si života**

Ze všech respondentů Martin a Denis prošli nejvyšším počtem anabolických cyklů a oba uváděli soutěžní zkušenosti. Zvýznamňování bodybuildingové kariéry, soutěžních zkušeností a užívání fitness dopingu však bylo u obou značně odlišné. Martin byl jediným respondentem, který vztahoval svou zkušenost přímo k bodybuildingovým soutěžím. Popisoval, že jeho prvotní motivací pro bodybuilding bylo tlusté tělo a bodybuilding vnímal jako možnost zlepšení svého vzhledu. V rozhovoru však vyjadřoval nespokojenost s pomalým postupem k jeho cílům, což připisoval

nezkušenosti a zlým návykům z jeho předcházejícího sportovního života. Martin: „Začátky, alespoň jsem si myslel, vypadaly dobře. Tenkrát tam ještě nebyl žádný doping a takovýto věci. Nějaký velký výsledky jsem neviděl. Spíše to tělo trochu ze začátku zareagovalo, ale pak už jsem neviděl posun. [...] Teď, když se na to podívám zpětně, tak vím, že to bylo od píky špatně. Takto zpětně vidím, že jsem trénoval blbě, ani ne, že technicky blbě, ale nebyly dost intenzivní ty tréninky a nebyla tam žádná periodizace. Do toho jsem určitě málo jedl. Ani ne, že bych jedl špatně, ale jak jsem byl ještě tlustý, tak jsem měl zažitý, nebo spíše jsem nebyl zvyklý mít ten kalorický příjem na vyšší hranici.“ Martin vnímal svou první soutěž jako velký posun v jeho bodybuildingové kariéře. Účast v soutěžích vnímal jako smysluplnou, protože mu poskytla dlouhodobý cíl a strukturaci. Martin: “Mým cílem a úspěchem, jak jsem byl celé mládí tlustý, bylo vůbec se na tu soutěž připravit. [...] Já chci mít ten cíl, chci se na tu soutěž připravit a chci to mít jako nějakou náplň dne, která mě bude bavit. Ne že to budu dělat proto, že musím, abych se připravil na soutěž. Nemusím. Když jedu na tu soutěž, tak v ten den je to pro mě největší voser. Mě prostě baví ten celoroční proces, i když to neužíváš a celý rok někam směřuješ. Já jsem třeba měl i dobrou práci, dobré prachy, ale nechtěl jsem se upínat jenom na práci, chtěl jsem něco takovýhle. Mě to nenaplnuje život, ne třeba, že by mi ho přítelkyně nenaplnovala, nebo že bych neměl koničky. Ale měl jsem vždycky nějaký dlouhodobý cíl. Neplácal jsem se v tom životě. Nepřijdeš ve čtyři z práce a řekneš si, co budu dělat. Tak si dám lahváče a podívám se na seriál. I když se na ten seriál podíváš, tak máš dobrý pocit, že si snědl to jídlo, co si měl, máš odtrénováno, forma jede.“ Martin popisoval svou bodybuildingovou kariéru jako vývoj v kontextu bodybuildingových soutěží, které nevyhnutelně spojoval s užíváním fitness dopingu. Martin: „Poslední příprava byla z mojí strany o hodně profesionálnější. Byl jsem schopný líp trénovat, líp jíst, z pohledu látek to bylo vesměs podobný jako příprava před tím. Těch základních 10 věci se točí furt dokola. 90 % těch cyklů je furt dokola. Testosteron enanthát, nandrolon ve stejném množství, možná 10–20 % víc a k tomu metandienon. A v rýsovací fázi rychlý testosteron, drostanolon, trenbolone. Z orálních steroidů tam byl stanozolol a oxandrolon. Co se týče dávkování, tak testosteron stejně, jako v té první, drostanolon obden 100mg, trenbolone okolo 500mg týdně. A orální steroidy od 50mg do 100mg, pyramidou nahoru.“

Martin přerušil soutěžení a v době rozhovoru neužíval dopingové látky, protože s partnerkou plánovali založit rodinu. Počít se jim zatím nepodařilo, což Martin částečně

připisoval své předchozí zkušenosti s fitness dopingem. Stále udržoval přísný tréninkový režim, který považoval za důležitý v kontextu udržení mentálního well-beingu a pocitu smysluplnosti života. Jelikož svou zkušenost s fitness dopingem reflektoval pozitivně, nevyloučil, že se k užívání těchto látek znovu vrátí po tom, co se mu narodí dítě. Martin: „*Je to jako kdybys jel ve trabantu a pak ve ferrari. [...] Nejsem teď pevně rozhodnutý, že přes mrtvolu bych chtěl soutěžit dál, ale kdyby se nám povedlo počít a byl by na to prostor, hlavně po pracovní stránce, abych to nelámal přes koleno, že bych byl schopný se připravit, aniž by trpěly ty ostatní věci, tak bych se připravil.*“

Martin v průběhu rozhovoru popisoval silnou vnitřní motivaci k bodybuildingu. I navzdory účasti na několika soutěžích se v jeho motivačním zaměření v průběhu bodybuildingové kariéry neprojevil tak intenzivní přechod k externí regulaci. Kariéra v bodybuildingu umožnila Martinovi uchopit svůj život a držet nad ním pevnou kontrolu, dala mu cíl, za kterým mohl ve svém životě směřovat. Tuto skutečnost můžeme interpretovat jako motivační orientaci, ve které jednatel hledá možnosti pro angažování se v aktivitě, která je pro něho zajímavá a důležitá. Díky této autonomní kauzální orientaci, která je spojovaná se silnějším naplněním základních psychologických potřeb, dokázal Martin pokračovat v cvičení i po přerušení užívání fitness dopingu bez toho, aby ho to přestalo bavit, anebo cítil jistou míru demotivace. Martin: „*Za co jsem nesmírně vděčný, že mám motivaci chodit cvičit i bez těch věcí. Co si budeme povídat, je to jako jiný svět. I co se týče zábavy, co se týče všeho. A furt mě to baví a baví mě to možná i víc než předtím. A když vidím spoustu lidí, kteří mají problém ty věci vyndat a nedopovat, tak to prostě vidíš, že to nemají rádi a nemají to prostě v sobě. Je to jenom takový to, jak bych to řekl, ne že aby se ukázali, že na to mají, že to nevychází z jejich nitra, ale dělají to za účelem získání něčeho jako obdiv, uznání. A když ti vezmou tu hračku, tak prostě na to sereš, už je to prostě nebaví. [...] Chci to dělat pro to, aby mě to bavilo. Já chci mít ten cíl, chci se na tu soutěž připravit a chci to mít jako nějakou náplň dne, která mě bude bavit.*“

I když se Denis rovněž zúčastnil několika soutěží, svou soutěžní motivaci popisoval odlišně než Martin. Martin vnímal účast na soutěžích jako něco, co mu dalo směr a smysl v životě a k fitness dopingem přistupoval jako k nevyhnutelné součásti tohoto procesu. Denis popisoval svou účast na soutěžích jako negativní zkušenost s extrémními požadavky, které významně ovlivnily jeho mentální well-being a rovněž ostatní aspekty života, jako například vztahy a kariéru. Denis: „*A ty závody? To bylo*



*dost nepříjemný. To bylo hrozný. Nejenom jako že celý ty závody vlastně, když si to člověk zkusí, tak za mě, kdokoliv rozumný, kdo jako má všech pět pohromadě, tak si řekne, že to mu za to, kvůli pěti minutám na podiu vůbec nemůže stát. Znáám kluka, co se ted' připravoval na závody a ten frajer skončil dvakrát na dialýze, na dialýze! A připravil se i tak na ty závody. Kvůli pěti minutám na podiu. Já to nechápu prostě.“* Po těchto nepříjemných zkušenostech se Denis rozhodl dále nesoutěžit a jeho cílem se stal rozvoj vlastního těla do maximální možné míry a užívání si požitku, který vycházel z tohoto procesu. Denis: *„Právě po tom nastal docela punk. Byl jsem chvilku čistý, protože jsem byl rok zaplý. Ta pauza mohla být tak měsíc? Dva měsíce? Pak jsem začal objem, protože jsem chtěl dohnat to, co jsem ztratil. To už jsem se nechtěl připravovat na soutěž, ale chtěl jsem být jako obrovský freak. A mít na salámu jakýkoliv soutěže, to už jsem měl dost jasno.“*

Denis, na rozdíl od Martina, nevnímal užívání fitness dopingu jenom jako nevyhnutelnou součást soutěžení, ale spíše jako způsob zintenzivnění požitku jak v bodybuildingu, tak v životě. Denis popisoval svou první zkušenost s fitness dopingem jako do jisté míry impulzivní rozhodnutí založené na informacích z internetu, které bylo motivováno snahou o posunutí vlastních fyzických limitů. Denis: *„Já jsem měl v té době 95 kg, docela jsem měl i slušný výkony. Ale řekl jsem si, že to jde nějak pomalu, že je to fakt na hovno. Protože jsem se chtěl dostat nad 100 kg, ale už to nešlo vůbec. Ta forma byla taková, já jsem se do té doby ani nefotil vůbec. Já jsem s tou mou formou vůbec nebyl spokojený, vypadalo to na nic. Takže jsem si řekl, že to zkusím. No a pak se ta forma posunula úplně diametrálně někam jinam.“*

Denis vnímal své dopingové zkušenosti nejenom v kontextu vylepšování svého těla, ale také v rámci posílení pocitu radosti ze samotného tréninku, sebevědomí a celkového well-beingu, přičemž tyto efekty přesáhly i do jeho života mimo trénink a fitness centrum, speciálně do pracovního života. Denis: *„Je to jako kdybys řídil fabii jedničkovou a pak prostě sedneš do nějakého nového bavoráku. Je to něco jiného, protože ty se tak necítíš jenom během toho tréninku, kde se cítíš mimochodem úplně báječně, skvěle, ale cítíš se tak víceméně celý den. Celou tu dobu. Protože máš mimo to zvednutý sebevědomí, máš větší chuť k jídlu, máš větší sexuální apetit, všechno tady tohle to. Cítíš se líp víceméně furt. Zlepšuje ti to kvalitu života.“*

Denis popisoval lehkomyšlnější přístup k fitness dopingem než ostatní respondenti. Připustil, že v budoucnosti by mohl nastat střet mezi jeho bodybuildingovou kariérou a

ostatními aspekty života, dále pokračoval v užívání fitness dopingu a soustředil se na dosahování svých vysokých výkonových cílů, jejichž dosažení bylo z jeho pohledu usnadněno užíváním fitness dopingu. Na základě jeho negativních zkušeností však přistoupil k mírné úpravě dopingového režimu, kterou představovalo snížení množství užívaných látek a jejich střídmější kombinace. Denis: *„Ted' jsem v hrozně zajímavé fázi, od rána do večera pracuji. Měl jsem asi 4 měsíce pauzu, že to bylo takový na nic. Byl jsem čistý, ted' jsem zase začal něco málo brát, pro srovnání asi 300mg testosteronu jenom. Co se týče dávkování těch ostatních věcí, tam bych už asi zvolnil. Tam už nevidím důvod v tom to nějak přehánět. Ale je to takový jenom začátek a nechci to už nějak přehánět jako. Ted' to беру tak, že je taková životní fáze, kdy já jsem sám, můžu si žít takový ten sobecký život a věnovat se tomu cvičení naplno. Až někdo pak přijde v budoucnu, nějaká rodina nebo tak, to je jasný, že tyhle věci budou muset jít pryč, na druhou kolej. To už jsem se v životě poučil a je to prostě takový můj koníček ted'.“*

### **Odlišné kontexty zvyznamňování fitness dopingu: Nechtěné, výjimečné a obyčejné sebejá**

Pokud máme shrnout výše uvedené individuální případy, můžeme říct, že respondenti zvyznamňovali fitness doping v kontextu jejich sebe-konceptů, které zahrnovaly sebe-schémata toho, kdo jsou, kdo byli a kým by mohli a chtěli být - jak v bodybuildingu, tak mimo něj. V tomto kontextu nevnímali fitness doping jenom jako nástroj pro vylepšení svého těla, ale rovněž jako nástroj k „vylepšení sebe“ jelikož obecně se vyjadřovali k fitness dopingu v kontextu snahy stát se výjimečnými individualitami anebo snahy vést neobyčejný život. Současně se snažili najít rovnováhu mezi „výjimečným sebejá“ a ostatními aspekty jejich identity, zahrnující vztahy, pracovní kariéry, zdraví a well-being. Své zkušenosti s fitness dopingem zvyznamňovali v kontextu těchto dvou sebejá, což zahrnovalo snahu o „stát se výjimečným“ skrze své tělo a snahu o vedení obyčejného života v rovnováze. To, jakým způsobem užívání fitness dopingu přispělo k těmto konstrukcím, předurčovalo pohled respondentů na pokračování či ukončení užívání fitness dopingu.

Respondenti konstruovali sebe skrze narativy jejich bodybuildingových kariér a zkušeností s fitness dopingem odlišnými způsoby. Všichni však strukturovali tyto narativy skrze několik nadřazených témat, které jsme označili jako „nechtěné sebejá“, „výjimečné sebejá“ a „obyčejné sebejá“ a tato témata se vztahovala přibližně k různým

etapám jejich bodybuildingové kariéry. Zpočátku respondenti explicitně i implicitně mluvili o svém „nechtěném sebejá“, tj. o tom, co na sobě neměli rádi a jak to určovalo kým se snažili stát, anebo naopak - kým se snažili nestát skrze angažovanost v bodybuildingu. V této konstrukci „nechtěného sebejá“ respondenti zahrnovali neatraktivní tělo, avšak možná ještě významněji zahrnovali nedostatek aktérství v jejich životech. Tento nedostatek vztahovali k nezkušenosti, nedostatečné znalosti, nízkému sebevědomí, nedostatku sebe-regulačních dovedností, tělesným limitům a rovněž k potřebě naplnit očekávání jiných lidí. Respondenti však vnímali fitness doping jako nedostatečný prostředek, který by jim v tomto čase mohl pomoci zbavit se „nechtěného sebejá“ a dokonce používali podobné fráze k popisování špatného užívání fitness dopingu v jejich začátcích. Karel: *„Myslel jsem si, že to udělá strašný zázraky, ale ten fór je v tom, že pokud jsi prostě hovno a vezmeš si anabolické steroidy, budeš jenom velký hovno. Pokud vypadáš dobře bez nějakých látek, naturálně, po několika rocích kvalitního tréninku a potom si vezmeš něco, aby ses připravil na soutěž, nebo to zkusil a podobně, tak tam bude diametrální rozdíl.“* Martin: *„Hlavně ať se na mě nikdo neurazí, ale když vypadám jako kus hovna, tak neuvažuji přece nad tím, že budu brát steroidy.“*

Respondenti nevnímali fitness doping jako nástroj, který by měl být použit na zlepšení nedostatků, které mohou být odstraněny jinými způsoby, ale spíše jako nástroj k usnadnění jejich sebe-aktualizace a sebe-rozvoje za hranici obyčejnosti. V tomto kontextu rozvíjeli téma „stávání se“, ve kterém popisovali jejich snahu o aktualizování svého potenciálu a - v jistém smyslu - snahu o „stát se výjimečným“, ne nutně jako bodybuildeři, ale spíše jako lidi. Proto vnímali toto „stávání se“ spíše skrze bodybuilding než v bodybuildingu samotném. Zatímco jejich sportovní ambice nepřesáhly amatérskou úroveň anebo v některých případech se vůbec nezúčastnili soutěží, snažili se o rozvoj těla, osobnostních charakteristik, znalostí, zkušeností anebo sociálního postavení, které přesahuje rámec toho, co vnímali jako „normální“ anebo „obyčejné“ v obecné populaci. V tomto kontextu zvýznamňovali fitness doping jako faktor usnadňující toto „stávání se“. Denis: *„Já jsem si jako nevěřil, fakt jsem si nevěřil a mě to [fitness doping] hrozně pomohlo s tím, že jsem začal věřit sám sobě. A od toho se odvíjí i spousta dalších věcí, třeba i to, proč teď podnikám a dokopal jsem se k tomu. Fakt mi to pomohlo. I v osamostatnění, i v takových těch těžkých situacích, co v životě přijdou, kdy prostě se ti něco nepovede a teďka víš, že ti hoří u prdele a potřebuješ s tím něco dělat. Jako ono ti to pomůže dokopat se k tomu a říct si, hele takhle to nemůžu*

*nechat být, prostě jdu s tím něco udělat. Takže zase z tohoto hlediska já to [fitness doping] musím hodnotit extrémně pozitivně. Já osobně nevěřím, že bez toho bych byl tam, kde teď jsem. Mně osobně to tu kvalitu života zvedlo ohromně a diametrálně.“*

Robert: *„Hele ve své podstatě já to vnímám pozitivně. Myslím si, že to nebyla chyba. Nebýt toho, že bych někdy užíval ty látky, tak si myslím, že bych se do toho tak hluboko neponořil. Ať už do toho mít ten život takto strukturovaný, anebo do těch vědomostních aspektů. A já si myslím, že oboje mi toho hodně dalo. To, jak jsem se naučil fungovat co se týče té disciplíny a přípravy, která k tomu byla potřeba, jako vařit, chystat jídlo, fungovat na čas, tak to jsou věci, které mi pak pomohly dál i v osobním či pracovním životě. Takže si myslím, že mi to [fitness doping] asi víc dalo, než vzalo. Nemyslím si ale, že jsem udělal něco vysloveně špatně, nikdy jsem zbytečně neriskoval že bych si dneska říkal, ty vole, tohle bylo špatně.“*

Ve třetím nadřazeném tématu respondenti vyjadřovali hledání „rovnováhy“ či „ztracení“ odlišných aspektů sebejá, což bylo způsobeno jako důsledek jejich motivace stát se výjimečnými. V tomto rámci vyjadřovali vliv tohoto stávání se na ostatní aspekty sebejá, což popisovali potřebou „být normální“ anebo vést vyrovnaný, obyčejný život. Všichni respondenti popisovali jistou míru, do jaké snaha o stání se výjimečnými skrze bodybuilding a užívání fitness dopingu negativně ovlivnily jejich zdraví, fyzický a mentální well-being, pracovní život a vztahy. Tenze mezi těmito dvěma sebejá – „obyčejným“ a „výjimečným“ – určovala způsoby, jakými zvyšovali fitness doping a pokračování jeho užívání. V některých případech popisovali takový vliv jako „vyvažování“, které vyžadovalo jenom malé úpravy, protože nezažili těžké negativní efekty, anebo protože stávání se vyžadovalo relativně malé úpravy. V jiných případech respondenti popisovali tyto negativní dopady převážně v kontextu „ztracení“, jelikož vnímali, že museli udělat velké změny v tom, jak přistupovali ke svým bodybuildingovým kariérám a užívání fitness dopingu, který považovali za klíčový faktor tohoto ztracení. Karel: *„Teď jsem určitě v takovém stavu znechucení, řekl bych, že si nedokážu představit, že bych se k tomu opět vrátil. Ale nikdy neříkej nikdy. A navíc už vím, že jsem větu „už to nikdy nechci“ jednou řekl a nedodržel. Takže naprosto upřímně, já nevím. Jediný, co vím je, že teď, když jsem se připravoval na ty úplně poslední závody, ze srandy vlastně, tak že to šlo bez prášku na spaní, šlo to bez dávek nakopávačů a podobných věcí. Jde to i bez toho. Jde to i bez té chemie. Rád bych si někdy zazávodil v rámci možné naturality.“*

## 9. Diskuse

Na základě výsledků kvantitativního přístupu ke zkoumané problematice lze vyvodit několik hlavních zjištění.

Za prvé - i když hlavním cílem našeho výzkumu nebylo odhalení prevalence užívání fitness dopingu, je vhodné zasadit tyto výsledky do kontextu výzkumu realizovaného v zahraničí. Více než 21 % respondentů v našem výzkumu uvádělo alespoň jednorázovou zkušenost s užitím dopingových látek. Studie Wiefferink et al. (2008) uvádí prevalenci na úrovni 33 % a studie Allahverdipour, Jalilian & Shaghaghi (2012) dokonce více než 37 %. Avšak výzkumný soubor v těchto studiích byl tvořen v jednom případě jenom mužskou populací ve věku do 30 let a v druhém případě tvořila mužská populace více než 80 % výzkumného souboru. Studie, jejichž výzkumný soubor vykazoval demografické charakteristiky srovnatelné s našimi respondenty, naznačují širokou variabilitu v prevalenci jdoucí od 3,9 % ve Švédsku (Leifman et al., 2011), přes 5 % v USA (Kanayama et al., 2001), 11,1 % v Portugalsku (Tavares et al., 2020a), 11,6 % na Kypru (Kartakoullis et al., 2008) až po 13,5 % v Německu (Striegel et al., 2006). Při porovnání s výsledky naší studie je patrné, že tato čísla jsou nižší, což bude pravděpodobně vycházet ze zvolené strategie zjišťování prevalence, ve které nám šlo o subjektivní přesvědčení, že respondenti berou látky podporující dosažení jejich cíle. Je možné, že tato strategie do jisté míry způsobila mírné nadsazení udávání užitého dopingu, nakolik respondenti mohli zařadit mezi dopingové látky i prostředky, které ve skutečnosti dopingem nejsou podle seznamu zakázaných látek WADA. Roli může hrát i skutečnost, že fitness centra v České republice jsou mimo dopingovou kontrolu. Dále legislativa, na základě které není osobní užívání těchto látek zakázáno a v neposlední řadě kulturní kontext tolerance k drogám v obecné populaci.

Za druhé - výsledky kvantitativní části naznačují, že Teorie plánovaného chování je vhodný a aplikovatelný přístup pro použití ve fitness prostředí. Tato teorie předpokládá, že záměry - jakožto nejsilnější prediktor chování - jsou formovány zejména postoji, sociálními normami, které zahrnují vnímané chování jiných, a přesvědčením o sebe-účinnosti (Fishbein Fishbein & Cappella, 2006). Fishbein (2008) dále uvádí, že záměry jsou prediktorem chování zejména tehdy, pokud mají lidé příležitost angažovat se v daném chování a nevyskytují se žádné environmentální omezení. Na základě našich výsledků lze tvrdit, že tento předpoklad je ve fitness

prostředí aktuální, protože jako významný prediktor záměrů užívat dopingové látky se ukázala nabídka těchto prostředků v daném fitness centru. Téměř polovina našich respondentů uvedla, že jim byly dopingové látky alespoň jednou nabídnuty, což vytváří příležitosti pro angažování se v daném chování. Navíc nepřítomnost kontroly a preventivních opatření dále vytváří silnější předpoklad, že jakmile jedinec bude mít silný záměr dopingové látky užít, tak se skutečně k takovému chování uchýlí.

Dopingové záměry byly vedle nabídky těchto látek ovlivňovány nejsilněji pozitivními postoji k doping. Toto zjištění je v souladu s meta-analýzou Armitage & Conner (2001), která uvádí, že postoje mají obecně nejsilnější efekt na záměry a rovněž s meta-analýzou Ntoumanis, Barkoukis & Backhouse (2014), která odhalila pozitivní postoje k doping jako vlivný faktor ve vysvětlení záměrů užívat doping. Avšak studie zkoumající prediktory dopingových záměrů přímo v prostředí fitness center (Wiefferink et al., 2008, Allahverdipour, Jalilian & Shaghaghi, 2012; Tavares et al., 2020b) poukazují na skutečnost, že subjektivní normy - tvořené vnímaným užíváním doping jinými lidmi a vnímaným schválením tohoto chování jinými - mají nejsilnější vliv na záměry užít doping. Ajzen (2001) uvádí, že jedinci se liší v tom, jakou váhu přikládají postojům a jakou subjektivním normám. Je možné, že dopingové záměry respondentů v našem výzkumu byly ovlivňovány více postoji než sociálními vlivy. Pro zjišťování subjektivních norem však byly v našem výzkumu použity jenom dvě položky vztahující se ke vnímanému chování v prostředí vrcholového sportu a daného fitness centra. Lze se domnívat, že rozšíření této proměnné o další aspekty by znamenalo významnější vliv na dopingové záměry.

Pokud je věnována pozornost vlivu subjektivních norem, tak výsledky naší studie naznačují, že vnímaný výskyt doping ve vrcholovém sportu ovlivňuje především formování postojů. Barkoukis, Lazuras & Tsorbatzoudis (2016) uvádějí, že postoje jsou adaptivní reakce na požadavky prostředí, a proto jsou dočasné, kontextuálně specifické a konstruované na základě dostupných informací. Vliv vnímaného výskytu doping ve sportu na formování postojů, proto může odrážet intenzivní mediální zájem o dopingové aféry. Navíc, i když v rámci regresního modelu nebyl zjištěn vliv vnímaného výskytu dopingových látek v prostředí fitness centra na formování postojů, korelační analýza ukázala vazbu této proměnné na pozitivní postoje ( $\tau = ,177^{**}$ ), záměry ( $\tau = ,175^{**}$ ) i na užití doping ( $\tau = 318^{**}$ ). Tato zjištění naznačují, že subjektivní vnímání chování jiných lidí do jisté míry ovlivňuje rozhodnutí respondentů a jejich záměry užívat

doping, a to především nepřímo, skrze ovlivnění postojů. Tyto výsledky jsou zároveň v souladu se závěry studie Wiefferink et al. (2008), podle které nemusí užívání dopingových látek ve fitness prostředí souviset ani tolik s individuální racionální volbou, ale spíše reflektuje sociální normy, kterým se jedinec vyskytující se v tomto prostředí musí přizpůsobit.

Některé výzkumy z oblasti vrcholového sportu a sportu adolescentů (Donahue et al., 2006; Barkoukis et al., 2011, 2013; Hodge et al., 2013; Mudrák, Slepíčka & Slepíčková, 2018) poukazují na vliv sportovní motivace - zejména konstruktů vycházejících z Teorie sebe-determinace - na tendence užívat dopingové prostředky. Tyto výzkumy vysvětlují dopingové chování jako důsledek nenaplnění základních psychologických potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti. Například Donahue et al. (2006) zjistili vztah mezi vnitřní motivací a pozitivní orientací sportovního chování (např. respekt k pravidlům a rozhodčím, pogratulování soupeři k vítězství atd.), která měla následně vazbu na tendenci k neužívání dopingových látek. Podobný vztah byl zjištěn mezi vnější motivací a negativní orientací sportovního chování, která měla vazbu na tendenci brát doping. Na základě výsledků naší studie se ukazuje, že konstrukty sportovní motivace jsou využitelnými proměnnými i v prostředí fitness center, jelikož vnitřní motivace vykazovala významnou negativní vazbu na postoje k doping, zatímco externí regulace působila opačně.

Podle Teorie sebe-determinace (Ryan & Deci, 2000) se vnitřně motivovaní sportovci chovají v souladu se svým sebejádrem a radost nacházejí v procesu snahy o sebe-zlepšení přiměřenými prostředky, v aktivitě, která je v souladu s jejich cíli a hodnotami a v propojení s ostatními sportovci. Naopak, externě motivovaní sportovci ve smyslu nízké sebe-determinace ani tak nehledají naplnění základních psychologických potřeb. Jde jim spíše o dosažení pocitu slávy a vnější odměny jako náhrady za naplnění těchto potřeb. Nesoustředí se tolik na proces, ale na výsledek, díky kterému jsou schopni dosáhnout ocenění a posílit na něm závislé sebevědomí (Deci & Ryan, 1995). Výsledky naší studie naznačují, že tyto motivační orientace se projevují ve formování postojů k doping. Lze se domnívat, že vytvoření podmínek, které by podporovaly orientaci cvičících na proces sebe-zlepšení a na radost vycházející ze samotného tréninku, nebo i podpora motivačního klimatu, ve kterém by nebyl kladen důraz jenom na očekávaný výsledek a zisk vnější odměny, by se mohly projevit v podpoře vnitřní motivace a tím pádem by mohly snížit tendenci formování pozitivních postojů k doping.

Dalším důležitým aspektem působícím do jisté míry preventivně ve formování pozitivních postojů je informace o možných zdravotních důsledcích užívání dopingových látek. V rámci modelových situací vyjadřovali naši respondenti slabší tendenci k užívání dopingu tehdy, pokud by to s sebou neslo negativní zdravotní účinky. Proto se lze domnívat, že diskutování o škodlivosti a rizicích, která s sebou může nést dlouhodobé užívání dopingu, by mohlo přispět k negativnějším postojům k těmto látkám. Avšak Monaghan (2002) uvádí, že možné negativní zdravotní efekty užívání dopingových látek jsou v prostředí posiloven a fitness center zlehčovány, a to zejména mezi bodybuildery, kteří již dopingovou zkušenost mají. Brennan, Kanayama & Pope (2013) analyzovali tisíce webových stránek propagujících a nabízejících anabolika, přičemž odhalili zřetelné pokusy o diskreditaci vědeckých důkazů o potenciální škodlivosti. Proto by preventivní přístupy, zaměřené na edukaci o škodlivosti dopingu, mohly působit preventivně spíše na jedince, kteří ještě dopingové látky neužili. Tato strategie by nemusela být dostatečně efektivní u dlouhodobějších uživatelů.

Kvantitativní přístup k výzkumné problematice nám umožnil zachytit některé psychosociální a motivační faktory, které ovlivňovaly tendence užití dopingových látek. Výsledky této části poukázaly na vliv vnějších faktorů v podobě nabídky dopingových prostředků a vliv sociálního okolí. Vnímání výskytu těchto látek, jak v oblasti vrcholového sportu, tak v prostředí fitness center, působilo na tendence k jeho užívání zejména skrze vliv na formování pozitivních postojů k dopingu. V kvalitativním přístupu bylo naší snahou prohloubit tato zjištění a zohlednit kontextuální vlivy tvořené jednak bodybuildingovým a fitness prostředím, a stejně tak ostatními aspekty života respondentů. Výsledky této části jsou v souladu s předchozími výzkumy realizovanými v českém prostředí (Slepička & Pyšný, 2000; Pyšný, 2005; Nekola & Zimmer, 2005; Nekola, 2005; Slepička, Mudrák & Slepičková, 2018), které rozeznávají kombinaci vlivů makro a mikro-sociálního prostředí na modifikaci vnitřní motivace k užití dopingových látek. Důležitou roli však hrála i postupně sílící vnitřní motivace k bodybuildingovým aktivitám, která přivedla naše respondenty k pravidelnému kontaktu s fitness prostředím.

Slepička & Pyšný (2000) uvádějí makro-sociální vlivy v podobě prezentování modelů mužnosti filmových hrdinů či profesionálních bodybuilderů, ale rovněž komerční vlivy, kdy kosmetický průmysl vytváří podobu estetického „ideálu“ a snaží se ovlivnit jedince prostřednictvím reklam a médií. Na základě výpovědí respondentů



v naší studii lze říct, že vliv filmového průmyslu byl vystřídán vlivem internetu, sociálních sítí a video platform. Respondenti se přímo vyjadřovali, že dopingové látky jsou více rozšířené než v minulosti, je o nich více informací. Rovněž popisovali vlivné osobnosti bodybuildingového a fitness světa, které sdílejí své subjektivní zkušenosti s fitness dopingem. Všechny tyto vlivy byly zmiňovány i během vlastního uvažování o subjektivních důvodech pro užití fitness dopingů, což prohlubuje zjištění kvantitativní části výzkumu, vztahující se k roli nabídky dopingových látek ve fitness centrech.

Vedle makro-sociálního prostředí byl zachycen i vliv specifického prostředí fitness center, které je tvořeno přáteli, trenéry a ostatními cvičícími. Respondenti zmiňovali vnímané efekty dopingových látek u svých kamarádů, které se v kombinaci s intenzivnějším pronikáním informací o těchto látkách a vlastním zájmem reprezentovaným výpověďmi „*chtěl jsem vědět, jaké to je v reálném životě*“, „*chtěl jsem to zkusit, chtěl jsem vědět, co to s tím tělem udělá*“ či „*chtěl jsem vědět, jak se to tělo mění*“ projeví ve vlastním rozhodnutí začít doping užívat. Důležitým zjištěním v kontextu mikro-sociálního prostředí fitness center jsou vyjádření respondentů, která se vztahovala k distribuci dopingových látek. Respondenti tento proces přirovnávali k „*dealingu drog*“ na ulicích. Zahraniční studie zabývající se obchodováním a způsobem šíření dopingových prostředků v prostředí posiloven a fitness center (Fincoeur, Van de Ven & Mulrooney, 2014; Van de Ven & Mulrooney, 2017) uvádějí, že většina poskytovatelů je osobně angažována v tomto sociálním prostředí a dopingový trh je ukotven v rámci lokálního a kulturního prostředí daného fitness centra. Avšak varují před postupným přechodem od kulturně motivovaných producentů ke komerčně řízeným skupinám. Na základě výpovědí našich respondentů se lze domnívat, že v českém kontextu je stále dominantní formou kulturně motivovaná distribuce dopingových látek. Někteří z respondentů se však vyjadřovali, že si dopingové látky objednali z internetu, což vytváří výzvy pro tvorbu případných preventivních opatření.

Vliv makro a mikro-sociálního prostředí se projevoval v modifikaci vnitřní motivace k užití dopingových látek. I když respondenti připouštěli vliv vnějšího okolního prostředí, obecně tvrdili, že rozhodnutí užít doping vycházelo přímo od nich a oni sami byli původci svého jednání. Motivaci k pokračujícímu užívání dopingových látek posilovalo zejména subjektivní vnímání benefitů, které respondentům umožnilo trénovat intenzivněji, mít větší radost z tréninku a zároveň vnímání pozitivní zpětné

vazby okolí. Tato zjištění opět potvrzují výsledky předcházejících českých výzkumů (Slepička & Pyšný, 2000; Pyšný, 2005).

V poslední části výsledků kvalitativního přístupu k výzkumné problematice byla věnována pozornost zvýznamňování zkušeností s fitness dopingem v kontextu bodybuildingové kariéry a ostatních oblastí života. Rozhodnutí respondentů užívat či přestat užívat fitness doping musí být chápáno ze širší perspektivy toho, jak vnímají své životy vevnitř a vně kontextu sportu. To je patrné z analýzy poukazující na napětí mezi „výjimečným“ a „obyčejným“ sebejád. Jinými slovy - respondenti zvýznamňovali svou zkušenost s fitness dopingem v kontextech jejich snažení se o „stání se výjimečnými“ skrze sport a zároveň jejich snahy o udržení normálního, obyčejného života. Tato obecná témata měla širokou variabilitu mezi našimi respondenty, jelikož se současně vztahovali ke specifitějším tématům těla a (ztráty) kontroly v případě Karla, znalosti a expertizy v případě Roberta a Petra, soutěžení a pocitu smysluplnosti v případě Martina, anebo radosti, požitku a kvality života u Denise.

Jako integrující rámce naší analýzy byly použity koncepty sebejád a fenomenologická perspektiva. Tímto způsobem nám šlo o doplnění současného výzkumu, zaměřeného na užívání fitness dopingu. Tento vhléd ilustruje komplexitu a mnohočetnost motivů pro užívání fitness dopingu, který nemůže být redukován výhradně na proměnné jako jsou sportovní motivace (Barkoukis et al., 2011, 2013; Hodge et al., 2013; Mudrák, Slepička & Slepičková, 2018), motivační orientace na ego (Sas-Nowosielski, 2006; Sas-Nowosielski & Swiatkowska, 2008) anebo postoje vztahující se k dopingu (Chan et al., 2015). Ve vztahu k bodybuildingu a užívání fitness dopingu respondenti popisovali vnitřní a vnější motivy, orientaci na soutěž a soustředění se na sebe-rozvoj, anebo pozitivní a negativní postoje k fitness dopingem. Na základě uvedené analýzy a uvedených výsledků se lze domnívat, že pochopení toho, proč se bodybuildéři a fitness zastánci obracejí k užívání fitness dopingu může vycházet z jejich sebe-konceptů, které zahrnují potenciální sebejád (Markus & Nurius, 1986; Markus & Wurf, 1987) a aktivují odlišné zvýznamňování fitness dopingu, přičemž některé může usnadnit užívání fitness dopingu, zatímco jiné mu může zabránit.

Pro pochopení mnohočetnosti motivů pro užívání dopingových látek v prostředí posiloven a silového tréninku je cennou typologie uživatelů fitness dopingu (Christiansen, Vinther & Liokaftos, 2017; Christiansen & Flegal, 2020), která v mnoha směrech koresponduje s našimi zjištěními. Christiansen, Vinther & Liokaftos (2017)

uvádějí, že uživatelé fitness dopingu se liší ve dvou dimenzích, zahrnujících zaměření na efektivitu fitness dopingu a akceptaci rizika. Pokud aplikujeme tuto typologii na naše respondenty, tak Robert a Petr spadají do vysoce efektivního/málo rizikového expertního typu uživatele, jelikož popisovali vědecký přístup, ve kterém se snažili o nalezení co možná nejlepších efektů fitness dopingu, zatímco se snažili o eliminaci možných negativních efektů. Pro porovnání - Denis ztělesňoval typ YOLO (“žiješ jenom jednou”), jelikož popisoval vysokou akceptaci rizika a vysokou míru hledání vzrušení. Martin spadal pod atletický typ, jelikož fitness doping vztahoval téměř výlučně k účasti v soutěžích. Avšak na základě našich výsledků je patrné, že taková typologie představuje i některé významné limity, jelikož naši respondenti často popisovali přístup k dopingu, který koresponduje s více typy najednou. Více zřejmé je to zejména v případě, pokud zvažujeme odlišné fáze bodybuildingové kariéry, jelikož respondenti vykazovali znaky odlišných typů v rámci odlišných etap své bodybuildingové kariéry. Dalším limitem takové typologie může být skutečnost, že do jisté míry nezahrnuje životní oblasti mimo prostředí bodybuildingu, které mohou mít - jak naznačují naše výsledky a rovněž jiné studie (Erickson, McKenna & Backhouse, 2015) - ústřední roli ve zvýznamňování fitness dopingu.

Naše výsledky, zdůrazňující subjektivní zkušenosti respondentů, také poskytují protiklad k objektivizujícím, patologizujícím perspektivám na bodybuilding a užívání dopingových látek. Tyto přístupy vycházejí z medicínských a sociálních perspektiv (Klein, 1993; Pope et al., 1993; Peters & Phelps, 2001; Skemp et al., 2013) a popisují užívání fitness dopingu jako výsledek nejistoty, zranitelnosti a k pohlaví se vztahujícímu pocitu nedostatečnosti. Zatímco tyto přístupy nepochybně poskytují relevantní vysvětlení, proč lidé užívají dopingové látky v kontextu bodybuildingu, současně jsou do jisté míry odtrženy od subjektivní reality a zkušeností aktuálních uživatelů fitness dopingu. Naši respondenti obecně nevnímali fitness doping jako nástroj nápravy nedokonalostí či nedostatků, ale spíše jako cestu k sebe-aktualizaci. V tomto kontextu neužívali fitness doping jenom jako prostředek rozvoje svého těla, ale také jako prostředek posílení pocitu smysluplnosti, well-beingu a kvality života, nebo získání znalostí a expertizy. Karel byl jediným respondentem, který explicitně popisoval trajektorii, kterou subjektivně vnímal jako patologickou, jelikož se snažil o budování svého těla skrze striktní sebe-kontrolu, která se postupně změnila ve ztrátu kontroly, subjektivně vnímanou jako „ztrátu sebejá.“ Respondenti obecně popisovali užívání

fitness dopingů ve fázích života, ve kterých dokázali plně zužitkovat benefity užívání těchto látek, zatímco v jiných obdobích života vnímali užívání fitness dopingů negativněji.

Mnoho studií věnovalo pozornost analýze a vysvětlení sociálních procesů, které řídí transformaci regulérního návštěvníka fitness centra k uživateli fitness dopingů (Monaghan, 2001, Brissoneau & Montez De Oca, 2018; Coquet, Roussel & Ohl, 2018; Andreasson & Johansson, 2020). Naši respondenti zvažovali vývoj své bodybuildingové kariéry až za hranici tohoto procesu, který zahrnoval užívání fitness dopingů a rovněž ukončení užívání. Opětovný návrat k těmto látkám zvažovali za předpokladu, že budou schopni vyvažovat požadavky svých vícero sebejád, které zahrnují odlišné životní oblasti. Naše zjištění proto pomáhají vysvětlit pokračující užívání fitness dopingů, respektive opětovný návrat k jeho užívání. Monaghan (2002) uvádí, že užívání steroidů je v bodybuildingovém kontextu racionalizované jako legitimní prostředek k dosažení cíle. Negativní pohledy jsou zamítány „odsouzením odsuzovatelů“ a je tvrzeno, že steroidy mají málo závažných negativních zdravotních účinků a žádné sociální důsledky. Z našich výsledků je však patrné, že bodybuildeři mohou měnit takovou racionalizaci v průběhu své bodybuildingové kariéry v závislosti na „přítomnosti odlišných sebejád“ během specifických vývojových fází. Na začátku bodybuildingové kariéry popisovali respondenti přecházení fází experimentování s fitness dopingem, jelikož vnímali tyto látky jako nezbytný krok k dosažení cílů vycházejících z jejich „výjimečného sebejá.“ Na konci své kariéry vnímali fitness doping jako překážku ve snaze o dosažení cílů vycházejících z jejich „obyčejného sebejá.“ Významy, které bodybuildeři připisovali své dopingové zkušenosti, se měnily v průběhu jejich kariéry. Zvažování jejich sebe-konceptů může poskytnout vysvětlení pro takové změny ve zvýznamňování a může být vhodným prostředkem pro identifikování „bodů výstupu“, které poskytují příležitosti pro změnu (Petróczi & Aidman, 2009).

Při interpretaci výsledků výzkumu musí být zvažovány jeho limity. Co se týče kvantitativního přístupu k výzkumné problematice, námi stanovené hypotézy vycházely z teoretického přehledu, který naznačuje, že směr vzájemných vztahů mezi proměnnými by mohl být alespoň částečně platný. Je však důležité zdůraznit, že tyto vztahy mohou být obousměrné, a proto je nutné interpretovat výsledky s opatrností. I když byly do regresních modelů zahrnuty proměnné, které jsme na základě teoretického přehledu považovali za důležité ve vysvětlení dopingů ve fitness prostředí, mnoho jiných

proměnných může mít podobnou a možná dokonce větší sílu vlivu. Rovněž musíme být opatrní při zevšeobecnování výsledků, jelikož tyto nemohou být vztaženy na obecnou populaci, ale jenom na populaci navštěvující fitness centra, která jsou svým charakterem podobná fitness klubům, ve kterých probíhal sběr dat. Výsledky mohou být vztaženy jenom na tu část cvičících, která se věnuje fitness, bodybuildingu anebo jiným silovým sportům. Respondenti udávající jiný sport jako svůj hlavní nebyli do analýzy zařazeni. I navzdory těmto skutečnostem, vlastní výběr výzkumného souboru může být vhodným způsobem zacílení specifických skupin, jako například návštěvníků fitness center (Dunn, Mazanov & Sitharthan, 2009).

Dalším limitem je zjišťování prevalence dopingových látek, která byla založena na udávaném sebe-hodnocení respondentů, tedy na subjektivním přesvědčení, že se vyjadřují k dopingovým látkám. I když byl tento způsob zjišťování prevalence využit v některých jiných výzkumech dopingů (Pedersen & Wichstrøm, 2001; Mudrák, Slepíčka & Slepíčková, 2018), může představovat některé významné limitace. Například respondenti mohou vnímat jako doping i látky, které nejsou oficiálně na seznamu zakázaných látek WADA, případně mohou odpovédět způsobem, o kterém se domnívají, že jim nezpůsobí odsouzení, jelikož užívání dopingových látek může být chápáno jako sociálně nežádoucí jev (Gucciardi, Jalleh & Donovan, 2010). Avšak tato rizika jsme se snažili minimalizovat ujištěním o anonymitě a možností vložení vyplněného dotazníku do obálky s následným zamícháním mezi ostatní dotazníky tak, aby nebyla možnost identifikace daného respondenta. Dále je nutno uvést, že proměnné sportovní motivace sice vykazovaly významné, avšak spíše slabší vazby na postoje a s ostatními nezávislými proměnnými vysvětlovaly pouze 32,4 % variance postojů k dopingů. To znamená, že tyto proměnné sice mají jistý vliv na postoje, avšak tento vliv by neměl být přeceňován.

Limitace kvalitativního přístupu k výzkumné problematice vychází z povahy interpretativní fenomenologické analýzy, která reprezentuje „dvojité z významňování.“ Znamená to, že vyjádření našich respondentů představují subjektivní interpretace jejich zkušeností, a tak by k nim mělo být přistupováno. Dále - analýza kategorií, témat a interpretací významů respondentů, i když podpořena jinými výzkumy (Christiansen, Vinther & Liokaftos, 2017; Christiansen & Flegel, 2020; Andreasson & Johansson, 2020), je založena na subjektivních rozhodnutích, a je možné, že jiný výzkumník by mohl nalézt ve stejných datech odlišná témata anebo odlišné teoretické rámce. I když

výsledky poskytují vhled do motivů pro užívání či ukončení užívání fitness dopingů, tento druh analýzy neposkytuje žádnou informaci o prevalenci uváděných témat. Navíc, jelikož se výzkum soustředil na citlivé téma, je možné, že respondenti nemuseli být zcela upřímní ve svých výpovědích. Rovněž je však nutné uvést, že respondenti po ukončení rozhovoru obecně vyjadřovali vděčnost a ocenění způsobu, jakým byl rozhovor veden, jelikož nepociťovali náznaky odsuzování. Protože data byla sbírána v kontextu České republiky, která má své specifické dopingové politiky vytvářející rámce pro zvýznamňování zkušeností, je možné, že v jiných národních kontextech - jako například ve Švédsku, ve kterém je osobní užívání fitness dopingů ilegální (Andreasson & Johansson, 2020) - by mohlo dojít k odlišnému zvýznamňování zkušeností.

## 10. Doporučení pro preventivní opatření

Na základě předkládaného výzkumu je možné definovat několik doporučení pro tvorbu preventivních opatření, která by měla snížit riziko užívání dopingových látek ve fitness prostředí. Náš výzkum identifikoval skupiny jedinců, které jsou rizikovějšími z pohledu demografických charakteristik. Jedná se zejména o muže ve věkovém rozmezí 20-29 let, přičemž k prvnímu užití dopingových látek dochází většinou v rozmezí 20-24 let, avšak není vyloučeno, že toto může nastat i v mladším věku. Riziko užití fitness dopingu i jeho nabídka roste se zvyšující se frekvencí návštěv fitness center a rizikovými jsou zejména jedinci, kteří mají zálibu v bodybuildingu či silovém tréninku. Větší riziko užití fitness dopingu „hrozí“ jedincům, kterým někdy byly nabídnuty dopingové látky a kteří mají předcházející zkušenost s užíváním fitness dopingu.

Pro definování rizikových skupin z pohledu užívání fitness dopingu se ukazuje jako užitečná typologie uživatelů (Christiansen, Vinther & Liokaftos, 2017; Christiansen & Flegal, 2020), která rozlišuje „ideální typy“ na základě dimenzí rizika a efektivity fitness dopingu. Podle této typologie patří mezi nejrizikovější uživatele typ YOLO („žiješ jenom jednou“), který představuje vysoko rizikový/nejméně efektivní typ uživatele, a typ Atlet, který je však orientován na větší efektivitu. Z našich respondentů mezi těmito typy v průběhu své bodybuildingové kariéry oscilovali Karel a Denis. Oba v jistých etapách své sportovní kariéry vykazovali různé znaky dané typologie a oba uváděli nejintenzivnější negativní efekty užívání dopingových látek. I když tyto respondenti z významňovali svou zkušenost odlišně, výsledky naznačují, že jedinec spadající pod dané typy uživatelů by mohl přistupovat k užívání dopingových látek způsobem, který představuje vyšší míru rizika. Proto by měly preventivní opatření zohlednit různé typy uživatelů dopingových látek.

Dalším důležitým zjištěním je významná role postojů k dopingovým látkám, které se ukázaly jako nejsilnější prediktor záměru užívat doping. Preventivní opatření by proto měla směřovat na modifikaci postojů, což lze realizovat několika způsoby. Jelikož naše výsledky naznačují významný vliv sociálního okolí, a i respondenti v rámci rozhovorů poukazovali na veřejně známé fitness osobnosti, které je zásadním způsobem v jejich bodybuildingovém životě ovlivňovali, mohlo by být efektivní strategií navázání spolupráce s některými „fitness influencery“. Tito by mohli propagovat trénink a životní

styl bez užívání dopingových látek a poukázat na skutečnost, že esteticky žádaný fyzický vzhled je možné dosáhnout i bez užití dopingových látek. Příkladem může být Dánsko, kde takováto spolupráce funguje již několik let a zastřešuje ji dánský antidopingový výbor (Christiansen & Flegal, 2020).

Výsledky předkládaného výzkumu poukazují na jistou roli sportovní motivace ve formování postojů k doping. I když nebyla síla tohoto vlivu tak významná (pro hlubší prozkoumání daných vztahů bude nutný další výzkum na rozsáhlejších výzkumném souboru), lze se domnívat, že vytvoření motivačního klimatu, ve kterém bude podporována vnitřní motivace spíše než orientace na vnější výsledky, může do jisté míry působit jako preventivní prvek ve formování pozitivních postojů. V tomto kontextu by mohl být zvažován vliv mikro-sociálního prostředí a fitness instruktorů či lektorů, kteří by mohli zdůrazňovat důležitost procesu sebe-zlepšování a mohli by vytvářet podmínky pro naplňování základních psychologických potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti – například organizováním „teambuildingových aktivit“.

Dalším důležitým zjištěním je vliv nabídky dopingových látek na jejich užívání. V tomto kontextu by nejvíce samozřejmě pomohlo, kdyby byla jejich nabídka minimalizována, čemuž by mohly pomoci anti-dopingové kontroly. Příklady ze zahraničí však ukazují, že tato strategie není nejefektivnější a vytváří předpoklady pro další problémy, které jsou blíže popsány v publikacích Van de Ven (2015), Christiansen & Flegal (2020) či Andreasson & Johansson (2020).

Zatímco výše uvedená doporučení by mohla být efektivní zejména v případě návštěvníků fitness center, kteří nemají intenzivní záměry k užití dopingových látek, nebo nemají vlastní zkušenost s těmito látkami, pozornost by měla být věnována i jedincům, kteří jsou pravidelnými uživateli fitness dopingů a kteří vykazují konzistentnost v těchto praktikách. U těchto se lze domnívat, že ovlivňování jejich postojů by nemuselo být efektivní strategií ve změně chování. Respondenti se během rozhovorů obecně shodovali na tom, že preventivní strategie či zákazy a kontroly by byly neefektivní. Jakmile se totiž jedinec ocitne v prostředí, ve kterém to „bere každý“ a sám se rozhodne začít užívat, tak je velmi obtížné mu v tom zabránit. Tento případ demonstrovali na vlastní zkušenosti a spíše by ocenili možnost konzultace o případném dávkování, kombinacích látek, případně o tom, jak se vyhnout potenciálnímu riziku. Například Karel popisoval svou zkušenost, kdy přišel k doktorovi a ten mu nedokázal



pomocť, a tak si nakonec musel diagnózu stanovit sám a sám nalézt možnost řešení svého zdravotního problému.

Je samozřejmé, že i ty nejlepší preventivní programy, strategie a anti-dopingové kontroly nedokážou problematiku užívání fitness dopingů odstranit, čehož dobrým příkladem je koneckonců prostředí vrcholového sportu, které má tyto mechanismy vytvořeny, a přesto se dopingové případy stále vyskytují. Zatímco v tomto prostředí má obvykle sportovec přístup ke kvalitní medicínské péči a mnoho vrcholových sportovců úzce spolupracuje s nutričními experty, situace v prostředí rekreačního sportu - speciálně v prostředí fitness center - je diametrálně odlišná. Proto by mělo být využito výše uvedených postupů, přispívajících ke snížení rizika vedlejších zdravotních účinků užívání dopingových látek pro pravidelné návštěvníky posiloven nebo fitness center, kteří se doping rozhodnou užít.

## 11. Budoucí směr výzkumu

Jedním z největších limitací současného kvantitativního výzkumu, zabývajícího se problematikou fitness dopingu, je nedostatek studií, které vycházejí z ukotvených teoretických psychosociálních rámců. I když psychologické teorie jako Teorie plánovaného chování (Ajzen, 1991), Teorie sebe-determinace (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017) či Teorie cíle snažení (Nicholls, 1984) poskytují relevantní konstrukty pro výzkum dopingu ve sportu, studie vycházející z těchto teorií jsou spíše ojedinělé. Předkládaná disertační práce naznačuje, že zakomponování teorií sportovní motivace může pomoci vysvětlit dopingové záměry ve fitness prostředí. Další výzkum by se měl proto soustředit na integrující přístupy zahrnující teoretické modely, které mohou pomoci odhalit rizikové faktory a lépe vysvětlit formování postojů k fitness dopingu či záměry užívat fitness doping. Jednou z vhodných strategií pro lepší pochopení směřů vzájemných vztahů mezi osobním přesvědčením, postojem, záměrem a aktuálním chováním by mohl být longitudinální výzkum.

V návaznosti na výsledky kvalitativního přístupu k výzkumné problematice této disertační práce se jeví jako perspektivní přístup zopakování rozhovorů s respondenty za několik let s cílem zjistit, jestli se znovu přiklonili k opětovnému návratu k užívání fitness dopingu a případně jaké faktory v tomto procesu sehrávaly roli, či působily jako preventivní prvek před opětovným návratem k těmto praktikám. Budoucí výzkum by se mohl více do hloubky věnovat subjektivnímu zpětnému pohledu uživatelů fitness dopingu na to, jaké strategie mohou pomoci mladému jedinci, který se i přes realizované preventivní programy rozhodne začít užívat fitness doping a to tak, aby se minimalizovala následná zdravotní rizika.

## 12. Závěr

Bates et al. (2019) ve svém socio-ekologickém rámci užívání anabolických steroidů rozeznávají vzájemnou interakci faktorů na individuální, mikro-sociální, institucionální, komunitní a makro-sociální úrovni, které ovlivňují rozhodnutí jedince pro užívání steroidů a jejichž vzájemný vliv se mění v čase a s přibývajícím zkušenostmi. Backhouse, Griffiths & McKenna (2016) publikovali výzvu pro přeměření pozornosti z individualistických a moralistických přístupů k „dopogennímu prostředí“, které představuje souhru a komplexitu faktorů sehrávající roli v užívání dopingu.

V našem výzkumu bylo snahou poukázat na vzájemnou interakci faktorů na různých úrovních, které modifikují motivaci k užívání fitness dopingu, a zároveň poukázat na jejich vzájemnou komplexitu. Zvolená výzkumná strategie, kombinující jak kvantitativní, tak kvalitativní přístup, která byla využita ke sledování motivačního kontextu dopování ve specifickém psychosociálním prostředí bodybuildingu, prokázala svou oprávněnost, protože umožnila nahlédnout do vývoje motivačních aspektů této problematiky z individuálního hlediska. Potvrdila se skutečnost, že specifické mikro-sociální prostředí fitness center vytváří samo o sobě vnější motivaci, mající vliv na tendenci k užívání fitness dopingu. Tato kombinace vnějších motivačních situací se ukázala jako významná pro akceptaci dopování jako cesty pro dosažení cíle. Významným se ukázalo i makro-sociální prostředí, jehož působení respondenti zvažovali ve svých výpovědích, zaměřených na vyjádření subjektivních důvodů vztahujících se k zahájení užívání fitness dopingu.

Pokud je možné vykreslit obecné závěry z výsledků výzkumu, lze tvrdit, že tato studie zdůrazňuje právě komplexitu subjektivních důvodů pro užívání fitness dopingu a roli „potenciálních sebejá“ ve zvyznamňování zkušeností s fitness dopingem u bodybuilderů. Ukazuje se, že respondenti zvyznamňovali svoje zkušenosti odlišnými způsoby, které se nevztahovaly jenom k jejich tělu anebo soutěžnímu úspěchu, ale také k jiným psychologickým výsledkům jako je aktérství, pocit smysluplnosti, sebe-rozvoj a kvalita života, které respondenti zahrnovali v jejich „výjimečném sebejá“. V tomto kontextu lze tvrdit, že respondenti nevylepšovali jenom svůj vzhled a výkon, ale možná ještě významněji vylepšovali svoje sebejá. V rámci tohoto zvyznamňování vyvstal potenciaální bod úniku, který vycházel z tenze mezi „výjimečným sebejá“ a

„obyčejným sebejá“. To znamená, že respondenti zvažovali ukončení užívání fitness dopingu převážně v kontextu ztracení v různých aspektech ostatních, subjektivně důležitých oblastí, jako je subjektivní well-being, vztahy či práce.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 50, 179-211.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Al Bishi, K. A., & Afify, A. (2017). Prevalence and awareness of anabolic androgenic steroids (AAS) among gymnasts in the western province of Riyadh, Saudi Arabia. *Electronic Physician*. 9(12), 6050-6057.
- Al-Falasi, O., Al-Dahmani, K., Al-Eisaei, K., Al-Ameri, S., Al-Maskari, F., Nagelkerke, N., & Schneider, J. (2008). Knowledge, attitude and practice of anabolic steroids use among gym users in Al-Ain district, United Arab Emirates. *The Open Sports Medicine Journal*. 2(1), 75-81.
- Allahverdipour, H., Jalilian, F., & Shaghaghi, A. (2012). Vulnerability and the intention to anabolic steroids use among Iranian gym users: an application of the Theory of planned behavior. *Substance Use & Misuse*. 47, 309-317.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*. 3(4), 91-112.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2019). Bodybuilding and fitness doping in transition. Historical transformations and contemporary challenges. *Social Sciences*. 8(80), 1-14.
- Andreasson, J., & Johansson, T. (2020). *Fitness Doping. Trajectories, Gender, Bodies and Health*. Cham: Palgrave Macmillan.
- Antidopingový výbor ČR (2021). *Světový antidopingový kodex* [online]. © 2021 [cit. 2021-10-07]. Dostupné z: <https://www.antidoping.cz/CS/SVETOVY-ANTIDOPINGOVY-KODEX>.
- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the Theory of planned behaviour: a meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*. 40, 471-499.

- Backhouse, S. H., Griffiths, C., & McKenna, J. (2016). Tackling doping in sport: a call to take action on the dopogenic environment. *British Journal of Sports Medicine*. 52(23), 1485-1486.
- Backhouse, S. H., Whitaker, L., & Petróczi, A. (2013). Gateway to doping? Supplement use in the context of preferred competitive situations, doping attitude, beliefs, and norms. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 23(2), 244-252.
- Backhouse, S. H., Collins, C., Defoort, Y., McNamee, M., Parkinson, A., Sauer, M., Brissoneau, C., Christensen, A., Dikic, N., Hauw, D., Horta, L., McVeigh, J., Petrou, M., & Simon, P. (2014). *Study on Doping Prevention: A map of Legal, Regulatory and Prevention Practice Provisions in EU 28. Project Report*. European Commission. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/news/2014/docs/doping-prevention-report\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/news/2014/docs/doping-prevention-report_en.pdf)
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Barkoukis, V., Lazuras, L., & Tsorbatzoudis, H. (2016). *The Psychology of Doping in Sport*. New York: Routledge.
- Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H., & Rodafinos, A. (2011). Motivational and sportspersonship profiles of elite athletes in relation to doping behavior. *Psychology of Sport and Exercise*. 12(3), 205-212.
- Barkoukis, V., Lazuras, L., Tsorbatzoudis, H., & Rodafinos, A. (2013). Motivational and social cognitive predictors of doping intentions in elite sports: an integrated approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 23(5), 330-340.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. et al. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 37(11), 1459-1473.
- Bates, G., Tod, D., Leavey, C., & McWeigh, J. (2019). An evidence-based socioecological framework to understand men's use of anabolic androgenic

- steroids and inform interventions in this area. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. 26(6), 484-492.
- Biddle, H. J. S., & Bailey, A. I. C. (1985). Motives for participation and attitudes toward physical activity of adult participants in fitness programs. *Perceptual and Motor Skills*. 61, 831-834.
- Bjørnstad, J., Kandal, Ø., & Anderssen, N. (2014). Vulnerable discipline: experiences of male competitive bodybuilders. *Journal of Health Psychology*. 19(9), 1174-1184.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Bojsen-Møller, J., & Christiansen, A. V. (2010). Use of performance-and image-enhancing substances among recreational athletes: a quantitative analysis of inquiries submitted to the Danish anti-doping authorities. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 20, 861-867.
- Brenna, B. P., Kanayama, G., & Pope, H. G. (2013). Performance-enhancing drugs on the web: a growing public-health issue. *The American Journal of Addictions*. 22(2), 158-161.
- Brissonneau, Ch., & Montez De Oca, J. (2018). *Doping in Elite Sports. Voices of French Sportspeople and Their Doctors, 1950-2010*. London: Routledge.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Catalani, V., Negri, A., Townshend, H., Simonato, P., Prilutskaya, M., Tipett, A., & Corazza, O. (2021). The market of sport supplement in the digital era: a netnographic analysis of perceived risks, side-effects and other safety issues. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*. 1, 100014.
- Chan, D. K. C., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Hardcastle, S. J, Lentillon-Kaestner, V. & Hagger, M. S. (2015). Self-determined motivation in sport predicts anti-doping motivation and intention: a perspective from the trans-contextual model. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 18, 315-322.
- Christiansen, A. V., & Flegal, H. (2020). *Gym Culture, Identity and Performance-Enhancing Drugs: Tracing a Typology of Steroid Use*. London: Routledge.

- Christiansen, V. A. (2015). Drug use in gyms. In: V. Møller, I. Waddington & M. J. Hoberman (Eds.). *Routledge Handbook of Drugs and Sport* (pp. 421-439). New York: Routledge.
- Christiansen, V. A., Vinther, S. A., & Liokaftos, D. (2017). Outline of a typology of men's use of anabolic androgenic steroids in fitness and strength training environments. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. 24(3), 295-305.
- Coolican, H. (2009). *Research Methods and Statistics in Psychology*. London: Hodder.
- Coquet, R., Roussel, P., & Ohl, F. (2018). Understanding the paths to appearance- and performance-enhancing drug use in bodybuilding. *Frontiers in Psychology*. 9, 1431.
- Creswell, W. J., & Plano Clark, L. V. (2007). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. London: Sage Publications.
- De Charms, R. (1968). *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy. The basis for true self-esteem. In: M. H. Kernis (Ed.). *Efficacy, Agency, and Self-Esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what“ and “why“ of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: relationships motivation theory. In: N. Weinstein (Ed.). *Human Motivation and Interpersonal Relationships: Theory, Research, and Application* (pp. 53-73). Dordrecht: Springer.
- Dimeo, P. (2014). Why Lance Armstrong? Historical context and key turning points in the 'cleaning up' of professional cycling. *The International Journal of History of Sport*. 31(8), 951-968.



- Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum.
- Donahue, E. G., Miquelon, P., Valois, P., Goulet, C., Buist, A., & Vallerand, R. J. (2006). A motivational model of performance-enhancing substance use in elite athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 28, 511-520.
- Donovan, R. J., Egger, G., Kapernick, V., & Mendoza, J. (2002). A conceptual framework for achieving performance enhancing drug compliance in sport. *Sports Medicine*. 32(4), 269-284.
- Dunn, M., Mazanov, J., & Sitharthan, G. (2009). Predicting future anabolic androgenic steroid use intentions with current substance use: findings from an internet-based survey. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 19(3), 222–227.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectations and attributions in the alleviation of learned helplessness. In: M. Blatný (Ed.). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Eichner, E. R. (2014). Fatal caffeine overdose and other risks from dietary supplements. *Current Sports Medicine Reports*. 13(6), 353-354.
- El Khoury, D., & Antoine-Jonville, S. (2012). Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms in Beirut City. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 2012, 703490.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2005). *Handbook of Competence and Motivation*. New York, NY: The Guilford Press.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. 80(3), 501-519.
- Erickson, K., McKenna, J., & Backhouse, S. H. (2015). A qualitative analysis of the factors that protect athletes against doping in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 16(2), 149–155.
- Felton, L., & Jowett, S. (2015). On understanding the role of need thwarting in the association between athlete attachment and well/ill-being. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 25, 289-298.
- Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.

- Fincoeur, B., Van de Ven, K., & Mulrooney, K. J. D. (2014). The symbiotic evolution of anti-doping and supply chains of doping substances: how criminal networks may benefit from anti-doping policy. *Trends in Organized Crime*. 18(3), 1-22.
- Fishbein, M. (2000). The role of theory in HIV prevention. *AIDS Care*. 12(3), 273-278.
- Fishbein, M. (2008). A reasoned action approach to health promotion. *Medical Decision Making*. 28(6), 834-844.
- Fishbein, M. (2009). An integrative model for behavioral prediction and its application to health promotion. In: R. J. DiClemente, R. A. Crosby, & M. C. Kegler (Eds.). *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research* (pp. 215-234). New York: John Wiley & Sons.
- Fishbein, M., & Capella, J. N. (2006). The role of theory in developing effective health communications. *Journal of Communications*. 56(1), 1-17.
- Flay, B. R., & Schure, M. B. (2014). The theory of triadic influence. In: A. C. Wagenar, & S. C. Burris (Eds.). *Public Health Law Research: Theory and Methods* (pp. 169-191). New York: John Wiley & Sons.
- Flay, B. R., Snyder, F. J., & Petraitis, J. (2009). The theory of triadic influence. In: R. J. DiClemente, R. A. Crosby, & M. C. Kegler (Eds.). *Emerging Theories in Health Promotion Practice and Research* (pp. 451-510). New York: John Wiley & Sons.
- Fritz, O. C., Morris, E. P., & Richler, J. J. (2012). Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. *Journal of Experimental Psychology: General*. 141(1), 2-18.
- Geyer, H., Parr, M. K., Koehler, K., Mareck, U., Schänzer, W., & Thevis, M. (2008). Nutritional supplements cross-contaminated and faked with doping substances. *Journal of Mass Spectrometry*. 43, 892-902.
- Grace, F., Baker, J., & Davies, B. (2001). Anabolic androgenic steroid use in recreational gym users: a regional sample of the Mid - Glamorgan area. *Journal of Substance Use*. 6(3), 189-195.
- Greenway, W. Ch., & Price, C. (2018). A qualitative study of the motivations for anabolic-androgenic steroid use: the role of muscle dysmorphia and self-esteem in long-term users. *Performance Enhancement & Health*. 6(1), 12-20.

- Grogan, S., Shepherd, S., Evans, R., Wright, S., & Hunter, G. (2006). Experience of anabolic steroid use. *Journal of Health Psychology*. 11(6), 845-856.
- Gucciardi, D. F., Jalleh, G., & Donovan, R. J. (2010). Does social desirability influence the relationship between doping attitudes and doping susceptibility in athletes? *Psychology of Sport and Exercise*. 11(6), 479–486.
- Gucciardi, D. F., Jalleh, G., & Donovan, R. J. (2011). An examination of the sport drug control model with elite Australian athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 14(6), 469-476.
- Guzmán, J. F., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: a motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*. 12(5), 431-442.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: a trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*. 95(4), 784-795.
- Haley, B. (1978). The healthy body and victorian culture. In: N. J. Watson, S. Weir & S. Friend. *The development of muscular christianity in victorian britain and beyond*. *Journal of Religion & Society*. 7, 1-18.
- Hamanová, J. (2005). Syndrom rizikového chování v dospívání a zneužívání anabolických steroidů. *Vox Paediatricae*. 3(5), 11-13.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Helus, Z. (2007). *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada.
- Hendl, J., & Remr, J. (2017). *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál.
- Hewstone, M., & MStroebe, W. (2006). *Sociální psychologie: moderní učebnice sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Hnízdil, J., Bušta P., & Třešňák, P. (2000). *Doping aneb zákulisí vrcholového sportu*. Praha: Grada.
- Hoberman, J. M., & Yesalis, Ch. E. (1995). The history of synthetic testosterone. *Scientific American*. 272(2), 76-81.

- Hodge, K., Hargreaves, E. A., Gerrard, D., & Lonsdale, C. (2013). Psychological mechanisms underlying doping attitudes in sport: motivation and moral disengagement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 35, 419–432.
- Holt, R. I. G., Erotokritou-Mulligan, I., & Sönksen, P. H. (2009). The history of doping and growth hormone abuse in sport. *Growth Hormone & IGF Research*. 19, 320-326.
- Hrabal, V., Pavelková, I., & Man, F. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hurst, P., Ring, Ch., & Kavussanu, M. (2021). Athletes using ergogenic and medical sport supplements report more favourable attitudes to doping than non-users. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 24(3), 307-311.
- Ip, E. J., Barnett, M. J., Tenerowicz, M. J., & Perry, P. J. (2011). The anabolic 500 survey: characteristics of male users versus nonusers of anabolic-androgenic steroids for strength training. *Pharmacotherapy*. 31(8), 757-766.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: using a self-determination theory perspective. *The Sport Psychologist*. 26, 282-298.
- Ivankova, V. N., Creswell, W. J., & Stick, L. S. (2006). Using mixed-methods sequential explanatory design: from theory to practice. *Field Methods*. 18(3), 3-20.
- Jalleh, G., Donovan, R. J., & Jobling, I. (2014). Predicting attitude towards performance enhancing substance use: a comprehensive test of the sport drug control model with elite Australian athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 17(6), 574-579.
- Janoušek, J., & Slaměník, I. (2009). Sociální motivace. In: J. Výrost, I. Slaměník & E. Sollárová (Eds.). *Sociální psychologie. Teorie, metody, aplikace*. (s. 115-124). Praha: Grada.
- Jawadi, A. H., Addar, A. M., Alazzam, A. S., Alrabieah, F. O., Al Alsheikh, A. S., Amer, R. R., Aldress, A. A. S., Al Turki, M. A., Osman, A. K., & Badri, M.

- (2017). Prevalence of dietary supplements use among gymnasium users. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 9, 1-8.
- Jeschke, J., Nekola, J., & Chlumský, J. (2002). Doping v číslech a komentářích. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*. 11, 1-20.
- Johnston, D. I., Chang, A., Viray, M., Chatham-Stephens, K., He, H., Taylor, E., Wong, L. L., Schier, J., Martin, C., Fabricant, D., Salter, M., Lewis, L., & Park, S. Y. (2016). Hepatotoxicity associated with the dietary supplement OxyELITE Pro™ – Hawaii, 2013. *Drug Testing and Analysis*. 8(3-4), 319-327.
- Kanayama, G., Gruber, A., Pope, H. G. Jr., Borowiecki, J. J., & Hudson, J. I. (2001). Over-the-counter drug use in gymnasiums: an underrecognized substance abuse problem? *Psychotherapy and Psychosomatics*. 70(3), 137-140.
- Kandel, D. B. (2002). *Stages and Pathways of Drug Involvement: Examining the Gateway Hypothesis*. Cambridge: University Press.
- Kartakoullis, L. N., Phellas, C., & Pouloukas, S. (2008). The use of anabolic steroids and other prohibited substances by gym enthusiasts in Cyprus. *International Review for the Sociology of Sport*. 43(3), 271-287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65(2), 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 22(3), 280-287.
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, Ch. P., Ryan, R. M., Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N., & Hawk, S. (2013). Changes in materialism, changes in psychological well-being: evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*. 38(1), 1-22.
- Kimergård, A. (2015). A qualitative study of anabolic steroid use amongst gym users in the United Kingdom: motives, beliefs and experiences. *Journal of Substance Use*. 20(4), 288-294.

- Kindlundh, A. M., Hagekull, B., Isacson, D. G., & Nyberg, F. (2001). Adolescent use of anabolic-androgenic steroids and relations to self-reports of social, personality, and health aspects. *European Journal of Public Health*. 11(3), 322-328.
- Klein, A. (1993). *Little Big Men. Bodybuilding, Subculture and Gender Construction*. New York: State University of New York Press.
- Kössl, J. (1995). Kapitoly z dějin dopingů aneb stručná historie dopingů a boje proti němu ve sportu i životě. *Sport Report*. 37(2), 101-109.
- Kouřil, J. (2016a). Doping v antice. In: P. Slepíčka (Ed.). *Problematika dopingů se zaměřením na sport dětí a mládeže. Sborník z VIII. Konference sociologie sportu* (s. 28-41). Praha: FTVS UK.
- Kouřil, K. (2016b). Sportovní příprava a trénink v řecko-římské antice. *Česká kinantropologie*. 20(2), 7-28.
- Laerd Statistics. (2021). *Mann-Whitney U Test Using SPSS Statistics*. [online]. © 2021 [cit. 2021-08-28]. Dostupné z: <https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/mann-whitney-u-test-using-spss-statistics.php>
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). Giving voice and making sense in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2), 102-120.
- Laure, P., & Binsinger, C. (2007). Doping prevalence among preadolescent athletes: a 4-year follow-up. *British Journal of Sports Medicine*. 41(10), 660-663.
- Lazuras, L., Barkoukis, V., & Tsorbatzoudis, H. (2015). Toward an integrative model of doping use: an empirical study with adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 37(1), 37-50.
- Leifman, H., Rehnman, Ch., Sjöblom, E., & Holgersson, S. (2011). Anabolic androgenic steroids - use and correlates among gym users – and assessment study using questionnaires and observations at gyms in the Stockholm region. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 8(7), 2656-2674.

- Lenahan, P., Bellis, M., & McWeigh, J. (1996). A study of anabolic steroid use in the North West of England. *The Journal of Performance Enhancing Drugs*. 1(2), 57–71.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Naturalistic inquiry. In: J. Hendl (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*, Praha: Portál.
- Liokaftos, D. (2019). Natural bodybuilding: an account of its emergence and development as competition sport. *International Review for the Sociology of Sport*. 54(6), 753-770.
- Locks, A., & Richardson, N. (2012). *Critical Readings in Bodybuilding*. New York: Routledge.
- Lucidi, F., Zelli, A., Mallia, L., Grano, C., Russo, P. M., & Violani, C. (2008). The social-cognitive mechanisms regulating adolescents' use of doping substances. *Journal of Sports Sciences*. 26(5), 447-456.
- Macho, J., & Slepíčka, P. (2019). Doping jako negativní psychosociální jev ve sportu. *Studia Kinanthropologica*. 20(3), 259-167.
- Macho, J., Mudrák, J., & Slepíčka, P. (2021). Enhancing the self: amateur bodybuilders making sense of experiences with appearance and performance-enhancing drugs. *Frontiers in Psychology*. 12, 1-14.
- Madden, T. J., Ellen, P. S., & Ajzen, I. (1992). A comparison of the Theory of planned behavior and the Theory of reasoned action. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 18(1), 3-9.
- Madsen, K. B. (1979). *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia.
- Maguire, S. J. (2001). Fit and flexible: the fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal*. 18, 379-402.
- Mallet, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): a revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*. 8, 600-614.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*. 41(9), 954-969.

- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: a social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*. 38, 299-337.
- Mazzilli, M., Macaluso, F., & Zambelli, S. (2021). The use of dietary supplements in fitness practitioners: a cross-sectional observation study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(9), 5005.
- McWeigh, J., Bates, G., & Chandler, M. (2015). *Steroids and Image Enhancing Drugs 2014 Survey Results*. Liverpool: John Moores University.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
- Monaghan, F. L. (2002). Vocabularies of motive for illicit steroid use among bodybuilders. *Social Science & Medicine*. 55, 695-708.
- Monaghan, L. F. (2001). *Bodybuilding, Drugs, and Risk*. London: Routledge.
- Morrison, L. J., Gizis, F., & Shorter, B. (2004). Prevalent use of dietary supplements among people who exercise at a commercial gym. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 14(4), 481-492.
- Mudrák, J., & Záborská, K. (2015). Childhood giftedness, adolescent agency: a systematic multiple-case study. *Gifted Child Quarterly*. 59(1), 55-70.
- Mudrák, J., Slepíčka, P., & Slepíčková, I. (2018). Sport motivation and doping in adolescent athletes. *PLoS ONE*. 13(10), e0205222.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2014). *Motivace chování*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (2015). *Obecná psychologie*. Praha: Triton.
- Nekola, J. (2005). Poznatky o podpůrných prostředcích, zejména anabolických steroidech, účastníků cvičení ve fitcentrech. *Vox Pediatryae*. 3(5), 16-18.
- Nekola, J. (2008). *Prevence dopingu ve sportu: učební texty pro trenérskou školu FTVS UK v Praze*. Praha: Univerzita Karlova.
- Nekola, J. (2018). *Sport a doping*. Velké Přílepy: Olympia.



- Nekola, J., & Zimmer, J. (2005). Zneužívání anabolických steroidů mládeží ve fitcentrech. *Česko-slovenská pediatrie*. 60(7), 402-407.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*. 91(3), 328-346.
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y, Barkoukis, V., & Backhouse, S. (2014). Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: a meta-analysis. *Sports Medicine*. 44, 1603-1624.
- O'Sullivan, A. J., Kennedy, M. C., Casey, J. H., Day, R. O., Corrigan, B., & Wodak, A. D. (2000). Anabolic-androgenic steroids: medical assessment of present, past and potential users. *The Medical Journal of Australia*. 173(6), 323-327.
- Parkinson, A. B., & Evans, N. A. (2006). Anabolic androgenic steroids: a survey of 500 users. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 38(4), 644-651.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení. Perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova.
- Pedersen, W., & Wichstrøm, L. (2001). Adolescents, doping agents, and drug use: a community study. *Journal of Drug Issues*. 31(2), 517-542.
- Pedersen, W., Wichstrom, L., & Blekesaune, M. (2001). Violent Behaviors, violent victimization, and doping agents: a normal population study of adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*. 16(8), 1-25.
- Pelletier, G. L., Fortier, S. M., Vallerand, J. R., Tuson, M. K., Brière, M. N., & Blais, R. M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 17, 35-53.
- Peters, M. A., & Phelps, L. (2001). Body image dissatisfaction and distortion, steroid use, and sex differences in college age bodybuilders. *Psychology in the Schools*. 38(3), 283-289.
- Petrocelli, M., Oberweis, T., & Petrocelli, J. (2008). Getting huge, getting ripped: a qualitative exploration of recreational steroid use. *Journal of Drug Issues*. 38(4), 1187-1205.

- Petróczi, A. (2013). The doping mindset – part I: implications of the functional use theory on mental representations of doping. *Performance Enhancement & Health*. 2, 153-163.
- Petróczi, A., & Aidman, E. (2009). Measuring explicit attitude toward doping: review of the psychometric properties of the performance enhancement attitude scale. *Psychology of Sport and Exercise*. 10, 390-396.
- Pope, H. G. et al. (2014). Adverse health consequences of performance-enhancing drugs: and endocrine society scientific statement. *Endocrine Reviews*. 35(3), 341-375.
- Pope, H. G. Jr., Katz, D. L., & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*. 34(6), 406-409.
- Pope, H. G., Kanayama, G., & Hudson, J. I. (2012). Risk factors for illicit anabolic-androgenic steroid use in male weightlifters: a cross-sectional cohort study. *Biological Psychiatry*. 71(3), 254-261.
- Pope, H. G., Kouri, E. M., & Hudson, J. I. (2000). Effects of supraphysiologic doses of testosterone on mood and aggression in normal men: a randomized control trial. *Archives of General Psychiatry*. 57(2), 133-140.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Punch, F. K. (2009). *Introduction to Research Methods in Education*. London: Sage Publications.
- Pyšný, L. (2005). Motivace a demotivace příjmu anabolických steroidů mládeží v ČR. *Vox Paediatricae*. 3(5), 20-21.
- Pyšný, L. (2006). *Doping: rizika zneužití*. Praha: Grada.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 22(1), 24-33.
- Rhodes, T. (1997). Risk theory in epidemic times: sex, drugs and the social organization of 'risk behaviour'. *Sociology of Health & Illness*. 19(2), 208-227.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti – obor v pohybu*. Praha: Grada.

- Ruano, J., & Teixeira, V. H. (2020). Prevalence of dietary supplement use by gym members in Portugal and associated factors. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 17(11), 1-8.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*. 63(3), 397-427.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 25(12), 1509-1524.
- Ryan, R. M., Vallerand, R. J., & Deci, E. L. (1984). Intrinsic motivation in sport: a cognitive evaluation theory interpretation. In: W. Straub & J. Williams (Eds.). *Cognitive Sport Psychology* (pp. 231-242). Lansing, New York: Sport Science Associates.
- Sagoe, D., Molde, H., Andreassen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). The global epidemiology of anabolic-androgenic steroid use: a meta-analysis and meta-regression analysis. *Annals of Epidemiology*. 24(5), 383-398.
- Sas-Nowosielski, K. (2006). The abuse of anabolic-androgenic steroids by Polish school-aged adolescents. *Biology of Sport*. 23, 225-236.
- Sas-Nowosielski, K., & Swiatkowska, L. (2008). Goal orientations and attitudes toward doping. *International Journal of Sports Medicine*. 29(7), 607-612.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness Culture. Gyms and the Commercialization of Discipline and Fun*. Cham: Palgrave Macmillan.

- Sebire, S. J., Jago, R., & Fox, K. R., Edwards, M. J., & Thompson, J. L. (2013). Testing a self-determination theory model of children's physical activity motivation: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 10(111), 1-9.
- Skemp, M. K., Mikat, P. R., Schenck, P. K., & Kramer, A. N. (2013). Muscle dysmorphia: risk may be influenced by goals of the weightlifter. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 27(9), 2427-2432.
- Slepička, P., & Pyšný, L. (2000). *Problematika dopingu a možnosti dopingové prevence*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., & Slepičková, I. (1996). Social aspects of doping and antidoping prevention possibilities in children and youth. *Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica*. 32, 23-34.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Slepičková, I., & Mudrák, J. (2018). *Rizikové chování ve sportu dětí a mládeže*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Slepičková, I., Pyšný, L., & Ludvíková, M. (1998). Sociální aspekty dopingu. *Česká kinantropologie*. 2(1), 21-40.
- Smith, A. J., Jarman, M., & Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. In: M. Murray, & K. Chamberlain (Eds.). *Qualitative Health Psychology: Theories and Methods* (pp. 218-240). London: Sage.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2007). Pain as an assault on the self: an interpretative phenomenological analysis of the psychological impact of chronic benign low back pain. *Psychology and Health*. 22(5), 517-534.
- Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). Interpretative phenomenological analysis. In: H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.). *APA Handbook of Research Methods in Psychology, Vol. 2. Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological* (pp. 73-82). *American Psychological Association*.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage.

- Solheim, S. A., Nordsborg, N. B., Ritz, C., Berget, J., Kristensen, A. H., & Morkeberg, J. (2017). Use of nutritional supplements by Danish elite athletes and fitness customers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 27, 801-808.
- Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014). *Qualitative Research Methods in Sport, Exercise and Health: From Process to Product*. New York: Routledge.
- Stake, R. E. (2006). *Multiple Case Study Analysis*. New York: Guilford Press.
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In: G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.). *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 233-270). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Statista (2021). *Total number of members of health/fitness clubs worldwide 2009-2019, by region* [online]. © 2021 [cit. 2021-10-07]. Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/273069/members-of-health-clubs-worldwide-by-region/>
- Striegel, H., Simon, P., Frisch, S., Roecker, K., Dietz, K., Dickhuth, H., & Ulrich, H. (2006). Anabolic ergogenic substance users in fitness-sports: a distinct group supported by the health care system. *Drug and Alcohol Dependence*. 81(1), 11-19.
- Stuchlíková, I. (2010) Motivace a osobnost. In: M. Blatný (Ed.). *Psychologie osobnosti* (s. 137-166). Praha: Grada.
- Tavares, R. S. A, Serpa, S., Horta, L., Carolino, E., & Rosado, A. (2020a). Prevalence of performance-enhancing substances use and associated factors among Portuguese gym/fitness users. *Substance Use & Misuse*. 55(7), 1059-1067.
- Tavares, R. S. A., Rosade, F. A., Marôco, J., Calmeiro, L., & Serpa, S. (2020b). Determinants of the intention to use performance-enhancing substances among Portuguese gym users. *Frontiers in Psychology*. 10, 2881.
- Thualagant, N. (2012). The conceptualization of fitness doping and its limitations. *Sport in Society*. 15(3), 409-419.
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum.

- Van de Ven, K. (2016). 'Blurred lines': anti-doping, national policies, and the performance and image enhancing drug (PIED) market in Belgium and the Netherlands. *Performance Enhancement & Health*. 4, 94-102.
- Van de Ven, K. (2015). The Formation and Development of Illicit Performance and Image Enhancing Drug Markets: Exploring Supply and Demand, and Control Policies in Belgium and the Netherlands. Doctor of Philosophy (PhD) thesis, University of Kent.
- Van de Ven, K., & Mulrooney, K. J. D. (2017). Social suppliers: exploring the cultural contours of the performance and image enhancing drug (PIED) market among bodybuilders in the Netherlands and Belgium. *International Journal of Drug Policy*. 40, 6-15.
- Van Hout, C. M., & Kean, J. (2015). An exploratory study of image and performance enhancement drug use in a male British South Asia community. *International Journal of Drug Policy*. 26(9), 860-867.
- Vilikus, Z. (2020). *Výživa sportovců a sportovní výkon*. Praha: Karolinum.
- Vogels, T., Brugman, E., Coumans, B., Danz, M. J., Hirasing, R. A., & Van Kernebeek, E. (1996). Correlates of the use of performance-enhancing drugs among young patrons of gymnasiums in the Netherlands. *Drugs: Education, Prevention and Policy*. 3(1), 39-48.
- Waic, M. (2016). Doping v proměnách času. In: P. Slepíčka, P. (Ed.). *Problematika dopingu se zaměřením na sport dětí a mládeže. Sborník z VIII. Konference sociologie sportu* (s. 16-27). Praha: FTVS UK.
- Watson, N. J., Weir, S., & Friend, S. (2005). The development of muscular christianity in victorian britain and beyond. *Journal of Religion & Society*. 7, 1-18.
- Wiefferink, C. H., Detmar, S. B., Coumans, B., Vogels, T., & Paulussen, T. G. W. (2008). Social psychological determinants of the use of performance-enhancing drugs by gym users. *Health Education Research*. 23(1), 70-80.
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*. 30(8), 1756-1771.

- Williams, N. M., Grajales, G. A. C., & Kurkiewicz, D. (2013). Assumptions of Multiple Regression: correcting two misconceptions. *Practical Assessment, Research & Evaluation*. 18(11), 1-14.
- Yesalis, Ch. E., & Bahrke, M. S. (2002). History of doping in sport. *International Sports Studies*. 24(1), 42-76.
- Zahnow, R., McVeigh, J., Bates, G., Hope, V., Kean, J., Campbell, J., & Smith, J. (2018). Identifying a typology of men who use anabolic androgenic steroids (AAS). *International Journal of Drug Policy*. 55, 105-112.
- Zelli, A., Mallia, L., & Lucidi, F. (2010). The contribution of interpersonal appraisals to a social-cognitive analysis of adolescents' doping use. *Psychology of Sport and Exercise*. 11(4), 304-311.

Tato disertační práce byla podpořena Programem institucionální podpory rozvoje vědy na Univerzitě Karlově – Progres Q19 – Společensko-vědní aspekty zkoumání lidského pohybu II.

## Příloha 1 – Žádost o vyjádření etické komise FTVS UK

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

### Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Motivační faktory v prevalenci dopingů u návštěvníků vybraných fitness center

**Forma projektu:** doktorská práce

**Období realizace:** červen 2018 – květen 2019

**Předkladatel:** Mgr. Juraj Macho, UK FTVS – katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu

**Hlavní řešitel:** Mgr. Juraj Macho, UK FTVS – katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu

**Místo výzkumu (pracoviště):** pobočky Jatomi fitness

**Spoluřešitel(é):**

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

**Finanční podpora:**

**Popis projektu:** Problematika dopingů je široce diskutované téma jak v řadách odborné, tak i laické veřejnosti. Zatímco se velké množství výzkumných studií zabývá dopingem v oblasti vrcholového sportu, značně odlišná situace je v prostředí rekreačních pohybových aktivit. Cílem předkládaného projektu je proto objasnit roli motivačních faktorů (motivační orientace a sebe-determinace) v prevalenci dopingů u návštěvníků vybraných fitness center řetězce Jatomi fitness. Jedná se o kvantitativní výzkum využívající baterii standardizovaných dotazníků zaměřených jak na diagnostiku motivačních orientací a sebe-determinace, tak na zjišťování postojů k dopingům a tendenci doping užívat. Sběr dat bude probíhat jak formou papírové, tak elektronické formy dotazníku.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** Účastníci výzkumu budou muži i ženy ve věku od 18 do 60 let, kteří jsou zároveň klienty vybraných fitness center.

**Zajištění bezpečnosti:** Realizace předkládaného výzkumu sebou nese žádné zdravotní riziko pro respondenty.

**Etické aspekty výzkumu:** Do výzkumu nebude zahrnuta žádná vulnerabilní skupina. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v dizertační práci, odborných časopisech, prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznamy. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu:** příložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 21.2.2018

Podpis předkladatele:

**Vyjádření Etické komise UK FTVS**

**Složení komise:** Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 22/2018 .....

dne: ..... 26. 2. 2018 .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6  
razítko UK FTVS

.....  
podpis předsedkyně EK UK FTVS



Dobrý den, touto cestou bych Vás chtěl požádat o účast ve výzkumu, který je zaměřený na ošasnění role motivační orientace a sebe-determinace v prevalenci dopingu. Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně 20 minut. Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: [juraj.macho@gmail.com](mailto:juraj.macho@gmail.com). Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Mgr. Juraj Macho

## Příloha 2 – Informovaný souhlas respondentů kvalitativní části výzkumu

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*, Vás žádám o souhlas s publikováním od Vás získaných dat v rámci výzkumného projektu doktorské práce s názvem *Motivační kontext dopingů u návštěvníků vybraných fitness center* prováděné na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a zároveň Vám děkuji za spolupráci při realizaci rozhovorů.

Tímto Vás prosím o souhlas s publikováním dat, které jsem od Vás získal na základě rozhovorů.

Cílem disertační práce je specifikovat roli motivace v užívání dopingů v prostředí fitness center. Výsledky tohoto výzkumu nám pomohou lépe pochopit dopingové chování a objasnit subjektivně udávané důvody pro užívání dopingových prostředků ve fitness prostředí.

Rozhovory jsem nahrál, doslovně přepsal a následně nahrávky smazal. Přepisy neobsahovaly Vaše jméno, pouze pseudonymy, a vynechal jsem informace, na jejichž základě by mohlo dojít k Vaší identifikaci. Děkuji Vám také za kontrolu přepsaných rozhovorů a rovněž za Vaše vyjádření se k vybraným pasážím přepsaného textu, případně odstranění části rozhovoru, kterou si nepřejete, aby byla v rámci výzkumného projektu použita. Přepsané rozhovory po Vaší kontrole bude v anonymní formě možno využít pro další zpracování. Pro uchování a případné zpracování dat pro další publikační výstupy z tohoto výzkumu nebudou uvedeny údaje, podle kterých by bylo možné Vás identifikovat.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v disertační práci, v odborných časopisech, případně v úložištích dat, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Jméno a příjmení řešitele: ..... Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s publikací dat ve výše uvedeném projektu a že jsem měl/a možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal/a jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl/a jsem poučen/a o právu odmítnout účast ve výzkumu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka ..... Podpis: .....

### Příloha 3 – Dotazník

Dobrý den, touto cestou bych Vás chtěl požádat o účast ve výzkumu, který je zaměřený na objasnění role motivační orientace a sebe-determinace v prevalenci dopingu. Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně 20 minut. Získaná data budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě, budou využita pro výzkum na UK FTVS a ochráněna před jiným užitím. S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: juraj.macho@gmail.com. Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

V dotazníku se budu dotazovat na různé aspekty Vašeho sportování (sportem máme na mysli i cvičení ve fitness centru - fitness). Pokud u otázky není uvedeno jinak, vyberte a označte (kroužkem, křížkem apod.) tu z nabízených možností, která podle Vás **nejlépe vystihuje Vaši situaci či Váš názor**. Dotazník je **anonymní** a neobsahuje žádné otázky, které by umožnily Vaši identifikaci.

**Předem děkuji za spolupráci a pravdivé odpovědi.**

**Juraj Macho, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze**

#### **SEKCE A:**

Odpovězte, prosím, na následující otázky týkající se Vaší osoby:

**A1) Pohlaví:** 1. muž **A2) Věk:** .....let  
2. žena

**A3) Nejvyšší ukončené vzdělání:**

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. základní                           | 4. střední odborná škola s maturitou |
| 2. vyučen/a                           | 5. gymnázium                         |
| 3. střední odborná škola bez maturity | 6. vysokoškolské                     |

**A4) Na jaké úrovni se věnujete sportu?**

1. nesportuji vůbec
2. na rekreační úrovni (sportuji, ale neúčastním se pravidelně soutěží)
3. na výkonnostní úrovni (účastním se pravidelně soutěží)
4. na vrcholové úrovni (jsem členem/členkou národního reprezentačního výběru, účastnil/a jsem se mezinárodních soutěží typu ME, MS, případně olympijských her)

**A5) Jakému sportu se věnujete nejvíce? (sportem rozumíme i cvičení ve fitness centru – fitness)**

Nejvíce se věnuji tomuto sportu: .....  
(uveďte, prosím, jen jeden sport)

**A6) Jak hodnotíte ekonomickou situaci Vaší domácnosti? Jako:**

1. chudou                      2. spíše chudou                      3. spíše bohatou                      4. bohatou

A) Lidé mají různé názory na doping. U následujících výroků vyjádřete, prosím, Váš názor na toto téma.

**Dopingem je myšleno užití jakýchkoliv látek, které vy osobně vnímáte jako doping a kterých užívání je spojováno s rizikem poškození zdraví a navýšením výkonu.** Na uvedené škále vyznačte, do jaké míry s uvedenými výroky souhlasíte či nesouhlasíte:

**D1) Legalizace dopingu by sportu prospěla.**

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

**D2) Doping je nezbytný, aby měl člověk šanci uspět v soutěži.**

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

**D3) Rizika dopingu se přeceňují.**

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

**D4) Rekreační drogy (např. alkohol anebo marihuana) poskytují motivaci trénovat a soutěžit na té nejvyšší úrovni.**

1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D5) Sportovci by se neměli cítit provinile, pokud porušují pravidla a dopují.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D6) Sportovci jsou pod tlakem užívat doping.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D7) Zdravotní problémy a zranění spojená s tvrdým tréninkem jsou stejně vážná jako zdravotní problémy související s dopingem.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D8) Média problematiku dopingů nepřiměřeně nafukují.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D9) Média by se měla méně věnovat dopingům.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D10) Sportovci nemají možnost jiné kariéry než ve sportu.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D11) Sportovci, kteří berou rekreační drogy (např. alkohol nebo marihuana), to dělají proto, že jim pomáhají ve sportu.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D12) Rekreační drogy (např. alkohol nebo marihuana) pomáhají překonat nudu při tréninku.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D13) Doping nevyhnutelně patří k soutěžnímu sportu.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D14) Sportovci často ztrácí čas kvůli zraněním a doping jim může pomoci dohnat ztracený čas.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D15) Doping není podvádění, protože dopují všichni.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D16) Záležet by mělo pouze na podaném výkonu, ne na tom, jakým způsobem jej sportovci dosáhnou.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím
<b>D17) Není rozdíl mezi dopingem, sklolaminátovými skokanskými tyčemi a zrychlujícími plaveckými obleky, protože všechny tyto prostředky jsou používány ke zlepšení výkonu.</b>					
1	2	3	4	5	6
Rozhodně nesouhlasím	Nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Spíše souhlasím	Souhlasím	Rozhodně souhlasím

**D18) V procentech odhadněte, kolik sportovců na nejvyšší úrovni (tj. profesionálních sportovců, členů reprezentačních výběrů a podobně) podle Vás užívá doping s cílem zlepšit svůj sportovní výkon:.....%**

**D19) Byla vám někdy nabídnuta možnost užít podpůrnou látku/doping pro zlepšení výkonu/zlepšení fyzického vzhledu (i v běžném životě mimo sport)?**

1. Ano

2. Ne

**C20) Užíváte nebo užíval/a jste vy sám/sama někdy podpůrné látky/doping s cílem zlepšit svůj výkon/zlepšit svůj fyzický vzhled (i v běžném životě mimo sport)?**

1. Ano

2. Ne

B) Nyní Vám předložíme výroky týkající se Vaší účasti ve sportu (sportem rozumíme i cvičení ve fitness centru – fitness). V níže uvedených výrocích prosím vyznačte, do jaké míry každý výrok odpovídá tomu, proč se v současné době věnujete Vašemu sportu (cvičení ve fitness centru).

<b>Proč se věnujete Vašemu sportu (cvičení ve fitness centru)?</b>				
<b>E1) Kvůli vzrušení, které zažívám, když jsem opravdu ponořený/á do této činnosti.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E2) Protože to je součástí toho, jak jsem se rozhodl/a žít svůj život.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E3) Protože je to dobrý způsob, jak se naučit spoustu věcí, které by mi mohly být užitečné v dalších oblastech mého života.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E4) Protože si mě díky tomu váží lidé v mém okolí.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E5) Už ani nevím, mám pocit, že nejsem schopný/á v tomto sportu uspět.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E6) Protože cítím velké osobní uspokojení, když v tréninku zvládnu nějaké obtížné techniky.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E7) Protože je naprosto nezbytné sportovat, pokud chce být člověk ve formě.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E8) Protože je to jeden z nejlepších způsobů, které jsem si vybral/a, abych rozvinul/a další aspekty svého života.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E9) Protože je to součástí mě samotné/ho.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E10) Protože musím sportovat, abych se před sebou cítil/a dobře.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E11) Kvůli prestiži plynoucí z toho, že jsem sportovec/sportovkyně.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E12) Nevím, jestli chci ještě pokračovat a investovat tolik času a úsilí do mého sportu.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E13) Protože účast v mém sportu je v souladu s mými nejnvtřnějšími principy.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E14) Pro uspokojení, které zažívám, když zdokonaluji své schopnosti.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E15) Protože to je jeden z nejlepších způsobů, jak udržovat dobré vztahy s mými přáteli.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E16) Protože bych se cítil/a špatně, kdybych svému sportu nevěnoval/a čas.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E17) Samotné/mu už mi to není jasné, nemyslím si, že moje místo je ve sportu.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně

<b>E18) Pro potěšení z objevování nových strategií, jak podat výkon.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E19) Pro materiální a společenské výhody plynoucí z toho, že jsem sportovec/ sportovkyně.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E20) Protože tvrdým tréninkem vylepším svůj výkon.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E21) Protože účast v mém sportu je neoddělitelná součástí mého života.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E22) Zdá se mi, že už mě můj sport nebaví tak jako dřív.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E23) Protože musím sportovat pravidelně.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně
<b>E24) Abych ostatním ukázal/a, jak jsem dobrý/á ve svém sportu.</b>				
1 Vůbec neodpovídá	2 Odpovídá jen trochu	3 Odpovídá	4 Odpovídá značně	5 Odpovídá přesně

C) Nyní si představte následující situace týkající se dopingu ve sportu a uveďte, **jak byste se v dané situaci choval/a. Dopingem je myšleno užití jakýchkoliv látek, které vy osobně vnímáte jako doping a kterých užívání je spojováno s rizikem poškození zdraví a navýšením výkonu.**

**F1) V případě, že by vám šlo o důležité vítězství, vzal/a byste si doping při absolutní jistotě, že to nebude zjištěno?**

1 Rozhodně ne	2 Ne	3 Spíše ne	4 Spíše ano	5 Ano	6 Rozhodně ano
------------------	---------	---------------	----------------	----------	-------------------

**F2) Vzal/a byste si dopingovou látku, která není zakázaná, ale mohla by mít nežádoucí zdravotní důsledky?**

1 Rozhodně ne	2 Ne	3 Spíše ne	4 Spíše ano	5 Ano	6 Rozhodně ano
------------------	---------	---------------	----------------	----------	-------------------

**F3) Kdybyste si byl /a jist/a, že vám doping neublíží na zdraví a pomůže k úspěchu, použil/a byste jej?**

1 Rozhodně ne	2 Ne	3 Spíše ne	4 Spíše ano	5 Ano	6 Rozhodně ano
------------------	---------	---------------	----------------	----------	-------------------

**F4) Vzal/a byste si doping pro zvýšení výkonu, kdybyste věděl/a že vám to pomůže k životnímu úspěchu, zisku olympijské medaile?**

1 Rozhodně ne	2 Ne	3 Spíše ne	4 Spíše ano	5 Ano	6 Rozhodně ano
------------------	---------	---------------	----------------	----------	-------------------

**F5) V procentech odhadněte, kolik lidí navštěvujících Vaše fitness centrum podle Vás užívá doping:.....%**

**F6) Byla vám někdy nabídnuta možnost užít doping pro zlepšení sportovního výkonu, případně pro úpravu fyzického vzhledu (např. pro nabrání svalové hmoty, ztrátu tukové tkáně)?**

1 Ne	2 Ano - jednou	3 Ano - několikrát	4 Ano - opakovaně	5 Ano-pravidelně
---------	-------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

**F7) Užíváte nebo užíval/a jste vy sám/sama někdy doping s cílem zlepšit svůj sportovní výkon, případně upravit fyzický vzhled (např. nabrat svalovou hmotu, zbavit se tukové tkáně)?**

1 Ne	2 Ano - jednou	3 Ano - několikrát	4 Ano - opakovaně	5 Ano-pravidelně
---------	-------------------	-----------------------	----------------------	---------------------

**DĚKUJEME ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU**

## Příloha 4 – Linie rozhovoru

### Struktura rozhovoru - projekt doping ve fitness

#### 1) Úvod

Představení se (nabídnout tykáni).

Představení projektu:

V následujícím rozhovoru se tě budu ptát na různé aspekty tvého sportování. Budu se ptát na tvůj sportovní vývoj, proč se věnuješ sportu a také na tvoje postoje k některým kontroverzním jevům ve sportu, jako je doping. Zajímá mě budou tvoje osobní zkušenosti a názory a chtěl bych tě požádat o co největší otevřenost. Na otázky nejsou žádné správné ani špatné odpovědi.

Chtěl bych zdůraznit, že tento rozhovor je zcela anonymní, za žádných okolností nebudeš ty ani nikdo, koho zmíneš, žádným způsobem identifikován.

Současně bych tě chtěl požádat o souhlas s tím, abych si rozhovor nahrál na diktafon. Je to nutné z hlediska zpracování a nahrávka nebude za žádných okolností k dispozici nikomu jinému než členům výzkumného týmu. Souhlasíš za těchto podmínek s nahráním rozhovoru? (dát podepsat souhlas, zapnout diktafon)

#### 2) Sportovní počátky:

Popiš, jak probíhal tvůj sportovní vývoj od úplných počátků až do současnosti. Kdy jsi začal se sportem? Proč daný sport? Proč jsi skončil?

#### 3) Začátky v posilovně/fitness centru:

Kdy jsi začal chodit do fitness centra? Proč fitko? Jak vypadal tvůj trénink? Co bylo tvým cílem ze začátku? Měnilo se to nějak?

#### 4) Soutěže:

Zúčastnil ses soutěže/soutěží? Proč ano? Proč ne?

Co bylo tvým cílem?

Jak vnímáš svou účast na soutěži?

Jak vypadala tvoje příprava na soutěž? Spolupracoval jsi s trenérem? Jak vypadal tvůj trénink/jídelníček?

Splnila účast na soutěži tvé očekávání? V čem ano? V čem ne?

Plánuješ dál soutěžit? Proč ano? Proč ne?

#### 5) Fitness životní styl:

Jak vypadá tvůj běžný den?

Kdy chodíš cvičit?

Jak často cvičíš?

Pracuješ? Studuješ?

Jak to zvládáš?

Kde čerpáš informace o tréninku/stravě/dopingu?

#### 6) Doping:

Máš zkušenosti s fitness dopingem?

Mohl bys o své zkušenosti říct víc? Pozitivní/negativní účinky?

Jak jsi prožíval svou zkušenost? Co jsi cítil? Co jsi vnímal?

Proč si se rozhodnul pro užívání dopingu?

Jaké látky?

Od koho?

Kde jsi získával informace?

Jak hodnotíš zpětně svou zkušenost?

Proč jsi skončil?

Plánuješ se k tomu vrátit? Proč ano? Proč ne?

Plánuješ dál pokračovat?

Je doping rozšířený ve fitness centrech?

Jak to vypadá ve fitness centrech v současnosti?

Vědělo tvé nejbližší okolí o tom, že užíváš doping? Jak reagovalo? Co rodiče?

- 7) Zpětný pohled:  
Jak vnímáš svoji zkušenost zpětně? Největší pozitiva? Největší negativa?