

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

2009

Tomáš Řeřicha

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu



Diplomová práce

Efektivita nácviku základních dovedností v  
paraglidingu

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Jaroslav Dvorský, Ph.D.

Zpracoval:

Tomáš Řeřicha

Praha 2009

# **Abstrakt**

## **Název práce**

Efektivita nácviiku základních dovedností v paraglidingu

## **Cíle práce**

Cílem této práce je získat obrázek o průběhu základního kursu paraglidingu ve vztahu k osvojování si potřebných dovedností souvisejících s ovládním padáku, manipulací s padákem, plněním předem stanovených úkonů během samotného letu. Ze získaných poznatků o měřené osobě zjistit průběh učení předem zvolených činností a následně se pokusit o nalezení faktorů, které tento průběh učení ovlivňují.

## **Metoda**

Diplomová práce je zpracována ve formě kvalitativního výzkumu. Ke sběru dat jsme použili pozorování a standardizovaných dotazníků NEO pětifaktorový osobnostní inventář a POMS (Profile of Mood States).

## **Výsledky**

Z naměřených dat jsme zjistili odlišný průběh učení u jednotlivých skupin, vzniklých na základě rozdílné míry zvládnutí požadovaných činností. V oblasti vývoje emočních stavů je možné u jednotlivých skupin pozorovat měnící se zastoupení měřených faktorů a jejich odlišný vývoj v průběhu kursu. Struktura osobnosti je také pro každou skupinu odlišná.

## **Klíčová slova**

Osobnost, motorické učení, úzkostnost, úzkost, strach, osobnostní profil, vývoj emočních stavů, křivka učení.

# **The precis**

## **Title**

Basic skills training efficiency in paragliding

## **Goals**

The goal of this thesis is to get the picture of a basic paragliding course in connection with acquiring required skills related to the control of a parachute, manipulation with a parachute, fulfilling predetermined tasks during the flight itself and to find out the learning progress of activities chosen in advance from the gained knowledge about the measured person, and consequently to try to find the factors which influence this learning progress.

## **Method**

The thesis is compiled in the form of a qualitative research. For the collection of data we have chosen observation and standardized questionnaires NEO five factor personality inventory and POMS (Profile of Mood States).

## **Results**

From the recorded data we have found out a different learning progress of individual groups created on the basis of a different extent of required activities. In the area of the emotional states development, it is possible to observe changing representation of measured factors in individual groups and a their different development during the course. The structure of personality is also different for each group.

## **Key words**

Personality, motor learning, anxiozity, anxiety, fear, personality profile, progress of emotional states, learning curve.

*Prohlášení:*

Prohlašuji, že jsem celou diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu kterou jsem použil.

Tomáš Řeřicha .....

*Poděkování:*

Rád bych poděkoval vedoucímu diplomové práce PhDr. Jaroslavu Dvorskému, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady při zpracování diplomové práce. Také bych rád poděkoval absolventům kursu paraglidingu za ochotu a spolupráci při testování.

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury pečlivě citovat.

---

Jméno a příjmení:

Číslo OP:

Datum vypůjčení:

---

# Obsah

OBSAH .....	8
1 ÚVOD .....	10
2 CÍLE PRÁCE .....	12
3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	12
3.1 OSOBNOST.....	13
3.1.1 DEFINICE POJMU OSOBNOST .....	13
3.2 STRUKTURA OSOBNOSTI.....	13
3.3 VYMEZENÍ OSOBNOSTI .....	14
3.3.1 UTVÁŘENÍ OSOBNOSTI .....	15
3.3.1.1 ZÁKONY VÝVOJE A FORMOVÁNÍ OSOBNOSTI .....	16
3.4 UČENÍ.....	17
3.4.1 DEFINICE POJMU UČENÍ .....	17
3.4.2 DRUHY UČENÍ.....	17
3.4.3 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ.....	18
3.4.4 VYMEZENÍ POJMŮ: SCHOPNOSTI A DOVEDNOSTI.....	21
3.4.4.1 SCHOPNOSTI.....	21
3.4.4.2 DOVEDNOSTI.....	21
3.4.4.3 ROZDÍLY MEZI MOTORICKÝMI SCHOPNOSTMI A MOTORICKÝMI DOVEDNOSTMI.....	22
3.5 ÚZKOSTNOST (ANXIOZITA).....	23
3.5.1 ÚZKOST A STRACH .....	23
3.5.1.1 SLOŽKY ZÁVODNÍ ÚZKOSTI .....	24
3.5.1.2 PRŮVODNÍ JEVY A NÁSLEDKY ÚZKOSTI .....	24
3.5.2 POJETÍ ÚZKOSTI.....	25
3.5.3 STRACH VE SPORTU .....	25
3.5.3.1 BIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ PROJEVY STRACHU .....	27
3.5.4 ODVAHA.....	28
3.5.5 OBECNÝ MODEL DYNAMIKY ÚZKOSTI A STRACHU.....	28
4 HYPOTÉZY .....	31
5 ÚKOLY PRÁCE .....	31
6 CHARAKTERISTIKA POZOROVANÉHO SOUBORU .....	32
7 VÝZKUMNÝ NÁSTROJ .....	32



7.1	KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	32
7.2	POZOROVÁNÍ.....	34
7.2.1	NEPARTICIPANTNÍ POZOROVÁNÍ.....	34
7.2.2	PRAKTICKÁ APLIKACE POZOROVÁNÍ.....	34
7.3	DOTAZNÍK.....	38
7.3.1	NEO PĚTIFAKTOROVÝ OSOBNOSTNÍ INVENTÁŘ.....	38
7.3.2	POMS – PROFILE OF MOOD STATES.....	41
8	POSTUP MĚŘENÍ.....	42
8.1	SBĚR DAT – POZOROVÁNÍ.....	42
8.2	SBĚR DAT – DOTAZNÍKOVÉ METODY.....	43
8.2.1	NEO PĚTIFAKTOROVÝ OSOBNOSTNÍ INVENTÁŘ.....	43
8.2.2	POMS.....	44
9	VÝSLEDKY.....	45
9.1	SOUHRNNÝ VÝPIS ZÍSKANÝCH HODNOT.....	45
9.2	GRAFICKÉ VYJÁDŘENÍ ZÍSKANÝCH HODNOT.....	48
9.2.1	GRAFICKÉ VYJÁDŘENÍ OSOBNOSTNÍHO PROFILU.....	49
9.2.1.1	VYHODNOCENÍ OSOBNOSTI.....	50
9.2.2	GRAFICKÉ VYJÁDŘENÍ VÝVOJE EMOČNÍCH STAVŮ.....	52
9.2.2.1	VYHODNOCENÍ VÝVOJE EMOČNÍCH STAVŮ.....	53
9.2.3	GRAFICKÉ VYJÁDŘENÍ KŘIVKY UČENÍ.....	55
9.2.3.1	VYHODNOCENÍ KŘIVKY UČENÍ.....	56
9.3	KORELAČNÍ ANALÝZA.....	57
10	ZÁVĚR.....	58
10.1	VYJÁDŘENÍ K HYPOTÉZE ČÍSLO 1:.....	58
10.2	VYJÁDŘENÍ K HYPOTÉZE ČÍSLO 2:.....	58
10.3	VYJÁDŘENÍ K HYPOTÉZE ČÍSLO 3:.....	58
11	DISKUSE.....	59
12	LITERATURA.....	61
13	PŘÍLOHY.....	63

# 1 Úvod

Od dětství jsem toužil dostat se do vzduchu - ať již v letadle, nebo nějakým jiným způsobem. Možnost splnit si tento sen se naskytla po nástupu na Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, kde jsem se přihlásil do základního kursu paraglidingu. Ten jsem stejně jako jiní studenti tohoto předmětu absolvoval na Ranné u Loun. Kurs odstartoval mé působení v tomto mladém sportovním odvětví. Jako specialista předmětu paragliding jsem se dostal do nejrůznějších letových oblastí v různých částech Evropy, kde jsem mohl prohlubovat zkušenosti ohledně pohybu ve vzdušném prostoru.

Létání na paraglidovém křídle umožňuje pilotovi bezprostřední - a snad o to intenzivnější - kontakt se vzdušnou masou, ve níž se pohybuje a nabízí nezapomenutelný pohled na krajinu ležící pod ním.

Díky neobvyklosti prostředí a výšce, ve které se letci pohybují, se velmi často objevují nejrůznější pocity. A to jak příjemné, tak i nepříjemné. Z mého pohledu je důležité věnovat pozornost právě nepříjemným pocitům, které při jejich nezvládnutí mohou být pro pilota i osudné. Může se jednat o pocity určité nejistoty, někdy přerůstající až do míry strachu. Tyto stavy zná snad každý letec. Zkušený letec dokáže zmiňované pocity využít ve svůj prospěch díky svým zkušenostem. Takovéto vnitřní cítění mu pomáhá rychle se rozhodovat v klíčových okamžicích. Každý pilot by měl vstupovat pouze do podmínek, kterým rozumí a ve kterých ví co a jak dělat.

A právě tato stránka pohybu ve vzduchu mě přivedla k otázce: Jak může úzkost z létání ovlivnit piloty, kteří nemají s létáním dosud dostatek zkušeností? Nedochozí u začínajících pilotů při pocitu nejistoty a strachu k pomyslnému ztuhnutí, které se projeví zhoršenou schopností plnit zadané úkoly, nebo omezením schopnosti reagovat na vzniklé situace během výcviku? Zde vyvstala další otázka, jak zmapovat problematiku učení se novým dovednostem u začínajících pilotů a tím vytvořit určitý náhled do jejich vývoje, na kterém by bylo možné poukázat na jistý vliv úzkosti na projevy pilota v průběhu výcviku. Proto jsem si vybral právě tuto oblast paraglidingu k bližšímu zkoumání v rámci své diplomové práce.

Nejvhodnějším místem k pozorování této problematiky se staly základní kursy paraglidingu, do kterých se přihlašují lidé s podobným zájmem, jaký jsem měl na počátku své letecké dráhy i já – podívat se do vzduchu.

## 2 Cíle práce

Cílem této práce je získat obrázek o průběhu základního kursu paraglidingu ve vztahu k osvojování si potřebných dovedností souvisejících s ovládním padáku, manipulací s padákem, plněním předem stanovených úkonů během samotného letu. Ze získaných poznatků o měřené osobě zjistit průběh učení předem zvolených činností a následně se pokusit o nalezení faktorů, které tento průběh učení ovlivňují.

## 3 Teoretická východiska

Paragliding, neboli létání na závěsném kluzáku, je sportovní oblastí, umožňující člověku relativně volný pohyb ve vzdušném prostoru. Vzhledem k netradičnímu prostředí, ve kterém se člověk (pilot) pohybuje, je pilot vystavován celé řadě příjemných i nepříjemných vlivů, jež je potřeba během samotného letu řešit, případně tyto vlivy eliminovat. Proto je provozování této sportovní činnosti podmíněno úspěšným absolvováním základního kursu.

V základním kursu se zájemce o létání seznamuje s paraglidingem, padákovým kluzákem, strojem a dalším vybavením používaným pro zvýšení bezpečnosti a usnadnění pohybu ve vzduchu. Dále žák rozšiřuje své znalosti v oblastech aerodynamiky, meteorologie, nauky o letecké navigaci, stavbě a konstrukci padákového kluzáku, předpisů, zdravotědě a nouzových postupech. Tyto znalosti dále uplatňuje při dalším letovém výcviku a později v celé svojí letecké praxi. Kurs je zakončen teoretickým i praktickým ověřením způsobilosti začínajícího pilota. Podrobněji je náplň základního pilotního výcviku rozepsána v příloze číslo 1 (Osobní list PL – A).

Po absolvování základního kursu se pilot stává potencionálním uživatelem vzdušného prostoru. Krok po kroku postupuje ve své letecké praxi a získává nové poznatky z prostředí tohoto unikátního sportu. Je však nezbytné, obzvláště v tomto sportovním odvětví, aby jeho růst nepřesáhl míru jeho znalostí a dovedností. Předchází tím mnohým nepříjemnostem a vystavování sebe nebo jiných účastníků vzdušného prostoru rizikovým situacím.

Vzhledem k jedinečnosti prostředí, ve kterém se pilot pohybuje a k nárokům na množství znalostí a dovedností, je vhodné blíže vymezit a hlouběji přiblížit oblast související s osobností člověka a problematikou zabývající se učením člověka.

## **3.1 Osobnost**

### **3.1.1 Definice pojmu osobnost**

Osobnost je tvořena individuální jednotou biologických, psychologických a sociálních aspektů, je utvářena ve vztazích mezi lidmi a v nich se také projevuje. Pojmem osobnost se snažíme vyjádřit stabilitu a rozdílnost lidského chování. (Nakonečný, 1995)

Osobnost je hypotetický konstrukt, není přímo pozorovatelná. Pozorovat můžeme pouze reálné chování a na základě toho usuzovat na některé osobnostní charakteristiky.

Osobnost se vždy projevuje jako celek. Znamená to, že všechny charakteristiky, které se k ní vztahují, jsou navzájem propojené a podřízené celku. Některé mají k sobě těsnější vztah, jiné pak poněkud vzdálenější, fungují však ve vzájemném spojení, respektive integrovaně, tj. jednotně a celostně. Tato integrace však není dokonalý stav, nýbrž jde o neustálý proces, který směřuje k vzájemné jednotě, jež samozřejmě může být kdykoliv, z nejrůznějších příčin, narušena.

Dalším znakem osobnosti je její individuální svéráz, tj. psychologická odlišnost jedince od ostatních příslušníků svého rodu. (Šnýdrová, 2008)

## **3.2 Struktura osobnosti**

Podle Nakonečného (1995) struktura osobnosti vyjadřuje stavbu, složení osobnosti a vymezuje její jednotlivé složky – psychické vlastnosti osobnosti, které vytvářejí kategorie podle svých funkcí. Těmito kategoriemi jsou temperament, charakter, motivace, schopnosti a postoje.

Dynamika osobnosti postihuje motivační dispozice osobnosti, které se projevují jistou zaměřeností, energetizací a trváním chování. Lidské chování je přitom řízeno dvěma základními motivačními tendencemi:

- a) získání rovnováhy (fyziologické homeostázy a psychického ekvilibria);

- b) principem hédonismu (tendence vyhnout se nepříjemnému a dosáhnout příjemného).

Problematika struktury a dynamiky osobnosti je velice rozsáhlá, její hlubší zpracování by přesáhlo potřeby této práce.

### **3.3 Vymezení osobnosti**

Na vývoj osobnosti bylo v minulosti utvářeno mnoho názorů a teorií, které se snažily postihnout nejdůležitější činitele celého procesu. V podstatě ale šlo o střet dvou krajních pojetí. Empirismus - směr, který tvrdil, že dítě se rodí jako nepopsaná deska (tabula rasa) a vše získává teprve v průběhu života procesem učení. Představitelem tohoto směru je John Locke a známý je jeho výrok: „Nic není v rozumu, co dříve nebylo ve smyslech.“ Proti tomuto pojetí stál směr zvaný nativismus, který jednostranně zdůrazňoval úlohu vnitřní, dané, výbavy člověka pro jeho vývoj. Tento názor zastával např. Leibnitz, který doplnil Lockeho výrok „...kromě rozumu svého.“ Oba tyto směry byly příliš zjednodušující a proto byl vytvořen třetí směr, který uznává ve vývoji vliv vrozeného základu i prostředí – interakcionalismus. Tento třetí směr vyjadřuje současně dnešní pohled na tuto problematiku. (Langmeier, 1991)

Osobnost člověka je třeba nahlížet komplexně, tedy jako bio - psycho – sociální jednotu. Tento pohled vychází ze dvou základních determinací: biologické a sociální, které se účastní při vývoj člověka. Biologická determinace je dána jednak vrozenou výbavou člověka, specificky lidskou strukturou a funkcí CNS a předem naprogramovaným instinktivním chováním. Sociální determinace naopak ovlivňuje jedince působením společnosti a kultury, které probíhá procesem sociálního učení v rámci socializace.

Jde tedy vlastně o vzájemnou interakci dvou základních procesů – učení a zrání. Zrání je proces, při kterém dochází k postupnému dozrávání neurohormonálních struktur organismu a lze ho chápat jako proces, který je u všech lidí v podstatě stejný. Učení je proces, při kterém působením podnětů z okolí a jejich zpracováním dochází k získávání něčeho nového, pro život důležitého a je předpokladem pro účelnou adaptaci jedince na podmínky prostředí. Právě tento proces učení zásadním způsobem ovlivňuje interindividuální rozdíly mezi lidmi, které se projevují v chování, jednání a prožívání.

Je nezbytné podotknout, že jedinec se tohoto působení aktivně účastní, nejde tedy jen o pasivní přijímání informací z vnějšího světa. (Balcar, 1991)

Atkinson (1995) uvádí tři způsoby, kterými probíhá interakce jedince s prostředím:

1. Každý jedinec reaguje na různé podněty různým způsobem. Odlišným způsobem je interpretuje a prožívá. Je možné tedy říci, že si aktivně vybírá specifické prostředí, které se dále podílí na jeho vývoji. Tento způsob působení se nazývá reaktivní interakce.
2. Jedinec vyvolává svým způsobem chováním určité reakce ve svém sociálním okolí, které potom zpětně působí jeho osobnostní vývoj. Jedná se tedy o reciproční vztah, kdy vlídný způsob chování evokuje vlídnost, nepřátelský způsob chování vůči jiným lidem vyvolává nepřátelské reakce apod. Jedná se tedy o způsob evokativní interakce.
3. Posledním, třetím způsobem je proaktivní interakce. Podstata tohoto způsobu spočívá v aktivním vyhledávání prostředí jedincem, které na něj bude dále působit. Toto prostředí je vybíráno s ohledem na udržení vlastního sebepojetí, neboli evaluaci vlastního já.

Všechny výše zmiňované způsoby vzájemného působení se účastní na vývoji a formování osobnosti jedince, přičemž reaktivní a evokativní interakce probíhají v průběhu celého života.

### **3.3.1 Utváření osobnosti**

Novorozenec disponuje jen poměrně chudým repertoárem vrozených reflexů či instinktů, kdežto dospělý jedinec vykazuje bohatě diferenciovaný celek psychických vlastností osobnosti, tj. systém schopností, motivů a postojů atd. Osobnost v tomto smyslu vykazuje vývoj od jednoduchých adaptačních mechanismů ke komplexním programům jednání, tj. vývoj od vrozených mechanismů chování k jeho volnému řízení. Ať už vyjdeme od novorozence nebo od dítěte s vyvinutým vědomím já a sebepojetím, lidská psychika se strukturuje dynamizuje v interakci aktuálního vnitřního stavu a vnějších činitelů, přičemž tento vnitřní aktuální stav je sám výslednicí konstitučních složek (vrozených tendencí) a zkušenosti : zkušenost je nikoliv jenom, ale převážně

produktem učení, které se v raných fázích jejího vývoje označuje též jako socializace. (Nakonečný, 1993)

### **3.3.1.1 Zákony vývoje a formování osobnosti**

Kozojedová (2001) uvádí ve své diplomové práci, že vývoj a formování osobnosti probíhají na základě obecných zákonitostí. Podává tento jejich výčet:

1. Zákon interakce činitelů a rozporů mezi nimi, který upozorňuje na účast více činitelů při vývoji. Tyto činitelé mají podobu určitých požadavků na člověka a podmínek jejich plnění a jsou zdrojem rozporů, které je potřeba řešit. Úspěch nebo neúspěch řešení pak velkou měrou ovlivňuje vývoj.
2. Zákon formování osobnosti působením požadavků zjednodušeně vyjadřuje nutnost přiměřené volby, tedy střední až mírně zvýšené úrovně požadavků vzhledem k možnostem jedince pro správný vývoj osobnosti a jejich vlastností.
3. Zákon formování osobnosti v činnostech lze stručně vyjádřit následovně: vlastnost osobnosti se rozvíjí vykonáváním těch činností, ve kterých se tato vlastnost vyskytuje a jsou na ni kladeny nároky.
4. Zákon formování osobnosti ve společné činnosti je ve své podstatě hlubší rozpracování výše uvedeného zákona, přičemž základním předpokladem pro příznivý formativní účinek činnosti je účast jiné osoby, nebo skupiny osob a kladného emočního klimatu.
5. Zákon vzájemného působení jedince s osobami nejbližšího prostředí a s malou sociální skupinou vyjadřuje v podstatě Atkinsonovo pojetí evokativní interakce. Dítě plní (nebo neplní) požadavky svého blízkého sociálního prostředí, a tím vyvolává určité reakce, které opět působí na jeho vývoj. Toto působení může být provázeno kladným nebo záporným emočním postojem. Záporné účinky emočního klimatu zhoršují sociální působení a mají nepříznivý dopad na vývoj osobnosti jedince, naopak kladné účinky emočního klimatu napomáhají uskutečňovat cíle socializace jedince.



6. Zákon vývoje ve stádiích upozorňuje jednak na existenci určitých kvantitativně i kvalitativně odlišných stádií ve vývoji člověka a nutnost splnění požadavků, problémů a činností jednoho období, aby mohl nastat bezproblémový přechod do stádia vyššího. Tento zákon vystihuje zcela zásadní vztah jednotlivých stádií ve vývoji osobnosti, jejichž pochopení je velice důležité pro působení procesu učení.

## **3.4 Učení**

### **3.4.1 Definice pojmu učení**

Učení je zvláštní formou lidské činnosti, jejímž bezprostředním smyslem je příprava na život, zejména k práci, k nezbytným pracovním úkolům i mimo ně. Čím složitější je povaha společenské práce, tím náročnější je příprava na ni. Konkrétní instituce, jejímž posláním je zajišťovat učení, je školský systém. Kromě toho se učení odehrává i mimo něj, v dalších formách – spontánních, neformálních. (Choutka at.al., 1999)

### **3.4.2 Druhy učení**

Existuje mnoho různých klasifikací podle rozličných teorií. Třídění odmítá teorie nomistická, která chápe všechno učení rozrůzněné jen podle vývojových (fylogenetických i ontogenetických) kritérií. Jinak se všeobecně přijímá zásadní rozdíl mezi učením lidským a subhumánním, přinejmenším v oblasti symboliky. Jiné zásadní dělení je na učení indirektní (nepřímé, bezděčné) a direktní (záměrné, cílevědomé). Ostatní způsoby dělení předkládáme ve schématickém přehledu.

Tabulka číslo 1: Způsoby dělení učení

Kritéria:	Druhy:
Účel	a) poznávací – operační – formativní b) pro vědění – pro chování
Způsob	a) pokus + omyl – postřeh (vhled) b) analytické – syntetické
Aktivita subjektu	a) reproduktivní – produktivní b) indirektní - direktní
Obsah	a) senzorické – motorické b) biologické - sociální

### 3.4.3 Fáze motorického učení

#### I. fáze – generalizace

Jedná se o fázi seznamování se s úkolem a jeho pochopení. Pohyb v této fázi bývá příliš nepřesný a příliš tonizovaný. Neúplná a nepřesná je také představa o vykonávaném pohybu.

#### II. fáze – diferenciacie

Do této fáze je zahrnut proces učení od stádia hrubé koordinace (konečná fáze generalizace) až po stádium přesné koordinace. Úspěšné provedení se objevuje stále častěji, zlepšuje se celková představa o pohybu i představa některých detailů. Od pohybové vědomosti se přechází k pohybovým dovednostem. Pohybový projev získává charakter úmyslných a řízených pohybů.

#### III. fáze - automatizace

Tato fáze je vymezena od stádia přesné koordinace až po stádium variabilního použití dovedností. Dochází k ustalování pohybových projevů a k vytváření dynamických stereotypů, které umožňují automatické provádění pohybů. Nedá se říci, že představa pohybu je přesná. Záleží totiž stále na jiných faktorech – např. na jaké je sportovec úrovni. Jedinec si však pohyby svého těla uvědomuje.

#### **IV. fáze – plasticita ( fáze kreativního projevu)**

Tato fáze je definována jako přesné zvládnutí pohybu v jakýchkoli podmínkách.

Představa pohybu je zpřesněná a ustálená.

Jednotlivé fáze jsou blíže rozpracovány v tabulce číslo 2.

**Tabulka číslo 2: Charakteristiky obsahu jednotlivých fází učení (Choutka at.al., 1999)**

Procesy	I.fáze generalizace	II. fáze diferenciacce	III.fáze automatizace	IV. fáze kreativní
Pedagogické procesy	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Seznámení s úkolem</li> <li>– Tvorba představy</li> <li>– První pokusy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Důraz na uzlové body provedení</li> <li>– Odstraňování chyb</li> <li>– Instrukce</li> <li>– Sladěnost</li> <li>– Standardní podmínky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proměnlivé podmínky</li> <li>– Opakování se zatížením</li> <li>– Zdokonalování celkové struktury</li> <li>– Přesnost</li> <li>– Sladěnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Praktická aplikace ve složitých proměnlivých podmínkách</li> <li>– Odolnost vůči vlivům</li> </ul>
Psychologické procesy	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tvorba představy</li> <li>– Vnímání (percepce)</li> <li>– Motivace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zpřesnění představy</li> <li>– Percepční učení (vzorce)</li> <li>– Zpevňování vzorců v paměti</li> <li>– Anticipace</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Automatické vybavování vzorců (programů)</li> <li>– Snížení vědomé kontroly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Uplatnění naučených programů</li> <li>– Tvůrčí hledání nových programových variant</li> </ul>
Fyziologické procesy	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aferentní syntéza</li> <li>– Iradiace vzorců</li> <li>– Pokusy o řízení (koordinaci pohybů)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Formování komplexního analyzátoru</li> <li>– Zpevňování komplexu podmíněných reflexů (pohybového stereotypu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stabilizace struktury</li> <li>– Řízení – přenos do subkortikální úrovně</li> <li>– Souhra s vegetativně inervovanými systémy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Maximální účinnost v řízení a regulaci složitých kombinací</li> <li>– Nejužší propojení s vegetativně inervovanými systémy</li> </ul>
Výsledky učení a znaky pohybu	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nekoordinovaný pohyb</li> <li>– Souhyby</li> <li>– Nepřesnost</li> <li>– Nestabilita provedení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zvládnutí pohybu jako celku</li> <li>– Plynulost</li> <li>– Přesnost</li> <li>– Vyšší stabilita</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Dokonalé provedení v přesnosti, stabilitě a efektivnosti</li> <li>– Zvyšování výkonnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Účinné uplatnění nejružnějších programů</li> </ul>
Úroveň	– Nízká	– Střední	– Vysoká	– Mistrovská

### **3.4.4 Vymezení pojmů: schopnosti a dovednosti**

#### **3.4.4.1 Schopnosti**

Z psychologického hlediska představuje schopnost soubor předpokladů nutných k úspěšnému vykonávání určité činnosti, dovednosti na základě vloh. Zdokonaluje se učením. (Hartl, 2000)

Schopnost je relativně upevněný, více či méně generalizovaný individuální výkonový předpoklad pro určité činnosti. Schopnosti se rozvíjejí v činnosti na základě vrozených, vlohami podmíněných neurofyzických zvláštností CNS. (Schnabel, 1986)

#### **Pohybové schopnosti**

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují. V každé pohybové činnosti lze rozpoznat projevy síly, rychlosti, vytrvalosti aj. Každá pohybová schopnost má určité dělicí kritérium pro rozlišení, jedná se o schopnosti člověka, vypovídá se o nich však na základě určitých charakteristik pohybů člověkem prováděných. Jsou měřitelné. (Dovalil a kol., 1992)

#### **3.4.4.2 Dovednosti**

Dovednost je učením získaná dispozice ke správnému, rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti vhodnou metodou. (Čáp, 1971)

Osvojení dovedností patří k základním výsledkům učení z pedagogicko – psychologického hlediska. Přitom jsou v praxi často dovednosti vůbec nejvyšším stupněm osvojení. Tato skutečnost je vystižena běžným tvrzením: „musí to nejen teoreticky znát, ale i prakticky dovést“. V tomto je třeba vidět podstatný moment spojení teorie a praxe, spojení výsledků sensorického (intelektuálního) a motorického učení. Dovednosti zde mají roli dovršující.

Vymezení pojmu dovednost vyplývá ze srovnání činnosti začátečníka s člověkem, který umí vykonávat určitou činnost velmi dobře. Dovedný člověk dosahuje kvalitnějších výsledků, vyššího výkonu a přitom se méně unaví než začátečník, protože používá nejlepší způsob provádění činnosti. Podle tohoto jsou základní znaky dovedného

jednání a současně základní projevy dovednosti: Vysoká kvalita výsledku, minimalizace únavy a vhodný způsob (metoda, styl). (Hošek, Rychecský, 1975)

### 3.4.4.3 Rozdíly mezi motorickými schopnostmi a motorickými dovednostmi

Charakteristika odlišností motorických schopností a dovedností (Kopasová, 2005)

**Tabulka číslo 3: Charakteristika odlišností motorických schopností a dovedností**

	Motorická schopnost	Motorická dovednost
Vymezení	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relativně samostatný soubor vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti.</li> <li>• Latentní předpoklad vrozený i získaný</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Učením získané aktuální dispozice rychle a úsporně vykonávat určitou pohybovou strukturu (činnost)</li> </ul>
Rozdíly	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musí být specifická pro určitou činnost.</li> <li>• Poměrně stálá v čase</li> <li>• Prostředí má poměrně malý vliv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jsou poměrně specifické</li> <li>• Vyjadřují aktuální předpoklady v daném okamžiku</li> <li>• Projevuje se v nich značně vliv prostředí</li> </ul>
Příklady	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schopnosti silové, vytrvalostní, koordinační</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dovednost plavat ve vodě, manipulace s lanem, hrát sportovní hru</li> </ul>
Přesah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intelektuální, sociálně interakční, senzorické</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikační, didaktické, studijní</li> </ul>
Počet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Omezen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neobyčejně velký</li> </ul>

## 3.5 Úzkostnost (anxiozita)

Paragliding spadá svým charakterem mezi tzv. adrenalinové sporty. Jedná se o sporty, které vytvářejí vyšší tlak na sportovce, zejména pak v souvislosti s obavou o své zdraví. Vzhledem k pohybu ve vysokých nadmořských výškách a velké hloubce pod sebou se někdy pilot nemusí cítit příliš jistě. Jedná se především o letce s dosud malými zkušenostmi s pohybem ve vzduchu. S rostoucím počtem odlétaných hodin se zmenšuje nejistota spojená s létáním. Vzhledem k tomu, že se v této práci zabýváme problematikou spojenou s piloty – začátečníky, je nezbytné oblasti úzkosti, úzkostnosti a strachu více přiblížit.

### 3.5.1 Úzkost a strach

Jsou to emoce astenické, tj. tlumící, zeslabující a blokuující aktivitu, s výjimkou panické záchrany.

Úzkost je chápána ve dvou významech, jako stavová a rysová. Úzkost jako stav je aktuální emoce, která vzniká při nereálném ohrožení jedince (nejasná předtucha nebezpečí, kterou prožívající subjekt není schopen přesně popsat a určit). Úzkost, či spíše úzkostnost jako rys je znakem osobnosti a projevuje se snadným a častým vznikem úzkostných stavů. Souvisí to spolu, ale není to totéž. Úzkostný člověk nemusí aktuálně prožívat úzkost a naopak člověk v aktuální úzkosti nemusí být úzkostnou osobností. (Hošek, 2001)

Úzkost vzniká při nereálném, neurčitém ohrožení sportovce a strach je zaměřen na určitý konkrétní objekt. Úzkost ve sportu je větší psychologický problém, protože jde o nejasnou předtuchu nebezpečí, kterou subjekt není schopen přesně popsat a určit, ale velmi nelibě ji prožívá s bohatým somatickým a aktivačním doprovodem. Úzkost je na rozdíl od strachu bezpředmětná, vágní, nespecifická. Je proto méně pochopitelná a považuje se za patologický jev.

Průvodní jevy a následky úzkosti. Patří sem psychomotorický neklid a jaktace (třes a zadrhávání řeči), pocity bezmocnosti, stereotypie v jednání, zúžení vědomí, poruchy hodnocení, deformace vztahů k okolí, k vlastní osobě, rozkol v motivech, vtíravost představ, somatické potíže aj. Závažné jsou fyziologické důsledky úzkosti. Z hlediska

sportovní výkonnosti zaslouží pozornost především celková svalová ochablost a redukce výkonnosti následkem zvýšení tvorby kyseliny mléčné a interference při využití kyslíku a cukru ve svalovém metabolismu.

Obecně lze říci předpoklad, že se stoupající úzkostí roste celková aktivita člověka a to je z hlediska výkonnosti pozitivní jev. Přesáhne-li vzestup úzkosti určitou individuální hranici, změní se stoupající aktivita v neurotickou reakci a to se odráží ve výkonnosti člověka negativně. (Slepička, 2009)

Úzkost a strach od sebe nelze přesně oddělit, protože se vzájemně podmiňují a spolu splývají. Úzkostnost a náchyllost ke strachu patří k základním rysům lidské osobnosti a lidského žití. Tyto vlastnosti má každý člověk v jiné míře a projevují se individuální tendencí k úzkostnému prožívání, myšlení a jednání. Vznik úzkosti a strachu je dán biologickými dispozicemi, zkušenostmi získanými během života, čili i vlivem prostředí a učení. (Vymětal, 2004)

### **3.5.1.1 Složky závodní úzkosti**

- Kognitivní úzkost – je momentální stav mysli závodníka ovlivňující jeho pohybové dovednosti. Příčinami kognitivní úzkosti jsou faktory prostředí související s očekáváním úspěchu. (Martens at al., 1990)

- Somatická úzkost – je chápána jako negativní obranný stav organismu přímo ovlivňující fyziologické funkce člověka. Jedná se například o gastrointestinální problémy, kardiovaskulární činnost, svalový tonus apod. (Bašná, 1973)

- Sebedůvěra – je víra závodníka ve své vlastní schopnosti a dovednosti. Schopnost věřit v dosažení optimálního výkonu. Sebedůvěra je primárním předpokladem k dobrému výkonu. (Kubričan, 2008)

### **3.5.1.2 Průvodní jevy a následky úzkosti**

- Psychomotorický neklid
- Jaktace (chvění, projevující se zadrháváním řeči)
- Pocity bezmocnosti
- Stereotypie v jednání
- Zúžené vědomí (omezené na „potíživý“ okruh)



- Poruchy hodnocení (zorný úhel úzkostného hodnocení)
- Deformace vztahů (k okolí – je ohrožující, k vlastní osobě – je ubohá)
- Rozkol v motivech (chce i nechce se vymanit)
- Obsese (nutkavé představy o ohrožení)
- Somatické potíže (obdobné jako organické důsledky strachu)

(Hošek, 2001)

### 3.5.2 Pojetí úzkosti

V poslední době se v psychologii sportu prosazuje dvoukomponentní pojetí úzkosti sportovců, kde se v úzkosti sportovců předpokládá složka poznávací (kognitivní) a složka emocionální. Toto pojetí ovlivňuje konstrukci dotazníkových metod diagnostiky úzkosti, kdy jsou položky orientovány na obě hypotetické složky. Z časového hlediska se úzkost dále chápe jako trvalý rys osobnosti nebo akutní stav, což také ovlivňuje psychodiagnostiku a psychologickou přípravu sportovců. Pro měření rysové úzkosti sportovců byla vyvinuta metoda SAS (Sport Anxiety Scale) a pro stavovou, závodní úzkost metoda SCAT (Sport Competition Anxiety Test). Pro měření stavové úzkosti ve sportu je značně rozšířen CSAI-2 (Competitiv State Anxiety Inventory – 2).

(Slepička, 2009)

### 3.5.3 Strach ve sportu

Strach je ve sportovní činnosti velmi významným pocitem. Obecně vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se k nebezpečí vede vesměs ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru, což se projevuje snížením aktivity, ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod. Velmi výrazně je ovlivněno vědomí i chování člověka. Prvním stupněm při přechodu překvapení ve strach je úlek, který je druhem náhlého strachu před neočekávaným nebezpečím. Úlek je vyvolán značně generalizovanými podněty, které působí hlavně svou neočekávaností a relativní intenzitou vzhledem k prostředí. Vlastní ohrožení hodnot subjektu nemusí být objektivně příliš závažné. Nemusí znamenat pro sportovce přímé nebezpečí. Vlastní strach se vyskytuje nejčastěji při různých druzích sportovní činnosti bolestivého až rizikového programu. Mnohem častější a intenzivnější je u relativně málo zkušených sportovců. Tyto „strachy“, které

jsou zpravidla předmětné, mají v jednotlivých činnostech specifický charakter. Strach skokana do vody je např. jiný než strach pilota padákových kluzáků apod. Tyto strachy jsou totiž vázány hlavně na specifické strachové podněty či situace. Z tohoto hlediska má pak odvaha v jednotlivých sportovních činnostech odborně specifický charakter, je vlastně specifickou odolností vůči určitým strachovým stresům a ukazuje se, že je relativně málo přenosná do jiných sportovních situací. Naproti tomu má strach silné účinky ve smyslu přenosu (citové nákazy) na druhé osoby. Tato vlastnost je typická pro ostatní afekty a podílí se na ní především sugesce a nápodoba. Strach má vlastnost autokatalytickou, tj. sebezesilování strachu, které vede k zesílení jeho účinků stupňováním představ negativních důsledků obávané události. Zesílené účinky strachu narušují především senzomotorické funkce sportovce. Sportovec je pohybově více či méně diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, jako by neviděl, neslyšel, nemyslel apod., je pasivní, vyhýbá se samostatným akcím, ztrácí sebedůvěru i bojovnost, bojí se bolestivých srážek a podobně. Tím se vlastně dostává do vleku okolností. Celkově lze shrnout, že silné strachy (afekty) mají ochromující účinky na diferenční schopnost sportovce a postihují katastrofálně výběrové a tvořivé řešení situací, tj. v podstatě aktivní adaptaci. Slabé a středně silné strachové podněty mohou všechny schopnosti člověka naopak mobilizovat ke zvýšené, někdy však rovněž málo diferencované aktivitě. Vleklé strachové stavy obvykle pozvolna zhoršují kvalitu a produktivitu psychických i tělesných funkcí. (Slepička, 2009)

### 3.5.3.1 Biologické a psychologické projevy strachu

Hošek (2001) uvádí přehled biologických a psychologických projevů strachu následovně:

**Tabulka číslo 4: Přehled projevů strachu**

<u>Biologické projevy strachu:</u>	<u>Psychologické projevy strachu:</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>– nárůst systolického TK</li><li>– nárůst TF</li><li>– pokles kožního odporu</li><li>– zhoršení prokrvení periferie (zblednutí)</li><li>– snížení sekrece slin a žaludečních šťáv</li><li>– zhoršená motilita žaludku</li><li>– zrychlení střevní peristaltiky, nárůst defekce, nárůst mikce</li><li>– zvýšení svalového napětí, tremor a drkotání zubů</li><li>– apnoe při úleku</li><li>– pupilární reflex (rozšíření očních panenek)</li><li>– pilomotorická reakce („husí kůže“, ježení chlupů a vlasů)</li><li>– změny složení krve (katecholaminy, kortizol jako u stresu)</li><li>– nausea (nutkání ke zvracení, studený pot, slabost, mdloby)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– selektivita vnímání (koncentrace pozornosti pouze na strachový podnět)</li><li>– útlum paměti, útlum učení</li><li>– selektivita představivosti (zveličování nebezpečí)</li><li>– perseverace představ (vtíravost obav)</li><li>– útlum myšlení</li><li>– narušení volní aktivity</li><li>– desintegrace osobnosti po delším působení strachu</li></ul>

### 3.5.4 Odvaha

Protipólem strachu je odvaha, projevující se jako riskování. S konjunkturou adrenalinových sportů mizí v některých sportech strach jako ochranný faktor a do popředí se dostávají riskéři, někdy až na hraně psychopatie. Strach vyplývá z anticipace možných důsledků (prognóza) a je tedy i věcí kognitivních schopností (inteligence). Riskování je spojeno s nepředvídavostí a často je podmíněno nižší mentální úrovní sportovce, případně i jeho citovou chladností. Sportovec se snaží být „cool“ za všech okolností a nevzrušeně dělat vzrušující věci. Bláznivost je nepopulárním a devalvujícím projevem. Proto je třeba při provozování rizikových sportů formou služeb vždy respektovat potřebu těsného dohledu v rizikovém režimu. (Slepička a kol., 2009)

### 3.5.5 Obecný model dynamiky úzkosti a strachu

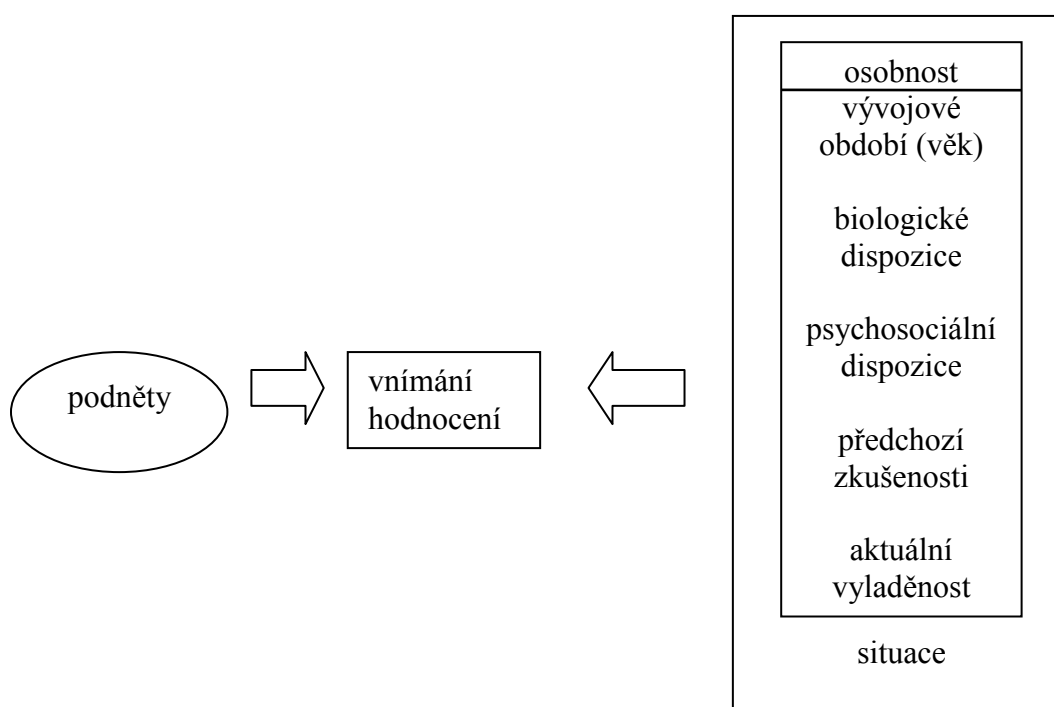
Úzkost a strach jsou psychickým stavem, který vznikne, trvá a končí jako vše, co se odehrává v čase. Lze je nazvat i reakcí (odezvou) projevující se, jak již víme, v psychice člověka (zejména v prožívání), v jeho těle (fyziologická úroveň) a chování (vyhýbání se, útěk, obrana). Samozřejmě je shledáváme i v mimice.

Jejich průběh, včetně intenzity a kvality, lze zjednodušeně vyjádřit následující rovnicí – modelem:

$$R = f_c(P - O - S)$$

- R = reakce (projev, odezva) – týká se v našem případě emocí úzkosti a strachu;
- $f_c$  = funkce – není zde míněna funkce v matematickém významu, nýbrž vztahy vzájemného ovlivňování (cirkulární kauzalita, interdependence);
- P = podnět – to, co jedinec bezprostředně a selektivně (podle svého osobnostního zaměření a situace) vnímá;
- O = osobnost – člověk jako psychologický celek, jeho povaha, konstituce, zjev apod.;
- S = situace – okolnosti, v rámci kterých se uplatňují předchozí skutečnosti

Z rovnice obecného modelu a ze zkušenosti lze usoudit, že to, jak se projevujeme co do úzkosti a strachu (R), je odvislé zejména od toho, jak konkrétní podněty (P), jež jsou vždy součástí určité situace (S), vnímáme a hodnotíme. To, jak je vnímáme a hodnotíme, záleží zvláště na osobnosti člověka, jejíž součástí jsou předchozí zkušenosti i konstituční rys nazývaný úzkostností (O). Vnímáme a hodnotíme celou osobností (obr 1.)



**Obrázek číslo 1: Vliv osobnosti a situace na vnímání a hodnocení**

**Vývojové období** – věk jedince. Čím je člověk mladší, tím je citlivější, bezbrannější a zranitelnější, proto i méně odolný vůči diskutovaným emocím - zejména v období dětství.

**Biologické dispoziční proměnné** – jsou vyjádřeny výše zmíněným osobnostním rysem – úzkostností. Míní se jimi konstituční, tedy i genetická výbava člověka a jedinečná kvalita jeho centrálního nervového systému. Tyto proměnné zakládají úzkostnost, jež je trvalejší charakteristikou člověka.

**Psychosociální dispoziční proměnné** – dřívější formativní zkušenosti, převažující psychické obranné mechanismy a sebepojetí.

**Předchozí zkušenosti** – zkušenosti, které jedinec učinil zejména s obdobnými či stejnými podněty v obdobných či stejných situacích. Jestliže je jedinec dobře zvládl, lze očekávat slabší emoční reakci, pokud je překonal jen nedostatečně či vůbec, počítáme s reakcí silnější.

**Aktuální vyladěnost** – jedná se o celkový zdravotní a psychofyzický stav organismu (jako je odpočatost, či naopak únava, nevyspání) projevující se v jeho nastavenosti vůči prostředí a ve schopnosti zvládnout zátěž.

Situace (S) tvoří rámec, v němž se uplatňují osobnostní charakteristiky – člověk vždy reaguje v rámci konkrétní situace.

Ve známém prostředí jsme obvykle jistější a odvážnější, ovšem za předpokladu, že prostředí je pro nás konotováno pozitivně (bezpečí, příjemné zážitky) či alespoň neutrálně. Pokud by však bylo spojeno s předešlou negativní zkušeností (nebezpečí, nepříjemné zážitky), spíše by úzkostnou, nebo strachovou reakci zesilovalo.

(Vymětal, 2004)

## 4 Hypotézy

1. Předpokládáme, že počáteční neúspěch pilota začátečníka v oblasti osvojování si nových dovedností během základního kursu paraglidingu bude vystřídán větším progresem v pozdějších fázích osvojování si základních dovedností.
2. Domníváme se, že úspěšnost nácviku základních dovedností v paraglidingu je podmíněna specifickou kombinací osobnostních rysů.
3. Domníváme se, že úzkostnost pilotů začátečníků souvisí s negativním ovlivněním průběhu učení.

## 5 Úkoly práce

1. Vytvoření jednotných měřítek, podle kterých můžeme hodnotit úroveň a vývoj sportovce během kursu;
2. Stanovení hodnotících kritérií;
3. Výběr vhodného dotazníku k měření osobnosti sportovce;
4. Výběr vhodného dotazníku k měření emočních stavů a nálad;
5. Pozorování probandů během výcviku a průběžné zapisování výsledků;
6. Aplikace osobnostního dotazníku;
7. Aplikace emočního dotazníku;
8. Vyhodnocení nasbíraných dat;
9. Analýza získaných dat a jejich porovnání.

## **6 Charakteristika pozorovaného souboru**

Pro náš výzkum bylo vybráno 21 osob. Jednalo se o smíšenou skupinu žen a mužů průměrného věku 22 let, kdy věkovém rozmezí bylo 20 až 25 let. Všichni naši probandi byli studenty vysoké školy – UK FTVS a aktivními provozovateli sportu v různých odvětvích sportovní činnosti, ne však v oblasti paraglidingu, nebo jiných forem létání. První praktické zkušenosti z paraglidingem získali všichni naši probandi až během základního kursu paraglidingu, který se konal na Ranné u Loun. Kritériem pro přijetí na základní kurs bylo absolvování teoretického úvodu do problematiky paraglidingového létání. Teoretický úvod probíhal blokovou formou a byl zakončen závěrečným testem z teorie. Tím byla zajištěna stejná výchozí hodnota jak praktických, tak i teoretických znalostí a dovedností z oblasti létání na závěsném kluzáku. Nezbytnou podmínkou, pro využití získaných poznatků naměřených od pozorovaných osob, byla aktivní účast probandů alespoň na dvou praktických výukových dnech. Všichni studenti se účastnili kursu ze svého zájmu a dobrovolně. Zpracování a prezentace výsledků probíhala anonymně.

## **7 Výzkumný nástroj**

### **7.1 Kvalitativní výzkum**

Kvalitativní výzkum zahrnuje popis a interpretaci sociálních nebo individuálních lidských problémů a jeho podstatou je vytvoření komplexního, holistického obrazu o zkoumaném problému. Důraz se klade na způsob, jakým lidé interpretují jevy sociálního světa a svoji zkušenost.

Provádí se nejčastěji jako intenzivní, dlouhodobý kontakt s terénem či situací, která často představuje běžnou, každodenní součást života individua, skupiny či společnosti. Úkolem kvalitativního výzkumu je snaha o porozumění jevům, kterými se zabývá. (Hendl, 1997)



Základní zásady kvalitativního výzkumu lze podle Hendla (1997) shrnout do následujících bodů:

- a) **Otevřenost** vůči zkoumaným osobám, zkoumané situaci a použitým metodám. Otevřenost se projevuje například i tím, že plán výzkumu nebo jeho hypotézy se dotvářejí až v průběhu výzkumu.
- b) **Zahrnutí subjektivity** – v kvalitativním výzkumu je výzkumník částečně identifikován se zkoumaným jevem (osobou, prostředím) a díky tomu se dostává k subjektivním interpretacím zkoumaných osob. Měl by si ovšem zachovat kritický a dialektický odstup.
- c) **Procesuálnost** – výzkum je procesem, v jehož průběhu se mění jeho jednotlivé prvky (metody, způsoby, interpretace, apod.).
- d) **Reflexivita** – tj. připravenost výzkumníka reagovat na nové, nečekané momenty, tyto jevy reflektovat a přizpůsobit se jim i změnou výzkumných metod.
- e) **Zaměření na případ**, kdy je pozornost věnována jednotlivým případům, jež jsou podrobně popisovány a s jejichž pomocí jsou navrhovány a přezkušovány teorie.
- f) **Historicita a kontextuálnost** – případ v kvalitativním výzkumu je uchopen především historicky a všechny závěry se valorizují pro daný kontext.
- g) **Problematizace determinovanosti** – výzkum má odhalit jak lidé aktivně odpovídají na podmínky a nikoli pouze popisovat uzavřené řetězce chování jako reakce na dané podněty.
- h) **Iterativní heuristika** – etapy identifikace problému, formulace výzkumné otázky, přípravy výzkumu, sběru dat a jejich zpracování se navzájem prolínají. Častá je počáteční nejistota o směru výzkumu. Analýza dat začíná obvykle již ve fázi sběru dat a výsledky mají vliv i na další sběr dat i plán výzkumu.

## 7.2 Pozorování

Jedná se o metodu sběru dat, týkajících se zkoumané skupiny nebo jednotlivce, pozorováním projevů jeho chování, jednání, aktivity, apod. Hlavním cílem kvalitativního pozorování je zjistit, co se v pozorovaném objektu skutečně děje.

Flick (1995) uvádí dimenze, podle kterých lze pozorování klasifikovat:

- a) Skryté pozorování / otevřené pozorování;
- b) Pozorování s účastí / pozorování bez účasti;
- c) Systematické pozorování / nesystematické pozorování;
- d) Pozorování v umělé situaci / pozorování v přirozené situaci;
- e) Pozorování sebe sama / pozorování jiného člověka.

### 7.2.1 Neparticipantní pozorování

Podle Hendla (1997) u tohoto typu pozorování dochází k minimální interakci pozorovatele s pozorovanými subjekty. Tím se pozorovatel snaží získat úplný záznam chování ve skupině. Hlavní výhodou této metody je, že pozorovatel není tak instruktivní (vtíravý, nápadný) jako u participantního způsobu pozorování a výsledek pozorování není ovlivněn citovou angažovaností pozorovatele.

### 7.2.2 Praktická aplikace pozorování

Jako výzkumný nástroj k získání dat o dovednostním vývoji studentů během základních kursů v paraglidingu jsme použili pozorování činností, ze kterých se skládá osnova základního kursu. Těmito činnostmi se rozumí:

- a) předletová příprava padáku;
- b) bezpečné upnutí do popruhů a dodržení všech bezpečnostních prvků před startem;
- c) start;
- d) průběh letu;
- e) přistání;
- f) balení padáku.

Pro lepší a jemnější představu o vývoji studentů jsme použili soubor dvaceti prvků, ze kterých se skládají výše uvedené činnosti základní výukové osnovy. Tyto prvky podrobněji mapují praktické požadavky, se kterými se studenti během kursů setkávali. Celá řada dílčích prvků jednotlivých činností je konstruována od základních dovedností až po složitější. Průběh této řady jde přesně podle výše uvedeného seznamu činností od předletové přípravy padáku na zemi, po start, let a je zakončen přistáním a sbalením padáku.

### Seznam dílčích prvků:

**Tabulka číslo 5: Seznam dílčích prvků**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Příprava padák. kluzáku před letem (celková kontrola)	Upnutí se do sedačky	Správné připnutí popruhů k sedačce	Rozložení padáku proti větru	Předstartovní kontrola šňůr	Správné uchopení šňůr	Plynulé umístění vrchlíku nad hlavu	Plynulý rozběh	Udržení vrchlíku v žádaném směru	Správná pozice paží
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Kontrola vrchlíku nad hlavou	Korekce vrchlíku	Plynule se zrychlující postup s vrchlíkem nad hlavou	Sedání si do sedačky (obrácené hodnocení)	Úspěšný vzlet	Udržení směru letu	Splnění činností zadaných před letem (pokud budou)	Přibrzdění kluzáku před dosednutím	Dosednutí do volného prostoru (na přistávací plochu)	Sbalení padáku

### Vymezení dílčích prvků:

- 1) Příprava padákového kluzáku před letem - jedná se o činnosti spojené s předletovou přípravou padákového křídla. Před každým letem je zapotřebí překontrolovat stav křídla, šňůr a popruhů. Pokud pilot nalezne nedostatky, je nutné je ještě před letem odstranit.
- 2) Upnutí se do sedačky – během této činnosti se pilot upíná do postroje sedačky a nasazuje si přilbu.
- 3) Správné připnutí popruhů k sedačce – jde o klíčové spojení popruhů padáku se sedačkou, vždy musí být šňůry řady A vpředu.

- 4) Rozložení padáku proti větru – před startem je potřeba rozložit padák na svahu tak, aby jeho náběžná strana směřovala kolmo na směr větru.
- 5) Předstartovní kontrola šňůr – před každým startem je zapotřebí ještě jednou zkontrolovat šňůry, zda se při manipulaci s padákem nepřekřížily či nezamotaly a jdou od popruhů přímo ke křídlu.
- 6) Správné uchopení šňůr – při čelním startu jde o volné uchopení řady A mezi palec a ukazovák, ostatní řady šňůr volně visí přes předloktí. Řídící šňůra je pevně sevřena prsty ruky.
- 7) Plynulé umístění vrchlíku nad hlavu – jedná se o plynulou a přesnou souhru celého těla tak, aby vrchlík přirozeně a plynule vystoupal nad hlavu pilota.
- 8) Plynulý rozběh – rozběh během zvedání vrchlíku nad hlavu by měl být plynule se zrychlující.
- 9) Udržení vrchlíku v žádaném směru – během rozběhu je nutné udržet vrchlík ve směru kolmém na směr větru.
- 10) Správná pozice paží – je to taková pozice paří, kdy pilot nebrzdí padák během rozběhu stažením řídicích šňůr.
- 11) Kontrola vrchlíku nad hlavou – pilot kontroluje, zda má správně naplněný vrchlík vzduchem a ve správné pozici nad sebou. V případě závady může stále start zrušit.
- 12) Korekce vrchlíku – jedná se o případné úpravy pozice vrchlíku nad pilotem, prováděné řídicími šňůrami. Cílem je stabilizovat vrchlík nad hlavou pilota a zamezit předběhnutí vrchlíku před pilota.
- 13) Plynule se zrychlující postup s vrchlíkem nad hlavou – rozběh s vrchlíkem nad hlavou by měl být plynule se zrychlující bez známek váhání a brzdění.
- 14) Sedání si do sedačky – jedná se o častou chybu pilotů začátečníků, kdy si sedají do sedačky dříve, než padák získá potřebný vztlak k úspěšnému startu. Rozběh by měl trvat do doby úplného zdvihu pilota od země.
- 15) Úspěšný vzlet – jedná se o výsledek správného splnění předešlých bodů, kdy se pilot dostává do vzduchu.
- 16) Udržení směru letu – pilot musí udržet směr letu, který si předem zvolil bez ohledu na okolní podmínky. Z tohoto bodu musí být patrné, že pilot aktivně ovládá svůj padák.

- 17) Splnění činností zadaných před letem – tento bod zachycuje schopnost žáků reagovat během letu na předem určené situace. Jedná se především o činnosti spojené s řízením padáku (provedení obrátek apod.).
- 18) Přibrzdění kluzáku před dosednutím – žák musí aktivně stáhnout řídicí šňůry a snížit tím rychlost letu bezprostředně před dosednutím na přistávací plochu.
- 19) Dosednutí do volného prostoru – schopnost žáka přistát do předem určeného místa.
- 20) Sbalení padáku – kvalitní sbalení vrchlíku tak, aby mohl být opět rychle připraven k dalšímu letu.

Podrobné rozpracování postupu pozorování bude uvedeno v kapitole číslo 8 Postup měření.

## 7.3 Dotazník

Dotazník je v podstatě zprostředkovaná forma dotazování, založená na písemné komunikaci mezi výzkumníkem a pokusnou osobou. Výhodou proti rozhovoru je, že dotazování není komplikováno osobou tazatele. Podstatou dotazníku je uspořádaný soubor otázek, předkládaný písemně. (Šnýdrová, 2008)

### 7.3.1 NEO pětifaktorový osobnostní inventář

K získání dat z oblasti psychologie osobnosti jsme použili dotazníku NEO pětifaktorového osobnostního inventáře. Tento dotazník je „potomkem“ Cattelova 16P.F. Podle Hřebíčkové (2001) lze dotazník NEO pětifaktorový osobnostní inventář využít v projektech sloužících k zjištění individuálních odlišností zkoumaných osob. Výzkumná metoda je časově nenáročná a poskytuje údaje o úrovni pěti obecných dimenzích osobnosti.

Koeficient reliability dotazníku NEO se pohybuje v rozmezí od 0,66 do 0,81.

Koeficienty konvergentní validity se pohybují v rozmezí  $r = 0,17-0,81$ , medián  $r = 0,63$ .

Diskriminační validita NEO pětifaktorového osobnostního inventáře ARŠ  $r = 0,12$ ; ČRŠ  $r = 0,1$  ( $r =$  průměr absolutních hodnot korelací).

#### Vymezení oblastí osobnosti podle dotazníku NEO pětifaktorový osobnostní inventář:

**N) Neuroticismus** – škála zjišťuje, jak jsou prožívány negativní emoce jako např. strach, sklíčenost, rozpaky. Lidé, kteří dosahují vysokého skóru Neuroticismu, jsou psychicky nestabilní a jejich psychická vyrovnanost je snadno narušitelná. Na rozdíl od emocionálně stabilních jedinců uvádějí častěji negativní prožitky a obtíže při jejich překonávání. Snadno je lze přivést do rozpaků, cítí se zahanbeni, nejistí, nervózní, úzkostní intenzivně prožívají strach, obavy nebo smutek. Jejich představy nekorespondují s realitou, proto mají omezenou možnost kontrolovat se a zvládat stresové situace. Emocionálně stabilní jedinci takovéto potíže nemají, jsou klidní, bezstarostní a ani stresující situace je nevyvedou snadno z míry.

**E) Extraverze** – extroverti jsou společenší, ale tato vlastnost není jedinou vystihující tento pól dimenze. Jedinci, kteří dosahují vysokého skóru v této škále, se popisují navíc jako sebejistí, aktivní, hovorní, energičtí, veselí a optimističtí. Extroverti mají rádi jiné lidi, jsou rádi součástí skupin a různých společenských shromáždění, mají rádi vzrušení a udržují si veselou mysl.

Introverti jsou spíše zdrženliví než nepřátelští, spíše samostatní a nezávislí než poslušní a povolní, spíše vyrovnaní než nejistí nebo flegmatictí. Introverti nemusejí nutně trpět sociální fobií, jejich zdrženlivost je ovlivněna přáním zůstat o samotě.

**O) Otevřenost vůči zkušenosti** – škála postihuje zájmy a míru zaujetí pro nové zkušenosti, prožitky a dojmy. Osoby dosahující vysokého skóru v této škále udávají bohatou fantazii a jsou vnímavější k prožitkům pozitivních i negativních emocí více než uzavření jedinci. Berou v úvahu nové myšlenky a nekonvenční hodnoty. Popisují se jako vědyčtí, intelektuální, obdaření fantazií, ochotni experimentovat a zajímají se o umění. Často se chovají nekonvenčně, zkoušejí nové způsoby jednání a dávají přednost změně. Osoby dosahující nízkého skóru v této škále mají častěji sklon chovat se konvenčně a zastávat konzervativní postoje. Dávají přednost známému, osvědčenému a jejich emoční reakce jsou často utlumeny.

**P) Přívětivost** – Stejně jako Extraverze i Přívětivost charakterizuje interpersonální chování. Nejvýraznější charakteristikou osob dosahujících vysokého skóru na této škále je altruismus. Takoví lidé mají pro druhé pochopení a porozumění, projevují jim přízeň, chovají se k nim laskavě a vlídně. Jsou vždy ochotni pomáhat a jsou přesvědčeni, že ostatní budou zase pomáhat jim. Mají sklon důvěřovat druhým lidem a dávají přednost spolupráci. Osoby s nízkým skórem se naproti tomu popisují jako nepřátelské a egocentrické, mající tendenci znevažovat záměry druhých lidí. Spíše soutěží než spolupracují.

**S) Svědomitost** – osoby dosahující vysokého skóru v této škále se popisují jako cílevědomé, ctizádnostivé, pilné, vytrvalé, systematické, s pevnou vůlí, disciplinované, spolehlivé, přesné a pořádné. Tyto sociálně žádoucí charakteristiky mají vztah ke studijním a pracovním výkonům, mají však i svou negativní stránku, pokud překročí únosnou míru a projeví se jako přehnaná pořádkumilovnost, pedantičnost nebo workoholické chování. Osoby s nízkým skórem se popisují jako nedbalé, lhostejné, nestálé, naplňující své cíle s malým zaujetím. (Hřebíčková, 2001)

Charakteristiky jednotlivých osobnostních dimenzí zjišťovaných NEO pětifaktorovým osobnostním inventářem (Hřebíčková, 2001):

**Tabulka číslo 6: Osobnostní dimenze podle NEO PS**

<b>Člověk s vysokým skórem</b>	<b>Škála</b>	<b>Člověk s nízkým skórem</b>
napjatý, neklidný, nejistý, nervózní, labilní, hypochondrický	<b>N: Neuroticismus</b> Zjišťuje míru přizpůsobení nebo emocionální nestabilitu, neuroticismus. Rozlišuje jedince náchylné k psychickému vyčerpání a nereálným ideálům od jedinců vyrovnaných a vůči psychickému vyčerpání odolných.	klidný, relaxovaný, vyrovnaný, stabilní, sebejistý, spokojený, uvolněný
sociabilní, aktivní, povídativý, optimistický, zábavný, orientovaný na lidi	<b>E: Extraverze</b> Zjišťuje a kvantitu interpersonálních interakcí, úroveň aktivace, potřebu stimulace.	uzavřený, vážný, mlčenlivý, orientovaný na úkoly, tichý
zvědavý, všestranné zájmy, originální, imaginativní, tvořivý, pokrokový	<b>O: Otevřenost vůči zkušenosti</b> Zjišťuje aktivní vyhledávání nových zážitků; toleranci k neznámému a jeho objevování.	konvenční, přizemní, úzké zájmy, neanalytický, neumělecký
konzervativní, dobrosrdečný, laskavý, důvěryhodný, pomáhající, upřímný, důvěřivý	<b>P: Přívětivost</b> Zjišťuje kvalitu interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech.	cynický, surový, podezřívavý, nespolupracující, pomstychtivý, bezcitný
spolehlivý, pracovitý, disciplinovaný, přesný, puntičkářský, pořádkumilovný, náročný na sebe	<b>S: Svědomitost</b> Zjišťuje individuální úroveň při organizaci, motivaci a vytrvalosti na cíl zaměřeného chování. Odlišuje spolehlivé, na sebe náročné lidi od těch, kteří jsou lhostejní a nedbalí.	nespolehlivý, líný, bezcílný, nedbalý, lhostejný, bez vůle, požitkářský



### 7.3.2 POMS – Profile of Mood States

„Profile of Mood States“ (POMS), ve volném překladu „profil nálady“ je metodou, která je používána k profilování emočních stavů a nálad, zejména v souvislosti s potřebou monitorovat efekty krátkodobých terapií, psychotropní medikace, spánkové deprivace, indukce emocí a podobných experimentálních zásahů do prožívání zkoumaných osob. Zvláště populární se POMS stal v oblasti sportovní psychologie. (Terry, 2003)

POMS je užíván k zjišťování přechodných, krátkodobých (v rozsahu od několika minut po cca týden trvajících) afektivních stavů. Nejčastější užití testu POMS je v jeho variantě „right-now“, kdy je testován aktuální psychický stav, eventuelně jeho změny po krátkodobé intervenci pro zjištění její účinnosti. (Adámková, 2006)

Pro účely naší práce používáme 32 položkovou verzi tohoto dotazníku. Tato verze, jako i ostatní verze dotazníku POMS, nám poskytuje obraz o 6 faktorech emočních stavů, které lze definovat následovně:

**T = Tension, Anxiety** (= tenze, úzkost) faktor je definován adjektivy popisujícími somatickou tenzi, která nemusí a může být pozorovatelná (z užitých adjektiv např.: napjatý, neklidný).

**D = Depression, Dejection** (= deprese, sklíčenost) faktor je definován adjektivy popisujícími stavy s depresivním zabarvením, provázené pocitem osobní nedostačivosti (z užitých adjektiv např.: smutný, zbytečný).

**A = Anger, Hostility** (= hněv, nepřátelskost) faktor je definován adjektivy popisujícími stavy hněvu a antipatie k ostatním (z užitých adjektiv např.: otrávený, vzteklý/rozhněvaný).

**V = Vigor, Activity** (= vitalita, aktivita) faktor je definován adjektivy popisujícími ráznost, energičnost, do určité míry i nespecifické pozitivní emoce (z užitých adjektiv např.: plný života, činorodý).

**F = Fatigue, Intertia** (= únava, netečnost) faktor je definován adjektivy reprezentujícími ochablost, netečnost, malou energii (z užitých adjektiv např.: opotřebovaný, unavený).

**C = Confusion, Bewilderment** (= zmatek, popletenost) faktor je definován adjektivy charakterizujícími zmatenost, kognitivní neefektivitu spojenou s neschopností kontrolovat pozornost (z užitých adjektiv např.: popletený, neschopen soustředit se). (Adámková, 2006)

## 8 Postup měření

### 8.1 Sběr dat – pozorování

Prvotním úkolem v oblasti získávání dat pozorováním bylo vytvoření pevně vymezeného souboru činností, které podrobně vystihují celou oblast osnovy základního kursu paraglidingu pořádaného katedrou technických a úpolových sportů FTVS na Ranné u Loun. Tyto činnosti jsou podrobněji vymezeny v kapitole Výzkumný nástroj. Vytvořené činnosti jsme vložili do tabulky (viz příloha číslo 2), ve které bylo možno zaznamenat stupeň zvládnutí daného prvku. K vyhodnocování jsme použili krátké škály tří hodnot:

**Tabulka číslo 7: Hodnotící škála - pozorování**

Stupeň zvládnutí	Bodová hodnota	Vymezení
ANO	1 bod	Úplné zvládnutí pozorované činnosti
50/50	0,5 bodu	Částečné zvládnutí pozorované činnosti
NE	0 bodů	Nezvládnutí pozorované činnosti

Probandy jsme pozorovali od prvních okamžiků výcviku. Příslušný stupeň zvládnutí pozorovaného prvku jsme přidělili vždy až po skončení příslušného výukového bloku, kdy byla naše představa o zvládnutí pozorované problematiky ucelená. Klíčovými oblastmi našeho zájmu byla oblast vstupních hodnot naměřených na počátku výcviku a oblast výstupních hodnot, kdy byl výcvik na pomyslném vrcholu s nejvyšším počtem pozorovatelných faktorů.

Tím jsme si vytvořili dostatečné množství podkladových materiálů k vytvoření křivek učení u každého pozorovaného studenta. Získaný součet bodů a jeho následné převedení na procentuální hodnoty nám umožnilo rozdělení studentů do 3 dovednostních skupin.

1. **Studenti dosahující výborných hodnot** – jedná se o studenty, jejichž úspěšnost se pohybuje v rozmezí 100% - 90% včetně.
2. **Studenti dosahující průměrných hodnot** – jedná se o studenty, jejichž úspěšnost se pohybuje v rozmezí 89,99% - 80% včetně.
3. **Studenti dosahující podprůměrných hodnot** - jedná se o studenty pohybující se úspěšností v rozmezí 79,99% - 0%

Získané hodnoty jsme pro přehlednost zanesli do grafu (viz. kapitola výsledky), na kterém můžeme pozorovat nárůst nebo naopak pokles úspěšnosti v průběhu kursu. Výsledné hodnoty jsme dále analyzovali a porovnávali s výsledky získanými z dotazníků NEO pětifaktorového osobnostního inventáře a dotazníku POMS.

## 8.2 Sběr dat – dotazníkové metody

### 8.2.1 NEO pětifaktorový osobnostní inventář

K získání obrazu o osobnostních rysech probandů jsme použili dotazníku NEO pětifaktorového osobnostního inventáře. Přesnější popis dotazníku a měřených oblastí je rozpracován výše v kapitole Výzkumný nástroj. Dotazník jsme rozdali probandům během prvního dne kursu a nechali jim dostatečný časový prostor k jeho vyplnění. Úkolem studentů bylo postupně vyplnit všech 60 otázek, kdy ke každé otázce měli přidělit hodnotu, která je nejvíce vystihovala. Probandi vyplňovali dotazníky individuálně.

**Tabulka číslo 8: hodnoty NEO PS:**

0	1	2	3	4
vůbec nevystihuje	spíše nevystihuje	neutrální	spíše vystihuje	úplně vystihuje

Získaná data jsme dále vyhodnocovali pomocí vyhodnocovací šablony pro dotazník NEO pětifaktorový osobnostní inventář a zapsali pro přehlednost do tabulky (viz. kapitola výsledky) a dále porovnávali.

## 8.2.2 POMS

Dotazník POMS jsme aplikovali vždy před zahájením daného výukového bloku a bezprostředně po jeho skončení. Pracovní označení těchto testů je test A (před začátkem lekce) a test B (po ukončení výuky). Je nezbytné tuto posloupnost zachovat, protože se s rozdílem hrubých skóre dále pracuje během vyhodnocování. Dvojice testů A - B je autentická právě pro jednoho probanda a v určitém čase prováděného měření.

Zkoumaná osoba má za úkol hodnotit nabízená adjektiva, charakterizující určité afektivní stavy, na 5ti bodové numerické škále intenzity s verbálním zakotvením (od „vůbec ne“ po „velmi značně“) viz tabulka . Většina testovaných je s testem hotova během 3 až 5 minut.

**Tabulka číslo 9: Numerická škála POMS**

0	1	2	3	4
vůbec ne	trochu	středně	značně	velmi značně

K vyhodnocení dotazníku jsme použili vyhodnocovací šablony pro dotazník POMS a získané výsledky zapsali do tabulek. Tím jsme získaly podklady pro další vyhodnocování, které je blíže popsáno v kapitole výsledky.

## 9 Výsledky

V kapitole výsledky uvádíme konečnou podobu vypořizovaných a naměřených dat, která jsou pro přehlednost zapsána do tabulek. V další části kapitoly výsledky dále zachycujeme v grafech a analyzujeme vypořizovaná fakta.

Je třeba říci, že naměřená data lze hodnotit jen v rámci sledované skupiny probandů, získané výsledky nemohou být zobecněny pro širší spektrum populace.

### 9.1 Souhrnný výpis získaných hodnot

Tabulka číslo 10: Souhrn naměřených hodnot

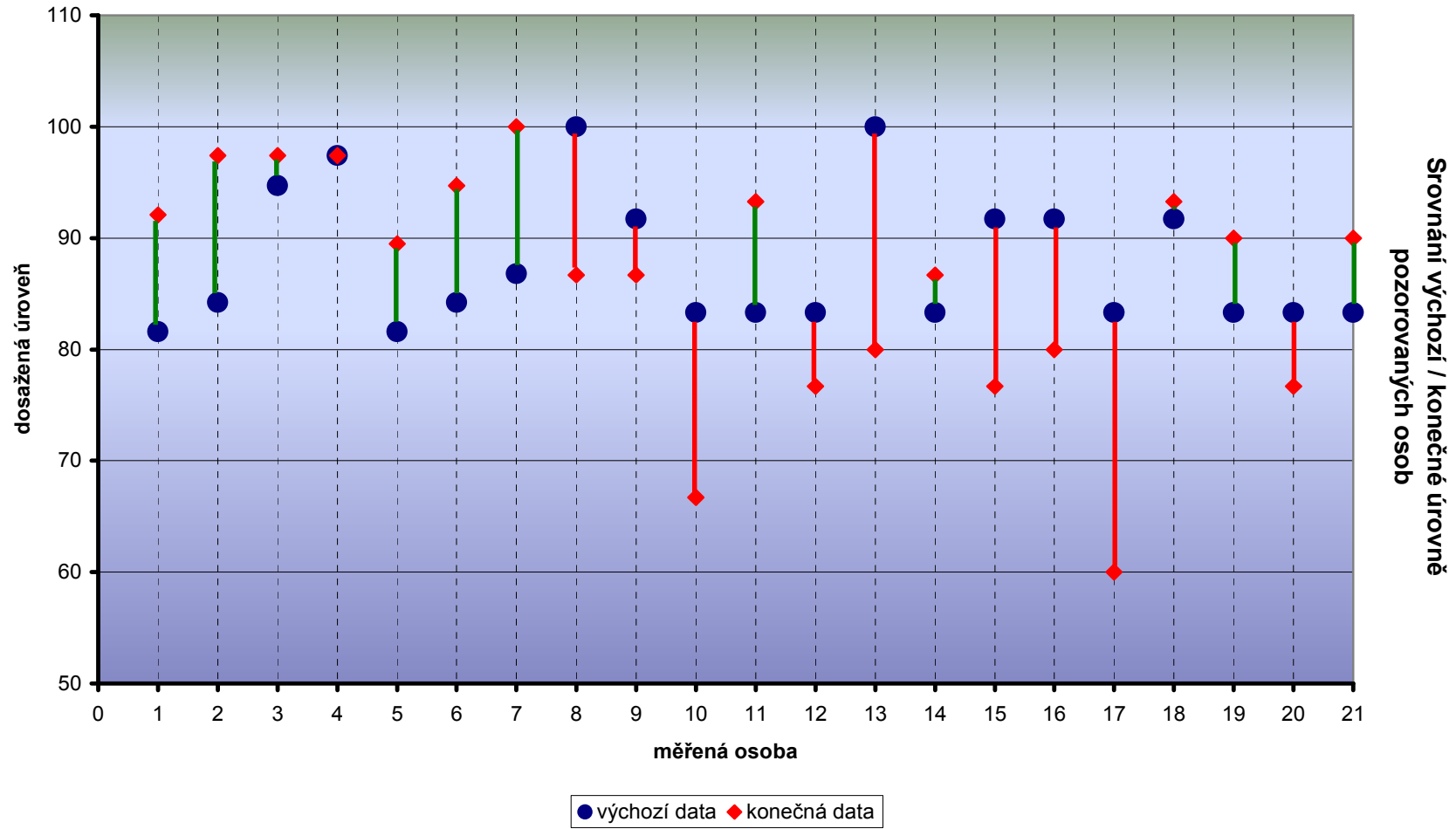
Číslo osoby	Iniciály	Věk	NEOPS					Hodnota zvládnutí činnosti (%)		Struktura skupin	
			N	E	O	P	S	Výchozí hodnota	Konečná hodnota	Vstupní	Výstupní
1	P Ř	21	21	33	25	27	33	81,6	92,1	P Ř	P Ř
2	DB	22	16	29	30	34	41	84,2	97,4	DB	DB
3	PS	21	5	42	21	35	18	94,7	97,4	PS	PS
4	JH	21	25	44	26	40	29	97,4	97,4	JH	JH
5	MA	20	14	36	26	26	29	81,6	89,5	MA	MA
6	ML	23	22	30	30	32	32	84,2	94,7	ML	ML
7	LR	21	9	32	26	31	34	86,8	100	LR	LR
8	RH	22	19	40	32	34	35	100	86,7	RH	RH
9	IŠ	21	21	42	30	36	31	91,7	86,7	IŠ	IŠ
10	JP	22	21	33	30	33	23	83,3	66,7	JP	JP
11	KH	21	14	42	22	29	22	83,3	93,3	KH	KH
12	LŠ	22	12	35	30	32	48	83,3	76,7	LŠ	LŠ
13	LZ	23	27	30	24	32	29	100	80	LZ	LZ
14	FH	23	10	42	30	37	18	83,3	86,7	FH	FH
15	HŽ	22	42	36	20	28	37	91,7	76,7	HŽ	HŽ
16	VZ	25	7	45	28	40	36	91,7	80	VZ	VZ
17	IS	21	17	35	25	37	24	83,3	60	IS	IS
18	MK	22	17	36	28	25	35	91,7	93,3	MK	MK
19	LK	22	26	39	30	28	14	83,3	90	LK	LK
20	TO	24	30	36	32	27	9	83,3	76,7	TO	TO
21	PH	25	16	37	24	30	35	83,3	90	PH	PH

1. skupina = žlutá barva

2. skupina = oranžová barva

3. skupina = červená barva

Tabulka číslo 10 nám představuje soubor hodnot naměřený dotazníkem NEO pětifaktorový osobnostní inventář, dále hodnoty zvládnutí pozorovaných činností, které jsou uvedeny v procentech a rozdělení studentů do dovednostních skupin, které je patrné z barevného schématu příslušných sloupců.



Obrázek číslo 2: Porovnání výchozí/konečné úrovně pozorovaných osob

Vývoj pozorovaných osob v průběhu kursu je přehledně zobrazen v grafu číslo 1 (viz předešlá strana), který je vytvořen na základě míry zvládnutí pozorovaných činností. Z grafu je patrná úroveň pozorovaných osob v počáteční fázi kursu (výchozí data) a v jeho závěru (konečná data). Můžeme pozorovat nárůst, nebo naopak pokles dosažené úrovně zvládnutí příslušných činností.

**Tabulka číslo 11: hodnoty emočního vývoje jednotlivých skupin**

1. skupina		T	D	A	F	V	C
Výchozí	A	5,2	0,6	0,2	3,9	12,8	2,7
	B	2,8	0,3	0,2	7,1	11	2
Konečná	A	4,2	0,1	0,2	4,9	12,3	2,2
	B	0,8	0,2	0,2	7,2	11,3	0,5
2. skupina		T	D	A	F	V	C
Výchozí	A	3,3	1	0	6,3	10,2	2,7
	B	2	0,3	0	7,2	9	2,2
Konečná	A	4,2	0,2	0,3	3,2	10,5	1,3
	B	1,2	0	0	5	12,3	0,7
3. skupina		T	D	A	F	V	C
Výchozí	A	9	5,2	1,6	4,8	14,2	6,4
	B	5	7,2	5,8	7,6	6,8	4,8
Konečná	A	10	4,2	4,6	5	15,2	5
	B	5,6	7,5	6,4	8	12,8	4

Tabulka číslo 11 nám předkládá pohled na soubor hodnot emočního vývoje jednotlivých dovednostních skupin, které jsme získali analýzou dat získaných od každého člena příslušné skupiny. Výsledné hodnoty jsou rozděleny podle doby měření na výchozí (naměřené v úvodní fázi kursu) a konečné (naměřené v závěrečné fázi kursu). Každá oblast je ještě členěna na hodnoty naměřené před výukou (A) a hodnoty naměřené po výuce (B).

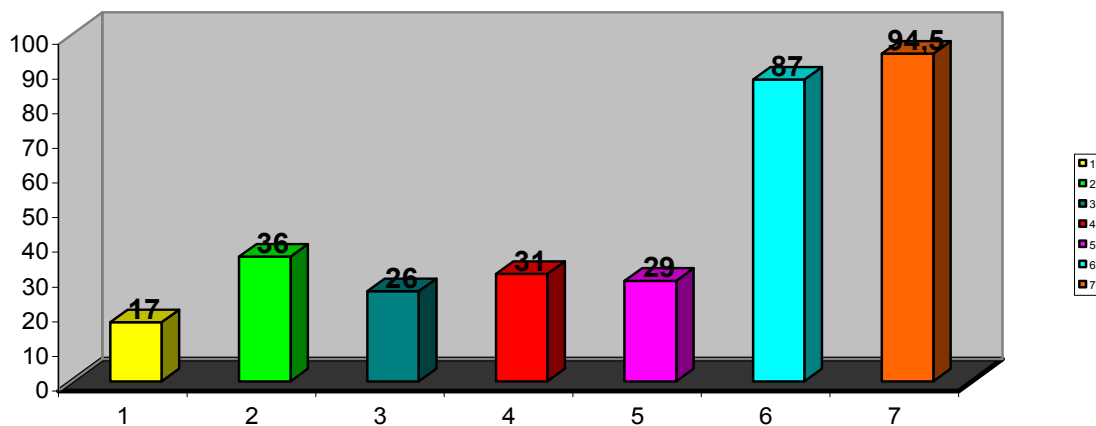
## 9.2 Grafické vyjádření získaných hodnot

Hodnoty zaznamenané v tabulkách jsme rozpracovali do grafického vyjádření příslušných oblastí a provedli vyhodnocení naměřených dat. Na uvedených grafech jsou patrné rozdíly naměřených hodnot mezi jednotlivými skupinami. Každé grafické znázornění pro příslušné oblasti zájmu je poté podrobněji slovně analyzováno. Pro větší přehlednost jsou grafy řazeny od dovednostně nejlepší (1.) po nejhorší (3.) skupinu.



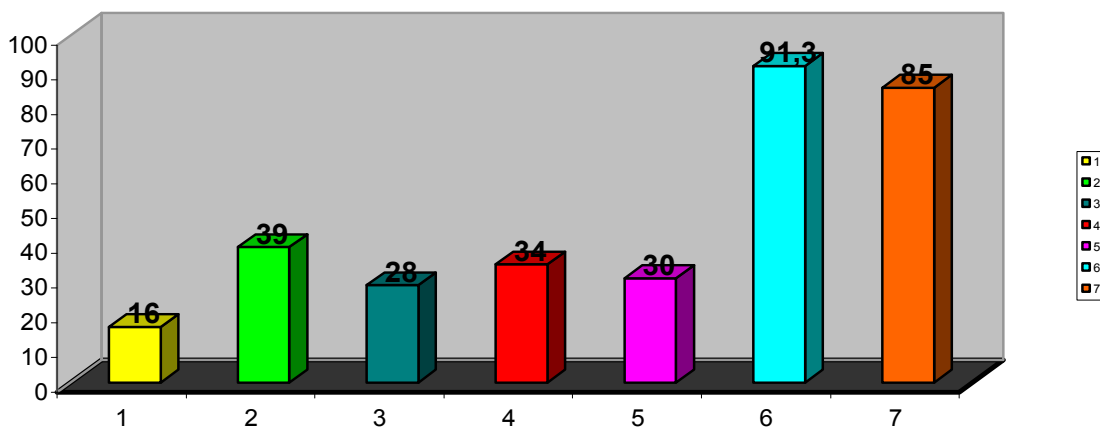
## 9.2.1 Grafické vyjádření osobnostního profilu

Osobnostní profil - SKUPINA 1



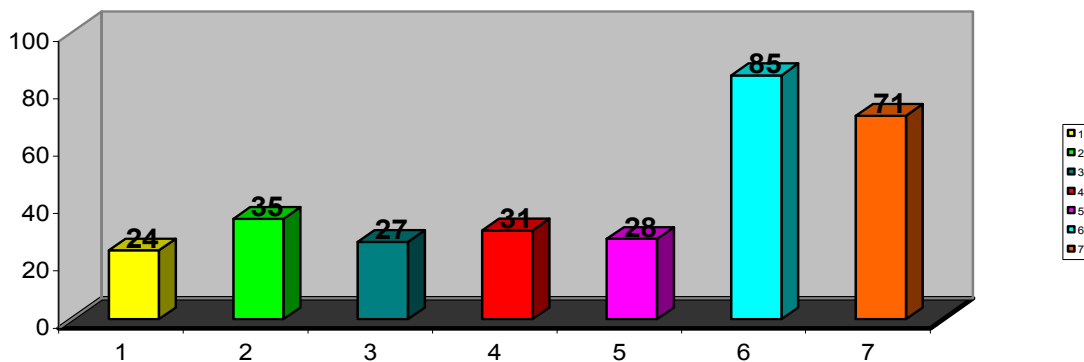
Obrázek číslo 3: osobnostní profil 1. skupiny

Osobnostní profil - SKUPINA 2



Obrázek číslo 4: osobnostní profil 2. skupiny

Osobnostní profil - SKUPINA 3



Obrázek číslo 5: osobnostní profil 3. skupiny

### 9.2.1.1 Vyhodnocení osobnosti

Z výše uvedených grafů osobnostních faktorů je možné pozorovat 7 položek, které nám slouží k vytvoření profilů jednotlivých skupin studentů. Jedná se o pět položek mapujících strukturu osobnosti získaných dotazníkem NEO pětifaktorový osobnostní inventář a dvě položky dokumentující dovednostní vývoj studentů.

Seznam zobrazovaných položek z grafu OSOBNOSTNÍ PROFIL:

**Tabulka číslo 12: Zobrazené položky grafů číslo: 2,3,4**

1	2	3	4	5	6	7
Neuroticismus	Extraverze	Otevřenost vůči zkušenosti	Přívětivost	Svědomitost	Výchozí dovednostní úroveň (%)	Konečná dovednostní úroveň (%)

Z grafického vyjádření získaných hodnot jsme vyhodnotili profil pozorované skupiny:

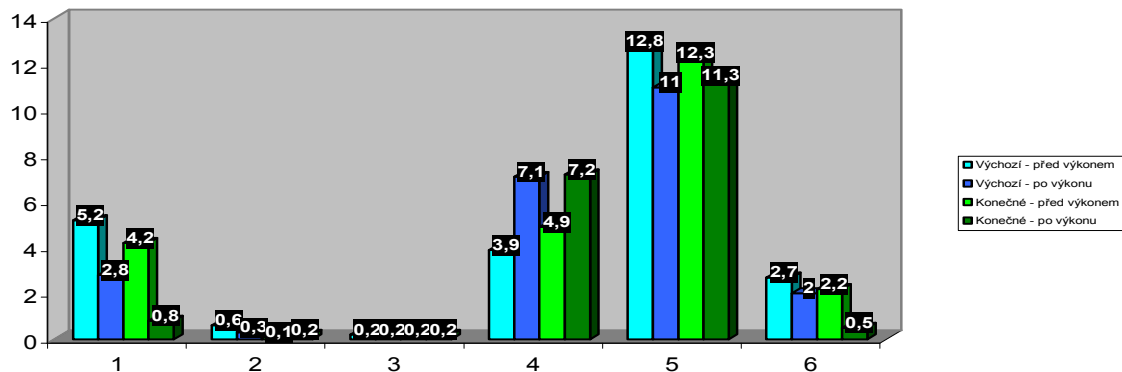
- 1. Skupina** - se vyznačuje klidnými, spokojenými, stabilními, uvolněnými jedinci, kteří rádi vyhledávají společnost. Jsou optimističtí, povídaví a aktivní. Jejich vztah k nové zkušenosti a zážitkům se pohybuje na střední úrovni s mírnou tendencí k originalitě, tvořivosti a pokrokovosti. Oproti ostatním skupinám je však tento trend nižší. Z hlediska interpersonální orientace se jedná o skupinu konzervativní, dobrosrdečnou, laskavou, důvěryhodnou, ochotnou pomáhat druhým. Lidé z této skupiny mají tendenci k spolehlivosti, disciplinovanosti a pracovitosti. Po stránce zvládání požadovaných úkolů je patrný jistý progres mezi výchozími a konečnými hodnotami, který značí zlepšení probandů této skupiny v průběhu kursu.
- 2. Skupina** - se vyznačuje klidnými, spokojenými, stabilními, uvolněnými jedinci, kteří rádi vyhledávají společnost. Jsou optimističtí, povídaví a aktivní. Jejich vztah k nové zkušenosti a zážitkům se pohybuje na střední úrovni s mírnou tendencí k originalitě, tvořivosti a pokrokovosti. Z hlediska interpersonální orientace se jedná o skupinu konzervativní, dobrosrdečnou, laskavou, důvěryhodnou, ochotnou pomáhat druhým. Lidé z této skupiny mají tendenci k spolehlivosti, disciplinovanosti a pracovitosti. Z porovnávaných hodnot je patrný větší posun hodnot k maximu oproti ostatním skupinám, což posiluje výpovědní hodnotu pozorovaných hodnot a jejich vyšší stabilitu. Z hlediska zvládání požadovaných

úkolů je patrná nejvyšší úroveň v počátečních fázích kursu ve srovnání se zbývajícími skupinami. Oproti 1. skupině však nedošlo k nárůstu či udržení výchozí úrovně zvládnutí požadavků, ale naopak k jejímu regresu.

3. **Skupina** – u této skupiny je patrná vyšší hodnota v oblasti Neuroticismu, oproti ostatním skupinám, která vypovídá o poloze skupiny na rozhraní mezi labilitou, nejistotou, neklidem a uvolněností, stabilitou a klidem. Jedná se o optimisticky laděné, povídavé a aktivní lidi. Jejich vztah k nové zkušenosti a zážitkům se pohybuje na střední úrovni s mírnou tendencí k originalitě, tvořivosti a pokrokovosti. Z hlediska interpersonální orientace se jedná o skupinu konzervativní, dobrosrdečnou, laskavou, důvěryhodnou, ochotnou pomáhat druhým. Lidé z této skupiny mají tendenci k spolehlivosti, disciplinovanosti a pracovitosti. V porovnání s ostatními skupinami se hodnoty skóre 3. skupiny pohybuje blíže ke středovým hodnotám, kde je výpovědní hodnota naměřených dat z hlediska jejich stability a přesnosti vymezení příslušných vlastností nižší, než u hodnot blízkých se maximu a minimu. Z hlediska zvládnutí požadovaných úkolů je patrná nejnižší úroveň zvládnutí již v počáteční fázi výcviku, která se v jeho průběhu ještě snížila a dosáhla tak, oproti ostatním skupinám, nejnižších hodnot.

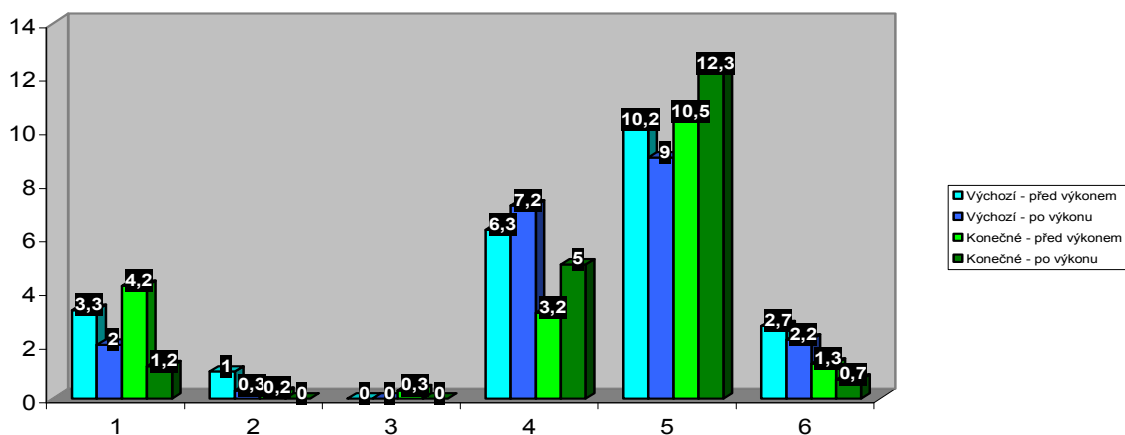
## 9.2.1.2 Grafické vyjádření vývoje emočních stavů

Vývoj emočních stavů - SKUPINA 1



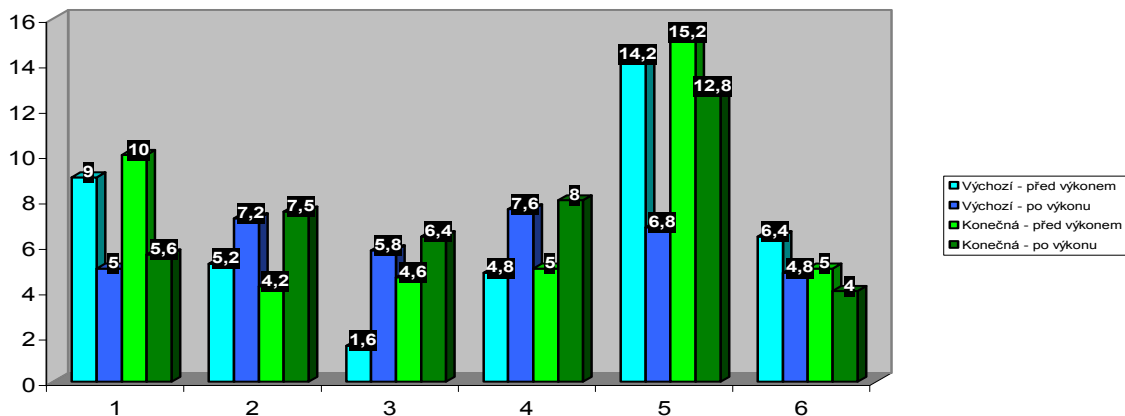
Obrázek číslo 6: Vývoj emočních stavů 1. skupiny

Vývoj emočních stavů - SKUPINA 2



Obrázek číslo 7: Vývoj emočních stavů 2. skupiny

Vývoj emočních stavů - SKUPINA 3



Obrázek číslo 8: Vývoj emočních stavů 3. skupiny

### 9.2.1.3 Vyhodnocení vývoje emočních stavů

Na grafickém vyjádření naměřených hodnot z oblasti vývoje emočních stavů je patrný vývoj jednotlivých faktorů v průběhu kursu. Tyto faktory jsou blíže popsány v kapitole Výzkumný nástroj. V námi zobrazovaném grafickém vyjádření hodnot, jsou tyto faktory umístěny následovně:

Tabulka číslo 13: Zobrazené položky grafů číslo: 5, 6, 7

1	2	3	4	5	6
Úzkost	Deprese	Hněv	Vitalita	Únava	Zmatek

#### Vývoj emočních stavů:

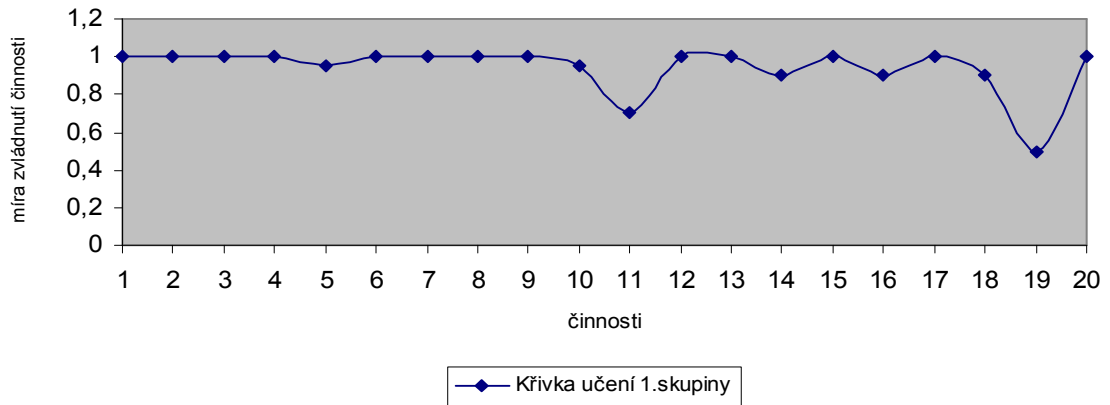
1. **Skupina** se vyznačuje nízkým skórem v oblasti úzkosti. Z grafu je patrná vyšší hodnota v době před vykonávanou činností, tedy vyšší míra úzkosti. Po vykonávané činnosti je patrný poměrně výrazný pokles tohoto stavu – to znamená uklidnění. Dále je patrný ústup úzkosti v průběhu kursu. Naměřené hodnoty deprese jsou minimální, stejně jako hodnoty hněvu. V oblasti vitality je patrný určitý nárůst v průběhu kursu. Dále je patrný nárůst mezi měřením před výukou a po jejím skončení, kdy došlo k jejímu nárůstu. Nejvýraznější složkou u 1. skupiny je únava, jejíž hodnota dosahovala nejvyššího skóre. Z měření je patrný mírný pokles únavy po výuce. Pokles měřených hodnot v průběhu kursu je minimální. Z hlediska pocíťování zmatku se pohybují naměřené hodnoty nízko. Je patrný pokles hodnot po výuce a celková klesající tendence v průběhu kursu. Z výše popsaných faktorů vyplývá, že se u 1. skupiny nejvíce z měřených faktorů projevovala únava. V okrajovém měřítku se dále objevovala vitalita, úzkost a popletenost. Zbylé faktory zde téměř zastoupeny nebyly.
2. **Skupina** se vyznačuje ještě nižším skórem v oblasti úzkosti oproti ostatním skupinám. I zde je patrný pokles naměřených hodnot po výuce. Oproti 1. skupině zde můžeme pozorovat mírný nárůst úzkosti v průběhu kursu. Zastoupení deprese a hněvu je u této skupiny téměř nulové. Vitalita je na grafu 2. skupiny zastoupena v úvodní fázi kursu výrazněji, avšak v konečné fázi kursu dochází k jejímu poklesu. Z grafu je patrný nárůst vitality po ukončení výuky. Stejně jako u 1. skupiny je nejvíce zastoupena únava. Hodnoty únavy před výukou dosahují

nižšího skóre než hodnoty naměřené u 1. skupiny, ale oproti 1. skupině dochází k nárůstu únavy v konečné fázi kursu během měření po výkonu. Stav zmatenosti je u této skupiny zastoupen jen velmi málo. Tendence tohoto stavu v průběhu kursu má klesající charakter. Z výše popsaných faktorů vyplývá, že se u 2. skupiny nejvíce projevovala únava, která však měla jiný průběh oproti 1. skupině. Dále zde byla v počáteční fázi kursu více zastoupena vitalita, než tomu bylo u 1. skupiny, avšak s výraznějším poklesem v konečné fázi kursu. V okrajovém měřítku se dále objevovala úzkost a popletenost. Zbylé faktory zde téměř zastoupeny nebyly.

3. **skupina** se oproti ostatním skupinám vyznačuje výraznějším zastoupením úzkosti. Hodnoty naměřené před výukou mají v průběhu kursu rostoucí tendenci. Po výuce dochází k poklesu hodnot, přesto je zastoupení, oproti jiným skupinám, výrazné. Dále je zde patrné zastoupení deprese, které po výuce ještě více vzrůstá. Oproti předešlým skupinám je u této skupiny zastoupen hněv, který podobně jako u deprese po výuce ještě vzrůstá. Tendence hněvu v průběhu kursu je rostoucí. Vitalita je u 3. skupiny na srovnatelné úrovni s předchozími skupinami. Z grafu je patrný nárůst vitality po výuce. Nejvíce zastoupeným prvkem je únava. Míra únavy je vyšší před výukou, po výuce dochází k jejímu poklesu. Výraznější rozdíl mezi měřením před výukou a po jejím skončení je ve výchozí fázi kursu. Míra zmatenosti je u této skupiny vyšší, než byla u předešlých skupin. Má klesající tendenci. Hodnoty jsou vyšší před výukou, po výuce dochází k jejich poklesu. Ve srovnání s 1. a 2. skupinou jsou u 3. skupin zastoupeny pozorované faktory ve větší míře, kromě faktorů číslo 4 a 5 (vitalita a únava). Je zde více zastoupena úzkostnost, deprese, hněv a zmatenost.

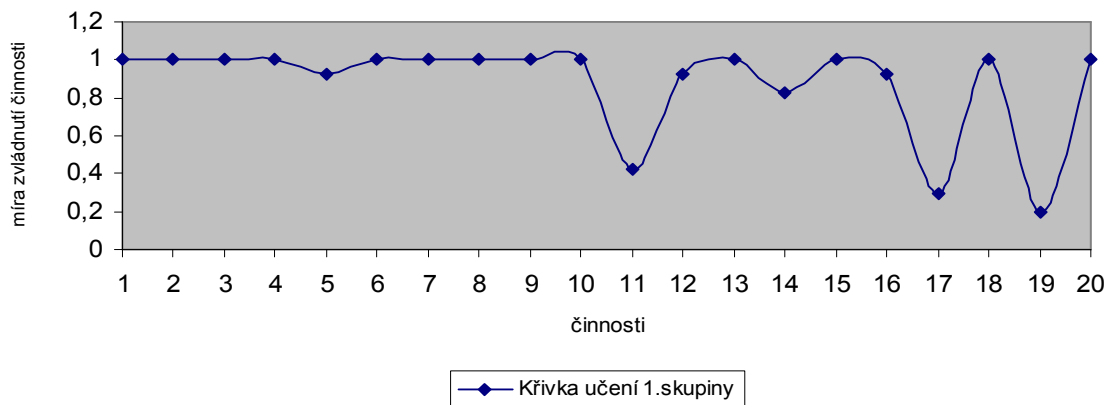
## 9.2.2 Grafické vyjádření křivky učení

Křivka učení 1.skupiny



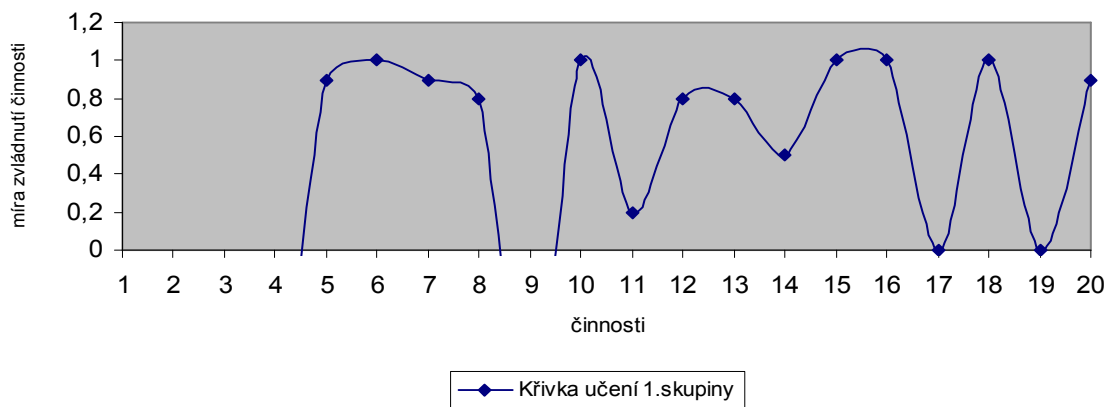
Obrázek číslo 9: Křivka učení 1. skupiny

Křivka učení 2.skupiny



Obrázek číslo 10: Křivka učení 2. skupiny

Křivka učení 3.skupiny



Obrázek číslo 11: Křivka učení 3. skupiny

### 9.2.2.1 Vyhodnocení křivky učení

V grafu křivek učení je jasně viditelná míra zvládnutí jednotlivých činností. Tabulka pozorovaných činností je blíže rozpracována v kapitole Výzkumný nástroj. Návaznost pozorovaných činností zůstala zachována. Ze získaných dat nám vyšla tři grafická vyjádření míry zvládnutí zadaných činností charakteristických pro námi rozdělené skupiny. Z grafů je patrný odlišný průběh učení jednotlivých skupin. Činnosti, u kterých není uvedena hodnota zvládnutí, nebyly pozorovanou skupinou prováděny a proto jim nemohla být přidělena žádná číselná hodnota.

1. **Skupina** – z grafu je patrný poměrně stabilní průběh a vysoká míra zvládnutí všech pozorovaných činností. Nedochozí k velkým výchybkám v průběhu křivky učení. Členové této skupiny plnili zadané činnosti bez výraznějších obtíží. Tento fakt potvrzuje hodnotové vyjádření míry zvládnutí pozorované činnosti, které u většiny pozorovaných činností 1. skupiny dosahuje hodnoty 1, což značí úplné zvládnutí zadané činnosti.
2. **Skupina** – oproti 1. skupině je u grafu 2. skupiny patrná vyšší účast hůře zvládnutých činností, což způsobuje pokřivenější průběh křivky učení. Setkáváme se zde s horším zvládnutím některých pozorovaných činností. Z grafu jsou patrné oblasti, které dělali členům 2. skupiny obtíže. Zastoupení plně zvládnutých činností je u této skupiny nižší, naopak roste počet částečně zvládnutých činností.
3. **Skupina** – z grafu 3. skupiny je patrný nejhorší stupeň zvládnutí pozorovaných činností, který je patrný díky vysoké přítomnosti nezvládnutých, nebo hůře zvládnutých činností. Proto je také průběh křivky učení nejčlenitější ze všech vyhodnocovaných 1. a 2. skupiny.



### 9.3 Korelační analýza

	N	E	O	P	S	sU	sK	sC	pU	pK	pC
N	.	-0.23	0.15	-0.27	-0.15	-0.04	-0.28	-0.21	0.14	-0.27	-0.19
E	.	.	-0.03	0.35	-0.24	-0.10	-0.01	0.03	0.24	0.03	0.19
O	.	.	.	0.15	-0.00	-0.13	-0.15	-0.14	-0.02	-0.14	-0.10
P	.	.	.	.	0.00	0.17	-0.08	-0.03	<b>0.44</b>	-0.06	0.06
S	.	.	.	.	.	0.26	0.06	0.08	0.27	0.06	0.07
sU	.	.	.	.	.	.	<b>0.76</b>	<b>0.83</b>	<b>0.52</b>	<b>0.69</b>	<b>0.66</b>
sK	.	.	.	.	.	.	.	<b>0.98</b>	0.16	<b>0.98</b>	<b>0.87</b>
sC	.	.	.	.	.	.	.	.	0.28	<b>0.95</b>	<b>0.90</b>
pU	.	.	.	.	.	.	.	.	.	0.22	<b>0.49</b>
pK	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	<b>0.92</b>
pC	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.

5 % 1 % 0.1 % Spearmanuv korelační koeficient.

Obrázek číslo 12: Výsledné schéma korelace

#### Porovnávané faktory:

Tabulka číslo 14: Pozorované faktory obrázku číslo 2

<b>N</b>	Neuroticismus	<b>sV</b>	Součet výchozích hodnot míry zvládnutí činností
<b>E</b>	Extraverze	<b>sK</b>	Součet konečných hodnot míry zvládnutí činností
<b>O</b>	Otevřenost vůči zkušenosti	<b>sC</b>	Celkový součet hodnot míry zvládnutí činností
<b>P</b>	Přívětivost	<b>pV</b>	Míra zvládnutí činností – výchozí měření (%)
<b>S</b>	Svědomitost	<b>pK</b>	Míra zvládnutí činností – konečné měření (%)
		<b>pC</b>	Míra zvládnutí činností – celkové (%)

Pro zmapování vztahu míry zvládnutí zadaných činností a osobnostního profilu jsme použili korelační analýzu počítající podle Spearmannova korelačního koeficientu, jejíž výsledek je uveden na schématu výše. Z konečných výsledků analýzy nelze říci, že by existoval u takto malého pozorovaného objektu vztah mezi mírou zvládnutí činností a prvky osobnostního profilu.

Za zmínku stojí výskyt jistého vztahu mezi Přívětivostí, která určuje kvalitu interpersonální orientace na kontinuu od soucítění po nepřátelskost v myšlenkách, pocitech i činech a procentuálním vyjádřením výchozí míry zvládnutí činností.

## **10 Závěr**

### **10.1 Vyjádření k hypotéze číslo 1:**

Z naměřených výsledků je patrný vývoj pozorovaných osob v průběhu kursu. Ze záznamů vyplývá, že u většiny pilotů, nacházejících se v úvodní fázi kursu ve střední úrovni zvládnutí příslušných činností, došlo v průběhu kursu ke zlepšení. U některých pozorovaných osob je patrné pouze mírné zlepšení, které však zůstává v rámci příslušné skupiny. Oproti tomu u pilotů dosahujících v úvodní fázi kursu nadprůměrných nebo průměrných výsledků došlo ke zhoršení. Všechny pozorované osoby, u kterých je patrné zhoršení, vykazují pokles dosažené úrovně i v rámci skupin. V některých případech byl tento pokles až ob 1 skupinu (ze skupiny číslo 1 do skupiny číslo 3). Z toho lze vyvozovat potvrzení námi uvedené hypotézy číslo 1.

### **10.2 Vyjádření k hypotéze číslo 2:**

Z analýzy získaných dat jsme zjistili jisté odlišnosti v oblasti zastoupení osobnostních rysů u jednotlivých skupin (Obrázek číslo: 3, 4, 5). Nejvýraznější rozdíl v zastoupení byl patrný u prveku číslo 1 (Neuroticismu), který u 3. skupiny vykazoval vyšší skóre oproti ostatním skupinám. Dosažené skóre 3. skupiny vypovídá o její poloze na rozhraní mezi labilitou, nejistotou, neklidem a uvolněností, stabilitou a klidem. Skóre ostatních skupin se pohybuje blíže k minimu, což svědčí o výraznějším posunu směrem k uvolněnosti, stabilitě a klidu. Ze získaných výsledků však nelze jednoznačně vyvrátit ani potvrdit hypotézu číslo 2, která se týká podmíněnosti úspěchu nácviku kombinací osobnostních rysů .

### **10.3 Vyjádření k hypotéze číslo 3:**

Grafické vyjádření vývoje emočních stavů prokazuje výrazně vyšší zastoupení úzkosti u skupiny číslo 3 oproti ostatním skupinám (Obrázek číslo: 6, 7, 8). Z grafického vyjádření křivky učení jsou patrné změny v průběhu křivek pro jednotlivé skupiny (Obrázek číslo: 9, 10, 11). Z křivek učení vyplývá zhoršující se tendence skupin 1, 2 a 3, kdy 1. skupina dosahuje nejlepších výsledků a 3. skupina nejhorších. Získaná data potvrzují hypotézu číslo 3. Z výsledků je patrné vyšší zastoupení úzkosti u skupiny

dosahující nejnižší úrovně zvládnutí pozorovaných činností a nižší zastoupení úzkosti u skupin dosahujících střední a vysoké úrovně zvládnutí pozorovaných činností.

## 11 Diskuse

V naší práci jsme se zaměřili na vytvoření záznamu o průběhu základního kursu paraglidingu ve vztahu k osvojování si potřebných dovedností souvisejících s ovládnutím padáku, manipulací s padákem, plněním předem stanovených úkonů během samotného letu. Ze získaných poznatků o měřené osobě jsme zjišťovali průběh učení předem zvolených činností a následně se pokoušeli o nalezení faktorů, které tento průběh učení ovlivňují.

Měření jsme prováděli na účastnících kursů paraglidingu, které se konaly první dva týdny v květnu 2008 na Ranné u Loun. Počet pozorovaných osob byl 21, což bylo způsobeno omezenou kapacitou těchto kursů. Výsledky získané na takto malé skupině probandů lze vztahovat pouze ke skupině samé. Pro vytvoření obecnějších výpovědních hodnot by bylo vhodnější aplikovat měření na větší skupině nebo na několika běžích podobných kursů. Tím se však dostáváme k odlišné skladbě zúčastněných osob. U námi měřené skupiny se jednalo výhradně o studenty UK FTVS. To vytváří jistá specifika skupiny, vzhledem k studijnímu zaměření sledovaných studentů a ovlivňuje do jisté míry i výši dosažené úrovně. Proto by bylo jistě zajímavé porovnat výsledky získané během našeho měření s výsledky naměřenými u běžných komerčních kursů a na vyšším počtu sledovaných osob.

Významným faktorem v oblasti paraglidingového létání je proměnlivost povětrnostních podmínek. Také námi pozorované kursy probíhaly v proměnlivých podmínkách, proto je třeba s tímto aspektem předem počítat. Výhodou začátečnického létání je fakt, že výuka probíhá za klidných a stabilních povětrnostních podmínek, vzhledem k malým, nebo téměř žádným praktickým zkušenostem začínajících pilotů. Volbu výukových podmínek měl na starosti výhradně vedoucí letecký instruktor, čímž můžeme říci, že povětrnostní podmínky, ve kterých se kursy konaly, byly velmi podobné.

Z dat nashromážděných během výcviku jsme získali podklady pro vytvoření křivky učení každého z pozorovaných studentů a rozřadili studenty do tří dovednostně

odlišných skupin. Toto rozdělení bylo pouze z hlediska výsledků, nejednalo se o fyzické dělení studentů do skupin. Výcvik probíhal hromadnou formou, kdy se účastnili všichni studenti příslušného kursu najednou. Dosažená úroveň každé dovednosti byla hodnocena pomocí 3 stupňové škály. Pro přesnější určení této úrovně by bylo vhodnější vytvořit vícestupňovou hodnotící škálu, díky které by byl patrnější přesnější vývoj každého zkoumaného žáka. Tím bychom si zároveň zajistili dostatečné podklady pro jemnější rozvrstvení probandů v dovednostních skupinách a mohli tak lépe zachytit míru zlepšení či naopak zhoršení dosažené úrovně.

Úroveň žáků naměřenou během kursu jsme dále porovnávali s výsledky dotazníku NEO pětifaktorový osobnostní inventář, kterým jsme mapovali oblast osobnostních rysů. Záznam o vývoji emočních stavů jsme získali aplikací dotazníku POMS vždy před výukovým blokem a po jeho skončení. V každém výukovém bloku byl obsažen určitý počet činností, které bylo nutno procvičovat a zdokonalovat. Zajímavým rozšířením poznatků z oblasti emočních stavů by bylo vytvoření záznamu vlivu prováděných činností na změny emočních stavů pomocí aplikování dotazníku POMS před každým cvikem a po ukončení jeho nácviku.

Další oblastí zájmu, které jsme se v naší práci nevěnovali, ale která by do jisté míry mohla ovlivňovat rychlost a úspěšnost osvojování si nových dovedností v paraglidingu je zmapování pohybových zkušeností z dříve vykonávaných sportovních odvětví.

Všechny naměřené a uvedené výsledky v této práci lze aplikovat pouze na naši pozorovanou skupinu probandů.

## 12 Literatura

1. ADÁMKOVÁ, M.; *Kinezioterapeutický program pro pacienty s diagnózou schizofrenie v režimové léčbě krátkodobé hospitalizace*; Diplomová práce, 2006
2. ADKINSONOVÁ, R.L., ADKINSON, R.C., SMITH, E.E., BEM, D.J.; *Psychologie*; Victoria Publishing, Praha 1995
3. BALCAR, K.; *Úvod do studia psychologie osobnosti*; MACH, Chrudim 1991
4. BAŠNÁ B.; *Vztah mezi anxiozitou a výkonností u vrcholových závodnic moderní gymnastiky*; Diplomová práce, FTVS UK, Praha 1973
5. ČÁP, J.; *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*; SPN, Praha 1971
6. DOVALIL, J., A KOL.; *Sportovní trénink : lexikon základních pojmů*; Praha 1992
7. FLICK, U.; *Qualitative Forschung*; Reinbek, Rowohlt, 1995
8. HARTL, P., HARTLOVÁ, H.; *Psychologický slovník*; Portál, Praha 2000
9. HENDL, J.; *Úvod do kvalitativního výzkumu*; Karolinum, Praha 1997
10. HOŠEK, V., RYCHECKÝ, A.; *Motorické učení*; Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1975
11. HOŠEK, V.; *Psychologie odolnosti*; Karolinum, Praha 2001
12. HŘEBÍČKOVÁ, M.; URBÁNEK, T.; *Big Five – NEO pětifaktorový osobnostní inventář*; Testcentrum, Praha 2001
13. CHOUTKA, M., BRKLOVÁ, D., VOTÍK, J.; *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*; Vydavatelství Západočeské univerzity, Plzeň 1999
14. KOPASOVÁ, Z.; *Vztah pohybové představy a dovednosti v motorickém učení v atletice*; Diplomová práce, Praha 2005
15. KOZOJEDOVÁ, J.; *Rozdíly v sebepojetí a psychické odolnosti u sportovců a nespportovců*; Diplomová práce, Praha 2001
16. KUBRIČAN, P.; *Vliv vybraných psychických faktorů na výkon závodníka ve vodním slalomu na divoké vodě*; Diplomová práce, FTVS UK, Praha 2008
17. LANGMEIER, J.; *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*; Avicenum, Praha 1991

18. MARTENS R., VEALEY R., BUTON D.; *Competitive Anxiety in Sport*; Human Kinetice, Campaign 1990
19. NAKONEČNÝ, M.; *Psychologie osobnosti*; Academia, Praha 1995
20. NAKONEČNÝ, M.; *Základy psychologie osobnosti*; Management press, Praha 1993
21. SCHNABEL, G.; *Die Bewegungskoordination und ihre Widerspielung im Bewegungsverhalten des Sportlers: Studienmaterial zum Lehrgebiet Allgemeine Theorie und Methodik des Trainings*; Deutsche Hochschule für Körperkultur, Leipzig 1986
22. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B.; *Psychologie sportu*; Karolinum, Praha 2009
23. ŠNÝDROVÁ, I.; *Psychodiagnostika*; Grada, Praha 2008
24. Terry, P.C., Lane, A.M., Fogarty, G.J.; *Construct validity of the Profile of Mood States – Adolescents for use with adults.*; Psychology of Sport and Exercise, 2003
25. VYMĚTAL, J.; *Úzkost a strach u dětí*; Portál, Praha 2004

# 13 Přílohy

## 1. Osobní list

# OSOBNÍ LIST

Letecká amatérská asociace ČR



Název kurzu			
Jméno a příjmení			
Adresa			
Rodné číslo			
Číslo pilotního průkazu			
Potvrzení zdravotní způsobilosti (vydává určený letecký lékař)			
<b>neschopen – schopen jako pilot ULL</b>			
Datum prohlídky	podpis a razítko lékaře		
Souhlas zákonných zástupců u nezletilých osob:			
Prohlašuji, že nemám námitek, aby můj syn / dcera byl(a) zařazen(a) do praktického výcviku na sportovním létajícím zařízení a souhlasím, aby tuto činnost prakticky vykonával(a).			
Datum:	Jméno:	Podpis:	
Datum:	Jméno:	Podpis:	Ověření podpisu: (podpis může ověřit instruktor, který vede výcvik)

### Jiné kvalifikace

Průkaz způsobilosti	Číslo průkazu	Nálet hodin / km	Poznámka
Vyjádření inspektora k úlevě ve výcviku :			

**Teoretický výcvik**

Předmět	Datum / počet hod.		Datum / počet hod.		Datum / počet hod.		Datum / počet hod.		Datum / počet hod.		Celkem

Instruktor (lektor) teorie  Jméno  Podpis  Celkem hodin výuky

**Praktický výcvik**

	lety	hod	min	
S instruktorem				Ukončen dne <input type="text"/>
Sólo				Jméno instruktora <input type="text"/>
Celkem				Podpis instruktora <input type="text"/>

Typ ve výcviku:

**Potvrzují uvedený rozsah teoretického a praktického výcviku.**  
podpis žadatele o zkoušku

**Protokol o zkoušce**

## ▪ Teoretická část

Předmět	Hodnocení	Poznámka

## ▪ Praktická část

Úkol	Hodnocení	Poznámka

Zkoušený vyhověl s výsledkem:  Datum   
Kvalifikace přiznaná inspektorem:

	Jméno	Podpis	Razítko
Inspektor	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Člen komise	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



JMÉNO:																						
	ano	ne	50/50	ano	ne	50/50	ano	ne	50/50	ano	ne	50/50	ano	ne	50/50	ano	ne	50/50	ano	ne	50/50	
<b>ČINNOST:</b>																						
Příprava padák. kluzáku před letem (celková kontrola)																						
Upnutí se do sedačky																						
Správné připnutí popruhů k sedačce																						
Rozložení padáku proti větru																						
Předstartovní kontrola šňůr																						
Správné uchopení šňůr																						
Plynulé umístění vrchlíku nad hlavu																						
Plynulý rozběh																						
Udržení vrchlíku v žádaném směru																						
Správná pozice paží																						
Kontrola vrchlíku nad hlavou																						
Korekce vrchlíku																						
Plynule se zrychlující postup s vrchlíkem nad hlavou																						
Sedání si do sedačky (obrácené hodnocení)																						
Uspěšný vzlet																						
Udření směru letu																						
Splnění činností zadanch před letem (pokud budou)																						
Příbrzdění kluzáku před dosednutím																						
Dosednutí do volného prostoru (na přistávací plochu)																						
Sbalení padáku																						
<b>CELKOVÝ POČET BODŮ:</b>																						