

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Motivace k rizikovým sportům

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko Ph.D.

Vypracoval:

Daniel Hlava

Praha, 2015

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne

Daniel Hlava

Evidenční list

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

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

Poděkování

Touto cestou bych chtěl poděkovat Mgr. Ladislavu Vomáčkovi Ph.D. za jeho odborný přístup k vedení práce, za cenné a podmětné rady, praktické připomínky a za využití jeho dlouholetých zkušeností v tomto oboru, které mi při psaní bakalářské práce poskytl.

Abstrakt

- Název:** Motivace k rizikovým sportům
- Cíle:** Cílem naší práce je zjistit hlavní a vedlejší motivy sportovců k provozování rizikových sportů a zjistit jejich motivy k opakování činnosti. Z jakého důvodu sportovci s rizikovými sporty začali, kdo je k nim přivedl a jak vnímají riziko, které jim při nich hrozí.
- Metody:** V naší studii jsme použili kvalitativní výzkumný proces. Data jsme získali pomocí polostrukturovaného rozhovoru od osmi respondentů. Rozhovory jsme dělali individuálně s každým respondentem a odpovědi zaznamenávali pomocí audiozáznamu. Záznamy jsme přepsali do textové podoby a vyhodnotili.
- Výsledky:** Zjistili jsme, že motivace k rizikovým sportům souvisí spíše s motivací vnitřní a motivy jsou velice různorodé. Nejvíce zastoupené motivy jsou prožitky, seberealizace, pocity svobody a úniku od normálního života. Lidé opakují účast v rizikových sportech z důvodů nepopsatelného pocitu, který už zažili a chtějí ho zopakovat. Jsou na tomto pocitu závislí a jsou jim přitahováni.
- Klíčová slova:** Motivace, windsurfing, freeridové lyžování, paragliding, sjezd na horském kole

Abstract

Title: Motivation for risk sports

Objectives: The aim of our thesis is to find out primary and secondary motives of athletes for the operation of high-risk sports and coming back to it. We also want to find out what is the starter for doing risk sports. Other questions are why athletes keep doing it and how perceive the potential risk.

Methods: In our study, we chose qualitative investigation method and semistructured interview with eight respondents. For the interview, we drew up a list of questions that need to discuss during the interview. Interviews are done individually with each respondent and the responses were recorded using audio recording. Then we rewrote records into text and evaluated.

Results: We found out that motivation for risk sports more to do with intrinsic motivation and motives are very diverse. The most prominent motives are the experiences, self-realization, feelings of freedom and escape from normal life. People repeated participation in hazardous sports reasons indescribable feeling that he experienced and want to repeat it. They are addicted to this feeling and are attracted to them.

Keywords: Motivation, windsurfing, freeride skiing, paragliding, downhill

Obsah

| | |
|--|----|
| 1. Úvod | 9 |
| 2. Teoretická část..... | 10 |
| 2.1 Defínování pojmu „rizikové sporty“ | 10 |
| 2.1.1 Defínování pojmu „riziko“ | 11 |
| 2.1.2 Defínování pojmu „extrém“ | 12 |
| 2.1.3 Defínování pojmu „dobrodružství“ | 12 |
| 2.1.4 Defínování pojmu „sport“ | 13 |
| 2.1.5 Defínování pojmu „prožitek“ | 14 |
| 2.1.6 Defínování pojmu „outdoorové sporty“ | 15 |
| 2.2 Rozdělení sportů dle rizikovosti | 16 |
| 2.3 Windsurfing | 18 |
| 2.3.1 Rizika při windsurfingu..... | 19 |
| 2.4 Paragliding..... | 20 |
| 2.4.1 Rizika při paraglidingu..... | 20 |
| 2.4.2 Nestandardní režimy letu..... | 21 |
| 2.4.3 Nouzové situace | 21 |
| 2.5 Freeridové lyžování..... | 22 |
| 2.5.1 Rizika při freeridovém lyžování | 23 |
| 2.6 Sjezd na horském kole..... | 23 |
| 2.6.1 Rizika při sjezdu na horském kole | 24 |
| 2.7 Motivace | 24 |
| 2.7.1 Teorie motivace | 26 |
| Teorie instinktů..... | 26 |
| Maslowova hierarchie potřeb | 27 |
| Freudova pudová teorie..... | 29 |
| McClellandova teorie..... | 29 |
| 2.8 Teorie plynutí – flow | 30 |
| 2.9 Motivace výkonu..... | 31 |
| 2.10 Self-efficacy theory..... | 32 |
| 2.11 Zvratová teorie | 33 |
| 3 Cíl a úkoly práce..... | 36 |

| | | |
|-----|--------------------------------------|----|
| 4 | Metodika práce | 37 |
| 4.1 | Popis výzkumného souboru | 37 |
| 4.2 | Použité metody..... | 37 |
| 4.3 | Sběr dat | 38 |
| 4.4 | Analýza dat | 38 |
| 5 | Výsledky | 39 |
| 5.1 | Rozhovory respondentů..... | 39 |
| 5.2 | Rozbor rozhovorů..... | 47 |
| 5.3 | Interpretace výzkumných otázek | 50 |
| 6 | Diskuze | 53 |
| 7 | Závěr | 57 |
| | Použitá literatura | 59 |

1. Úvod

Tématem bakalářské práce je *Motivace k rizikovým sportům*. Rizikové sporty mne vždy bavily. Jsem nadšený do windsurfingu, lyžování ve volném terénu, sjezdu na horském kole, lezení a skialpinismu, ale díky studiu na FTVS se zaměřením na sporty v přírodě jsem se dostal více do jejich problematiky. Začal jsem více řešit technicko-taktickou stránku, vybavení a taky mne začalo zajímat, proč to lidé dělají, když vědí, že to ohrožuje jejich zdraví a dokonce i život. Co lidi motivuje, když jdou do nebezpečných situací a proč se do nich vrací zpět, když už jednou stresovou situaci zažili. To mne zaujalo, a proto jsem si toto téma vybral a rozhodl se ho zpracovat.

Do této bakalářské práce jsme zařadili čtyři rizikové sporty, které nás zajímají. Je to windsurfing, sjezd na horském kole, paragliding a freeridové lyžování. U každého sportu je podrobný rozhovor s dvěma sportovci, kteří dělají danou aktivitu závodně, nebo alespoň aktivně. V rozhovorech se snažíme přijít na hlavní a vedlejší motiv a sociálně-psychické aspekty k činnosti. Co lidi motivuje vzdát se, i když na malou chvíli, pohodlí a bezpečí dnešního světa a jít do přírody, do rizikových situací. Zda je to touha po splynutí s přírodou, volnosti nebo jenom to, že je ten sport divácky zajímavý a člověk si vyslouží obdiv u přátel a lidí z okolí.

Bakalářská práce by měla objasnit, proč lidé jdou dobrovolně a s nadšením do rizikových situací a proč je podstupují opakovaně. Jestli si vůbec připouštějí nějaké riziko a zda přemýšlí o svém sportu jako o rizikovém. Jak se k tomu dostali, kdo je k tomu přivedl a jaký je jejich hlavní motiv a jaké jsou jejich vedlejší motivy k činnosti a zda je pro ně důležitý kontakt s přírodou.

2. Teoretická část

2.1 Definování pojmu „rizikové sporty“

V této práci se budu věnovat motivaci k vybraným rizikovým sportům. Než začneme, tak bych měl definovat, co to vlastně jsou rizikové sporty.

Sport obvykle považujeme za „vysoce rizikový“, když je důsledkem něčeho neočekávaného ohrožen život. Pravděpodobnost vážného zranění je i u fotbalu a jiných sportovních her, ale oproti sportům spadajících do kategorie rizikových sportů je minimální. Všechny rizikové sporty obvykle spadají do individuální kategorie (např. horolezectví, paragliding, windsurfing, motokros, base jumping, sjezd na lyžích), i když tam je určitá různorodost a některé sporty by se daly brát jako týmové.

Mezi vysoce rizikové sporty jsou považovány bungee jumping a horolezectví, i když mají jen málo společného. Účastník bungee jumpingu se může zúčastnit skoku s minimální přípravou, dosti pasivním způsobem a bez předešlých zkušeností. Aktivita trvá kolem jedné minuty a obsahuje vysokou míru vzrušení. V porovnání s expedičním horolezectvím je tu veliký rozdíl. Expediční horolezci musí strávit mnoho času s pečlivými přípravami, plánováním a organizováním expedice. To může trvat několik týdnů, či měsíců tvrdé dřiny a leckdy i finančního zatížení. Vzhledem k tomu, že se jednotlivé sporty mezi sebou velice liší v míře, je těžké mluvit o nich jako o jedné kategorii (Woodman, 2009).

Podle Kirchnera (2009), je v každém sportu určitá pravděpodobnost setkání s rizikem. Jsou však sporty, které samy tento prvek představují, a riziko je všudypřítomné. V těchto sportech není hlavní soupeř člověk, ale sportovec stojí proti přírodě, přírodním překážkám a živlům. Jsou to sporty, u kterých narážíme na větší míru rizika s nejistým výsledkem. Vždy když se snažíme něčeho dosáhnout, musíme překonávat jiné podmínky a překážky, než se kterými jsme se setkali v předešlých situacích. Je zde daleko vyšší pravděpodobnost setkání se s úplně novými podmínkami, na které musíme reagovat a překonat je. Tyto nové podmínky dostávají sportovce do emočně vypjatých situací, které musí zvládnout.

Podle Jiráska (in McNamee, 2007), sportovní aktivity, které nás zajímají, přicházejí v různých podobách a s různými názvy: „extrémní“, „vysoce rizikové“, „nebezpečné“, nebo „hazardní“ sporty. Přes časté užívání těchto pojmů není jasné, co je jimi myšleno. Jako extrémní můžeme považovat to, co je na okraji společnosti, extravagantní, nebo je nad míru společensky únosné míry rizika. Avšak takto pojaté extrémní sporty nejsou vyhledávány velkým počtem lidí. Nejsou hlavním zájmem průměrné populace, ani průměrné sportovní populace a to díky faktorům, jako je rostoucí míra rizika, pohyb na hraně bezpečnosti, které umísťují tyto pohybové aktivity na okraj zájmu společnosti. Zvýšenou úlohu hraje míra nebezpečnosti. To, že je bezpečí závislé na šťastné náhodě, je pro většinu lidí příliš vysoké riziko. To znamená, že nebezpečí újmy, selhání, ohrožení zdraví a života, je v těchto aktivitách značně zvýšené.

Je samozřejmé, že tyto sporty nabízejí zkušenosti za příliš vysokou cenu, kterou může být smrt nebo trvalé postižení. V tomto směru jsou skutečně extrémní. Takže bychom očekávali, že budou spíše na okraji naší společnosti a pouze malá skupina lidí bude provozovat tyto aktivity. Ale realita je jiná. V dnešní době se „extrémní sporty“ těší maximálnímu zájmu. Dokonce jejich popularita stále roste a to díky speciálním časopisům, programům v televizi, internetu a hlavně díky krizi, kterou teď populace prožívá. Nacházíme se v období, kdy je aktuální krize zážitků, existenciální frustrace, absence reflexních smyslů i samo vlastního života. A to je jen jeden z mnoha důvodů této situace. Extrémní sporty nejsou jen módní záležitostí a nejsou výstřelkem, který pomine po dvou, třech letech nebo dokonce desetiletí.

2.1.1 Definování pojmu „riziko“

Význam slova „riziko“ můžeme hledat už ve starém Řecku, kde slovem „riza“ označovali „kořen“. To znamenalo, že kořen je jakási překážka na cestě, o kterou může poutník zakopnout. Později se toto slovo přeneslo do latiny, kde znamenalo „útes“ o který mohou ztroskotat lodě. Následně se toto slovo rozšířilo do většiny jazyků, ve kterých znamenalo nebezpečí, jemuž musí čelit lodě na moři. V angličtině se do dnešní doby slovo zachovalo v podobě „risk“.

Slovo riziko znamená možnost vzniku škody či ztráty. Charakteristický pro riziko je prvek nahodilosti. Nezbytným předpokladem pro existenci rizika je nejistota a

to, zda daná činnost přinese nebo nepřinese příznivý výsledek. Riziko se může lišit ve stupni nebezpečí a to, od absolutní jistoty vzniku škody na jedné straně a skoro absolutní jistoty bezpečí na straně druhé (Marek, 2010).

Podle Kirchnera (2009), představuje riziko nebezpečí, které umožní vznik události, která by se mohla lišit od předpokládaného stavu vývoje. *„Je to potenciální ztráta něčeho cenného. Riziko představuje nebezpečí nezdaru, nějaké ztráty, fyzické újmy (zranění), duševní újmy, nebezpečí v emoční stránce (strach), intelektové či sociální nebezpečí (nevědomost, trapná situace), nebo finanční nebezpečí (ztráta nebo zničení vybavení) umocněné velikostí této ztráty“* (Kirchner, 2009, s. 27). Riziko je subjektivní záležitostí, jelikož ho každý vidí někde jinde. Někdo se bojí příležitostí a někdo zase hazardu. Kirchner také rozděluje riziko do dvou kategorií: první je riziko skutečné (real) a druhé je zdánlivé (perceived). Riziko je tvořeno nejistotou, zda hrozí či nehrozí nebezpečí a tato jistota vytváří dobrodružství při prožitku. Riziko je nedílnou součástí osobního růstu, které nás posouvá dále. Díky riziku je úroveň našich znalostí rozšiřována a díky zvládnutí rizikových situací roste naše sebevědomí. Vždy, když podstoupíme riziko, tak vyzkoušíme něco nového, překročíme své vlastní hranice strachu a poznání. *„Dovoluje lidem vystoupit z jejich zajetých a pohodlných kolejí. Riziko je neodmyslitelnou součástí života a v řadě situací je nevyhnutelná“* (Kirchner, 2009).

2.1.2 Definování pojmu „extrém“

Pojem „extrémní“ má několik významů. Nejvíce používané pojmy s tím spojené jsou například krajní, výstřední, přemrštěný, přepjatý nebo neobvyklý. Extrémní může být jakákoliv věc, lidské chování, nebo příroda. Například mohou být extrémní názory, extrémní člověk, extrémní sport. Mezi extrémní sporty patří lyžování ve vysokohorských podmínkách nebo skialpinismus (Petráčková, Kraus, 1995).

2.1.3 Definování pojmu „dobrodružství“

Slovo dobrodruh vzniklo ze spojení slov *dobrý druh*, což znamená dobrý, statečný, nebojácný druh. Dobrodružství by tedy mělo znamenat činnost, kterou

provádějí odvážní a stateční druhové. „Dobrodružství můžeme označit jako zvláštní formu prožívání, která je ovlivněna charakterem situace, má úzký vztah ke skutečnosti, je časově ohraničená, plná napětí a dramatičnosti“ (Kirchner, 2009, s. 30). Dobrodružství vyžaduje plnou pozornost a soustředění jedince. Proto se při něm často dostaneme, nebo alespoň přiblížíme k zážitku zvanému „flow“ (viz. kapitola „Teorie plynutí – flow“). Strach je nedílnou součástí dobrodružství, a proto dobrodružství vzniká při překonávání individuálních hranic strachu jedince. Dobrodružství je vždy spojeno s rizikem, ale nemusí jít vždy o riziko fyzické, může to být i riziko v rovině sociální, či emoční. (Kirchner, 2009).

Pocit dobrodružství se vytváří pouze v naší mysli. Vzniká pokaždé, když uděláme krok do něčeho neznámého, jdeme do situace, o které nevíme, zda nám na ni naše schopnosti a síly stačí a nevíme, jak skončí. Dobrodružství je individuální věc. Každý ho vnímáme jinak a záleží na našich zkušenostech a schopnostech, jak budeme dobrodružství vnímat. Je to kus neznáme pevniny v každém z nás (Neuman, 2009).

Dobrodružství lze dělit na pět fází (Martin, Priest, 1986, in Kirchner, 2009):

1. fáze hry nebo experimentování – absence strachu z fyzické újmy
2. fáze dobrodružství – strach z fyzické újmy prakticky chybí
3. fáze mezního dobrodružství – jedinec nemá vše pod kontrolou, projevuje se strach z fyzické újmy
4. fáze nehod – reálné nebezpečí, jedinec nemá nic pod kontrolou
5. fáze smrti

2.1.4 Definování pojmu „sport“

Slovo sport pochází z latinského „disportare“ a znamenalo bavit se, příjemně trávit volný čas. Původně byl sport zaměřen na zvyšování tělesné zdatnosti. Tělesná cvičení se používala ve všech národech v celé historii jako příprava k boji. V 19. století se vlivem nového způsobu života vyvinul novověký závodní sport. Bylo to organizované soutěžení, kde šlo o porovnávání výkonů a o dosažení co nejvyššího výkonu. Sport dělíme podle intenzity a objemu na rekreační, výkonnostní a vrcholový. Dále se dělí na individuální a kolektivní. (Ottova encyklopedie A-Ž, 2004)

Sport je pohybová činnost, která má sportovní charakter a měla by být provozována podle určitých pravidel. Závodní sport je charakteristický snahou po nejlepším výkonu a po vítězství nad soupeřem. To je kritériem úspěšnosti sportovce. Závodní tělesná cvičení byla provozována ve všech obdobích lidstva po celém světě, kde sloužila hlavně jako příprava k boji. Novověký závodní sport vychází ze starých tělesných cvičení lidových a šlechtických her, cvičení a zápasů. V dnešní době se stal sport součástí kultury ve všech hospodářsky vyspělých zemích. Dnes rozlišujeme 40 druhů sportů a některé se dělí dále na sportovní disciplíny. (Malá Československá encyklopedie, 1986)

Podle Dovalila (2004), patří sport v současné době k nejvýraznějším společenským fenoménům. Ovlivňuje mnoho obyvatel a organizací po celém světě a to bez rozdílu náboženství, ideologie nebo politiky. Sport je uznávaný mezinárodními organizacemi (např. UNESCO, OSN) a podporuje jej většina států. Nejdůležitějším znakem pro sport je svoboda. Svoboda rozhodování a svoboda dobrovolné účasti. Sport je plný emocí. Díky němu pocítujeme napětí, prožitek, uspokojení, zklidnění, či vyrovnání. Ve sportu jsou také pravidla určující způsob jednání v soutěži, která musí každý dodržovat. Neméně důležité je dodržování nepsaného sportovního chování. Aktivní sport poskytuje ve všech etapách ontogeneze člověka mnoho možností výchovného a vzdělávacího působení. Sport se uplatňuje od narození dítěte, přes vstup do školy až po mimoškolní aktivity jedince. Současný sport představuje samostatný společenský subsystém. Tento subsystém dělí sport do sedmi kategorií, které jsou: aktivní sport, rekreační sport, výkonnostní sport, sport zdravotně postižených, vrcholový sport, profesionální sport a sport divácký.

2.1.5 Definování pojmu „prožitek“

Pojem prožitek je v dnešní době velice populární mezi laickou veřejností a používá se v mnoha seriózních vědeckých pracích. Do popředí se dostal díky komerční sféře, která používá pojmy jako prožitek, zážitek a další, pro zatraktivnění své nabídky volnočasových aktivit. Prožitek se stále více přesouvá do popředí zájmu odborníků. To znamená, že lidstvo se dostává do krize prožívání. Tento pojem se začíná aplikovat v mnoha odvětvích: výchova, pedagogika, terapie. Vznikají nová slovní spojení, jako výchova prožitkem, výchova zážitkem, prožitková pedagogika, nebo třeba výchova

výzvou. U české odborné veřejnosti se v současné době nejvíce používá pojem zážitková pedagogika.

Prožívání je průnik člověka a světa. Prožívání je pro člověka důležitý nástroj k uchopení jeho duševní činnosti. Představuje vnitřní dimenzi lidské psychiky, kterou lze chápat různě, například jako proces směřující k seberealizaci, proces vytvářející smysl (Kirchner, 2009).

Nakonečný (1995) tvrdí, že „prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky. Zahrnuje všechny psychické jevy, tedy to, co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i mysli. Existuje i prožívání nevědomé. Je to přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivňováno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá.

Podle Neumana (1999), je prožitek charakteristický svou bezprostředností. Je závislý na každém jedinci a každý jedinec ho vnímá jinak, i když podnět je stejný. Proto je prožitek individuální záležitost každého jedince. Je to určitá uzavřená událost, která nás v proudu událostí ohromí, díky jiné, vyšší, nebo zvláštní intenzitě. Prožitek poznáme tak, že se odlišuje od běžných zážitků běžného dne a znamená pro člověka něco zvláštního, nepoznaného.

2.1.6 Definování pojmu „outdoorové sporty“

„Outdoorsports“ neboli „Outdoorové sporty“ je název, který pochází z anglického jazyka. Neuman (2000) je nazývá „Sporty v přírodě“. My ale v této práci zůstaneme u názvu „Outdoorové sporty“ a to z toho důvodu, že dnes, když se bavíme o rizikových sportech v různých publikacích a studiích se toto označení užívá nejčastěji.

„Zahrnujeme sem sportovní disciplíny, které se odehrávají (nebo se dříve odehrávaly) převážně v přírodním prostředí a jsou charakterizovány specifickou formou soutěže se zřejmou snahou o dosažení nejvyššího výkonu“ (Neuman, 2000). Právě toto přírodní prostředí je pro nás tím nejdůležitějším faktorem. Dnes se některé, dříve typické sporty v přírodě, odehrávají v umělých, krytých areálech a halách. Například horolezectví, veslování, windsurfing nebo cyklistika. Tyto sporty mají vedle cílů zvyšování kondice a zlepšování pohybových funkcí, také za cíl zapojení všech smyslů,

aktivace celé osobnosti, setkávání se se skutečnou přírodou, možnost spolupráce s ostatními a v neposlední řadě získání ekologického pohledu na svět (Neuman, 2000).

2.2 Rozdělení sportů dle rizikovosti

Dělení sportů dle rizikovosti se zabýval Breivik. Za nejznámější charakteristiku dělení sportů dle rizikovosti je branné třístupňové dělení – viz tab. 1.

Tabulka 1: Příklady sportů s vysokou, střední a nízkou mírou rizikovosti (Breivik 1999, in Kirchner 2009)

| Sporty s vysokou mírou rizika | Sporty se střední mírou rizika | Sporty s nízkou mírou rizika |
|--|--|--|
| horolezectví, skydiving, kanoistika na divoké vodě, sjezdové lyžování, extrémní lyžování, paragliding, akrobacie, závody formule 1 | box, karate, lední hokej, americký fotbal, ragby | běh, volejbal, kuželky, golf, atletika, kriket |

Hlavním rozdílem mezi sporty s vysokou a střední mírou rizika je možnost smrti a zranění, a to s ohledem na vyšší rychlosti nebo větší střetnutí s přírodními silami. Je rozdíl sportovat v nestabilních, stále se měnících přírodních podmínkách, stabilní ledové ploše či fotbalovém hřišti. Pokud uděláte chybu při sportu s vysokou mírou rizika, většinou to znamená fatální následky. U sportů se střední mírou rizika jsou fatální následky výjimkou. Sporty s nízkou mírou rizika jsou bezpečné. Lze těžko udělat fatální chybu, která by ohrozila zdravý či život (Breivik 1999, in Kirchner 2009).

Podle Kubana (2003) je toto rozdělení nedostatečné, protože zachází pouze s faktorem smrti a vážného zranění. Kuban zdůrazňuje, že je rozdíl, když danou činnost vykonává trénovaný jedinec nebo naopak jedinec, který je nepřipravený a nezkušený. Trénování a zkušenosti jedinci jednájí s patřičnou mírou rozvahy a zodpovědnosti. Dělalí málo chyb a ke smrti nebo zranění dochází velice málo. Naopak fatální následky můžeme sledovat u osob, které nebyly dostatečně připraveny. Na druhou stranu musíme zvažovat to, že většina nepřipravených a nezkušených osob se rizikových sportů

neúčastní. Takže nelze rizikovost sportů určit objektivně. Proto Kuban (2003) in Kirchner (2009) navrhl sedmistupňovou škálu rizikovosti – viz tab. 2.

Tabulka 2: Příklady sportů na vícebodové škále rizikovosti (Kuban 2003, in Kirchner 2009)

| Klasifikační stupeň | Stručná charakteristika | Příklady |
|----------------------------|--|--|
| 1 | Výrazové sporty ve standardním prostředí Nenáročná pohybová rekreace | aerobik, tanec (s výjimkou akrobatického rokenrolu), šachy, synchronizované plavání, kulturistika, modelářství, rybolov, pohybová rekreace, moderní gymnastika |
| 2 | Nekontaktní sporty Pohybová rekreace v běžném přírodním prostředí | turistika, jezdeckví, běžecké lyžování, orientační běh, volejbal, nohejbal, tenis, plavání, veslování, stolní tenis, atletika (vymezené tratě a sektory) |
| 3 | Sporty se vzájemným kontaktem (není podstatou) Vyšší možnost ovlivnění přírodním prostředím Vyšší rychlost | silniční a dráhová cyklistika, sjezdové lyžování na upravených tratích, triatlon, fotbal, basketbal, floorbal, atletika (neoddělené tratě, skok o tyči) |
| 4 | Sporty s důrazným vzájemným kontaktem Ovlivněný náročným přírodním prostředím Vysoká rychlost | lední hokej, americký fotbal, ragby, MTB a BMX, házená, vysokohorská turistika |
| 5 | Sporty, jejichž podstatou je vzájemný kontakt Náročné prostředí přírodní i umělé Použití technických prostředků, vyšší rychlost Akrobatické prvky v proměnlivém prostředí | úpolové sporty, snowboarding, lyžování ve volném terénu, skateboarding a in-line skating, motokros a superkros, vodáctví (umělé tratě) |

| | | |
|---|--|--|
| 6 | Sporty s prvky vážného nebezpečí Neobvyklé, velmi náročné přírodní prostředí Značná závislost na technických prostředcích Vysoká rychlost | parašutismus a paragliding, závěsné a bezmotorové létání, motoristický sport, vodáctví (náročné přírodní podmínky), skialpinismus, horolezectví, přístrojové potápění |
| 7 | Extrémní sporty s vysokým stupněm rizika | extrémní lyžování a snowboarding, mountinkayaking, motorismus (rychlostní rekordy), potápění (hloubkové rekordy) |

2.3 Windsurfing

Windsurfing patří mezi prožitkové sporty a to hlavně díky přírodnímu prostředí, které je zároveň pro vyznavače výzvou. Některé jeho formy řadíme k adrenalinovým odvětvím. Příjemný pocit vyvolává pohyb v přírodním prostředí a v porovnání s ostatními vodními sporty je to pohyb po vodní hladině, který je rychlejší a ekologicky šetrnější. Windsurfing má vysokou dimenzi rozdílu v úrovních a nárocích. V základní podobě je zvládnutelný během pár dní, ale další etapy vývoje jsou už velice složité a technicky náročné.

Windsurfing dělíme do několika kategorií. Od ježdění v malém větru s velikými plachtami až po ježdění na vlnách ve velikém větru na malých plovácích. Nejtěžší, nejnebezpečnější a tedy i tou nejvíc extrémní kategorií je „Wave“, která se označuje jako „královská disciplína“.

O výkonnosti rozhoduje podíl pohybových schopností, pohybových dovedností, vědomostí a v neposlední řadě materiálního vybavení. Z pohybových dovedností jsou nejdůležitější obratnostní, silové a silově-vytrvalostní. Vědomosti jsou důležité z oblasti materiální, technické, taktické a v neposlední řadě meteorologické. Tento sport lze provozovat dlouhá léta bez úpadku motivace. Po zdolání každé úrovně čeká na sportovce nová výzva (Štumbauer, Vobr, 2005).

Podle Danta a Wheatonové (2007) windsurfing není extrémní sport z pohledu samotného nebezpečí. Při windsurfingu nejsou úmrtí a těžká zranění výjimkou, ale v porovnání s leteckými a motoristickými sporty jsou minimální. Je však pravda, že kategorie Wave, kde se skáče do několika metrových výšek, ve kterých se dělají triky, je dost nebezpečná. Dopad do vody z vysoké výšky může mít za následek těžké zranění hlavy, páteře i končetin. Nejvíce úmrtí vzniklo v důsledku srážky dvou jezdců. Označení „extrémní sport“ je proto dosti zavádějící. Tomuto označení může většina sportů poděkovat médiím a marketingovým společnostem, které tím chtěly nalákat mladé lidi. Nicméně můžeme u windsurfingu pochopit slovo „extrémní“ jako extrémní životní styl a extrémní vztah jezdce s vodou, větrem, plachtou a plovákem. To jsou věci, které dělají z tohoto sportu tak fascinující činnost.

2.3.1 Rizika při windsurfingu

Existuje mnoho rizik spojených s windsurfingem a to na každé úrovni a v každé kategorii windsurfingu. Nejčastější jsou lehké úrazy, které neohrožují život sportovce. Často dochází ke zlomeninám dolních končetin, žeber nebo lehkých úrazů hlavy, jako je třeba zlomený nos nebo otřesu mozku. Když se podíváme na kategorii „Wave“, tak u ní se možnost úrazu zvyšuje. Je to z toho důvodu, že je to disciplína, ke které jsou zapotřebí vlny, které jsou samy o sobě velice nebezpečné. Ať už jde o skákání na vlnách, kdy jezdec skáče do výšky několika metrů a následně dopadá na hladinu vody, která je při té rychlosti dopadu velice tvrdá nebo sjíždění vlny, někdy až několik metrů vysokých, kdy sebemenší chyba znamená rozlámání vybavení a kolikrát dlouhou dobu strávenou pod vodou.

Nejvíce nebezpečné a extrémní je právě sjíždění vln. Vlny se většinou zvedají a lámou těsně před břehem, který tvoří skály či korály. Z tohoto důvodu je jezdec pod vysokým tlakem a neustále krůček od nebezpečí. Když udělá jezdec chybu, tak přijde o vybavení, které vlna svoji silou rozláme a následně odhodí na skály. To samé se může stát i s ním samotným. Poté co ho vlna zavalí, tak se ocitne v nekonečném kole, kdy ho vlna jen tak nepustí na vzduch, aby se mohl nadechnout. To může kolikrát trvat i dlouhé minuty a pokud není člověk trénovaný nebo se před pádem nestačí nadechnout, může ho to stát život. A když se jezdec dostane z vlny, tak se většinou ocitne na skalách, kam za chvíli dopadne další vlna.

2.4 Paragliding

Paragliding je sport uznávaný olympijským výborem a spadá pod Leteckou amatérskou asociaci ČR a Aeroklub ČR (Fiala a kol., 2013). Paragliding je typ závěsného létání. To znamená, že pilot je zavěšen pod padákovým kluzákem.

Paragliding je technicky náročná činnost, při které se k pohybu využívá svahové a termické proudění. Díky tomuto proudění se kluzák dostává do potřebné výšky, která umožňuje žádoucí dolet. Činnost se odehrává převážně v hornatých terénech, za příznivých meteorologických podmínek. To znamená za svitu slunce, které zahřívá zemský povrch a zajišťuje žádoucí pohyb okolního vzduchu. Let probíhá v neustále se měnících podmínkách a to vlivem měnícího se počasí, změnou terénu, nebo nadmořské výšky. Celkově je let člověka brán jako činnost nepřirozená a proto řadíme paragliding k vysoce náročným sportům na psychiku sportovce. Zkušený sportovci sledují po celou dobu letu měnící se meteorologické podmínky a poté jim přizpůsobí let. Lety se mohou provádět pouze za přímé viditelnosti (VFR). Létání v mracích je zakázáno (Fiala a kol., 2013).

Paragliding je létání s padákovými kluzáky. Je to cesta do vzduchu za ideálních meteorologických podmínek. Jde o relativně bezpečný sport. Paragliding umožňuje létat bezmotorově dlouhé vzdálenosti a to až stovky kilometrů. Je to nejlevnější a nejjednodušší způsob, jak se dostat do vzduchu. Podstata tohoto sportu je v tom, že vede sportovce do přírody a nutí je poznávat přírodu jako takovou. Paragliding také nutí lidi hodně cestovat, a tak poznávat nové země (Dvořák, 2003).

2.4.1 Rizika při paraglidingu

I když se ve všech publikacích píše a všichni paraglidisti vám řeknou, že paragliding je bezpečný sport, tak to není úplná pravda. Do nebezpečné situace se pilot může dostat kvůli nedodržení bezpečnostních předpisů a pravidel, z technických důvodů na kluzáku, změnou meteorologických podmínek nebo vinou jiného pilota.

2.4.2 Nestandardní režimy letu

„Jedná se o různé pádové a rotační režimy letu, případně jejich kombinace“ (Dvořák, 2003, s. 162). Pilot s padákovým kluzákem se do nich může dostat kvůli několika činitelům a to například vlivem turbulence, chybou v pilotáži nebo úmyslně.

Nestandardních režimů je několik. Jedním z nestandardních režimů, které budu popisovat je například „vývrtka“. Vývrtka jinak označovaná jako negativní zatáčka, nebo negativka. Vývrtka je *„typický rotační režim s asymetrickým odtržením proudnice, kdy na jedné straně vrchlíku došlo ke ztrátě vztlaku a ten, který teď přebývá na opačné straně, uvádí křídlo do rotace“ (Dvořák, 2003, s. 172).* Tento režim letu může být při špatném zvládnutí velice nebezpečný a při dopadu na zem se může pilot i zabít. Za uvedení kluzáku do tohoto stavu může většinou pilot, pouze při velmi silné turbulenci není vina na straně pilota. Vývrtka má spojitost se zatáčením, takže se do ní můžeme dostat během prudkého zatáčení v nehomogenní termice. Předpokladem, jak se dostat do vývrtky je přílišné stažení jedné z řídicích šňůr nebo stažením obou řidiček o 50 centimetrů, kdy kluzák zpomalí na pádovou rychlost, kde ztratí vztlak a začne neovladatelně rotovat k zemi.

Nestandardních režimů letu je několik. Další je například jednostranné zaklapnutí (asymetrické zaklapnutí vrchlíku), kdy jedna část křídla dojde k zápornému úhlu náběhu. Toto se stává často při průletu turbulencí, skrz stříh větru. To zapříčiní to, že se křídlo dostane do rotace (Dvořák, 2003).

2.4.3 Nouzové situace

Během letu jsou situace, kdy všechno nevyjde podle plánu a poté je často potřeba řešit nebezpečnou situaci. Ale žádná z těchto situací není nevyřešitelná a proto je důležité zachovat chladnou hlavu, „nepanikařit“ a vše vyřešit v souladu se svými zkušenostmi a znalostmi. Nouzových situací je celá řada. Nejčastější situací je přistání do lesa nebo na strom. Do této situace se dostaneme při nečekané ztrátě výšky. Daleko bezpečnější je přistání do vrcholků souvislého lesního porostu, než přistání na osamělý strom.

Dalšími nouzovými situacemi je například přistání do vody, kdy musí pilot při dotyku vody opustit postroj. Nejvíce nebezpečné je elektrické vedení, tomu se pilot musí za každou cenu vyhnout. Častějším je už přetržení řídicí šnůry za letu, kdy musí pilot řídit kluzák vykláněním se v postroji a tahem za zadní popruhy.

Pokud pilot zjistí, že je proudem nasáván do mraku, nezbyvá mu nic jiného, než zvýšit odpadání kluzáku. Pokud to nestačí udělat a proud je stále silnější, může se pilot pokusit o sestup ostrou spirálou (Plos, 1999).

2.5 Freeridové lyžování

Freeridové lyžování je disciplína z kategorie freeskiing. Do této kategorie spadají pouze dvě lyžařské disciplíny a to freestyle a freeride. Freeride je jízda ve volném terénu a pokud možno, tak v prachovém sněhu. Freerideři jezdí v zajímavých terénech a to hlavně mimo sjezdovky, na dlouhých otevřených pláních, ve žlebech anebo v lesích. Freeride existuje jak v závodní, tak i v nezávodní formě. Používá se jiný typ lyží než u lyžování na sjezdovkách a to lyže širší a delší (Volák, Mikula, 2009).

Při jízdě jde o maximální prožitek, o zdolání svahu a překážek co nejvíce radikálně a s co největším procítěním daného okamžiku. Díky adrenalinu se jezdci ženou do velice nebezpečných terénu mezi strmé skály a padající laviny. Jízda na hranici svých vlastních možností přináší fantastické pocity plné adrenalinu (Šedová, Schauer, 2003).

Freeridové lyžování je o více faktorech, než pouze o samotné jízdě dolů. Lidé, kteří se tomuto sportu věnují, musí výborně zvládat lyžařskou techniku a to tak, aby byli schopni bezpečně sjet všechny terény. Od hlubokého prašanového sněhu, přes zmrzlá vysypaná laviniště, až po skákání z převisů. Také se musejí dobře orientovat v aktuálních sněhových podmínkách a musejí mít nemalé znalosti o sněhu a jeho chování při reakci s vnějšími faktory. Neméně důležitá je orientace a znalost místa, kde chceme lyžovat. Co se týče vybavení, tak to také není jednoduché. Musíte mít vybavení, na které se můžete stoprocentně spolehnout. Nemůžete mít klasické lyže určené na sjezdovku. Musíte mít freeridové lyže, které jsou delší, širší a mají další jiné vlastnosti, které jsou do hlubokého sněhu důležité. Důležitější než lyže je lavinový set (lopata, lavinová sonda a lavinový vyhledávač), který vám může zachránit život. Většina lidí,

kteří provozují freeride to nedělají pouze pro tu jízdu. Freeridové lyžování je hlavně o propojení se s přírodou, prožitku z jízdy v prachovém sněhu, krásných výhledech, překonávání přírody a svých vlastních hranic a možností.

2.5.1 Rizika při freeridovém lyžování

Možnost rizika při freeridingu je vysoká. Potenciálního rizika nám ve volném terénu hrozí mnoho, ale dá se snížit na minimum a to díky našim zkušenostem, znalostem terénu a dobrému vybavení. Problémy vznikají při sjezdu a to z toho důvodu, že si lyžaři neprohlédli cestu pro sjezd při výšlapu na horu (jako při skialpiningu), ale většinou se tam nechali vyvézt lanovkou, takže neznají aktuální podmínky na svahu. S tím jsou spojené pády při sjezdu i lavinové nebezpečí. Pády při sjezdu souvisejí většinou s neznalostí terénu, nezvládnutí aktuálních podmínek nebo špatným fyzickým stavem jedince. Největší hrozbou jsou laviny. Toto riziko se nedá úplně odstranit, ale dá se minimalizovat zkušenostmi a znalostmi. Laviny jsou závislé na počasí, a to jak na aktuálním, tak i na počasí předešlých dní. Laviny jsou nebezpečné v tom, že mohou přijít bez varování a na místě, kde není možnost úniku. Při zasypání lavinou je riziko úmrtí či vážného zranění vysoké (Dufek, 2006).

2.6 Sjezd na horském kole

Downhill je anglické označení pro cyklistickou disciplínu, která se u nás nazývá sjezd na horském kole. Už podle názvu lze poznat, že jde o disciplínu, u které se bude jezdit z kopce. Sjezd patří mezi technické disciplíny MTB (zkratka pro mountain bike, neboli horské kolo). Jezdí se na tratích, které jsou viditelně označené, z větší části vytyčené v přírodním terénu a jejich délka je od 1,5 do 5 kilometrů. Trať vede jak přes umělé, tak i přes přírodní překážky, po sjezdovkách, rozbitých cestách, přes kořeny a kamení. Na cestě je také připraveno několik umělých překážek v podobě skoků.

Při samotném závodě se startuje jednotlivě a o vítězi rozhodne pouze rychlost projetí, tedy celkový čas sjezdu. Nezáleží na technickém zvládnutí trati. Závodníci se nesnaží o žádné triky nebo „parádičky“, ty totiž při závodě zpomalují a znamenají časovou ztrátu. Při dnešní úrovni jezdců jsou časové rozestupy v cíli velice malé.

Dnešní tratě jsou tak náročné, že je nutné použití speciálních celoodpružených kol s velikými zdvihy (okolo 180 – 200 mm). Stejně tak je velice důležité, aby kolo bylo co nejlehčí, ale zároveň co nejpevnější a silně vyztužené v oblasti největšího namáhání. Neméně důležité jsou u sjezdu velké kotoučové brzdy, které bývají často hydraulické. I když se často zdají být předimenzované, tak u sjezdu je brzdný účinek velice důležitý (Dressler, 2003).

2.6.1 Rizika při sjezdu na horském kole

Sjezd na horském kole patří bezesporu mezi rizikové sporty a to hned z několika důvodů. Jeden z hlavních důvodů je ten, že se při této disciplíně dosahuje vysokých rychlostí na nezpevněných cestách s mnoha zatáčkami a překážkami. Sjezdy se konají většinou v lesních porostech, kde hrozí střetnutí se stromem, což může mít ve vysoké rychlosti vážné až smrtelné následky. Vysokou úlohu zde hraje psychický stav sportovce, stav materiálního vybavení a v neposlední řadě počasí. Nejčastější zranění bývají zlomeniny končetin, úrazy hlavy a páteře, které jsou zapříčiněny pádem z kola na tvrdou a členitou zem (Dressler, 2003).

2.7 Motivace

Termín motivace pochází z latinského slova *moveo* (pohybovat, hýbati) a vyjadřuje hybné síly, které ovlivňují chování. Proto se psychologové shodují, že *„otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím, nebo oním způsobem“* (Nakonečný, 1998, s. 101).

Slovo *motiv* pochází z latinského slova *„motus“*, což znamená pohybovat, hýbati. Takže *motiv* je faktor, který uvádí vše do pohybu. Uvádí do pohybu jakoukoli činnost či proces, ať už jde o fyzikální pohyb nebo pohyb psychický, jako je pohyb myšlenek, přání, představ, snění či rozhodnutí. *Motiv* je často potřeba při nedostatku nějakého žádoucího předmětu (Říčan, 2010).

Motivace je souhrn dynamických faktorů, které určují chování jedince. Chování závisí na vnitřních změnách a vnějších podnětech, jež působí na mozek. Motivaci teda

lze považovat za hlavní prvek jednání, protože právě motivace uvádí organismus do pohybu. Psychologie rozlišuje motivy a pohnutky. Toto rozlišení je však umělé a zbytečné, protože na začátku našeho jednání není nikdy pouze jedna příčina, ale celá nerozlučná řada vědomých a nevědomých faktorů. Fyziologických, emočních, intelektových a sociálních, které jsou ve vzájemné interakci. (Sillamy, 2001)

Podle Plhákové (2003), lze motivaci vysvětlit jako „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho nového*“ (Plháková, 2003, s. 319). Motivory se projevují tím, že člověk chce buď něčeho dosáhnout nebo se naopak snaží něčemu vyhnout. Nejsou-li některé motivy delší dobu uspokojovány, jejich naléhavost roste a síla motivu ovlivňuje intenzitu a kvalitu chování jedince. Síla motivu také určuje, jakou věc provedeme jako první a které odložíme na později. Tradiční psychologie přistupuje k motivaci ze dvou různých hledisek. Ta první chápe motivy jako vnitřní mentální pohnutky. Druhý přístup se snaží zjistit, jak ovlivňují lidské chování vnější podněty, pobídky. Jedním ze znaků motivovaného chování bývají silné emoce, avšak propojení mezi motivy a emocemi je velice složité. Každé motivované chování nedoprovázejí pokaždé stejné emoce. Motivory a emoce tvoří společně motivačně-emocionální systém, který výrazně ovlivňuje lidské prožívání a chování.

Plháková (2003) zmiňuje rozdíl mezi vnitřní motivací (intristická motivace) a vnější motivací (extrinsická motivace). O vnitřní motivaci jde tehdy, když není lidské chování a prožívání vedeno vidinou vnější odměny. Jde o aktivity, které člověka uspokojují samy o sobě. Například k nim patří hra, umělecké bádání nebo třeba studium. Naopak vnější motivace je, když jedinec provádí úkony kvůli vnější odměně. Například závodí, aby vyhrál a získal obdiv. Výsledky z mnoha výzkumu dokázaly, že „*Pokud lidé provádějí určitou činnost z vlastní iniciativy, pak u ní vydrží déle než u aktivity, k jejímuž provádění je přiměly vnější okolnosti*“ (Plháková, 2003, s. 320).

2.7.1 Teorie motivace

Teorie instinktů

Podle Plhákové (2003) je z hlediska této teorie, chování motivováno instinkty. Instinkty definuje jako „vrozené, geneticky dané tendence provádět určité aktivity nebo specificky reagovat na typické podnětové vzorce“ (Plháková, 2003, s. 348 - 349). Instinkty vyznačuje několika základními vlastnostmi:

- Druhově specifické: nenaučené způsoby chování, které se vyskytují u všech zdravých členů živočišného druhu nebo u živočichů stejného pohlaví v rámci stejného druhu.
- Stereotypní: jsou automatické, objevují se jako reakce na určité vnější nebo vnitřní podněty.
- Biologicky účelné: jsou důležité k přežití jednotlivce nebo druhu.

Na konci devatenáctého století přišel Darwin s revoluční teorií, kterou navrhl ve svém díle „*O původu druhu*“ (1859) in Madsen (1979). Tato teorie tvrdila, že mezi člověkem a ostatními živočichy neexistují žádné principiální rozdíly, pouze rozdíly ve stupni nepřetržitého biologického vývoje. Díky tomuto pojetí člověka se začalo uvažovat o lidském chování jako o instinktech.

Na Darwina navazuje nejpropracovanější teorií instinktů William McDougal v knize „*Introduction to Social Psychology*“, ve které definuje instinkt jako vrozenou či dědičnou psychofyzickou dispozici, která ovlivňuje svého nositele tak, aby vnímal určité podněty (předměty) a při jejich vnímání prožíval emoce různé úrovně, a aby k němu jednal vždy specifickým způsobem. McDougal definoval instinkt několika funkcemi a to vnímáním, zaměřováním pozornosti, prožíváním, emocemi a popudy k činnosti (Madsen, 1979).

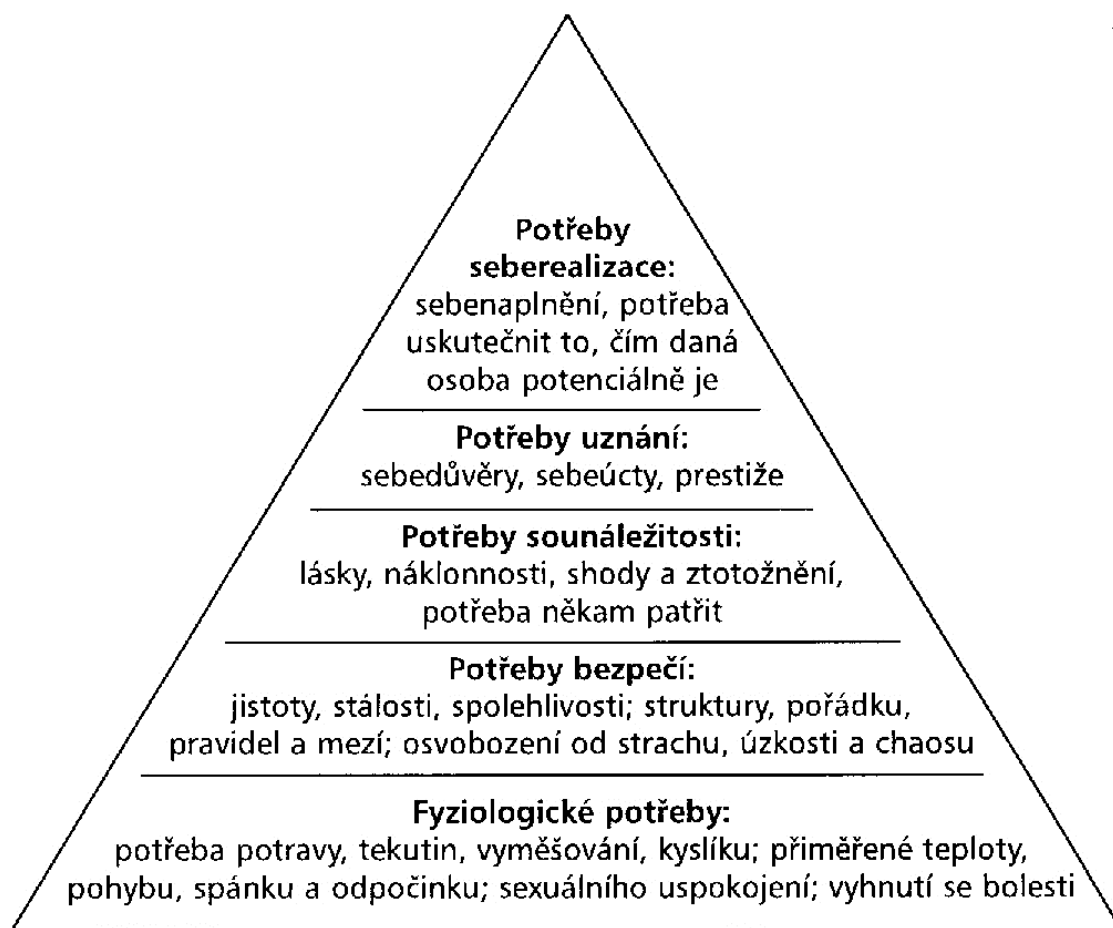
McDougallova teorie považuje primární emoci za komponentu nebo aspekt instinktu. Také tvrdí, že všechny životní procesy, chování i duševní život jsou účelné, a to proto, že vyjadřují snahu o zachování existence jedince a druhu. U člověka a vyšších

živočichů je to nazváno jako instinkty. Tyto primární motivy určují a organizují všechny duševní procesy a veškeré chování. Jsou řízeny emocemi, které jsou u každého instinktu specifické (Madsen, 1972).

Maslowova hierarchie potřeb

Abraham Maslow byl počátkem 60. let 19. století vůdčí osobností humanistické psychologie. Již v roce 1954 vydal knihu „Motivace a osobnost“, ve které zveřejnil svou hierarchii potřeb. Potřeby rozdělil do pěti úrovní, a to od nejnižších po nejvyšší. Rozdělení je následující:

- Fyziologické potřeby: potraviny, nápojů, odpočinku, spánku, sexu, útulku
- Potřeby jistoty: bezpečí, ochrany, péče, pomoci
- Potřeby náležitosti a lásky: přijetí druhými, přátelství, láska
- Potřeby sebe ocenění a úcty, prestiže a uznání
- Potřeby seberealizace: potřeba realizovat plně svůj potenciál produkce a tvořivosti, potřeba osobnostního růstu, potřeba poznávání a estetických zážitků



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb (<http://www.uspesnaprezentace.cz/blog/kavarna-tvurci-mysleni-a-kreativni-pracovni-prostr/#.VdXCzfntmko>)

Maslow (in Nakonečný, 2003) tímto systémem vysvětluje uspořádání potřeb, jejich naléhavost a důležitost. Potřeby označené jako vyšší, jsou uspokojovány teprve, když jsou uspokojeny potřeby nižší. Existují samozřejmě výjimky. Ty jsou dány zkušenostmi z dětství. Maslow tvrdí, že když byly základní potřeby dítěte dostatečně uspokojeny, nepřikládá jim v pozdějším věku takový význam a soustředí se více na vyšší potřeby. Třeba na poznávání či tvoření a to i v takových případech, kdy sám hladoví. Další výjimka je záměna potřeby lásky a úcty, to znamená, že člověk může usilovat o úctu pomocí lásky a erotické úspěchy mu zvyšují sebevědomí. Maslow zmiňuje také takzvané „metapotřeby“, které mají podle něj také biologické kořeny, ale přesahují vlastní ego a vyžadují plné oddání se určité činnosti, například matky nebo umělce. Také rozlišil dva druhy uspokojování. První spočívá v tradičním pojetí redukce potřeby (to znamená, že se potřeba dá uspokojit) a týká se všech potřeb, které vyjadřují deficit, kromě vyšší potřeby seberealizace, které se nedají uspokojit, protože každé uspokojení potřeby naopak zvyšuje jejich intenzitu. Další druh uspokojování souvisí

s potřebami růstu, které jsou taky neukojitelné, protože každé uspokojení také naopak posiluje jejich potřebu. Proto nemá povahu redukce, ale stále motivačního stavu.

Podle Plhákové (2003), Maslowova hierarchie potřeb vysvětluje, proč se hladovějící člověk nestará o lásku, či filosofické problémy, a proč se někteří lidé vzdají prestižního, ale časově náročného povolání, když jim hrozí rozvod, nebo ztráta rodinného zázemí. Na druhou stranu upozorňuje, že z hierarchie potřeb existuje mnoho výjimek. Například, že pro některé lidi je přednější společenské uznání, nebo pracovní kariéra, před láskou a sounáležitostí.

Freudova pudová teorie

Sigmund Freud vytvořil základy psychoanalytické pudové teorie. Tvrdil, že pudy jsou zdrojem veškeré psychické energie. Kromě pudu sebezáchovy, například hlad, je hlavní dynamickou silou lidské psychiky pud sexuální. Tento pud nazval Freud „libido“, latinsky chtíč. Freud definuje pud takto: *„psychické zastoupení (reprezentaci) onoho podráždění, které trvale tryská z vnitřního somatického pramene... Tak je pud jedním z pojmů, které ohraničují duševní od tělesného“* (Plháková, 2003, s. 362). Pudy jsou naléhavé a stále, protože jsou projevem procesů v těle. Freud tvrdí, že každý člověk se s pohlavním pudem už rodí, takže sexuální život jedince začíná už jeho narozením (Plháková, 2003).

Podle Nakonečného (1997), už není podstata člověka instinktivní, ale pudová. Proto se v životě jedince prosazuje touha po slasti. Touha po slasti však naráží na osobní vliv morálních hodnot.

McClellandova teorie

McClelland (in Madsen, 1972) definuje motiv jako afektivní asociaci. Ta se projevuje účelovým chováním a dříve určenou asociací mezi signály s libostí nebo bolestí. Podle této definice jsou všechny motivy získané a motivace je založená na emocích. Není tím myšleno, že se motivace rovná emocím, ale spíše, že je ovlivněna emocemi při očekávání změny.

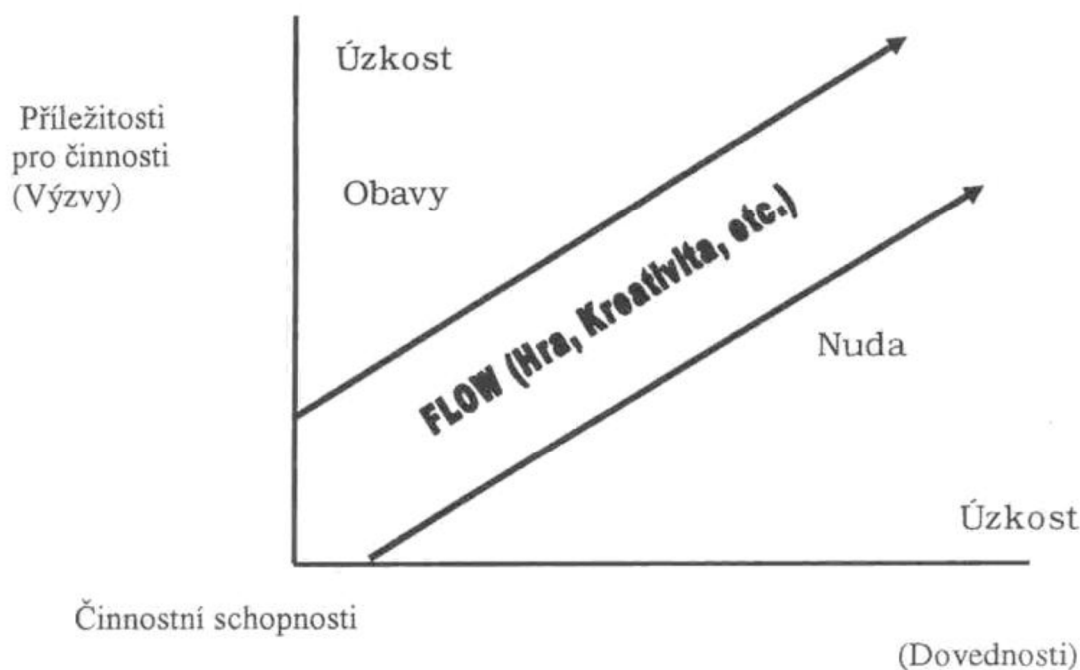
Podle McClellandovi hypotézy je libost od svého počátku určována mírným růstem intenzity podnětu, naopak jeho další růst určuje bolest nebo nelibost. Proto popisuje ve své teorii dva druhy motivů. První motiv je potřeba, kterou nazývá pozitivní, neboli přibližovací, která je očekáváním uspokojení. Druhý motiv je strach, který přichází při očekávání nelibosti nebo strachu. Tento motiv nazývá negativní, neboli vyhýbací. Takže máme dva různé motivy: potřebu dosažení dobrého výkonu a strach z neúspěchu. McClelland nedělá žádné rozdíly mezi primárními, biogenními (živototvornými) a sekundárními motivy, protože tvrdí, že všechny motivy jsou získané. „*Poněvadž biologické potřeby vždy determinují chování, které dříve či později vyústí v uspokojení a tudíž k dosažení libosti (jinak by organismus zahynul), proto očekávání vzrůstající libosti, ve spojení s biologickými potřebami, tj. motivy, jsou poměrně záhy naučeny*“ (Madsen, 1972, s. 232). Ale jiné motivy, jako je například dosažení úspěšného výkonu, mohou být právě tak naučeny a zůstávají intenzivní po zbytek života jedince, stejně jako u biologicky determinovaných motivů. To z toho důvodu, že některé motivy člověk získá již během výchovy v raném věku a zůstanou v něm hluboko zakořeněny (Madsen, 1972).

2.8 Teorie plynutí – flow

Autorem této teorie je americký psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, který se zabývá výzkumy z oblasti optimálního prožívání. Díky mnoha výzkumům vytvořil teorii optimálního prožívání. Do výzkumu zapojil i odborníky z řad lékařů, vrcholových sportovců, či šachových mistrů.

Pojem plynutí je český překlad anglického slova flow. Flow je stav vědomí, ve kterém jsou lidé maximálně koncentrováni na jednu činnost, a to až tak moc, že se jim nic jiného nezdá důležité. Tento stav (prožitek) je pro lidi tak fascinující a radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout pro pouhé potěšení. Plynutí vzniká pouze tehdy, když se člověk plně věnuje jedné aktivitě, která zaměstnává všechny jeho smysly a schopnosti. Stav plynutí vzniká mezi nudou a úzkostí. Protože, když děláme něco jednoduchého, tak se nudíme, a když děláme něco moc složitého, tak to v nás vzbuzuje úzkost. Podle Csikszentmihalyi (1996, in Kirchner 2009, s. 61) je flow stav, „*ve kterém jsou lidé ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je*

tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší... Jedna z vlastností stavu plynutí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu plynutí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme - a tak už nám v mysli nezbyvá místo na informace, které se k tomuto úkolu nevztahují.“ Flow je opakem syndromu vyhoření a lidé na něm dokážou být dokonce i závislí a díky tomu se z toho stává motivace pro danou činnost. Stačí se podívat na horolezce, lyžaře nebo umělce a zjistíme, že to tak je. Stav plynutí, neboli flow je stav mysli a těla, kdy se celé vědomí soustředí na zvládnutí jedné jediné věci a neřeší nic jiného. Při tomto zážitku člověk pocítuje radost, vyrovnanost, zaujetí a štěstí (Csikszentmihalyi, 1996).



Obrázek 2: Optimální negentropický prožitek (in Csikszentmihalyi, 1996)

2.9 Motivace výkonu

Motivace výkonu je spojena s touhou po podávání kvalitního výkonu a touze po uznání a obdivu. Téměř všichni lidé mají touhu podávat dobrý výkon, a to protože to vzbuzuje uznání od druhých a zajišťuje sebedůvěru. Každý má však odlišné měřítko

osobního úspěchu. To je dané zážitky z minulosti s úspěchy a neúspěchy a vliv výchovy v raném věku. Od toho se odvíjí sebevědomí jedince. Tyto zkušenosti také určují naše životní cíle. Lidé s vysokým sebevědomím mají vysoké cíle. Ti jsou ovládáni nadějí úspěchu, a lidé s nízkým sebevědomím mají cíle nižší, ty jsou ovládány strachem z neúspěchu. Nakonečný (2011) se zmiňuje o myšlenkách J.W. Atkinsona, podle kterého hrdost na úspěšné zvládnutí úkolu tím větší, čím byl úkol těžší. Také tvrdí, že tendence k dosažení úspěchu se rovná očekávání úspěchu a hrdosti z úspěchu. Lidé mají různou sílu motivu k výkonu, a proto mají také různý vztah k obtížnosti úkolů: lidé se slabým motivem k výkonu si volí spíše těžké úkoly, aby v případě neúspěchu mohli své selhání vysvětlit, naproti tomu lidé se silným motivem výkonu obezřetnější, neradi riskují, ale při splnění těžkých úkolů mají větší radost a silný pocit hrdosti (Nakonečný, 2011).

Plháková (2003) se zmiňuje o Laheyo zjištění, že lidé s vysokou úrovní „potřeby úspěchu“ jsou soutěživý, ale netouží po moci. Důležité je pro ně uplatnit své schopnosti v individuálních mistrovství a podávat brilantní výkony. Nejde jim o to, aby ovládali druhé, ale aby ukázali ostatním, že jsou výborní, ba i nejlepší v dané oblasti. Jejich nejčastější povolání jsou taková, kde mohou získat individuální úspěch. Například právník nebo architekt. Nedílnou součástí jejich života je sport a to individuální disciplíny. *„Lidé s velkou potřebou úspěchu netrpí úzkostí ze selhání, ale vybírají si studijní obory a zaměstnání, která nejlépe odpovídají jejich schopnostem a v nichž mají reálnou šanci uspět“ (Lehey, in Plháková, 2003, s. 377)*

2.10 Self-efficacy theory

Self-efficacy theory, neboli teorie sebeuplatnění se podle Janouška (1992) zabývá sebedůvěrou člověka sama v sebe a její vliv na motivaci chování člověka. Sebeuplatnění se zabývá zvládnáním vlastního prostředí, víře v sama sebe a případným smýšlením o sobě. To jak člověk vnímá sebeuplatnění, ovlivňuje myšlenkové vzorce, jednotlivé aktivity a emocionalitu. Takže čím více je percipované sebeuplatnění, tím vyšší a obtížnější cíle si lidé kladou a jejich závazek vůči nim je pevnější. Sebeuplatnění je omezováno, když je člověk řízen druhými, a to i v případě, když jim to člověk sám dovolí.

To jak člověk posuzuje svoje sebeuplatnění, závisí na čtyřech zdrojích informací. Nejeftektivnější je vlastní zkušenost. Úspěch posiluje sebedůvěru, neúspěch vyvolává pochybnosti o svých schopnostech. Nejvíce účinná pro posilování sebedůvěry je zkušenost s překonáváním překážek vytrvalým úsilím. Druhým zdrojem jsou lidé, kteří mají výsledky ve své činnosti, a které bereme jako své vzory. Schopné vzory dodávají pozorovatelům postupy pro zvládnutí různých situací. Tento zdroj funguje také proto, že lidé často posuzují své schopnosti srovnáváním s druhými lidmi. Třetím zdrojem je přesvědčování lidí o jejich vlastních schopnostech. Lidem dáváme ze začátku takové úkoly, u kterých je malá pravděpodobnost, že zklamou a které přinesou úspěch. Někdy pomůže i pozitivní ocenění. A čtvrtým zdrojem je vlastní smýšlení o svém fyziologickém stavu. Bolesti a únava jsou brány jako příznak fyzické neschopnosti. Takže k dosažení vyšší sebedůvěry je zapotřebí zlepšování fyzického stavu a méně stresu. Vnímání sebeuplatnění a víru v ně můžeme charakterizovat takto „...*pružný systém sebedůvěry, který pomáhá překonávat neúspěchy a odmítnutí*“ (Janoušek, 1992).

2.11 Zvratová teorie

Autory této zvratové teorie emocí jsou M. J. Apter a K. C. P. Smith. Tato teorie vznikla na základě přesvědčení, že člověk je dynamická struktura, která se na základě jednotlivých situací mění. Proto nelze zkoumat lidské chování v určitých definovaných momentech. Zvratová teorie se snaží vysvětlit tento dynamický proces, kdy se prožívání jedince náhle změní a z libosti se stává nelibost.

Teorie tedy ukazuje, že každý člověk má jinou osobnost, jejíž vnější i vnitřní projevy jsou závislé na konkrétní situaci, ve které se člověk nachází. Každý člověk vidí danou situaci rozdílně, podle toho v jakém se momentálně nachází rozpoložení, jaké má dosavadní zkušenosti s danou situací a na vnějších podmínkách, jako je vychování, vliv kultury, nebo vliv místa. Díky těmto okolnostem každý jedinec rozdílně zpracovává a interpretuje na první pohled stejnou situaci.

Odlišné vnímání stejných situací, souvisí s odlišným typem osobnosti, motivech a konkrétních motivačních faktorech každého jedince. Teorie ukazuje, že osobnost

člověka se neustále a dynamicky vyvíjí. Proto není možné pochopit jednání člověka bez nahlédnutí na jeho vnitřní odlišnosti. (Kirchner, 2009)

Podle Kerr a Houge (2012) je zvrátová teorie hlavní teoretický model motivace, emocí a osobnosti, která rozděluje duševní stavy do čtyř protikladných spárovaných dvojic. Každý stav má vlastní charakteristiku. Duševní stavy jsou způsoby, jak člověk vnímá v určité situaci, vlastní motivy chování. Tyto čtyři dvojice jsou:

- *Telický stav* x *Paratelický stav*
 - Člověk, který se nachází v telickém stavu má tendenci být vážný, vyhýbat se vzrušení a být zaměřený pouze na cíl.
 - Oproti tomu člověk v paratelickém stavu je spontánní, hravý a stále nadšený.
- *Konformní stav* (přizpůsobený okolí) x *Negativistický stav*
 - Osoba v konformním stavu se chová poddajně a příjemně ke svému okolí
 - Negativistický stav je pro lidi, kteří se chovají nekonvenčně, odbojně a jsou tvrdohlaví
- *Mistrovský stav* x *Soucitný stav*
 - Člověk v mistrovském stavu má tendence být dominantní a ve všem konkurenceschopný
 - Naopak člověk v soucitném stavu touží po harmonii a jednotě
- *Autický stav* x *Aloický stav*
 - V autickém stavu je člověk egoistický, myslí pouze na své zájmy
 - Osoba ve stavu aloickém je naopak nesobecká a má obavy o ostatní

Lidé jsou schopni během každého dne několikrát v mysli změnit stav, a vracet se zpět na předchozí stav a to mezi párovanými duševními stavy. A to díky neustálým změnám osobního náhledu, motivace a emocionálních zkušeností. Zvraty jsou způsobeny podněty z okolního prostředí, frustrací a přesycením.

Každá osoba tráví určité množství času v jednom, nebo druhém stavu z každého páru. To je známé jako psychická dominance (například dominance v paratelickém stavu). Tyto dominance mají tendenci být vytrvalé a mohou být považované za rozměr

osobnosti. Tyto rozměry osobnosti mohou přispět k osobnímu motivačnímu stylu a mohou ovlivnit motivaci a chování v některých směrech dlouhodobě.

3 Cíl a úkoly práce

Cílem naší práce je zjistit hlavní a vedlejší motivy sportovců k provozování rizikových sportů a zjistit jejich motivy k opakování činnosti. Z jakého důvodu sportovci s rizikovými sporty začali, kdo je k nim přivedl a jak vnímají riziko, které jim při nich hrozí. Poté naši práci srovnáme se studii týkající motivace k rizikovým sportům a dalšími studii s podobným tématem.

Úkoly práce:

- Zjistit hlavní motiv sportovců k podstupování rizika při rizikových sportech
- Zjistit vedlejší motivy sportovců k podstupování rizika při rizikových sportech
- Zjistit jaké jsou motivy sportovců k opakování a vracení se k činnosti
- Jaký druh motivace převládá u vybraných jedinců
- Porovnat výsledky naší práce s jinými studii

Výzkumné otázky:

1. Jak se respondenti dostali k rizikovému sportu?
2. Jaké hlavní a vedlejší motivy k činnosti mají respondenti?
3. Vnímají respondenti danou činnost jako rizikovou?
4. Proč respondenti danou činnost opakují?
5. Jaký druh motivace převládá?

4 Metodika práce

V naší studii jsme zvolili kvalitativní výzkumný proces. Data jsme získali pomocí polostrukturovaného rozhovoru od osmi respondentů. Rozhovory jsme dělali individuálně s každým respondentem a odpovědi zaznamenávali pomocí audiozáznamu. Záznamy jsme přepsali do textové podoby a vyhodnotili.

4.1 Popis výzkumného souboru

Do výzkumu jsme vybrali čtyři rizikové sporty. U každého sportu se dotazujeme dvou aktivních sportovců, kteří dělají námi vybraný sport. Takže jsme použili dohromady osm aktivních sportovců, kteří se skládají pouze z mužů a až na jednoho Slováka jsou všichni Češi. Všichni sportovci dělají daný sport aktivně a tři z nich na závodní úrovni. Těchto osm dotazovaných se pohybuje ve věkovém rozhraní od 22 let do 36 let. Doba, kterou daný sport provozují je od 3 let do 15 let. Čtyři z dotazovaných sportovců mají vysokoškolské vzdělání a čtyři mají vzdělání středoškolské. Pět sportovců pochází z Prahy, jeden je narozen v Liberci, jeden pochází z Litoměřic a jeden ze slovenské Jasně.

4.2 Použité metody

V naší práci jsme použili k získávání informací kvalitativní dotazování. Podle Hendla (2005) tvoří hlavní skupinu sběru dat naslouchání vyprávění, kladení otázek lidem a získávání jejich odpovědí. Dotazování se provádí pomocí rozhovorů, dotazníků, škál a testů. My jsme v naší práci použili „rozhovor pomocí návodu“ (polostrukturovaný rozhovor), který podle Hendla (2005) představuje seznam otázek a témat, které je nutné během rozhovoru probrat. Dotazovateli zůstává volnost při formulaci a pořadí otázek, podle aktuální situace. Návod pomáhá udržet zaměření rozhovoru, ale dovoluje dotazovanému uplatnit vlastní zkušenosti.

4.3 Sběr dat

Ke sběru dat jsme použili rozhovor, který jsme zaznamenávali pomocí audiozáznamu. Tento záznam jsme poté doslovně přepsali do textové podoby, vyhodnotili a poté přeformulovali do jasnější a lépe srozumitelnější podoby, která je v kapitole „Výsledky“.

Rozhovory jsme absolvovali s každým respondentem individuálně. Pořadí a formulace otázek byla pokaždé jiná. Přizpůsobovali jsme celý rozhovor dané situaci a zkušenostem každého respondenta. Doba rozhovorů byla různá, a to od 10 do 20 minut.

4.4 Analýza dat

Pořízené audiozáznamy přepíšeme do textové podoby, dokumentu. Poté dokument vyhodnotíme a přeformulujeme do srozumitelnější podoby a pomocí kódování ho rozřadíme do námi vytvořených kategorií, které nám usnadní manipulaci s textem.

5 Výsledky

V této části budeme zjišťovat z vypracovaných rozhovorů motivační aspekty k účasti v rizikových sportech. Respondenti jsou aktivní sportovci, kteří dělají jeden ze čtyř, v této práci vybraných rizikových sportů. Všichni mají s danou aktivitou víceleté zkušenosti a jsou na vysoké úrovni, někteří na úrovni závodní. Jména respondentů jsou smyšlená.

5.1 Rozhovory respondentů

Ondra, sjezd na horském kole

Ondra je 22 letý vysokoškolák, který pochází z Litoměřic. V Praze studuje vysokou školu se sportovním zaměřením. Jako malý se věnoval všem sportům, ale nejvíce ho lákal hokej. Díky přátelům a široké cyklistické základně v Litoměřicích poznal co je to cyklistika ve volném terénu, která ho nadchla, a tak zkusil závody. Nechal hokeje a pustil se do cyklistiky v kategoriích „bicross“ a „fourcross“, díky kterým získal zkušenosti na obtížnější kategorii, kterou je „sjezd na horském kole“.

Ondra se kategorii „sjezd na horském kole“ věnuje již 3 roky. Účastní se aktivně závodů a to českých pohárů, Mistrovství České republiky a jednou se dostal i na Mistrovství Evropy. Na kole stráví během roku přibližně 50 dnů.

Při otázce „*Proč ten sport děláš?*“ odpověděl bez váhání „...*líbí se mi na tom, že je to adrenalinový*“, z toho jsme pochopili, že je to pro Ondru velice důležité a je to pro něj hlavní motiv k činnosti. Ale dalších neméně důležitých motivů je mnoho. Jedním z nich je dobrý kolektiv lidí, který se kolem tohoto sportu pohybuje. Líbí se mu na tom, že to většina lidí nebere jenom jako závody, ale spíše jako relaxaci a pobavení se s přáteli. Fascinuje ho také propojení tohoto sportu s přírodou, ve které trénuje a závodí. A v neposlední řadě jde také o výhru v závodech a uznání od ostatních. To co se mu na tom líbí, je také to, že když sedne na kolo a pustí se z kopce dolů, tak jak sám říká „*prostě vypnu a jedu úplně pryč*“.

Na otázku zda při sjezdu myslí na nebezpečí odpověděl: „*Na většinu věcí, na které jedu, tak si nemyslím, že bych se na nich zabil, ale může se to stát*“. Dále ale odpověděl, že myslí na nebezpečí, ale pouze po dlouhé absenci tréninků a závodů, když není vyježděný a znovu si zvyká na kolo a terén. Ondra také zařadil sjezd na horském kole do kategorie rizikových sportů. Jako důvod uvedl vysokou rychlost a náročnost sjezdu, vysoké skoky a častá vážná zranění. Tyto zranění mají většinou lidský faktor jezdce, ale může se také stát, že zklame materiál nebo se během sjezdu změní počasí (vítr, déšť).

Při poslední otázce, co pro Ondru sjezd znamená, odpověděl: „*Asi životní styl, no. Asi bych to tak nazval. Zábava*“.

Jakub, sjezd na horském kole

Jakub je 23 letý sjezdař na horském kole. Má středoškolské vzdělání a pochází z Liberce. Na kole jezdil už jako malý. Postupem času na něm začal zkoušet různé skoky. Ke sjezdu se dostal díky známému, který to sám jezdil. Ukázal to celé jejich partě mladých nadšenců a všechny to nadchlo. Tak začali se sjezdem na kole. Jakub jezdí sjezdy už 12 let a na závodní úrovni se tomu věnuje 8 let. Pravidelně se zúčastňuje závodů českého i evropského poháru. Tréninkem na kole tráví každý víkend.

Jakub to dělá hlavně proto, že ho to baví. Líbí se mu také lidé, kteří se v tomto sportu pohybují. Říká, že je to sranda, když si jdeš s kamarády jen tak zajezdit. Z Jakubových odpovědí, jsem zjistil, že je pro něj důležité účastnit se závodů a mít v nich dobré výsledky. A to proto, že se mu líbí, jak ho lidi berou a uznávají, když má úspěch. Další důvod účasti na závodech je kvůli sponzorům, kteří očekávají dobré výsledky. Na druhou stranu tvrdí, že by se tomu chtěl věnovat celý život a třeba ani ne na závodní úrovni.

Jakub se vrací ke sjezdu, protože ho to baví a trénuje, aby měl v závodech úspěchy. Další důvod je, že ho to naplňuje.

Jakub by určitě sjezd na horském kole zařadil mezi rizikové sporty. A to z důvodu častých vážných úrazů hlavy a páteře. Sám dobře ví, o čem mluví. Měl několik vážných úrazů, jako třeba natrženou ledvinu nebo otřesy mozku. Jakub tvrdí, že

k úrazu dojde většinou vinou jezdce, ale také říká, že to může být chybou materiálu, praskne duše v zatáčce, nebo vinou změny počasí během sjezdu, začne pršet nebo třeba foukne při skoku vítr. Při otázce, zda je to rizikový sport odpověděl: „*No určitě je to rizikovější než ping-pong*“.

Vojta, windsurfing – Freestyle

Vojta pochází z Prahy, je mu 27 let. Po ukončení školy s technickým zaměřením se pustil do tvoření videí o windsurfingu, sportu a ostatních zajímavých věcí. K windsurfingu ho přivedli rodiče, kteří ho dodnes aktivně provozují. Začal ve 12 letech na českých přehradách a rybnících. Ve 14 letech ho vzali rodiče do Itálie na jezero Garda, kde poprvé uviděl kategorii Freestyle, která ho nadchla a tak se jí začal věnovat.

Dnes se řadí mezi špičku českých freestylových jezdců. Jezdí poloprofesionálně. Neúčastní se závodů (v ČR se závody v kategorii Freestyle nekonají), ale je sponzorován a dělá díky svým videím osvětu tohoto sportu v Čechách. Na vodě stráví během roku okolo 40 dnů.

Hlavním motivem proč to dělá je to, že ho to baví a naplňuje. Miluje to propojení s přírodou. Propojení vody a větru. Nepotřebuje motor, aby se rozjel nebo aby vyskočil. Windsurfing zasáhl celý jeho život od oblékání až po organizaci volného času. Celý svůj volný čas přizpůsobuje pouze tomuto sportu. Díky tomuto sportu se seberealizuje ve zdokonalování sama sebe a získává uznání od ostatních. Dalšími motivů je několik. Pro Vojtu jsou velice důležití lidé, na které se dívá a kteří umí víc jak on. Díky tomu se nezastaví na jedné úrovni, ale snaží se neustále zdokonalovat. Vidí tu rozmanitost sportu. Vojta říká: „*Je to nekonečný běh. Je to jako s penězi, čím víc jich vyděláš, tak jich chceš víc. Tady to je čím víc toho umíš, tím větší máš chuť učit se něco nového*“.

Vojta se k windsurfingu stále navrácí, a to protože se chce stále zdokonalovat, učit nové triky. Také říká, že ho windsurfing pohltil celého, a když vidí dobrou předpověď, tak prostě musí jet.

Při otázce, zda při windsurfingu myslí na nebezpečí odpověděl, že ne. Mluvil hlavně o freestylu v normálních podmínkách, kde říkal, že se padá do vody a

s porovnáním s ostatními freestylovými sporty to je dost bezpečný, když se člověk naučí padat. Když se podmínky změny na extrémní, to znamená silný vítr, vysoké vlny a teplota kolem nuly, riziko toho, že se člověk nevrátí na břeh, hodně stoupá. Vojta by windsurfing jako celek určitě označil jako rizikový sport. A to z toho důvodu, že ježdění na několika metrových vlnách, těsně nad útesy, kde sebemenší chyba je tvrdě potrestána může ohrozit člověka na životě, nebo mu přivodit vážná zranění.

František, windsurfing

František je 22 letý vysokoškolák, který pochází z vesnice kousek od Prahy. V Praze studuje vysokou školu se sportovním zaměřením. K windsurfingu ho přivedl otec, který ho sám za mlada provozoval. A také to, že vyrůstal u vody a měl k dispozici staré windsurfingové vybavení. Začal před 13 lety, ale aktivně se tomu věnuje 4 roky a to hlavně díky řidičskému průkazu, který mu umožnil vlastní dopravu za větrem. Windsurfing si vybral, protože má rád sport, vodu a pohyb venku, takže tento sport je ideální propojení všeho.

František se tomu na závodní úrovni nevěnuje, protože v disciplíně freestyle, která je jeho hlavní, se v Čechách nekonají závody a na evropské a světové poháry zatím jeho dovednosti nestačí. Jinak o sobě tvrdí, že v Čechách pohybuje na vysoké úrovni, mezi 20 nejlepších ve freestylu. Jezdí jako týmový jezdec v jednom windsurfářském obchodě, od kterého je také sponzorován. Díky častým výjezdům za větrem do zahraničí, tráví na vodě 50 dní v roce.

Hlavních motivů proč to dělá je několik, ale jako první odpověď: „*Ten sport mne vyloženě nadchnul, mám rád kombinaci vody a větru, a že se po hladině můžu pohybovat bez motoru, pouze díky přírodě, díky které dosahuji velice vysoké rychlosti.*“ Další motivy jsou lidi, kteří jsou okolo tohoto sportu. Soutěživost mezi sebou a zároveň vzájemná pomoc, bez které to nejde dělat. Jako třeba když se něco pokazí na vodě a ty se nemůžeš dostat zpět na břeh, tak ti každý, i neznámý windsurfář pomůže. Nebo ti radí a pomáhají při učení nových triků. Další důvod, proč to dělá je uznání od ostatních. Tento sport, jak říká František, také nabízí prostor pro seberealizaci, protože nemá strop, kdy by člověk už uměl vše a nemusel se dál snažit. Tady se člověk může stále zdokonalovat a překonávat sám sebe nebo ostatní. A v neposlední řadě, je to, že je to

sport v přírodě. Na otázku, zda to dělá teda pro ten pocit, odpověděl: „*Určitě. Ono se to všechno prolíná, ale nejdůležitější je určitě ten pocit. Třeba když dlouho nestojím na prkně, tak mám z toho abst'ák*“. Na otázku, proč se opakovaně vrací k windsurfingu odpověděl stejně jako na předešlou otázku jaké má motivy k činnosti. Navíc přidal, že je to pro něj závislost.

František si také myslí, že to hodně ovlivňuje jeho život. I když má ve svém životě spoustu jiných sportů, tak windsurfing zabírá největší část. Má vliv na oblékání, chování, organizování času. Třeba když předpověď ohlásí na druhý den super vítr, tak je schopný vše co ten den má mít zrušit a podřídít se pouze větru.

František nebere windsurfing jako takový za rizikový sport. Třeba v disciplíně Freestyle se stávají jenom lehká zranění končetin, žeber. Ale když se přesuneme do kategorie Wave, což je ježdění na vlnách, tak to už spadá podle Františka do kategorie rizikových sportů. A to z toho důvodu, že se jezdí na 5 metrových vlnách, které mají ohromnou sílu a při sebemenší chybě jsou schopné rozlámat všechn materiál i jezdce o útesy a kameny pod vodou. Další riziko je to, že mohou jezdce podržet i přes minutu pod vodou. Ale když jsem se Františka zeptal, jestli je to vždy lidská chyba, tak odpověděl, že ano. Lidé prý často přecení své schopnosti a jdou do podmínek, na které nejsou připraveni. Ale připouští i možnost chyby materiálu a to z důvodu, že na materiál je vyvíjen obrovský tlak. Může prasknout kloub nebo třeba stěžeň. Nakonec František tvrdí, že nemůžeme posuzovat windsurfing, zda je nebo není rizikový, ale musíme posuzovat každou disciplínu zvlášť.

Jan, paragliding

Jan je 25 letý vysokoškolák. Pochází z vesnice kousek od Prahy. V Praze studuje vysokou školu se sportovním zaměřením. Už jako malého ho otec přivedl k létání s modely letadel. A už tenkrát se mu líbila představa, jak sám řekl: „... *jako že bych měl nadpřirozené schopnosti a létal bych nad těmi věcmi*“. K paraglidingu ho též přivedl otec, s kterým ho vyzkoušel v tandemu. Dnes je to už pět let co dělá paragliding aktivně.

Jan létá na profesionální úrovni. Účastní se závodů českého poháru, které se konají jako série a bývá jich pět do roka. Dále se účastní mistrovství České republiky a

otevřených mistrovství jiných států. Na mistrovství Evropy nebo světa zatím ještě nebyl, ale doufá, že se tam vypracuje. Během roku nalétá v průměru sto hodin.

Při otázce proč paragliding vlastně dělá, odpověděl, že je to hlavně pro pocit, který u toho prožívá. Ten pocit je jiný než u ostatních věcí. Má rád pohyb ve vzduchu a líbí se mu na tom, že je pořád nad věcí a kouká na svět ze vzduchu, úplně z jiné perspektivy. Je to věc, která ho baví, ale určitě to nebere jako únik z normálního života, nebo že by s tím řešil své problémy. Hlavní motiv je ten pocit, že tam jde a je to pro Jana příjemné a proto se k tomu stále vrací. Zároveň tvrdí, že se mu také líbí překonávání svých vlastních hranic a možností, a to překonávání ulétnutých vzdáleností bez motoru. Paragliding je věc, která ho nejvíce v jeho životě baví, a proto má v jeho životě dost místa. Také bere paragliding jako zajímavý a nevšední sport, který nedělá každý a to ho na tom přitahuje.

Jan u létání myslí na nebezpečí, protože jak sám říká, vždycky tam nějaké je. Jakmile pilot udělá chybu, tak je to vždycky špatné. Proto sám klade veliký důraz na bezpečnost. Paragliding zařadil do kategorie rizikových sportů, i když tvrdí, že pokud se stane nějaká chyba, tak je to chyba pilota. Nebezpečné to je vždy, když se nerespektuje počasí a bezpečnostní zásady. Hlavní motiv, proč to Jan dělá je ten, že je nad věcí a dívá na svět pod sebou z jiné perspektivy.

Daniel, paragliding

Daniel je 23 letý instruktor paraglidingu. Pochází z Prahy, kde také studuje vysokou školu se sportovním zaměřením. K paraglidingu se dostal v 18 letech. Sám říká, že ho k tomu přivedl osud. Nikdy o tom nesnil a nikdy nebyl v prostředí, kde se létalo. Jednou se mu naskytla šance vyzkoušet to, tak to to zkusil a nadchlo ho to.

Daniel nelétá na závodní úrovni, i když vyzkoušel pár závodů akademického mistrovství. Věnuje se hlavně práci instruktora, která ho naplňuje. Ve vzduchu stráví 150 hodin v roce.

Danielovi se na paraglidingu líbí, že je to nestandardní sport. To, že tam vidí člověk zemi ze vzduchu a to ho naplňuje. Jakmile se tam jednou podívá, tak tam chce zpět. Jako hlavní motiv uvádí seberealizaci a tím, že je to netradiční sport, tak trochu i

předvádění se před lidmi. To nejdůležitější je, že to Daniel bere jako únik od normálního života. Říká, že ve vzduchu neřeší nic jiného než ten let. Vždy když si jde zalétat, tak si jde vyčistit hlavu. Sám říká: „*Je to taky droga. Často neříkám, že si jdu zalétat, ale že si jdu šlehnout. Stává se, že pociťuju absták. Člověk do toho vzduchu prostě potřebuje.*“ Člověk nemusí trávit ve vzduchu hodiny, stačí pár minut a dobije si energii.

Takže to, že se stále navrácí k paraglidingu, je díky tomu, že při každém letu si vyčistí hlavu a zrelaxuje, zapomene na všechny problémy. A také se paragliding stal pro Daniela závislostí.

Daniel nebere paragliding jako rizikový sport. Tvrdí, že je to nebezpečné jenom tak, jak člověk nebezpečný sám pro sebe. Co se týče materiálního vybavení, tak to je bezpečné. Největší riziko je v tom, když člověk podcení podmínky, neodhadne počasí a jde do podmínek, na které nemá zkušenosti a znalosti, tvrdí Daniel. Takže nejvíce nebezpečné je, když člověk přecení své zkušenosti, podcení padák nebo počasí. Danielovi paragliding nepřijde více nebezpečný než jízda na kole nebo chůze po chodníku.

Lukáš, freeridové lyžování

Lukáš je 32 letý lektor na sportovní škole. Účastní se různých kurzů lyžování jako instruktor, tedy i kurzu freeridového lyžování. S lyžováním začal ve 3 letech. Před 5 lety odjel do amerického Colorada, kde se začal naplno věnovat lyžování ve volném terénu. Přivedlo ho k tomu to prostředí a nadšení všech lidí, které měl okolo sebe. Lukáš to dělá pouze na amatérské úrovni. Když byl v 2 roky v Coloradu, tak na lyžích trávil 120 dní v sezóně, dnes je to 20 dní za rok.

Na otázku, proč dělá zrovna freeride, Lukáš odpověděl: „*Ta volnost ježdění, že můžeš jezdit, kam chceš. Nebezpečí toho, že můžeš urvat lavinu, jako to tam taky trochu straší. Nejvíce ten pohyb, když je čerstvý sníh a pak je ta možnost si skočit, tak to je nejlepší. Prostě zážitek.*“

Hlavní motiv má Lukáš seberealizaci a zdokonalování sama sebe. Uznání od druhých u něj není moc důležité, ale sám říká, že je příjemné, když něco skočí a lidi se

při tom na něj dívají. Taky říká, že se mu líbí ten únik od normálního života. Když jede z kopce a není prostor řešit něco jiného, než jenom to, aby se nezabil. V neposlední řadě, je pro Lukáše důležité to, že je to v přírodě, mimo civilizaci, kde nejsou žádní lidé. Často si říká, že touhle cestou ještě nikdy nikdo nejel. Když napadne sníh, tak se mu líbí, když si v něm může udělat stopu, dočasně se podepsat.

Lukáš se k lyžování opakovaně vrací, protože se mu líbí únik od normálního života, to že vypne a soustředí se pouze na sebe, terén před sebou a jízdu. Často mívá po dlouhé pauze, většinou na podzim, absták. Jak sám říká: „*svrbí mě skluznice*“

Lukáš při freeridu určitě myslí na nebezpečí a určitě by zařadil freeridové lyžování mezi rizikové sporty. Hrozí tam riziko lavin, nárazů do stromů, pádů z výšky, a když se něco stane, tak pomoc je daleko. Také tvrdí, že chyba je vždy na straně člověka, a to, že člověk nemá dostatečné znalosti a zkušenosti, nebo že přecenní své schopnosti. Materiálu stoprocentně věří, nepřemýšlí nad tím.

Matěj, freeridové lyžování

Matěj je 36 letý instruktor lyžování a windsurfingu. Má vysokoškolské vzdělání na sportovní škole. Narodil se v Trenčíně a ve 21 letech se přestěhoval do Jasně v Nízkých Tatrách. Lyžím se začal věnovat už jako malý. Přivedli ho k tomu rodiče. Lyžování ve volném terénu se věnoval taktéž od mala, jako ježdění v lese a mimo sjezdovky, ale pořádně s tím začal a po přestěhování do Jasně, kde k tomu byli ideální podmínky. Nikdo ho k tomu nepřivedl, do prvních pokusů šel sám a až později se seznámil se skupinou lidí okolo freeridu.

Jako hlavní motiv Matěj uvedl to, že ho to „brutálně baví“ a, že je to super sport. Dělá to hlavně pro ten pocit z jízdy. Říká, že ten klouzavý pohyb na lyžích je pro něj droga.

Matěj říká, že to nebezpečí vnímá, ale jenom podle toho kudy jede. Když jede prudké žlaby, tak už to bere jako rizikové. Ale tvrdí, že s věkem už je rozumnější. Nepředvádí se a vybírá si kvalitní cesty. Sám říká: „*Když je riziko vyšší než ten požitek, než ta sranda, tak do toho nelezu.*“ Matěj by určitě zařadil lyžování ve volném terénu do kategorie rizikových sportů. Také říká, že chybu většinou udělá člověk, ale že

nebezpečí je v tom, když selže materiál nebo překvapí počasí. A to že se k tomu Matěj stále vrací, připisuje hlavně k tomu pocitu z jízdy, který je nenahraditelný a je jako droga.

5.2 Rozbor rozhovorů

V této části rozebereme a porovnáme mezi sebou rozhovory všech respondentů. Výsledky rozdělíme do pěti částí:

- Cesta k rizikovému sportu
- Hlavní motiv k činnosti
- Vedlejší motivy k činnosti
- Vnímání rizika, činnosti jako rizikového
- Důvod opakování činnosti

Cesta k rizikovému sportu

V této části se budeme věnovat tomu, jak se sportovci dostali k danému rizikovému sportu a v kolika letech s ním začali. Zda to začalo zajímat je samotné, nebo je k tomu někdo přivedl.

Každý respondent má vlastní cestu k rizikovému sportu a také s ním každý začal v jiném věku. Františka, Jana a Vojtu přivedli k danému sportu rodiče, kteří ho sami aktivně provozovali. U Jana to bylo navíc tím, že už od mala létal s modely letadel a pohyb ve vzduchu ho přitahoval. U Františka zase bylo stěžejní to, že vyrůstal u vody a od mala si hrával na surfovém prknu, až to jednou vyzkoušel s plachtou. Daniel se k paraglidingu zase dostal, jak sám tvrdí, náhodou, díky osudu. Nikdy o tomto sportu nepřemýšlel, ani o něm nesnil. Jednou dostal příležitost vyzkoušet ho a to ho chytlo. Jakub s Ondrou se ke sjezdu na horském kole zase dostali díky známým, kteří jim to ukázali a zasvětili je do tohoto. Ondra měl navíc výhodu v tom, že pochází z Litoměřic, kde je široká cyklistická základna. Lukáš lyžoval už od mala díky rodičům, ale k lyžování ve volném terénu se dostal, až když odjel za prací do Collorada, kde je

freeridové lyžování nejoblíbenějším sportem a zároveň to místo nabízí jedny z nejlepších sněhových a terénních podmínek. Zde se k tomu dostal díky místní rozsáhlé freeridové komunitě.

Jak už bylo řečeno, každý se k danému sportu dostal v různém věku. V průměru to je kolem sedmnáctého roku, ale rozmezí je široké. Je to od 9 do 27 let.

Ve výsledcích je vidět, že každého k jeho sportu přivedla druhá osoba, která mu to ukázala. U některých to jsou rodiče, přátelé, nebo komunita lidí, ve které vyrůstají. Nikdo z dotazovaných nezačal sám od sebe.

Hlavní motiv k činnosti

V této části se budeme věnovat hlavnímu motivu činnosti, proč to vlastně respondenti dělají, co je k tomu vede a přitahuje. Jestli se v motivu shodují, nebo rozcházejí.

Motivy respondentů se velice rozcházejí. Každý má trochu jiný důvod, proč to dělá. Ale většina se shodla na tom, že je to baví a že je pro ně nejdůležitější vlastní „seberealizace“, kterou jim daný rizikový sport přináší. Všechny čtyři sporty, které jsme vybrali do naší práce, jsou velice technicky náročné a nabízejí velký prostor pro zdokonalování a právě pro seberealizaci. Další nejčastěji udávaný hlavní motiv je „spojení s přírodou“. To je pro všechny respondenty velice důležité a přikládají k tomu veliký význam. Všichni také hovoří o jakémsi zvláštním pocitu, který nedokáží pojmenovat. Díky tomuto pocitu se stávají závislí na svém sportu. Dalo by se to přirovnat k abstinčním příznakům. Při delší pauze začínají být nervózní, a jakmile se naskytne možnost, jsou ochotni vše zrušit a věnovat se pouze svému sportu.

Teď jsme popsali společné hlavní motivy respondentů, ale hlavní motivy se také liší také podle sportu. Například Vojta s Františkem, kteří dělají windsurfing, mají jako jeden z hlavních motivů „propojení vody a větru“. Daniel a Lukáš zase uvádí, že jim jejich sport pomáhá při „úniku od normálního života“, dokáže je vytrhnout z normálního myšlení a myslí pouze na to, aby udělali vše správně. Pro Ondru je zase důležité, že je sjezd na horském kole „adrenalinový“ a to ho naplňuje.

Jak je vidět, respondenti se v hlavním motivu shodují i rozcházejí. Některé motivy mají všichni stejné, ale každý má taky svůj vlastní důvod, proč to dělá.

Vedlejší motivy k činnosti

V této části se budeme věnovat motivům vedlejším. Ty zabírají místo ihned po motivech hlavních a u většiny respondentů se s nimi i prolínají.

Pět z osmi lidí uvedlo jako vedlejší motiv dobrý kolektiv lidí, který se okolo jejich sportu pohybuje. Uvedli, že jsou lidé velice přátelští, když je potřeba, tak pomohou, je s nimi legrace a na druhou stranu i malá rivalita. Pro Františka a Jana je zase důležité, že jim jejich sport nabízí možnost překonávání sama sebe. Pro Ondru a Jakuba jsou zase velice důležité závody a dobré umístění. To jim přináší radost a uznání od ostatních. A pro Lukáše je zase důležité, že se jeho sport odehrává mimo civilizaci, bez lidí. Většina respondentů uvedla, že se jim na jejich sportu líbí to, že je nevšední a netradiční sport.

Nejčastější vedlejší motivy jsou *dobry kolektiv lidi* a to, že jsou to všechno *netradiční sporty*, které nedělá každý.

Vnímání rizika, vnímání činnosti jako rizikového

V této části budeme zjišťovat, zda respondenti vnímají nějaké riziko při daném sportu, jestli myslí na nebezpečí a jestli daný sport berou jako rizikový.

Většina dotazovaných odpovídala velice podobně. Na otázku, zda vnímají daný sport jako rizikový, odpověděli kromě jednoho, že ano. Také se všichni shodli, že za většinu úrazů, smrtelných zranění a chyb může člověk, lidská chyba. Většinou člověk přecení své schopnosti, podcení podmínky, do kterých jde nebo špatně odhadne počasí. Pět respondentů uvedlo, že nevnímá jako riziko chybu materiálu.

Dá se říct, že lidé, kteří dělají rizikový sport si připouští, že se pohybují na hraně rizika, ale připravují se a dělají vše, aby se mu vyhnuli.

Opakování činnosti

V této části se budeme věnovat motivům k opakování činnosti. Proč se respondenti navracejí k činnosti.

Rizikové sporty jsou velice náročné na psychiku člověka. Díky překonávání náročných překážek a přírody, ve které se rizikové sporty odehrávají, působí na člověka silné emoce. U našich respondentů to je jakási nepopsatelná závislost, jak sami řekli „drogová závislost“. Při dlouhé absenci vykonávání daného sportu, jak sami říkají, pociťují „absták“. Nejspíše jde o jakýsi pocit, který sami nedokáží popsat.

Další důvod je únik od normálního života, vyčištění hlavy od zbytečností. Když se člověk musí soustředit pouze na daný pohyb a přírodní podmínky, nezbyde mu čas na nic jiného. I když to respondenti sami takto nenazvali, během činnosti prožívají velice často stav plynutí, neboli „flow“.

Mezi další důvody patří zdokonalování sama sebe, nenahraditelný pocit anebo třeba to, že je to adrenalinový zážitek. Všichni respondenti uvedli, že je to baví a naplňuje.

5.3 Interpretace výzkumných otázek

Bakalářská práce je založena na kvalitativním výzkumu. Data jsou sebrána od respondentů pomocí dotazování formou rozhovorů. Rozhovor byl proveden s osmi aktivními sportovci, kteří se věnují jednomu ze čtyř námi vybraných rizikových sportů. Vyhodnocením výsledků jsme odpověděli na výzkumné otázky takto:

1. Jak se respondenti dostali k rizikovému sportu?

Zjistili jsme, že všechny respondenty, kromě jednoho, přivedla k danému rizikovému sportu druhá osoba. Čtyři respondenty k tomu dovedli přátelé z jejich blízkého okolí, tři k tomu přivedli rodiče, kteří daný sport sami aktivně provozovali a pouze jeden si k tomu našel cestu sám.

2. Jaké hlavní a vedlejší motivy k činnosti mají respondenti?

U této výzkumné otázky jsme zjistili, že respondenti nemají pouze jeden motiv, ale hned několik. Je složité rozdělit, který je hlavní a který vedlejší. Jako hlavní motiv respondenti nejčastěji uvedli „seberealizaci“, kterou jim daný sport umožňuje. Další uváděli „spojení s přírodou“, které je pro všechny velice důležité. Jako poslední hlavní motiv jsme zařadili „závislost“ na daném rizikovém sportu, kterou většina respondentů nebyla schopna popsat. Mluvili o ní jako „abstinenčních příznaků“ či „drogové závislosti“. Respondenti také uváděli, že daný rizikový sport berou jako „únik od normálního života“ a že se jim na tom líbí, jak je to „adrenalinové“. Vedlejších motivů uvedli respondenti mnoho. Nejčastěji zmiňované jsou „kolektiv lidí“, který se kolem daných rizikových sportů pohybuje, „překonávání sama sebe“ a v neposlední řadě, že všechny čtyři sporty, které jsou v naší bakalářské práci, považují respondenti za nevěšední a netradiční, díky tomu jsou zajímavé.

3. Vnímají respondenti danou činnost jako rizikovou?

Došli jsme k závěru, že sedm respondentů z osmi vnímá svůj rizikový sport jako rizikový a připouští, že jim hrozí nebezpečí. Všichni respondenti se shodli, že pokud se stane smrtelné, vážné zranění nebo jakákoliv chyba, vždy za to může člověk, je to lidská chyba. Ta lidská chyba vzniká, když člověk přecení své schopnosti a jde do podmínek, které nezvládne, podcení přírodní podmínky nebo podcení přípravu. Většina respondentů se také shodla na tom, nevnímají jako riziko chybu materiálu, materiálu stoprocentně věří.

4. Proč respondenti danou činnost opakují?

Zjistili jsme, že všichni prožívají během daného sportu silné emoce, ke kterým se musí vracet a stávají se na nich závislími. Respondenti to popisují něco jako „drogovou závislost“. Většina z nich to popsala v rozhovoru jako „absták“. Neustále se musejí k dané aktivitě vracet a opakovat ji. Při dlouhé pauze hledají jakýkoliv způsob, jak se dostat do vzduchu, na vodu nebo do hlubokého sněhu. Další důvody jsou prostší. Většina respondentů uvedla, že je to prostě baví, a že u toho zažívají nepopsatelný pocit. Také to, že daný sport jim pomáhá uniknout od problémů normálního života.

5. Jaký druh motivace převládá?

Během výzkumu jsme došli k závěru, že zásadní vliv na motivaci sportovců k rizikovým sportům, mají vnitřní faktory, intristická motivace. Všichni respondenti umístili na první místo motivy, jako: pocit, zábava, uvolnění, seberealizace. Až později začali mluvit o dobrém kolektivu lidí, závodech nebo uznání.

6 Diskuze

Cílem naší práce bylo zjistit motivační faktory sportovců k účasti v rizikových sportech. Toto téma je velice široké a v České republice nebylo doposud zpracováno. Byly však vypracovány podobná témata ohledně motivace k paraglidingu, horolezectví nebo sportům v přírodě. V zahraničí bylo zpracováno mnoho studií o motivaci k rizikovým, extrémním nebo vysoce rizikovým sportům. V této části porovnáme naše výsledky s výsledky z českých i zahraničních studií.

Jak jsme už uvedli výše, zahraničních studií o této problematice je mnoho, například studie John H. Kerr a Susan Houge (2012), která se zabývá motivy pro extrémní sporty, práce Woodman, T., Hardy, L., Barlow a M., Scanff. CH (2010), ve které autoři popisují problematiku motivů k účasti při vysoce rizikových sportech a studie Ewert A. (1994), která je o motivaci a riskování ve vysokých výškách. Pro porovnání jsme vybrali pouze dvě zahraniční studie, které jsou vhodné pro naši práci, a tři studie české. Ze zahraničních to je práce John H. Kerra a Susan Houge (2012) a Ewert A. (2001). Z českých studií jsem vybral diplomovou práci Mgr. Luboše Gávěla (2010), která je o motivaci k horolezectví, bakalářskou práci Leo Hannsmanna (2010), který píše o motivaci k vybraným sportům v přírodě a bakalářskou práci Samuela Jordána, jeho práce je o motivaci k paraglidingu.

Při psaní celého výzkumu jsme se inspirovali již výše zmíněnou studií John H. Kerr a Susan Houge (2012), která se zabývá motivy pro extrémní sporty. Touto studií jsme se inspirovali už v první fázi naše výzkumu, když jsme tvořili otázky pro náš rozhovor. V našem interview jsme použili rozhovor pomocí návodu, neboli polostrukturovaný rozhovor.

Výsledky jsme rozdělili do pěti částí a odpověděli jsme na čtyři výzkumné otázky. V první části jsme zjišťovali, jak se respondenti dostali k danému rizikovému sportu („Cesta k rizikovému sportu“). Použili jsme otázku „*Kdo tě přivedl k danému sportu?*“. Vyšlo nám, že se respondenti dostali k danému rizikovému sportu v širokém věkovém rozmezí od 9 do 25 let, a každého z respondentů dostala k danému sportu druhá osoba. Nejčastěji to byli rodiče, kteří daný sport sami dělali, nebo přátelé. Tyto výsledky nám potvrzují hned dvě studie, a to diplomová práce Luboše Gávěla (2010) a bakalářská práce Samuela Jordána (2015) ve kterých se shodně uvádí jako důvod, proč

začali lézt a provozovat paragliding a kdo je k tomu přivedl, „přátelé“ a „rodina“ a to mezi 15 – 20 rokem života. Gáveta (2010) hovoří spíše o inspiraci k činnosti od starších sourozenců než od rodičů.

Dále jsme řešili hlavní motivy k činnosti. Tato část byla složitější, protože samy respondenti nevěděli, jak mají odpovídat a nakonec odpověděli více jak jedním motivem. Takže bylo složité zjistit, co je vlastně tím hlavním a co vedlejším. Nakonec se nám to povedlo a vybrali jsme několik hlavních motivů, které se u všech dotázaných shodovali a prolínali se všemi námi vybranými sporty. Vybrali jsme tyto motivy jako hlavní: „*seberealizace*“, „*spojení s přírodou*“, „*únik od normálního života*“, „*adrenalin*“ a „*zvláštní pocit a závislost na něm*“.

Když to porovnáme s českými studii, tak nám vycházejí podobné výsledky. Například podle Hanssmanna (2010) je důležitou složkou motivace „*sociální oblast*“ a „*uvolnění*“, regulace nálady. Dále jsou podle autora důležité další složky jako „*zdravotně-výkonnostní složka*“, „*adrenalin*“ a „*estetické vjemy*“. Výsledky se s naší prací shodují. V obou studiích vyšli jako hlavní motivy „*adrenalin*“, „*estetické vjemy (spojení s přírodou)*“, „*uvolnění (únik od normálního života)*“. Jinak je zařazena například sociální oblast (přátelé, lidi kolem daného sportu), kterou Hanssmann zařadil mezi hlavní motivy, ale v naší studii je zařazen mezi motivy vedlejší. S Jordánem (2015) jsme se shodli na „*zvláštním pocitu*“, který nejde popsat, ale neustále přitahuje sportovce zpět.

Při porovnání se zahraniční studií John H. Kerr a Susan Houge (2012) nám vyšli velice podobné výsledky. Výsledky naší a studií Kerr a Houge se shodují v několika bodech, a to v motivech „*propojení s přírodou*“, „*sociální motivace*“ a „*zdokonalování sama sebe na hranicích možností*“. Eweret (2001) zjistil, že u horolezců je významným motivem „*ukázat se ostatním*“, nebo „*být významnou částí týmu*“, ale nepřesahuje to hodnoty oproti motivům jako je „*prožitek*“ a „*radost z pohybu*“. V tomto se naše práce shodují. Pro naše respondenty je také důležité ukázat své umění před ostatními a mít dobré postavení v týmu, či skupině, ale pro žádného z dotazovaných to není důležitější než prožitek, ten úžasný pocit, nebo spojení s přírodou.

Po hlavních motivech přišly na řadu motivy vedlejší. Výsledky ukázaly, že odpovědi respondentů byly mnohostranné. Motivы byly často velice rozdílné a často popisovány v různém pořadí. Všichni respondenti uvedli jako vedlejší motivy „*dobry*

kolektiv lidí“. Dále to je „*překonávání sama sebe*“, které se shoduje s výsledky Kerr a Houge (2012), „*dobré umístění v závodech*“ o které píše také Jordán (2015) jako o touze se díky závodům prosadit a být obdivován. Také se zmiňujeme o „*touze, být mimo civilizaci*“, kterou uvádí Gávella (2010) jako touhu po „*svobodě*“, ta se také shoduje s odpověďmi našich respondentů.

V další části budeme porovnávat „*vnímání rizika a vnímání daného sportu jako rizikového*“. Na zjištění odpovědi jsme použili otázky „*Myslíš u toho na nebezpečí?*“ a „*Myslíš, že je daný sport nebezpečný?*“. Sedm z osmy respondentů odpovědělo, že vnímají svůj sport jako rizikový. To potvrzuje i výzkum Kerr a Houge (2012), který při zjišťování motivů došel k výsledku, že se jejich respondentům líbí překonávání vlastního strachu a podstupování vysokého rizika, čímž vlastně připouštějí, že jsou jejich sporty rizikové. Gávella (2010) také ve své práci mluví o vnímání rizika horolezci a jeho překonávání.

V této práci jsme také potvrdili výsledky ostatních studií A to, že sportovci jsou v první řadě motivováni vnitřní motivací, vnitřními pocity, a v pozadí stojí motivy vnější. Ke stejnému závěru došel Gávella (2010) když ve studii o motivaci k horolezectví napsal, že motivaci k horolezectví částečně ovlivňuje motivace vnitřní. Je také zřejmé z výsledků studie Kerr a Houge (2012), která se zabývá motivací k extrémním sportům, že většina motivů je vnitřního charakteru. Jako například: dobrodružství, riskování, překonávání strachu nebo třeba propojení s přírodou.

Dále řešíme, proč se sportovci opakovaně vrací k rizikovému sportu, když vědí, že jim hrozí nebezpečí. My jsme zjistili, že díky překonávání náročných překážek a situací vznikají u člověka silné emoce, které se poté snaží člověk opakovat. Tím u lidí vzniká jakási závislost, podobná závislosti drogové. Většina respondentů nám řeklo, že to opakuje pro ten pocit, který ale neumí sami popsat. Nejspíše může jít o pocity, které se vyskytují ve stavu „*Flow*“, který popisuje Czikszentmihalyi (1996) jako „*ponoření lidí do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší... Jedna z vlastností stavu plynutí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Další důvody jsou únik od „normálního života“, „vyčištění hlavy“ a to, že to respondenty baví a naplňuje.*

Všichni respondenti tvrdí, že je daný rizikový sport jejich životní styl. Ovlivňuje to jejich chování, oblékání a organizaci jejich volného času. Je to nejspíše tím, že daný sport zabírá v životě nejvíce času a věnují mu čas a finanční prostředky. Stejně jak popisuje Jordán (2015) „*Stal se jejich náplní*“. Gávella (2010) ve své práci zase píše, že je to „*životní filosofie, životní styl*“.

Gavela (2010) také tvrdí, že to lidé dělají kvůli relaxaci, odpočinku a úniku od všednosti. Že nejde jen o odpočinek fyzický, ale hlavně psychický, kdy lezení dodává horolezcům energii. Tady s ním můžeme souhlasit odpočinku a úniku od všednosti. Pro respondenty v naší práci je důležité, že během daného sportu mohou „vypnout“ a nemusí myslet na nic jiného, než pouze na danou situaci, pohyb či problém, který musí právě řešit. Nazývají to „únik od normálního života“.

Zjistili jsme, že motivace jedinců k účasti na rizikových sportech není nikdy ovlivněna pouze jedním motivem. Vždy je to propojení několika vnitřních a vnějších motivů. Ewert (2001) tvrdí, že u horolezců má vliv na motivaci chování celá soustava motivů, které jsou vzájemně propojeny. Díky tomu má každý horolezec originální systém motivace, který se mění u každého individuálně.

7 Závěr

K objasnění problematiky motivace k rizikovým sportům jsme požili literaturu uvedenou v „Teoretické části“. Dále jsme využili vlastních zkušeností, které jsou v této problematice dlouholeté, a zkušenosti všech dotazovaných respondentů.

Výsledky naší práce poukazují na vnitřní a vnější motivy k provozování námi vybraných rizikových sportů. Všechny motivy, které jsme zařadili mezi „hlavní motivy“ spadají do motivace vnitřní, neboli intristické. Nejčastěji uváděné bylo „spojení s přírodou“, „seberealizace“, „únik od normálního života“ a nezaměnitelný „pocit“. U většiny respondentů byly vnější motivy až druhořadé. Z toho důvodu jsme je zařadili do „motivů vedlejších“. Můžeme tedy usuzovat, že je toto všeobecně platný základ, platný pro většinu jedinců aktivně provozujících nějaký rizikový sport.

Výsledky jsme rozdělili na pět částí, které nám vysvětlují motivaci sportovců k rizikovému sportu: „*Cesta k rizikovému sportu*“, „*Hlavní motiv k činnosti*“, „*Vedlejší motiv k činnosti*“, „*Vnímání rizika, vnímání činnosti jako rizikové*“ a „*Důvod opakování činnosti*“.

V první části jsme řešili „*Cestu k rizikovému sportu*“, jak se lidé k danému rizikovému sportu dostali a kdo je k tomu přivedl a v kolika letech to bylo. Všechny dotazované, kromě jednoho, přivedla k danému sportu druhá osoba. Polovinu respondentů přivedli k danému sportu přátelé, tři sportovce k danému sportu přivedli rodiče, kteří daný sport sami dělali a jeden se k tomu dostal jenom díky prostředí a podmínkám, do kterých se dostal. Věkový rozptyl, kdy se kdo dostal k danému sportu je dosti rozsáhlý. Začíná na 9 letech a končí 27 rokem, v průměru vychází 17. rok.

Druhá část „*Hlavní motiv k činnosti*“ popisuje nejdůležitější motivy respondentů k dané činnosti. U našich dotazovaných sportovců je hlavním motivem možnost seberealizace, spojení s přírodou, únik od normálního života, adrenalin a pocit, který každý popisuje a vnímá jinak. Jak je vidět, všechny hlavní motivy spadají do vnitřní motivace.

V třetí části „*Vedlejší motiv k činnosti*“ jsme řešili motivy, které respondenti uvedli až po motivech hlavních a přiřkládali k nim menší důležitost. Většina vedlejších motivů spadá do kategorie vnějších motivů. Je to dobrý kolektiv lidí, dobré umístění v závodech, nebo překonání svých vlastních hranic.

Další je část čtvrtá „*Vnímání rizika, vnímání činnosti jako rizikové*“. Zde odpověděla většina respondentů jednohlasně, a to, že vnímají riziko, které podstupují, a že i daný sport berou jako rizikový, nebo extrémní.

V poslední, páté části „*Důvod opakování činnosti*“ jsme řešili, proč se lidé vracejí k dané činnosti, když vědí, že je nebezpečná a sami si už dané riziko prožili. Tyto důvody mají mnoho společného s motivy k činnosti, o kterých jsme již psali v této kapitole. Všichni respondenti uvedli, že je to baví a naplňuje a že to berou jako únik od normálního života. Také se k tomu vrací, protože chtějí znovu zažít ten pocit, který ani sami nedokáží popsat. Z tohoto pocitu se u všech respondentů stává jakási závislost.

Věříme, že jsme tímto cíle naší práce splnili a ukázali tak nový pohled na málo probádanou část lidského chování a účasti v rizikových sportech. Doufáme, že naše studie pomůže případným zájemcům při bádání v této oblasti.

Použitá literatura

CSIKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, 395 s. Psychologie P. ISBN 80-710-6139-5.

DOVALIL, Josef. *Olympismus: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2004, 219 s. Psychologie P. ISBN 80-703-3871-7.

DRESSLER, Pepa. *EnCYKLOpedie: obor v pohybu*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2003, 168 s. Extrémní sporty. ISBN 80-722-6982-8.

EWERT W., Alan. Playing the Edge: Motivation and Risk Taking in a High-Altitude Wilderness-like Environment. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*. 2001.

GÁVELA, Luboš. *Motivace k horolezectví*. Praha, 2010. Diplomová práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí práce Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.

HANNSMANN, L. *Motivace k vybraným sportům v přírodě*. Praha 2010. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012, 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.

JANOŮŠEK, J. (1992) *Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury*. Československá psychologie, I. ročník XXXVI I, č. 5

JORDÁN, Samuel. *Motivace k paraglidingu*. Praha, 2015. Bakalářská práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí práce Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.

KERR, J. H., MACKENZIE, S. H. (2012). *Multiple motives for participating in adventure sports*. Psychology of Sport and Exercise.

KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, 135 s. ISBN 978-80-251-2562-5.

- KOLEKTIV AUTORŮ. *Malá Československá encyklopedie*. 1. Praha: ACADEMIA, 1987, 1008. ISBN BEZ .
- MADSEN, K.B.. *Teorie motivace: Srovnávací studie moderních teorií motivace*. Praha: Československá akademie věd, 1972, 384. ISBN BEZ.
- MADSEN, K.B. *Moderní teorie motivace*. Praha: nakladatelství Československé akademie věd, 1979. ISBN BEZ.
- McNAMEE, M. *Philosophy, risk and adventure sports: obor v pohybu*. Vyd. 1. London: Routledge, 2007, xi, 202 p. Extrémní sporty. ISBN 978-020-3698-570.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1996, 270 s. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997, 437 s. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.
- NEUMAN, Jan. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2009, 325 s. ISBN 978-80-7367-572-1.
- NEUMAN, Jan. *Turistika a sporty v přírodě: [přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 197 s. ISBN 80-7178-391-9.
- NEUMAN, Jan, Ladislav VOMÁČKO a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 315 s. ISBN 80-717-8292-0.
- Ottova encyklopedie A-Ž*. Vyd. 1. Praha: Ottovo nakladatelství, 2004, 1144 s. ISBN 80-736-0014-5.
- PETRÁČKOVÁ, Věra a Jiří KRAUS. *Akademický slovník cizích slov: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?*. 1. vyd. Praha: Academia, 1995, 2 sv. Psychologie P. ISBN 80-200-0497-1.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2004, 472 s. ISBN 80-200-1086-6.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 184 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2011, 863 s. ISBN 978-80-247-3133-9.

SILLAMY, Norbert. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-224-0249-1.

WINTER, Stefan. *Skialpinismus: obor v pohybu*. Vyd. 1. České Budějovice: Kopp, c2002, 124 s. Průvodce sportem. ISBN 80-723-2187-0.

WOODMAN, T., HARDY, L., BARLOW, M., SCANFF, CH. (2010). *Motives for participation in prolonged engagement high-risk sports: An agentic emotion regulation perspectiv*. *Psychology of Sport and Exercise* 11 (2010) 345e352.