

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Motivace k vybraným sportům v přírodě

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.

Zpracoval:

Leo Hannsmann

Duben 2010

ABSTRAKT

Název:

Motivace k vybraným sportům přírodě

Název v anglickém jazyce:

The motivation to selected outdoor sports.

Cíl práce:

Cílem práce je studie motivace k vybraným sportům v přírodě a jejích složek. Rozdělit motivační složky do kategorií a porovnání jejich důležitosti pro vykonávání pohybových aktivit v přírodě pro jednotlivé sporty. Porovnat výsledky naší práce s jinými studiemi. Interpretovat případné rozdíly v motivaci a jejích složkách mezi českou a německou částí populace našeho výzkumu. Zjistit co motivuje k pohybovým aktivitám v přírodě.

Metody:

V naší práci jsme zvolili metodu anketního šetření (dotazník). Výsledky práce byly statisticky zpracovány v programech Excel a SPSS.

Výsledky:

Zjistili jsme, že jsme schopni definovat univerzální typ outdoor sportovce. Je to tedy jedinec, pro kterého je důležitý pohyb v přírodě s přáteli, při kterém se odreaguje a psychicky si odpočine, zároveň aktivně vyhledává zdraví prospěšné činnosti, při kterých si zlepší celkovou výkonnost. Pro jednotlivé disciplíny pohybových aktivit v přírodě jsou pak důležité další motivační složky. Porovnání s ostatními výzkumy prokázalo shody v některých oblastech. Zajímavé je vyšší hodnocení složek motivace u mužské části respondentů z Čech, oproti respondentům z Německa.

Klíčová slova:

sporty v přírodě, motivace, složky motivace, flow prožitek

ABSTRAKT

Name:

The motivation to selected outdoor sports.

The aim of the work:

The aim of the study is motivation to selected outdoor sports and it's components. We will try to divide motivational components meaningfully into categories to compare the importance for doing outdoor activities for each individual case of sport. We will continue on study, which was made in Germany (2001) and compare our results. We'll try to interpret potential differences in motivation and it's components between Czech and German part of population in our study. In the end we will focus on what motivates us to outdoor activities.

Method:

In our work we have chosen the method of questionnaire. Results of work were processed in programs – Excel and SPSS

Results:

We have found out, that we are able to define an universal tipe of outdoor sportsman. It's an individual, for whom is important outdoor action with friends, during which he relaxes physically and mentally, at the same time he's looking for activities beneficial to our health, during which he improves his performance. For each individual disciplines of motion acitivities at the nature are important another motivational components. Comparation with other studies proved corespondance in some areas. Interesting is higher rating of motivational components in man part of respondents from Czech republic than respondents from Germany.

Key words:

outdoor sports, motivation, motivational components, flow experience

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

Leo Hannsmann

Poděkování:

Chtěl bych poděkovat Mgr. Ladislavu Vomáčkovi, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické a podnětné rady a za možnost využít jeho zkušeností v tomto oboru.

OBSAH

I. Obecná část.....	9
1. Úvod	9
2. Zdroje informací.....	9
2.1. Odborná outdoorová literatura a literatura vztahující se k pohybu v přírodě	9
2.2. Odborná psychologická literatura	11
2.3 Studie a diplomové práce.....	12
3. Výběr tématu motivace k pohybovým aktivitám v přírodě.	14
II. Teoretická část.	15
1. Definování pojmu outdoorsporty pro naši práci.....	15
2. Historické aspekty vývoje sportů v přírodě.....	16
3. Obecné aspekty motivace	19
4. Teorie motivace.....	20
4.1 Freudova psychoanalytická teorie motivace	21
4.2 Maslowova teorie hierarchie potřeb	22
4.3 Atkinsonův model motivace.....	25
4.4 Heckhausenův Rubikon-Modell	26
4.5 Pradelův model motivační struktury.....	28
5. Peak experience	29
6. Peak performance	30
7. Flow	32
8. Intrinsická a extrinsická motivace.	35
9. Emoce a motivace	36
10. Emoční zdroje motivace.....	37
III. Empirická část	38
1. Cíl a úkoly práce	38
2. Hypotézy	39
3. Tvorba dotazníku.....	39
3.1 Vymezení okruhů složek motivace.....	40
3.2 Složky motivace a jednotlivé otázky	42
3.3 Určení provozovaných aktivit.....	47
3.4 Zjištění významnosti podnětu	48
3.5 Otázky sociologického charakteru	49

4. Výsledky studie.....	50
4.1 Sociologické údaje.....	50
4.2 Pohybové aktivity.....	61
4.3 Pohybové aktivity a složky motivace.....	66
4.4 Pohybové aktivity a složky motivace M-Češi	66
4.5 Porovnání složek motivace Češi – Němci	72
5. Diskuse	81
6. Závěr.....	87
7. Použité zdroje.....	89
8. Přílohy	92

I. Obecná část

1. Úvod

Tématem naší diplomové práce je *motivace k vybraným druhům sportů v přírodě*. Navazuji tak na moji bakalářskou práci, která pojednávala o *vysokohorské zimní turistice – skialpinismu*. Tuto práci jsem věnoval technicko – taktické problematice pohybu v zimním vysokohorském terénu a popisu provedení náročné vícedenní akce. Magisterské studium na FTVS ještě prohloubilo můj zájem o tento obor a diplomovou práci bychom se chtěli věnovat i sociálně-psychologickým aspektům pohybu v přírodě. Sám se aktivně věnuji sportům v přírodě již řadu let a zajímají mne nejenom konkrétní pohybové aktivity, ale čím dál víc také důvody, motivace, pro které se horolezci, bikeři, skialpinisté, běžkaři a další dobrovolně, ba s radostí vzdávají pohodlí vymožeností civilizace. Někteří na kratší, ale mnozí i na delší dobu. Co je motivuje k pohybu v přírodě, k překonávání překážek, k překonávání sebe samých, často v nepříznivých povětrnostních podmínkách. Jaké podněty je přivádí do přírody. Množství pohybových aktivit v přírodě je stále větší a tak si může vybrat dnes již téměř každý. Nemusí být zrovna vyznavačem extrémních podniků, ale i poměrně jednoduché formy mohou přinášet radost a uspokojení.

2. Zdroje informací

Literatura vztahující se k tématu sportů v přírodě je v současné době již poměrně dobře dostupná. Na knižním trhu jsou k sehnání díla, vztahující se k jednotlivým formám outdoor sportovních aktivit. Většinou se ale zaměřují na vlastní popis, rady, techniku, materiální vybavení, než na motivaci vedoucí k provozování právě popisované aktivity.

2.1. Odborná outdoorová literatura a literatura vztahující se k pohybu v přírodě

Mezi základní literaturu, věnující se horolezectví a pohybu v horském terénu patří dílo Pita Schuberta *Sicherheit und Risiko in Fels und Eis*, díly 1-3 (2007,2008,2009). Autor se věnuje bezpečnosti pohybu v horském prostředí, trekingu, horolezectví jak v létě, tak i v zimě. Motivace je zde zmiňována nepřímo, stěžejním prvkem je právě bezpečnost. Jak říká autor: "Dobrých lezců je mnoho, starých málo." Pozorné čtení však zvyšuje pravděpodobnost přežití nás všech. To by měl být základní cíl veškeré pohybové aktivity v přírodě, vrátit se zdrav a s pozitivními pocity. První dva díly jsou již přeloženy i do češtiny. Českým stěžejním dílem je kniha *Horolezectví* (Procházka, 1990), které se dotýká všech důležitých témat spojených s horolezectvím. V úvodu se společně s historií věnuje i psychologickým aspektům a popisuje horolezectví jako „zdroj radosti“. Dieška a Šírl ve svém díle *Horolezectví zblízka* (1989), postupují historickým přehledem vývoje disciplíny. V knize je patrný posun z počátků horolezectví, od dobrodružných - objevitelských podniků, k výkonově zaměřenému pojetí. Podobně jsou na tom díla *Vysokohorská turistika* (Boštíková, 2004), *Skialpinismus* (Winter, 2002), *Radspport* (Konopka, 2000) nebo *Lezení na umělých stěnách* (Vomáčko, Boštíková, 2003), ve kterých je hlavním cílem seznámení čtenářů s problematikou dané pohybové aktivity a motivace je zmiňována pouze okrajově, převážně v souvislosti s prožitkem z pobytu v přírodě. Zajímavými díly je pak literatura faktu, kde bych se rád zmínil pouze okrajově například o knize *Setkání se smrtí* (Simpson, 2001), nebo *Až nakonec světa* (Messner, 2003), které jsou zajímavým psychologickým pohledem do hloubi horolezcovy duše. Zvláště Reinhold Messner se ve svých pozdějších knihách (*Má cesta*, 2007; *Gobi*, 2007 atd.) výrazně věnuje smyslu a motivaci k podnikání náročných výprav na hranici lidských možností. Přímo se tak dotýká problematiky, kterou chceme v naší práci zkoumat. Tuto část bych chtěl ukončit citátem, který se poetickou formou motivace týká:

Všichni muži jsou snílci, ale ne stejní.

Jedni, s nočními sny v utajených koutech myslí,

se ráno probouzí, aby vše zase zapomněli;

Ale ti druzí – snílci dne jsou nebezpeční chlapíci, se sny

v očích otevřených se je snaží uskutečnit

T. E. Lawrence, *Sedm sloupů moudrosti*

2.2. Odborná psychologická literatura

Odborná psychologická literatura z pohledu naší práce se ve většině případů zabývá i motivací lidského jednání. Nejdůležitější knihou pro naši práci se tak stala *Motivation und Handeln* (2006) manželů J. + H. Heckhausen, která přehledně a uceleně představuje oblast motivační psychologie. Přestože je tato kniha v němčině, podařilo se autorům akademické texty podat v uživatelsky srozumitelné formě i pro nerodilé mluvčí. Podobně, jako Madsen, zabývá se úvodem historickým vývojem výzkumu motivace. V jednotlivých kapitolách se věnuje vlastnostem motivace, vývojem motivace a motivační vývoje, výkonovou motivací, individuálním rozdíly v nasměrování, intrinsickou a extrinsickou motivací, problematikou flow a je tak skutečnou encyklopedií psychologie motivace. Dalšími knihami, z kterých jsme čerpali, byly *Teorie motivace* a *Moderní teorie motivace* (1972, 1979) od K. B. Madsena, ve kterých autor rozebírá a porovnává přední teorie motivace z let 1930-1961. Ze zahraniční literatury pak ještě *Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell* (2000) autorů Hackforta, Munzerta a Seilera. Zajímavým dílem, které se také dotýká problematiky motivace pohybu v přírodě je *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag* (1995) autorů M. a I. Csikszentmihalyi, kteří se zabývají „Flow“ prožitkem. Pocitem vtažení, radosti, koncentrace a intenzivní aktivace organismu, což jsou psychologické stavy a procesy související s určitým druhem činností. Činností, které se stávají motivací samy o sobě.

Mezi naše významné publikace patří díla od autora Nakonečného a to *Motivace lidského chování* (1997) a *Lidské emoce* (2000). V obou dílech autor využívá hlubokých znalostí zahraniční literatury a zmiňuje nutnost pochopení motivace lidského chování pro všechny obory lidské činnosti. Zároveň se zabývá integrací emocionálních a motivačních procesů. Uvažuje emoce a motivace jako funkčně spojené části procesu psychické regulace činnosti. Motivací, či případně sportovní motivací se zabývají i Čáp (1983), Choutka (1981), Svoboda (2003) nebo Hošek (2009) a pojednávají její vztah s emocemi, strachem, radostí. Což jsou témata přímo související s tématem naší práce.

2.3 Studie a diplomové práce

V posledních několika desetiletích bylo provedeno mnoho výzkumů, zabývajících se psychologii sportovce. Často se tyto studie zaměřují na sportovce provozující adrenalinové sporty.

Kajtna, Tušák, Barič a Bumik se ve své práci *Personality in High-risk sports athletes* (2004) zaměřili na porovnání osobnosti sportovců provozujících aktivity s vysokou mírou rizika (horolezci, paragliding, kajak na divoké vodě, sjezdové MTB atd.), se sportovci provozujícími aktivity nerizikové (plavci, atleti, veslaři, běžci na lyžích atd.) a nesportovci. Vybráno bylo po 38 sportovcích z každé skupiny a 76 nesportovců. Všichni účastníci byli stejného vzdělání a přibližně stejného věku. Nejlepší výsledky v oblasti emoční stability, svědomitosti a energie prokazovali sportovci provozující rizikové aktivity, překvapivě nejslabší výsledky v těchto kategoriích dosáhli nerizikovní sportovci. Obrácené pořadí pak bylo v kategorii otevřenosti.

Další zajímavou studií, je výzkum, který provedl Ewert (1985) na skupině 480 lezců. Zkoumal základní důvody pro pohybovou aktivitu, kterou nazývá „Risk recreation“ a souvislost těchto důvodů se zkušeností v daném sportu. Souhrnně byly zjištěny relativně malé rozdíly mezi zkušenými a nezkušenými lezci (začátečníky). Silnější preference zkušených byly u vnitřních hodnot, jako je radostnost (Exhilaration) a výzva (Challenge). Začátečníci preferovali spíše vnější pohnutky, především uznání, ocenění (Recognition). Celkově vykazovaly obě skupiny preference k prožitkům v přírodě a výzvě.

Ewert pokračoval ve svých výzkumech s Hollenhorstem. (Ewert, Hollenhorst, 1994). Na základě předchozích výzkumů vytvořili „Adventure model“. Ten nebyl tedy explicitně vytvořen pro zkoumání pohybové motivace. Chtěli pomocí tohoto modelu vysvětlit závislost mezi zkušeností v dané pohybové aktivitě a preferencemi vztahujícími se k této aktivitě. Zkoumána byla tedy závislost mezi zkušeností a osobními a situačními proměnnými. Pomocí jednoduchého zjišťování úrovně zkušeností ve sportovní aktivitě se snaží určit aktivní homogenní skupinu z pohledu jejích preferencí a potřeb. Potvrzena byla hypotéza, že s většími zkušenostmi se projevuje větší samostatnost a zodpovědnost (která bývá u začátečníků přenesena na zkušenější

osoby). Plánování a rozhodování během aktivit je přizpůsobováno danému personálnímu obsazení skupiny a aktuální situaci.

Ravizza (1984 cit. Beier 2001) v dotazníkové akci mezi sportovci zkoumal mimořádné zážitky „Peak experience“. Zjistil, že předpokladem pro „Peak experience“ jsou důkladně zvládnuté dovednosti pro danou pohybovou činnost. Tak se sportovec nemusí koncentrovat na správné provedení. Mimořádné zážitky tak mají pozitivní vliv na sportovce. Zlepšuje se hodnocení vlastního výkonu, sebedůvěra. Zároveň je to svým způsobem forma odměny, která posiluje dobrý pocit a radost z pohybové aktivity.

Louková (2007) ve své diplomové práci zkoumá motivaci k lezecké a horolezecké činnosti. Rozdělila lezení podle disciplín na lezce-píškaře, sportovní lezce-umělé stěny a horolezce. Zjišťovala, zda se liší jejich motivace k dané pohybové aktivitě v pěti kategoriích. (příroda, přátelé, výzva, únik a fyzická aktivita). U všech respondentů byl potvrzen vliv vnitřní (intrinsické) motivace. Lezení se věnují z vlastního přesvědčení, z vlastní vůle. Důležitými složkami jejich motivace jsou radost z pohybu, vzrušení, spokojenost se sebou, uspokojení ze sebe sama. Nejdůležitějšími motivačními kategoriemi byly příroda (prostředí), přátelé (sociální vztahy) a výzva (překonávání vlastních hranic), čímž vlastně byly potvrzeny výsledky výzkumu Ewerta (1985), kde obě skupiny vykazovaly nejvýraznější preference k prožitkům v přírodě a výzvě.

Nejdůležitější studií, která měla vliv na naši práci, pak je studie „Anreizstrukturen im Outdoorsport“ od Beiera (2001). Ve své práci podrobně zmiňuje motivační teorie a příklady provedených studií. Na jejich základě pak sestavil dotazník, kterým chtěl zjistit motivaci k vybraným sportům v přírodě. Pokoušel se zjistit, zda se vyskytuje specifický horolezec, biker, skialpinista atd. Výsledkem bylo zjištění, že se profil sportovců jednotlivých pohybových aktivit nijak výrazně neodlišuje, přesto ale existují na sportu nezávislé, prolínající se „outdoortypy“, se specifickým profilem. Především však zjistil, že důležitou složkou motivace k pohybovým aktivitám v přírodě je právě krása přírody, možnost aktivace organismu, přepnutí do jiné dimenze prožívání. Příležitost čelit výzvám a napětí.

3. Výběr tématu motivace k pohybovým aktivitám v přírodě.

Pohybové aktivity v přírodě jsou v dnešní přetechizované době stále populárnější a oblíbenější. Nemůžeme se tomu divit, člověk se během svého evolučního vývoje pohyboval a větší část lidstva na světě se ještě neustále pohybuje v přírodě. Pohyb „venku“ je tak samozřejmostí, nad kterou se většina lidí vůbec nepozastaví. Je to totiž jejich každodenní rutinou. Rutinou, měnící se někdy v radost, kterou „civilizovaný“ člověk jen těžko může pochopit. Vždyť kolik z nás může říct, že prožil v přírodě souvisle víc, než jen několik dnů. Člověk je tvor choulostivý a rychle si zvyká na pohodlí, které mu přináší pobyt pod ochranným pláštěm civilizace. Nesmírně tak ale ochuzujeme své prožitky, pocity a přicházíme o kontakt a sepětí s místem, odkud pocházíme. Nelze se pak divit lhostejnosti mnohých k přírodnímu prostředí, k fauně a flóře, k životům i k sobě samým. Motivace k pohybovým aktivitám v přírodě se tak může zdát logickým vysvětlením kompenzace nedostatku sepětí s přírodou. Člověk je ale tvor komplikovaný a nejedná vždy, jak by se zdálo být nejvhodnější. Příkladem nám může být současná nejmladší generace, která má problémy nejenom s pohybem, ale i se zdravím a stylem života. To může být i jedním ze smyslů této práce. Zjistit složky motivace, které některé z nás přivádí aktivitám v přírodě, potažmo k aktivnímu způsobu života. Najít tyto prvky a použít je nejenom k interpretaci chování výběrové skupiny, ale třeba pak snáze motivovat i nejmladší generaci.

Existuje již mnoho výzkumů, zabývajících se motivací obecně. V kapitole 2.3 jsme se zmínili stručně o několika výzkumech zaměřených právě k motivaci k pohybovým aktivitám v přírodě. Myslíme si, že se neustále otvírají nové možnosti úhlu pohledu na danou problematiku a protože jsou ještě mnohé oblasti, ve kterých výzkum proveden nebyl, chtěli bychom právě takovou oblast v naší studii prozkoumat a rozebrat. Právě pohraniční oblasti, které se po roce 1989 otevřely, podle našeho názoru skýtají možnost konfrontace různých historických vývoju. Současně rozvíjející se spolupráce a vznikající přátelství v těchto místech, nám umožňují motivaci k pohybovým aktivitám zkoumat právě z různých úhlů pohledu z obou stran hranice.

II. Teoretická část.

1. Definování pojmu outdoorsporty pro naši práci.

V této práci se budeme zabývat motivací k vybraným sportům v přírodě, tzv. OUTDOORAKTIVITÁM. Než začneme zpracovávat vybrané téma, měli bychom si definovat pojem outdoorsporty.

Pod pojmem sporty v přírodě se nejčastěji vybaví aktivity, jako horolezectví, windsurfing, snowboard, horská kola, lyžování, skialpinismus. Vedle těchto nejnámějších forem se jedná ale i o paragliding, rafting, potápění, inlineskating, divoká voda, surfing a mnohé další druhy pohybových aktivit. Přesné vymezení je tak z důvodu různorodosti sportů v přírodě velmi obtížné. To nám dokládá i množství dalších označení pro tento druh pohybových aktivit. Běžně se setkáváme s pojmy zážitkové sporty, dobrodružné sporty, rizikové sporty. Tyto výrazy nám říkají, že se jedná o speciální pohybové aktivity spojené se zvláštním typem zážitků. Výraz rizikové pak přímo vyjadřuje, že provozování uvedených pohybových aktivit je spojeno i s určitou možností zranění. Pro potřeby naší práce bychom mohli outdooraktivity definovat takto:

- Jedná se o aktivity provozované ve volné přírodě. Přestože pro mnoho z nich již existují i halové (indoor) možnosti (lezení na umělých stěnách, skate parky, cyklotráhy a dokonce i lyžařské haly), základním znakem těchto aktivit je právě pohyb ve volné přírodě.
- Aktivity, pro které je příroda významnou kulisou. Například silniční cyklistika, sjezdové lyžování, cyklotúry na zpevněných cestách. Přírodní okolí je významným aspektem pro provozování těchto aktivit.

Nepočítáme sem tedy aktivity, které jsou provozovány v uměle vytvořeném, ačkoli venkovním prostředí. Volná příroda je tedy pro tyto aktivity netypická. Jedná se tak například o fotbal, tenis atp. Dále jsou to již výše zmiňované varianty outdoorsportů provozované v halách (lezení na umělých stěnách) a aktivity, které nesplňují požadavky na sportovní tělesné zatížení (procházky, práce na zahrádce atp.). Pro výše jmenované

pohybové aktivity budeme v naší práci tedy používat výraz OUTDOORSPORTY, OUTDOORAKTIVITY nebo SPORTY V PŘÍRODĚ.

2. Historické aspekty vývoje sportů v přírodě

Sporty v přírodě prožívají v posledních letech nebývalý vzestup zájmu. Je to dáno jistě potřebou lidí o návrat k přírodě alespoň tímto způsobem, touhou po prožitcích. Snahou o zlepšení fyzické, ale i psychické kondice, odreagování se od starostí běžného života. Podíváme-li se do historie, najdeme již v dávné minulosti mnoho příkladů pro tyto aktivity, které odpovídají dnešním měřítkům pro sporty v přírodě. V minulosti to ale byly převážně aktivity spojené s profesí, výkonem povolání a jen výjimečně bychom to mohli považovat za dobrovolnou volnočasovou aktivitu. Například pohyb v horském terénu, byla původně činnost určena k dopravě nákladu mezi jednotlivými oblastmi, nebo k přepravě a pohybu obyvatel žijících v těchto oblastech, případně k vojenské činnosti. Proto se s pohybem lidí ve vysokohorském terénu setkáváme již od pradávna, především v Evropě v alpské oblasti, severských oblastech, a ve světě v Asii v oblasti Himálají a v celé Americe u národů žijících podél Kordiller. V těchto oblastech byli a jsou lidé zvyklí se pohybovat v náročném horském terénu, ale je to pohyb účelový tzn. nutný pro každodenní život (obchodníci, vojáci). S postupem času se do nepřístupných horských terénů podnikají výpravy a expedice převážně z objevitelských důvodů (geologie, geografie, botanika, zoologie). Tyto výpravy se zde seznamují se složitostmi a zákonitostmi pohybu vysokohorským terénem a využívají k tomu zkušeností a znalostí místních obyvatel. K pohybu lidí v tomto terénu dochází samozřejmě i v zimním období, kdy nároky na vybavení, orientaci a znalosti jsou mnohem větší. Tak se v lidské historii objevují první pomůcky usnadňující pohyb v zimním terénu. Z počátku se pochopitelně nejednalo o lyže, ale obyvatelé severských zemí používali různé druhy sněžnic, které sloužily k chůzi po sněhu. Postupem času se sněžnice zdokonalovaly, a tak se chůze s nimi postupně změnila ve skluz a sněžnice v lyže. Lyže vznikly již pravděpodobně ve střední době kamenné, tj. 8 až 4 tisíce let př. n. l., jako životní potřeba člověka v krajinách s dlouhým zimním obdobím, ve střední Asii v Altajských horách a v severní Evropě na území dnešní Skandinávie. Vědecké důkazy o pohybu lidí ve vysokohorském prostředí nám poskytly nálezy z nedávné doby. Jedná se v Evropě o ojedinělý nález zmrzlého, ve věčném ledu zakonzervovaného člověka z doby bronzové, známého jako Ötzi - Ledový muž. Mrtvolu muže objevili manželé

Simonovi 19. 9. 1991; při vysokohorské túře západně od vrcholu Similaun ve výšce 3606 m na hlavním alpském hřebenu (Ötzalten Alpen). Ötzi byl na tehdejší dobu perfektně vybaven pro pohyb v horách, zvláště jeho boty, které byly zkoumány i českými obuvnickými odborníky, nám přinesly důkazy o mimořádných kvalitách zimní výbavy. Další nález je z Jižní Ameriky, z roku 1995, konkrétně z Peru, kde bylo nalezeno mumifikované tělo rituální oběti z inckého období (cca 1000 n. l.) na hoře Nevado Ampato ve výšce 6300 m.n.m. Tyto nálezy nám dokazují, že pohyb v mimořádných výškách a náročném prostředí byl již znám i našim dávným předkům.

Teprve později, v poměrně nedávné době, se výpravy do hor stávají nejenom každodenní nutností, ale i formou trávení volného času, snahou poznat krásy přírody a poznat schopnost

sama sebe. Čím dál tím více lidí se pouští do hor za prožitky, které nám kompenzují každodenní rutinu běžného života, je to touha člověka po dobrodružství, ale i po souznění s přírodou. Během 18 – 19 st. dochází k rozvoji vysokohorské turistiky a horolezectví v Evropě, odtud se pak šíří do celého světa. Z konce 19. st. známe první profesionální horské vůdce z francouzské oblasti Chamonix, pod Mont Blancem (Nosek, 2006; Fleckinger, 2002; Winter, 2002).

Éra alpinismu tak v Evropě začíná zdoláním vrcholu Mont Blanc v roce 1786. Od roku 1800 dochází k hlavnímu rozmachu alpinismu výstupem na Grossglockner a postupně je zlezena většina vrcholů v Alpách. Roku 1852 je v Anglii založen první Alpine Club v Londýně a horolezectví se šíří do pohoří na celém světě. Mimořádný význam pro rozvoj volného lezení má oblast Českosaského Švýcarska. Zde koncem 19. století dochází k vytvoření lezeckých technik a principů, které jsou právem považovány za základy sportovního lezení na celém světě. Rok 1953 je rokem prvního výstupu na nejvyšší horu světa Mount Everest a definitivně tak horolezectví proniká do všech koutů a výšek světa (Procházka, 1990).

Pro lyžování a sporty spojené s pohybem na sněhu, začala historie, jak jsme se zmínili již výše, v severských zemích. Použití bylo zprvu účelové. Vojáci, lesníci, lovci a národy žijící v oblastech s dlouhým výskytem sněhu používali sněžnice a lyže v každodenních činnostech. Za kolébku lyžování jako sportovního odvětví se považuje Norsko, a to především kraj Telemarken. První lyžařské závody se zde uskutečnily 2. dubna 1843 ve městě Tromsø. Vítěz závodu, jistý Laponec, používal již dvou holí a na

trati dlouhé 5 km dosáhl času 29 minut. Mimořádný význam pro mezinárodní rozšíření lyžování měl v druhé polovině 19. století norský badatel a cestovatel (nositel Nobelovy ceny) Fridtjof Nansen. Ten r. 1888 uspořádal polární expedici do Grónska, při které v doprovodu dvou Laponců a třech Norů zdolal za 40 dní vzdálenost 560 km v obtížných podmínkách pouze s využitím lyží a saní. Svou cestu popsal v knize „Na lyžích napříč Grónskem“ vydané v originále r. 1890 v Oslu. Tato kniha ovlivnila rozvoj lyžování v celé tehdejší Evropě a zejména v Alpských zemích, do té doby lyžováním příliš nepoznamenaných (Nosek, 2006). Výstavba vleků tak přináší další rozmach lyžování, především sjezdového. Od přeplněných sjezdovek ale utíkají lidé k běžkám a k pohybu v terénu-skialpinismu. Tyto pohybové aktivity získávají na oblibě i ze zdravotních, estetických (krása přírody) a zážitkových (napětí, obtížně dostupná místa) důvodů. Moderní doba s sebou přináší vznik mnoha dalších variant. Od snowboardu až k Freestyle disciplínám.

Také cyklistika a její varianty prošly podobným vývojem. Od prvních zmínek použití kol z egyptských a čínských vyobrazení (cca 1300 př.n.l.) až k tzv. drezíně, kterou roku 1813 sestrojil Němec Karl Friedrich Drais. Poté následoval poměrně rychlý vývoj v konstrukci kol. Kolo se tak stává, zároveň s rozvojem automobilismu po první světové válce, důležitým prostředkem pro osobní dopravu. Rozšíření kol napomáhá jeho technickému vývoji a zároveň i využití pro první soutěže, závody. První závod v roce 1865 v Amiens se konal na vzdálenost 500m, ale již v roce 1869 se pořádal závod z Paříže do Rouen na 125 km. Cyklistika se dostala také hned na první novodobé OH (1896) a v roce 1903 se poprvé uskutečnil nejslavnější etapový závod světa Tour de France. V sedmdesátých letech došlo v USA ke vzniku mimořádně důležité varianty cyklistiky. Z mladické zábavy, kdy cyklisté sestavovali z použitých dílů kola, která by vydržela projetí členitých tras, vzniká horské kolo-MTB. To se rozšířilo do celého světa a jeho všestranné použití přivedlo k této pohybové aktivitě mnoho lidí. Vedlo tak k oživení cyklistického sportu. Samozřejmě vzniklo mnoho dalších disciplín a variant pohybu na kole, jako Downhill, Cross, Trial atd. (Konopka, 2000).

Všechny výše uvedené pohybové aktivity pak mají společný historický vývoj. Do počátků 19. století se prakticky nevyskytuje aktivita v přírodě se sportovní motivací. Teprve postupně, jak vidíme na příkladu alpinismu, se objevují cíle se sportovní motivací. Širšímu rozšíření nahrává společenský vývoj, vznik středních vrstev s možností využití volného času a dostatkem prostředků. Pohybu v přírodě napomáhá i

technický rozvoj a použití nových materiálů (lyžování, cyklistika, horolezectví). Postupně se sport v přírodě vyvíjí, vznikají nové, nebo znovu objevené formy pohybových aktivit. Pohyb v přírodě se odklání od výkonově orientovaného, spíše k životnímu stylu. Mění se nároky na sport a tím i podněty k pohybovým aktivitám. Dosažení nějakého cíle již není to nejdůležitější. Důležitou se stává činnost sama. Prožití sportovní aktivity v přírodě se stává onou hledanou hodnotou. **K objasnění lidské motivace ke sportům v přírodě by chtěla pomoci i tato práce.**

3. Obecné aspekty motivace

Motivace (z latinského slova *movere* – hýbati, pohybovati) znamená sumu hybných složek v činnostech, v učení a v osobnosti. Hybným prvkem jsou myšleny takové skutečnosti, které jedince podněcují, podporují, nebo naopak tlumí, aby něco konal nebo nekonal. Člověka může vést k určitému jednání současně i více motivů. Přitom stejné jednání různých lidí může být výsledkem jiné kombinace motivů. Zároveň u téhož jedince se v průběhu života může motivace k určité činnosti měnit (Čáp, 1983).

Jak říká úvodem Nakonečný (1997), vysvětlení, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, vždy bylo a bude nejdůležitějším úkolem psychologie. Klademe si tedy zásadní otázku **proč**. Proč postupoval tak, jak postupoval a jaký k tomu měl psychologický důvod. Jaké podněty vyvolaly, nebo změnily chování určitého jedince a z jakých důvodů se zaměřil na dosažení, nebo vyhnul se určitému cíli. Problematika motivace chování v tomto smyslu patří mezi nejsložitější, ale i nejzávažnější úkoly psychologie a její úspěšné použití na kterýkoliv obor lidské činnosti je bez poznatků o motivaci nemožná.

Heckhausen (2007) definuje motivaci jako danou situací vyvolaný proces s očekávanou pravděpodobností následků vlastního jednání. Tím tedy dosažení vhodného-předpokládaného výsledku vlastním jednáním.(s možností volby). Motivace je myšlena jako proces, který volí mezi různými možnostmi jednání, zaměřuje jednání na dosažení motivačně specifických cílových stavů.

Motivace má tedy vysvětlit volbu mezi různými možnostmi vjemových daností a obsahy myšlení, jakož i intenzitu a trvání založeného jednání a tím dosažených výsledků. Funkcí motivace je uspokojování potřeb jedince, pokud pociťuje nedostatky ve fyzické, či sociální oblasti. Motivace tak zajišťuje účelné „motivované“ jednání,

udržující vitální a sociální funkce individua (zjednodušeně řečeno jeho fyzické a psychické zdraví). Motivace se však uplatňuje i v organizaci chování, které se stává účelným vlivem učení, jehož výsledky, tyto vzorce chování, se organizují kolem důsledků, které byly vyvolány předcházejícím chováním. V tomto smyslu je tedy motivace klíčový psychologický fenomén. Chování, ale i postoje lidí se organizují kolem určitých motivů, které tak propůjčují chování psychologický smysl. Porozumět chování druhého člověka znamená identifikovat motivy tohoto chování, a protože ty souvisí se světem lidských hodnot, znamená to i porozumět hodnotové orientaci osobnosti (Nakonečný, 1997).

Jak se vyvíjely teorie motivace lidského chování, popisuje Madsen (1979) ve své *Moderní teorii motivace*. První směry vycházely z pojetí instinktu. Staří filosofové navrhovali různé rozsáhlé teorie vysvětlující lidské a zvířecí chování. Lidské chování bylo vysvětlováno zvláštní lidskou „mohutností“ rozumového uvažování a „mohutností“ rozhodování neboli vůlí. Tyto lidské „mohutnosti“ byly považovány za svobodné nebo neohraničené. Vysvětlení lidského chování bylo pokládáno za úplné, když se podařilo nějaký čin vysledovat zpětně až k rozumové úvaze a svobodné vůli. Rozum byl chápán intuitivně a nebyl tudíž vysvětlován. Pokud bylo lidské chování považováno za neracionální, bylo považováno za ovlivněné, vymezené nižšími city, emocemi, sentimenty a vášněmi, které je přibližovaly chování zvířecímu. Chování živočichů se vysvětlovalo pomocí instinktů. Předpokládalo se, že existuje určitý počet vrozených instinktů a ty ovlivňují takřka „rozumné“ adaptační chování zvířat, u nichž se ale nepředpokládala schopnost uvažovat, nebo myslet. Instinktům byly přisuzovány dynamické a řídicí účinky.

4. Teorie motivace

Darwinovo dílo *„O původu druhů“* z roku (1859, cit. Madsen 1972) ovlivnilo nejenom biologii svou evoluční teorií, ale tvrdí, že mezi člověkem a ostatními živočichy nejsou žádné zásadní rozdíly, nýbrž pouze rozdíly ve stupni nepřetržitého biologického vývoje. Toto naturalistické pojetí člověka umožňovalo vysvětlit lidské chování prostřednictvím instinktů. Tuto teorii dále rozpracoval uznávaný teoretik instinktů W.Mc Dougall v díle *„Introduction to Social Psychology“* (1908, cit. Madsen 1972). Instinkt dle této teorie

obsahoval v sobě vícero funkcí. Ty se dělily na řídicí (vnímání a pozornost) a dynamické (prožívání a emoce, popudy k činnosti) proměnné. Tato teorie a pojem instinktu byl ale překonán, když z počátečních několika málo instinktů, které přijímal McDougall, se jich v psychologické literatuře začalo uvádět až několik tisíc. Instinkt tak byl nahrazen výrazy „sklon“ a „tendence“ a řídicí účinek byl přisuzován „schopnostem“

4.1 Freudova psychoanalytická teorie motivace

Volně navazující teorií, která významně ovlivnila psychologii motivace, byla Freudova *Psychoanalytická teorie* motivace z počátku minulého století. Jak uvádí Nakonečný (1997) je psychoanalýza typickou teorií motivace splývající s teorií osobnosti. Dle této teorie je podstata člověka již ne instinktivní, ale pudová. V jeho duševním životě se proto prosazují nevědomé tendence a touha po slasti. Tento princip slasti, vázaný na funkci pudů, se však dostává do rozporu s principem reality a nutí jedince přizpůsobit se požadavkům společenského prostředí. Současně se prosazuje vliv osobní morálky, která vzniká osvojováním a ztotožňováním se s historickými normami. Freud rozlišoval dvě základní pudové tendence a to, pud po životě (eros) a pud smrti (thanatos).

Pudové tendence se projevují

- především jako pud zachování sama sebe a jako libido (získávání slasti), který prolíná do všech projevů života (pud po životě)
- pud smrti se projevuje jako destruktivní činitel, neboť směřuje k návratu do původního anorganického stavu (agresivita zaměřená na sebe sama)

V ideálním stavu se tendence obou těchto pudů vrovnávají. Přesto může některý pud převažovat. Freud spatřoval zdroj všech neuróz ve frustrované sexualitě. Podle něj je život člověka ovládán silnou touhou po slasti, touhou, která se projevuje mnoha různými způsoby, a jsou zdrojem vnitřní psychické dynamiky. V psychoanalytické teorii motivace je zdůrazněn především rozhodující vliv nevědomých tendencí a chování člověka má v tomto smyslu převážně nevědomý původ. Freud vyslovil názor, že nevědomé motivy hrají větší roli v běžných každodenních činnostech než kdekoli jinde a protože každé chování je motivováno, je nutno brát také zřetel k jeho

nevědomým zdrojům. Psychoanalýza hledá smysl chování, a ten je dán jeho motivem. Smysl chování tedy znamená jeho motivaci.

4.2 Maslowova teorie hierarchie potřeb

Další motivační teorií, o které bych se chtěl zmínit, je Maslowova teorie hierarchie potřeb. Maslow je podle Heckhausena (1954, cit. Heckhausen 2006, 58-60) zakladatelem humanistické psychologie a jeho dílo „*Motivation and Personality*“ z roku 1954 je považováno za jednu z nejznámějších teorií motivace lidského chování. Maslow ve své teorii dělí potřeby na dva stupně. Jsou to nižší potřeby a vývojově vyšší potřeby. Tyto jsou dohromady děleny na pět stupňů. Základní myšlenkou pak je, že vždy musí být uspokojeny potřeby na nižším stupni, aby vůbec mohly být aktivovány potřeby vyšších stupňů. Potřeby položené níže jsou důležitější a teprve jejich uspokojení může být podmínkou pro vznik méně naléhavých, vývojově vyšších potřeb.

- **Fyziologické potřeby**

Na nejnižším stupni jsou fyziologické potřeby: Jsou to základní lidské potřeby důležité pro vlastní existenci člověka – hlad, žízeň, únava, spánek

- **Potřeby jistoty a bezpečí**

V okamžiku relativního uspokojení fyziologických potřeb nastává potřeba pocitu bezpečí. Mít kde bydlet, být chráněn před vnějším nebezpečím, nestrachovat se o dostatek jídla, bezpečnost své rodiny.

- **Potřeba sociálních vztahů**

Potřeba někam patřit, mít přátele, partnera. Potřebujeme pocit sounáležitosti. Potřebujeme milovat a být milováni.

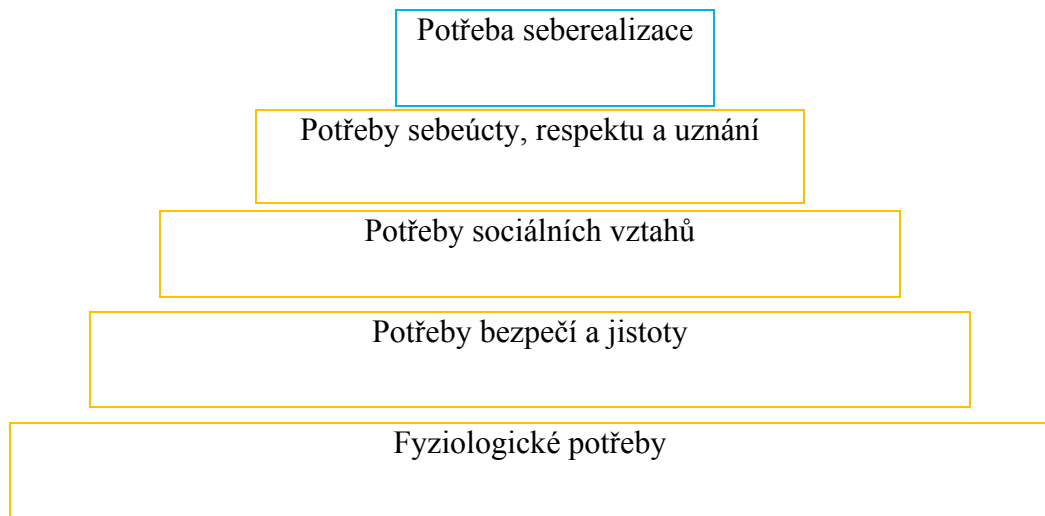
- **Potřeba sebeúcty, respektu a uznání**

Všichni lidé mají potřebu nebo touhu po stabilním, opodstatněném, (obvykle) vysokém hodnocení sebe sama, po sebeúctě nebo sebehodnocení a po uznání ostatních.

- **Potřeba seberealizace.**

Realizovat plně svůj produktivní a tvůrčí potenciál

Obr. č. 1 - Maslowova hierarchická teorie potřeb.



Jak uvádí Madsen (1979), do poslední, nejvyšší třídy potřeb jsou zahrnuty, nebo s ní úzce souvisí potřeby vědění, porozumění a estetické potřeby. Pokud jde o potřeby seberealizace, používá Maslow termínu „potřeby růstu“. Je to zejména proto, aby je odlišil od všech zbývajících, které označuje hromadně termínem „nedostatkové potřeby“. Jak už jsme se zmínili výše, Maslow navrhl rozlišení mezi „nižšími“ a „vyššími“ potřebami.

Madsen (1979) kombinuje Maslowovy klasifikace potřeb a znázorňuje je následujícím způsobem:

Obr. č. 2 - Maslowovy klasifikace potřeb dle Madsena (1979, str. 297)



Relativitu rozlišování mezi nižšími a vyššími potřebami Madsen znázornil pomocí dvou překrývajících se závorek.

Jak uvádí Nakonečný(1997), důležité je u této Maslowovy teorie rozlišení deficitních motivů a motivů růstu, s nímž souvisí i rozlišení dvojího druhu uspokojování. Až na nejvyšší potřeby seberealizace jsou všechny ostatní potřeby reakcí na stavy nedostatku a jsou uspokojovány redukcí tohoto stavu. Potřeby seberealizace, zahrnující také potřeby poznávání a estetického cítění, jsou neuspokojitelné a dosažení jejich cílů tak výchozí motivační stav naopak intenzifikuje, vyvolává snahu po dalším uspokojení.

4.3 Atkinsonův model motivace

Další teorií, podle Nakonečného (1997), které byla věnována mimořádná pozornost, je výkonová motivace (achievement-motivation, nebo Risikowahl-Modell). Významným představitelem a tvůrcem této teorie je J. W. Atkinson. Výkonová motivace je pak chápána jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle, konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu. Závisí na zkušenostech jdoucích až k výchově v rodině, na kauzálních atribucích a dalších činitelích. Dá se říct, že všichni lidé touží po úspěchu, ale liší se silou motivu výkonu, která je dána poměrem touhy po úspěchu ke strachu z neúspěchu. Znamená to, že čím je tento strach větší, tím je motiv výkonu slabší. To pak vede k vytváření dvou typů lidí, s ohledem na jejich výkony: typ orientovaný na dosahování úspěchu a typ orientovaný na vyhýbání se neúspěchu. Podle Heckhausena Atkinsonův model motivace „Risikowahl-Modell“ (1957,1964 cit. Heckhausen 2006, 130-133), můžeme formulovat takto:

$$T_e = M_e \times A_e \times W_e$$

- T_e = tendence k úspěchu (síla motivace)
- M_e = síla motivu úspěchu
- A_e = hodnota uspokojení
- W_e = pravděpodobnost úspěchu

Ve výkonově motivovaném jednání se tak uplatňuje dvojice proměnných, hodnoty a očekávání. Když se lidé domnívají, že jejich jednání je instrumentální ve vztahu k cíli,

pro jehož dosažení mají silný motiv (cíl je velmi atraktivní), objevuje se silná motivace, která je tedy funkcí očekávání, že cíle bude dosaženo, a hodnoty cíle. Ale i nedosažitelný cíl neztrácí svou hodnotu, teprve po marném pokusu o jeho dosažení, může být jeho hodnota a atraktivita zpochybněna. Úroveň výkonu je největší, když pravděpodobnost úspěchu je poloviční, ale úroveň výkonu je tím větší, čím je větší hodnota cíle. Souvisí však i se stupněm obtížnosti jeho dosažení. Snadno dosažitelné cíle mají malou hodnotu, protože přinášejí jen slabý pocit úspěchu. Atkinson soudí, že ve výkonové situaci jsou vyvolávány vždy dva motivy – motiv úspěchu a motiv vyhnutí se neúspěchu. Podle Heckhausena jsou to dvě emoce – naděje na úspěch a strach z neúspěchu. O tom, zda se jedinec pustí do úspěchu, rozhoduje několik činitelů, z nichž nejdůležitější je síla motivu výkonu a obtížnost úkolu, tj. pravděpodobnost dosažení cíle Nakonečný (1997).

Atkinson vyjádřil vztah motivace a chování v následující formuli, která je obdobou předchozího tvrzení (1958 cit. Nakonečný 1973) :

$$B = f(M_n, P_s, H_c)$$

- B = chování
- M_n = motivační napětí
- P_s = subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle
- H_c = hodnota cíle

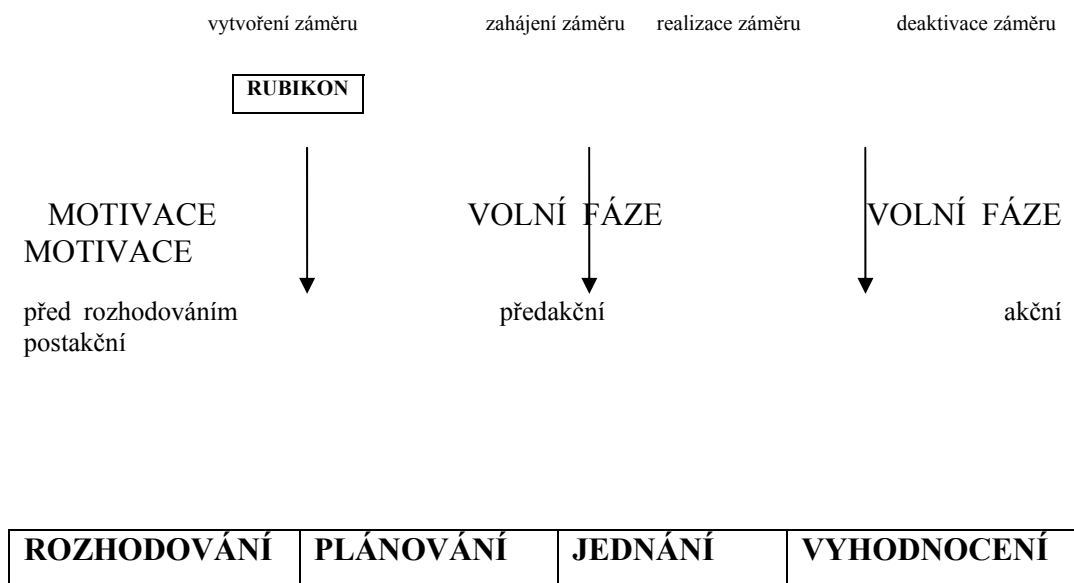
Motivace podle této formule nestačí ke spuštění příslušného zacíleného chování. Aby toto chování bylo uskutečněno, musí být jedinec přesvědčen, že bude dosaženo cíle (P_s), a cíl pro něj musí mít nezbytnou hodnotu (H_c).

4.4 Heckhausenův Rubikon-Modell

Heckhausen (2006) průběh motivovaného jednání popisuje v tzv. Rubikon-Modellu. Tento model rozumíme jako časovou osu, která začíná přáním jedince a končí vyhodnocením dosaženého cíle. Rubikon-Modell se pokouší odpovědět na následující otázky

- Jak si jedinec vybírá své cíle
- Jak plánuje jejich realizaci
- Jakým způsobem provede své plány
- Jak hodnotí svou snahu po dosažení zvoleného cíle

Obr. č. 3 - Rubikon-model dle Heckhausena



RUBIKON je místem rozhodnutí se k akci

Pro Heckhausena (2006) byla výchozím bodem pro vytvoření Rubikon-Modellu (fáze motivovaného jednání) nutnost, zároveň rozlišit a integrovat základní problémy motivační psychologie, a to **volbu cíle** na jedné straně a **realizaci tohoto cíle** na straně druhé. Jedná se zde o přechod od přání k volbě cíle a od volby k jednání vedoucímu k dosažení cíle. Podle tohoto modelu probíhá motivované jednání čtyřmi fázemi:

- Fáze výběru – volby
- Fáze plánování (výběr konkrétní strategie, pomocí které by mohlo být na konci dosaženo požadovaného cíle)
- Fáze jednání (tzv. akční fáze)
- Fáze vyhodnocení (zhodnocení dosaženého výsledku)

Podle Nakonečného (1997) Heckhausen rozlišuje v obsahu vědomí motivační a volní prvky. Uvádí, že počátečním článkem řetězu motivačních procesů, jsou přání a obavy (představy o žádoucím a nežádoucím). Úvahy - zda žádoucí může být uskutečněno, úvahy - zda obávané může být odstraněno, je podstatou této úvodní složky. Jde tu tedy o orientaci na skutečnost a výběr možností jednání z různých hledisek. Podněty k realizaci záměru se střetávají se zkoumáním jeho provedení, chtění s pochybnostmi o jeho uskutečnění, aktivace s dezaktivací.

Dle Heckhausena (2006) se **první rozhodovací fáze** vyznačuje především ujasněním si, které svá přání chce jedinec doopravdy uskutečnit. Tímto procesem rozhodování se dostane k tzv. místu Rubikonu. Jeho „překročením“ se PŘÁNÍ mění v CÍL a vzniká pocit závazku se o tento cíl skutečně pokusit.

Ve **druhé předakční fázi** pak jedinec přemýšlí nad strategií a vybírá konkrétní plán, který by mu umožnil dosažení zvoleného cíle.

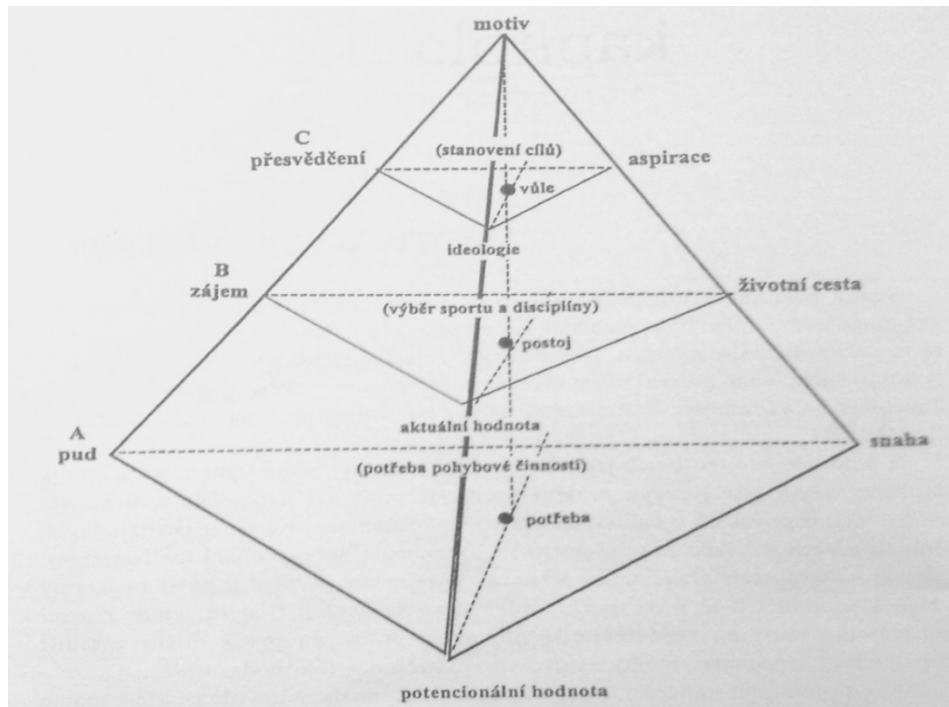
Třetí akční fáze je přechodem od myšlenek, k jednání (akci). Jedinec uskutečňuje připravené plány a snaží se dosáhnout požadovaného cíle. Je zde patrná vytrvalá snaha, zvláště při vyskytnuvších se obtížích.

V poslední **postakční fázi** pak jedinec vyhodnocuje dosažený cíl. Pokud není s výsledkem spokojen, sníží buďto nároky a deaktivuje dosažení cíle, nebo naopak se pokusí novým (pokračujícím) jednáním o dosažení zvoleného cíle.

4.5 Pradelův model motivační struktury

Pěkný názorný model předkládá Svoboda (2003), který uvádí hypotetický model motivační struktury podle Pradela (1977 cit. Svoboda 2003).

Obr. č. 4 - Hypotetický model motivační struktury podle Pradela



Tento model můžeme použít k vysvětlení vývoje motivace k činnosti a to i sportovní. Pohybová aktivita, uvádí Svoboda (2003), vyžaduje úsilí, chtění po relativně dlouhou dobu. Proto je potřebná silná motivace k činnosti, vůle (psychická síla), která je konkrétně zaměřená k určité vybrané pohybové aktivitě. Přejde od základní aktivační úrovně, až ke konečné specifikaci, výběru cíle, motivaci.

Na tomto místě bychom chtěli zmínit, v souvislosti s pohybovými aktivitami často používané výrazy-formulace, které uvádí Beier (2001) ve své studii. Jsou to formulace, mající svůj význam i v outdoor sportech. Jedná se o „Peak experience“ podle Maslowa (1962), „Peak Performance“ podle Privetta (1981) a „Flow“ podle Csikszentmihalyiho (1975). Nejedná se tedy o motivační teorie, ale spíše o formulace vypovídající o výskytu a kvalitě určitých zážitků (zkušeností). Protože pozitivně hodnocené zážitky slouží jako podněty pro další aktivitu, chtěli bychom popsat vlastnosti a podmínky těchto zkušeností.

5. Peak experience

Maslow (1962 cit. Beier 2001) definuje „Peak experience“ jako „moments of highest happiness and fulfillment“. Což bychom mohli vyjádřit jako „moment nejvyššího

šťěstí a naplnění“. Tento hraniční (mimořádný) stav patří do nejvyššího stupně hierarchické pyramidy potřeb. To znamená do stupně seberealizace. Obsahuje, skládá se z několika charakteristických rysů:

- **Intenzivní zážitek** - hlavními znaky jsou silné pozitivní emoce (radost, naplnění, štěstí, vděčnost), které tuto mimořádnou zkušenost doprovází a odlišuje jí tak od běžných „každodenních“ zkušeností.
- **Pocit subjektivního bezpečí** – s potlačením pochybností a obav je spojen pocit subjektivního bezpečí, je to zároveň podmínkou „Peak experience“
- **Splynutí jednání s okolím** – jedinec se stává částí celku. Stojí jakoby uprostřed dění a zároveň nad věcí. Je oproštěn od osobních problémů a maximálně koncentrován.
- **Významnost prožitku** – prožitek je vnímán jako velice významný, důležitý a cenný. Přesto vše probíhá jakoby snadno a bez problémů.
- **Neočekávanost a krátkodobost** - zážitek přichází neočekávaně, nelze ho naplánovat, nebo pozdržet
- **Změněné vnímání časoprostoru** – čas může být pocíťován extrémně krátce, nebo naopak nekonečně dlouho.
- **Zvýšení kreativity a spontánnosti** – jedinec má pocit svobody bez omezení
- **Nepopsatelnost** – tyto prožitky lze jen s obtížemi definovat, popsat. Lze to snadněji v případě, že obě strany se právě účastní na stejném prožitku.

6. Peak performance

Privett (1983 cit. Beier 2001) používá termín „**Peak performance**“ pro výkon v submaximálním pásmu individuálního výkonu. Nejde tedy o maximální zatížení, ale o subjektivně pocíťované plné vytížení. Charakteristické znaky jsou:

- **Koncentrace pozornosti** – v centru pozornosti stojí konkrétní objekt zájmu, vše ostatní ustupuje do pozadí a ztrácí na významu
- **Důležitá, pozitivně hodnocená aktivita** – tyto pocity jsou převážně pociťovány v situacích majících pro jedince velkou důležitost a jsou zároveň pozitivně vnímány. To zajistí nutnou aktivitu a koncentraci.
- **Pocit fyzické a psychické síly** – v průběhu děje je jedinec v optimálním psychicko-fyzickém rozpoložení.
- **Pocit síly, úplnosti bez pochyb a strachu** – vše je jasné, sebevědomě dosahuje cíle a přání. Nepřipouští si pochyby.
- **Osvobození se od zábran, spontánnost** – jednání je bezprostřední, omezení se ztrácejí a vše běží jakoby samo.

Jedná se tedy o aktivitu, které jedinec přikládá mimořádný význam a má jeho plnou pozornost. Zároveň je aktivita velice intenzivní a je do ní zcela pohroužen. Posiluje si tím sebevědomí a sebehodnocení.

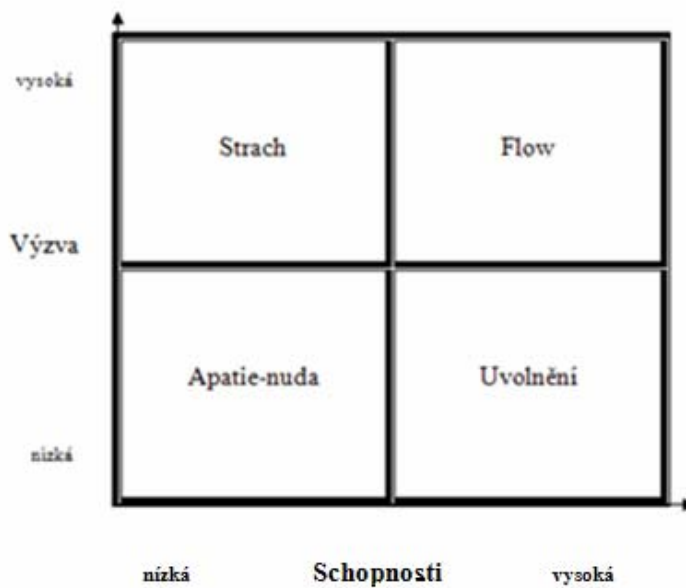
7. Flow

Csikszentmihalyiho „Flow“ (1991 cit. Beier 2001) je samoučelná činnost, zaměřená převážně na průběh činnosti než na vlastní cíl. Dosažení cíle je pro jedince méně důležité, nebo slouží pouze jako záminka k vlastnímu jednání. Důležitou podmínkou je shoda-vyrovnanost mezi uvědomovanými si nároky a vlastními schopnostmi. „Flow“ pocit „vtažení“ je charakterizován:

- Schopnosti jedince odpovídají obtížnosti dané situace. Přitom ale stupeň obtížnosti situace je více než běžný.
- Jasně požadavky a cíle.
- Rychlá a jednoznačná zpětná vazba.
- Přes značné nároky má jedinec pocit, že má vše pod kontrolou.
- Koncentrace není vynucená, ale vychází z dobrovolné zainteresovanosti.
- Splynutí s činností.
- Ztráta uvědomování si sama sebe.
- Ztráta pojmu času.
- Jedná se o samoučelnou činnost.

Souvislost mezi schopnostmi jedince a nároky situace v jednání vyjádřil Csikszentmihalyi v grafickém modelu:

Obr. č. 5 - Souvislost mezi schopnostmi jedince a nároky situace. (1991 cit. Beier 2001)



Z uvedeného kvadratického modelu jasně vyplývá: pokud jsou nároky (výzva) příliš vysoké k daným schopnostem, dostáváme se do oblasti obav, strachu. Jsou li nároky a schopnosti malé, dostaví se nuda (apatie). Pokud nejsou nároky příliš vysoké a schopnostmi je převyšujeme, dostáváme se do oblasti uvolnění. A na konec tedy čím vyšší jsou nároky, postavili jsme se větší výzvě a současně i schopnosti jsou vysoké, tím snáze se dostaneme do oblasti „flow“.

Z výše uvedené charakteristiky pak vystupují nejdůležitější znaky, které jsou nutné, abychom dosáhli tohoto popisovaného stavu „flow“ – vtažení.

- **Mimořádná koncentrace** – ke které se ale nemůžeme donutit, přichází sama od sebe. Vnímání je zaměřené na prováděnou činnost a ostatní je potlačeno.
- **Pocit kontroly nad prováděnou činností** – zároveň se může dostavit až pocit bezstarostnosti z pohledu odhadu náročnosti, nebo nebezpečnosti situace.
- **Ztráta pocitu sebe samého** – odtržení od vědomí a plné ponoření do právě prováděné činnosti. U horolezců vede až k pocitu splnutí s horou, s prostředím, které ho obklopuje, včetně počasí, mraků, slunce.
- **Ztráta pocitu času**
- **Pocit hladkého, plynulého průběhu jednání** – logicky navazuje jeden krok za druhým (Csikszentmihalyi, 1995).

Z dlouhodobého hlediska je pak tento pocit „vtažení“ důležitý pro plynulý rozvoj osobních schopností a dovedností. Neustálým provozováním aktivit, motivovaných „flow“ zážitkem, je totiž neustále rozvíjíme a zdokonalujeme. Podle modelu v obr. č. 5 tak dochází k posunu v kvadrantech a logicky se snažíme, se zvětšujícími se schopnostmi, vyhledávat náročnější výzvy. Touto cestou tak můžeme naše schopnosti dostat až k individuálním maximům. Jak uvádí Heckhausen (2006, 349), může toto vést, zvláště u více náročnějších pohybových aktivit, k vyhledávání až riskantních, a tím nebezpečnějších i životu nebezpečných situací. Podle Beiera (2001) můžou „flow“ zážitky vést až k závislému chování.

8. Intrinsická a extrinsická motivace.

Motivaci a tím i motivované chování můžeme dále rozdělit na vnitřní motivaci (intrinsickou) a vnější motivaci (extrinsickou). Jak uvádí Heckhausen (2006) pro přesné rozdělení mezi vnitřní a vnější motivací je ale těžké najít hranici. Motivovaná činnost v sobě obsahuje různé množství rozmanitých potřeb a dílčích motivů a tím se i nabízí velké množství rozmanitých pobídek (odměn), které mohou motivaci ovlivňovat.

Podle CET (Cognitive Evaluation Theory) Deci a Ryan (1985), jsou extrinsicky motivované cíle považovány jako tlak k vykonávání dané činnosti, jsou proto méně motivující než intrinsické motivované cíle a projevují se menší mírou zaujetí (vnitřního přesvědčení). Vnitřní motivace vychází tedy z radosti, nadšení pro činnost samu. Odměnou nám je uspokojení svého já a spokojenost se sebou samým. Vnější motivaci potom charakterizujeme jako jednání za odměnu. Extrinsická motivace pochází tedy z vnějšku a jejím základem jsou pobídky (incentivy). Odměnou nám jsou pak vnější odměny, úspěch, ocenění skupinou. Úroveň vnitřní motivace jedince podle CET pak závisí na pravděpodobnosti možnosti dosažení individuálních cílů. Čím větší je předpoklad dosažení cíle, tím větší je vnitřní motivace. Vnitřní motivace je podporována i vykonáváním činnosti odpovídající náročnosti úrovni jedince. Vnější a vnitřní činitelé působí na jedince společně a ovlivňují tak funkci vnitřní motivace. Vnější činitelé jako je kontrola, dozor, nedostatečná či opožděná zpětná vazba naopak tlumí projevy vnitřní motivace.

S touto teorií úzce souvisí teorie sebeurčení SDT (Self-Determination-Theory), také Deci a Ryan (1985). Říká, že potřeba sociálního včlenění se, vede jedince k přebírání cizích norem chování. Aby mohl patřit do sociální skupiny, přebírá její normy, přání a očekávání. S těmi se tak ztotožňuje, až je vnitřně přijme za své, hluboce je integruje do svého já. Původní nastavení pak nelze rozlišit od nového sebeurčení.

Obě tyto motivační teorie jsou podle Heckhausena (2006) významné, protože se společně s výše uvedenými teoriemi, často vyskytují v analýzách pobídek (stimulací) k volnočasovým aktivitám.

9. Emoce a motivace

S motivací současně úzce souvisí i emoce. Jak říká Nakonečný (2000), podstatou motivace jsou emoce. Emocionální podstata motivace vyplývá z úzké integrace emocionálních a motivačních procesů. Motivace je proces, který zaměřuje, dodává energii a udržuje zacílené chování. Procesy motivace jsou prožívány jako snahy, které jsou provázeny jistým vědomím cíle. Chtění, jako přání zcela jasné a touha, jako méně jasné vědomí cíle. Funkcí motivace je zaměření a energetizace chování, které směřuje k dosažení uspokojení. Jednodušeji vyjádřeno, motivace směřuje od nepříjemného napětí k příjemnému uvolnění, označovanému jako uspokojení. Proces motivace se pohybuje od jednoho emociogenního stavu (napětí, nelibost) k druhému (uvolnění, odpočinku, zvýšení hodnoty sama sebe).

Uvádí se dvě pojetí vztahu emoce a motivace:

- emoce jsou znakem motivace
- emoce jsou podmínkami motivace

Emoce mohou být současně jak znakem motivace, tak i její podmínkou. Jak zmiňuje Hošek (2009), pohybové aktivity jsou zdrojem emocí. Patří mezi nejemocionálnější činnosti člověka. Z pohybových aktivit nám zůstávají silné emoční vzpomínky, které se často vybavují. Časem prodělávají vývoj, který je postupně idealizuje. Emoce se mění spíše v kladném směru. Co bylo nepříjemné, stává se časem neutrální, neutrální věci dostávají kladné emoční znaménko a na pozitivní se vzpomíná s nadšením. Současný kulturní vývoj ale nepřeje příliš silným emocím. Výchova nás nutí spíše své emoce potlačovat, kontrolovat. Proto jsou pro moderního člověka důležité ty situace, kdy může své emoce svobodně projevit. Tou situací jsou pohybové aktivity, sport. Emoce ve sportu mají výhodu aktivního spojení se svalovou činností, což umožňuje lepší možnost emočního odreagování se. Pohybová aktivita je pro člověka přínosná nejenom svými biologickými účinky, ale i jako příležitost prožít emoce a získat tím motivaci pro pokračování v další činnosti. Kladné emoční prožívání je nezbytnou podmínkou pohybových aktivit, nejen zájmových, volnočasových ale i profesionálních, které se motivačně dostávají na úroveň práce. Výdělečný nebo rozumový sport bez prvků

radostného zaujetí nemá většinou dlouhého trvání. „Flow“ zde Hošek popisuje jako komplexnost radostného zaujetí a dále je dělí podle zdrojů.

10. Emoční zdroje motivace

- **Organické (pohybové) zdroje** – v psychologii se mluví o antidepresivním, trankvilizačním (antistresovém) účinku pohybových aktivit. Jejich příčinou je:
 - Prokysličení mozku díky lepšímu prokrvení
 - Při delším cvičení vylučování endorfinů
 - Prohřátí organismu (pyrogen efekt)

- **Psychologické zdroje** – jsou spatřovány v:
 - Nárůstu sebehodnocení a sebedůvěry
 - Zlepšenému pocitu kompetence
 - Vědomí prospěšnosti aktivity z hlediska zdraví
 - Tvořivost pohybové aktivity, estetické momenty
 - Zlepšení sebekontroly v důsledku zlepšení zpětných vazeb
 - Zlepšeném profilu nálad, měřitelném podle metody POMS (metoda měření nálad před a po cvičení)
 - Úspěchu po dosažení cíle, zvládnutí úkolu

- **Sociální zdroje kladných emocí pohybových aktivit**
 - Sociální odezvu, uznání, prestiž
 - Šíření radostných emocí v sociální skupině (sounáležitost, identifikace)

- Soupeření, srovnávání se
 - Sportovní humor
 - Posportovní sociální aktivity (sauna, masáže, společné jídlo)
- **Enviromentální zdroje (zdroje týkající se životního prostředí)**
 - Pozorovatelné především u námi sledovaných outdooraktivit. Přírodní prostředí je chápáno jako očištné. Pohybové aktivity spojované s pobytem v přírodě (se sluncem, vodou, vzduchem, sněhem, ledem, větrem, pískem, horami atd.) způsobují zlepšení nálady.

Z tohoto dělení vystupuje vztah emoce a motivace. Můžeme určit, které emoce jsou motivující a jakým způsobem. Zároveň můžeme usuzovat na úlohu emocí v procesu utváření motivace.

III. Empirická část

1. Cíl a úkoly práce

Cílem naší práce je prozkoumání motivace k vybraným sportům v přírodě a jejich složek.

Úkoly:

- Rozdělení motivačních složek do kategorií a porovnání jejich důležitosti pro vykonávání pohybových aktivit v přírodě pro jednotlivé sporty.
- Interpretovat případné rozdíly v motivaci a jejich složkách mezi českou a německou částí respondentů našeho výzkumu.
- Zjistit, co motivuje k pohybovým aktivitám v přírodě.
- Porovnat výsledky naší práce s jinými studiemi.

2. Hypotézy

Domníváme se, že jedinci provozující pohybové aktivity v přírodě, mají podobnou strukturu preferovaných motivačních složek.

H₁: Struktura motivačních složek je podobná pro všechny jedince věnující se pohybovým aktivitám v přírodě.

Studie probíhá na dvou národnostních skupinách (Němci a Češi). Mezi nimi by neměli být výraznější rozdíly.

H₂: Mezi českými a německými respondenty nebudou zjištěny výrazné rozdíly ve složení motivačních faktorů.

Podobné studie na motivaci proběhly v minulosti již vícekrát. Výsledky naší studie by měli tedy výsledky potvrdit.

H₃: Motivační složky pohybových aktivit v přírodě nebudou výrazně odlišné od jiných studií.

3. Tvorba dotazníku

Naší práci jsme pojmenovali „*motivace k vybraným druhům sportů v přírodě*“. Jaké sporty v přírodě do našeho výběru zařadíme, bylo otázkou diskuze. Volba padla na sporty, které uvádí i Beier (2001) ve své studii. Bylo to z toho důvodu, abychom mohli porovnat výsledky obou podobných studií v rozpětí cca 10 ti let. Jednalo se tedy o pohybové aktivity letní: lezení, MTB, silniční kolo a pohybové aktivity zimní: skialpinismus, SNB a sjezdové lyžování. Do výběru jsme navíc zařadili běžecské lyžování v zimní části. Bylo to vzhledem k oblasti prováděné studie, kde běžecské lyžování, vzhledem k relativní dostupnosti, patří mezi oblíbené a frekventované pohybové aktivity. Do letní části výběru jsme pak zařadili i trekking. Trekking patří mezi nejoblíbenější pohybové aktivity a právem do výběru svým charakterem zapadá. Například podle průzkumu The Outdoor Foundation v USA (2008) patří turistika (Backpacking, Camping, Hiking) mezi nejoblíbenější činnosti v kategorii 18-24 letých.

Zároveň jsme zohlednili dostupnost kontaktů mezi známými a kamarády, mezi kterými především bude sběr dat probíhat.

Předpoklad pro množství sebraných dotazníků k vyhodnocení byl cca 50 ks k jednotlivým sportům, to znamená přibližně 400 ks dotazníků. Předpokládali jsme, že pokud každý vyplní v dotazníku v průměru aktivní zapojení do 4 sportů (jak nám vyšlo v první testovací sérii), bude nám postačovat cca 100 – 150 vyhodnotitelných dotazníků. Skutečně sebraný počet 144 ks tak dostatečně naplnil naše představy o množství potřebných dat. V první fázi jsme vytvořený dotazník rozšířili mezi zkušební skupinu lidí, abychom zjistili, zda jsou otázky a celková koncepce dotazníku pochopitelná a srozumitelná. První testovací série dotazníků byla sebrána během 10.2009 a po následných drobných úpravách ve vzhledu dotazníku a doplnění volitelných kategorií u některých otázek sociologického charakteru, jsme dotazník připravili pro finální verzi. Ta byla naplánována pro rozšíření v období od 1. 1. 2010 – 31. 3. 2010. Protože doba pokročila a rozšíření internetového připojení je dnes již poměrně běžnou záležitostí, předpokládali jsme, že hlavním způsobem šíření dotazníku bude PDF forma a tím i úspora v nákladech. To se ale nepotvrdilo, mnoho lidí prosbě o vyplnění dotazníku za účelem zpracování DP, nevěnovalo pozornost. Celkový počet dotazníků obdrženy mailem vyplněný v PDF formě byl pouze 50 ks. Proto jsme přistoupili k vytištění 150 ks dotazníků (100 ks v německé verzi a 50 ks v české verzi, á 5 Kč/ks). Návratnost těchto dotazníků byla spolehlivější. Vráceno bylo 94 ks dotazníků (tj. 65%). Dotazníky na německé straně jsem rozšířil mezi členy DAV (Deutscher Alpenverein), a to sekce Selb a Marktrechwitz, kde mám nejvíce známých a kontaktů. Na české straně jsem dotazník rozšířil do horolezeckých oddílů v pohraniční oblasti a mezi okruh známých, kteří se věnují sportům v přírodě (převážně lezci, MTB a běžkaři).

3.1 Vymezení okruhů složek motivace

Do našeho dotazníku jsme zařadili otázky zabývající se motivací k aktivitám v přírodě v podobné struktuře, jakou použil v své studii Beier (2001). Námi sledované složky motivace jsme tedy rozdělili na oblasti:

Senzorických vjemů, kam patří všechny podněty, vnímané našimi smysly. Jsou to zrakové, akustické, čichové vjemy a pocity tepla, chladu, případně dotyky s přírodními materiály. Nejde tedy o psychickou oblast, ale o tělesné pocity při pohybových aktivitách v přírodě.

Estetické vjemy, kam jsme zařadili otázky na krásu přírody, pocity při mystických (neobvyklých) zážitcích. Je to otázka týkající se opravdu jedinečných zážitků, například pozorování východu (západu) slunce z vrcholu hory, neobvyklá setkání na zvláštních místech, setkání se zvířaty, či neobvyklé zážitky. A patří sem i otázka na vnímání krásy (estetiky) pohybu, nejenom vlastního, ale i ostatních.

Tělesné vjemy související přímo s pohybem, pocity popisující (vyjadřující) vnímání pohybu. Jsou to pocity při intenzivní fyzické námaze, plynulost pohybu, dynamika pohybu a neobvyklé polohy těla. Tyto pocity se často prolínají, přesto si myslíme, že můžeme dobře rozlišit jednotlivé složky této skupiny. Neobvyklé polohy těla jsou myšleny například při lezení, kdy se můžeme dostat do neobvyklých poloh (převisech, na plotnách atd.), případně při lyžování, SNB, ve sjezdech na MTB.

Napětí a aktivace, jsou typické pocity při setkání s novými podněty, výzvami, obtížemi. Organismus je aktivován na maximum, zažíváme vzrušení z prováděné činnosti. Do této skupiny tedy patří prožívání (poznávání) nového, výzva a napětí a adrenalin.

Uvolnění a regulace nálady, jsou také časté důvody pro pohybovou aktivitu obecně. Můžeme sem zařadit důvody, jako je odbourání agresivity, psychická regenerace (načerpání nové síly), regulace nálady a odreagování se. Jsou to také důvody, které nám většinou splývají do jednoho cíle a to psychického uvolnění, odpočinutí si. Každý ale má své individuální pocity a potřeby, proto je na místě toto podrobnější rozdělení.

Neobvyklé vjemy (flow), této oblast je v poslední době věnována značná pozornost (viz. kapitola II. Teoretická část práce), zařadili jsme do této oblasti pocity kontroly nad prováděnou činností, koncentrace pozornosti, myšleno jako maximální soustředění a splynutí s pohybem. Celkově se tato skupina vyznačuje mimořádným zaujetím „vtažením“ do činnosti, změněným vnímáním času a většinou pocitem ovládnutí situace.

Výkonnost, patří mezi základní důvody pro provozování sportovních aktivit. Nejinak tomu zřejmě bude i u pohybových aktivit v přírodě. Zlepšení základních kondičních

schopností (vytrvalosti, síly, rychlosti) a obratnosti, překonávání sama sebe (nalézt a překonat své hranice – psychické i fyzické), poznání svých možností a porovnání se s ostatními, jsou neustálou výzvou pro mnoho lidí.

Sociální vjemy, člověk je tvor sociální a kontakty s rodinou, přáteli a ostatními lidmi jsou důležitou součástí každodenního života (často mluvíme o sociální inteligenci). Do tohoto okruhu jsme zařadili tedy přátelství, družnost, udržování a případné navazování nových kontaktů, nebo naopak být sám, odpočinout si od lidí (kolektivu).

Zdravotní aspekty kam patří zdravotní prevence (prevence civilizačních chorob), rehabilitace po operacích, úrazech, nemocech. Regulace hmotnosti a tím i například zlepšení vzhledu. Kondice, myšlena jako fitness, celkově prospěšná forma pohybu.

3.2 Složky motivace a jednotlivé otázky

Senzorické vjemy

- Pocity tepla, chladu, dotyky přírodních materiálů – pocity teplého nebo studeného vzduchu, větru nebo vody/srážek; vnímání dešťových kapek nebo slunečního svitu; pocítit sílu přírody (horko, mráz, vichřice, sníh a déšť); cítit vlastnosti materiálu, podkladu po kterém se pohybujeme (skála, sníh, led, lesní půda, šotolinová cesta, tráva)
- Zrakové vjemy – třpyt vody a odrazy světla na sněhu, měnící se světelné podmínky za svítání/stmívání, duha, hra stínu a světla
- Akustické/sluchové vjemy – zvuky vydávané sportovním náradím, klapání karabin, řinčení řetězů, skřípání a vrzání lyží na různých druzích sněhu, vnímání vlastního dechu, vnímání „ticha“ přírody, šelest listů a tráv ve větru
- Čichové vjemy – cítit okolní přírodu, louku, les, skálu, hospodářství, pachy materiálů (vosků, olejů, horolezeckého lana)

Estetické vjemy

- Krása přírody – neobyčejná panoramata, pozorování zvířat v přírodě, západ slunce nad horskou krajinou, neobvyklé útvary

- Estetika (krása) pohybu – pozorovat estetický způsob pohybu jiných sportovců, vnímat estetiku vlastního pohybu
- Mystické (neobvyklé) zážitky – cítit jako součást okolní přírody; cítit se malým, ztraceným, bezmocným, bezvýznamným v porovnání s mohutností pohoří/hory/moře, prožití neobvyklých momentů během pohybových aktivit (zažít svítání na vrcholu hory, neobvyklá setkání)

Tělesné a pohybové vjemy

- Pocit při intenzivní fyzické zátěži – vnímání pohybu a napětí vlastních svalů, vydat se ze všech sil při strmém stoupání, vnímání maximálního vytížení organismu
- Plynulost pohybu – pocit skluzu a plynulé jízdy na lyžích, plynulost pohybů při lezení, udržení rotace nohou při cyklistice (točení)
- Dynamika pohybu – pocit sil působících na tělo při zrychlení/prudkém brzdění, projíždění zatáček ve vysokých rychlostech, dynamické natažení se do chytu při lezení
- Neobvyklé polohy těla – pocity při strmých sjezdech, přelézání převisů, mít pocit být vzhůru nohama

Napětí a aktivace

- Prožívání (poznání) nového – pocit radosti z objevování/prožívání nového, být zvědavý na nové zážitky a zkušenosti
- Výzva a napětí – cítit napětí a nejistotu, zdali jsme schopni dosáhnout zvoleného cíle, nebo jestli jsme schopni překonat obtížné místo
- Adrenalin – zažít pocit být přitahován riskantními činnostmi a zároveň pociťovat nebezpečí dané činnosti

Uvolnění a regulace nálady

- Odbourání agresivity – odreagování se, vybití negativních emocí
- Psychická regenerace – dobýt baterky, cítit příliv pozitivní energie
- Regulace nálady – pohybová aktivita nám zlepší náladu
- Odreagování se – zapomenutí na běžné problémy – vypnout

Neobvyklé vjemy (flow)

- Pocit kontroly nad prováděnou činností – zažít pocit, že činnost probíhá plynule, správně, jakoby sama od sebe
- Koncentrace pozornosti (maximální soustředění) – zažít pocit být plně pohlcen činností, vše okolo je jakoby nepodstatné – nebo to vůbec nevnímáme
- Splynutí s pohybem – tělo funguje jako bezchybný motor, pocit splynutí se sportovním náčiním (kolo, snowboard, běžky...)

Výkonnost

- Sebepřekonání se (výdrž, hrábnout si na dno) – dosáhnout cíle přes obtíže a problémy, dosáhnout svých vlastních limitů, nebo je i překonat, vydržet navzdory špatnému počasí
- Poznání ostatních a porovnání se s nimi – mít radost z toho, že ostatní oceňují mé schopnosti; porovnávat se s nimi, ohledně technického provedení pohybu; ovládání sportovního náčiní
- Zlepšení fyzických schopností – zlepšení kondičních, koordinačních schopností, nebo rozvoj speciálních technických dovedností (technika lezení, technika lyžování, vytrvalost, síla, obratnost)
- Sebepoznání, odhad vlastních možností – mít radost z obzvláště dobrého výkonu, z povedené akce, potvrzení si výkonnosti v porovnání se s ostatními

Sociální vjemy

- Být sám (odpočinout si od kolektivu) – vychutnat si samotu, pohybovat se sám přírodou, být odkázán sám na sebe

- Družnost – zažít pocit družnosti s přáteli, se známými, nebo i s ostatními sportovci během pohybové činnosti; zábava během přestávky, v tábořišti
- Udržování kontaktů – najít si čas a využít možnost pro společné strávení pohybových aktivit s přáteli, partnerem, rodinou
- Navazování nových kontaktů – seznámení se s novými lidmi podobných zájmů
- Přátelství – mít někoho na koho se můžeme plně spolehnout, mít společné hodnoty a cíle, ke kterým směřujeme

Zdraví

- Zdravotní prevence – předcházení zranění a nemocem pomocí pohybových aktivit
- Regulace (úprava) hmotnosti – udělat něco pro zlepšení postavy, úprava hmotnosti k vlastní spokojenosti
- Kondice – zlepšení celkové tělesné výkonnosti
- Rehabilitace – zlepšení zdravotního stavu po úrazu, nemoci, operaci

Otázky do dotazníku jsme nezařadili ve skupinách po složkách, jak jsou uvedeny výše. Náhodným výběrem jsme je rozdělili do obsahu dotazníku, aby pokud možno nenásledovaly po sobě otázky z jedné oblasti. Následující tabulka zobrazuje.

Obr. č. 6.- Tabulka rozdělení podnětů, otázek a jejich pořadí v dotazníku.

Počet Otázek	Typ podnětu a skupina	Otázky	Číslo otázky v dotazníku
1	Senzorické vjemy 1.	Pocity tepla, chladu, dotyky přírodních materiálů	8
2		Zrakové vjemy	17
3		Akustické/sluchové vjemy	26
4		Čichové vjemy	32
5	Estetické vjemy 2.	Krása přírody	9
6		Estetika (krása) pohybu	18
7		Mystické (neobvyklé) zážitky	34
8	Tělesné a pohybové vjemy 3.	Pocit při intenzivní fyzické zátěži	1
9		Plynulost pohybu	10
10		Dynamika pohybu	19
11		Neobvyklé polohy těla	27
12	Napětí a aktivace 4.	Prožívání (poznání) nového	2
13		Výzva a napětí	11
14		Adrenalin	20
15	Uvolnění a regulace nálady 5.	Odbourání agresivity	12
16		Psychická regenerace	21
17		Regulace nálady	28
18		Odreagování se	3
19	Neobvyklé vjemy (flow) 6.	Pocit kontroly nad prováděnou činností	4
20		Koncentrace pozornosti (maximální soustředění)	22
21		Splynutí s pohybem	13
22	Výkonnost 7.	Sebepřekonání se (výdrž, hrábnout si na dno)	5
23		Poznání ostatních a porovnání se s nimi	23
24		Zlepšení kondičních schopností	29
25		Sebepoznání, odhad vlastních možností	14
26	Sociální vjemy 8.	Být sám (odpočinout si od kolektivu)	6
27		Družnost	24
28		Udržování kontaktů	30
29		Navazování nových kontaktů	33
30		Přátelství	15
31	Zdraví 9.	Zdravotní prevence	16
32		Regulace (úprava) hmotnosti	31
33		Kondice (fitness)	25
34		Rehabilitace	7

3.3 Určení provozovaných aktivit

Respondenti na začátku zpracovávání dotazníku mají za úkol odhadnout, jaký velký podíl na jejich pohybových aktivitách tvoří vybrané sporty v přírodě.

Uved'te preferovanou pohybovou aktivitu/aktivity (v %)							
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Lezení	MTB	Silniční kolo	Treking	Skialp	Běžky	Snowboard	Sjezdové lyže

Do prázdných kolonek doplní % pro provozovanou pohybovou aktivitu (např. 80% lezení, 20% běžky)

Na rozdíl od dotazníku, který použil Beier (2001), jsme ve svém průzkumu zvolili osm pohybových aktivit (lezení, MTB, silniční cyklistiku, treking, skialpinismus, běžky, SNB a sjezdové lyžování). Vybrali jsme typické letní a zimní pohybové aktivity v přírodě, u kterých bychom rádi zjistili motivační podněty. Beier zařadil do studie šest sportů (lezení, MTB, silniční cyklistiku, skialpinismus, SNB a sjezdové lyžování). Zároveň jsme provedli, podle mne, podstatnou změnu ve stylu dotazníku. Do jednoho dotazníku jsme totiž zařadili kolonky pro všechny pohybové aktivity najednou. Respondent pak vyplňuje pouze ty sporty (pohybové aktivity), které provozuje. Z jednoho dotazníku tak získáme zároveň info a podklady ke všem pohybovým aktivitám. Beier vytvořil univerzální dotazník, ale pro každou pohybovou aktivitu, kterou respondent provozuje, tak musel vyplnit zvláštní dotazník. Myslím, že v současné době možností elektronické úpravy dotazníku, pak tato univerzálnost nemá své úplné opodstatnění. Navíc vyplnění dotazníku trvá cca 20 min, což je, jak jsme zjistili u pilotní verze, maximální doba, kterou jsou respondenti ochotni vyplnění jakéhokoliv dotazníku věnovat. Vyplňování více dotazníků pro každou pohybovou aktivitu zvlášť, tak zabírá zbytečně velký časový úsek a odrazuje respondenty od zúčastnění se na dotazníkové akci. Zároveň jsme tak získali více potřebných údajů,

protože náš předpoklad byl, že každý jedinec se věnuje většinou více než jedné pohybové aktivitě, ať již zimní, či letní. Toto bylo potvrzeno i prvním průzkumným sběrem 30 ti kusů dotazníků. Zde respondenti v průměru vyplnili údaje pro 4 sporty. Časový rozdíl pro vyplnění dotazníku v naší variantě pro všech 8 aktivit je minimální. Umožňuje zároveň respondentům zamyslet se nad důležitostí jednotlivých podnětů po různé pohybové aktivity v jeden okamžik a tím i lépe rozlišit jejich význam. Uvedme si to na příkladu významu podnětu *Adrenalin* (zažít pocit být přitahován riskantními činnostmi a zároveň pocíťovat nebezpečí dané činnosti) pro námi vybrané sporty v přírodě:

Např.

Adrenalin							
Lez	MTB	Kolo	Trekking	Skialp	Běž	SNB	Sjezd
5					2		

Zde je názorně vidět přehlednost našeho dotazníku, která umožní zvážit důležitost daného podnětu pro jím vykonávanou činnost.

3.4 Zjištění významnosti podnětu

V dotazníku je 34 otázek k pohybovým aktivitám v přírodě. Respondenti by se měli zamyslet nad pocity, které mají při sportu. Co je na pohybu venku přitahuje, baví, nebo z jakých důvodů danou činnost provozují. V odpovědích hodnotí škálou od 1–5.

Body 1–5, čím větší důležitost, tím více bodů:

1	2	3	4	5
Min	<		Max	

1	2	3	4	5
Nedůležité	Méně důležité	Mírně důležité	Více důležité	Velmi důležité

Jak uvádí Punch (2008), existuje mnoho způsobů, jak škálovat odpovědi na otázky. Volba nejvhodnějšího závisí hlavně na způsobu, jakým jsou otázky položeny. Dále

doporučuje zvážit počet bodů na posuzovací škále. Více bodová škála vede k větší variabilitě, může však být zavádějící, nebude smysluplná. Respondenti nemusí odpovídat na stejnou otázku, položenou znovu, stejně. Nebude tedy spolehlivá – stabilní. Respondenti by měli být schopni spolehlivě a rychle vybrat jednu z kategorií u každé položky dotazníku. Pro naši verzi dotazníku jsme vybrali pětibodovou škálu potvrzení významnosti, jak ji Punch (2008) uvádí na str. 76.

3.5 Otázky sociologického charakteru

Na závěr dotazníku jsme zařadili 14 otázek sociologického charakteru, které by nám měly umožnit rozdělit respondenty do několika kategorií a zároveň získat základní informace o složení skupiny.

První otázky (1,2,3,4) jsou zaměřeny na antropometrii respondentů. *Věk, výška, váha* (určení BMI) a *pohlaví*. Další otázkou (5), *kuřák - nekuřák*, byl dotaz, související se zdravím a životním stylem. Tato otázka nebyla zřejmě zatím v podobných dotaznících položena, proto jsme byli zvědaví na výsledek vyhodnocení. Následující otázky (6,7,8), pak mapují *rodinný vztah* (svobodný/á, ženatý/vdaná, rozvedený/á a ovdovělý/á), *děti* a jejich případný *počet*. Typ *bydlení* (byt, dům). Otázky (9,10,11,12,13,14) zodpovídají velikost *bydliště* respondentů (upraveno vzhledem k oblasti dotazníkového šetření na 6 kategorií), *roční příjem* (6 příjmových skupin, viz dotazník), *zaměstnání* (8 skupin, viz dotazník), *vzdělání* (základní, vyučen, střední s maturitou a vysokoškolské), četnost *vykonávání pohybových aktivit* (rozděleno do 5 ti kategorií, 1 x měsíčně, 1 – 5 x měsíčně, 2 – 3 x týdně, 3 – 5 x týdně a 5 < x týdně) a *organizovanost ve sportovní organizaci* (ano – ne). Na tyto otázky odpovídá respondent zaškrtnutím příslušného políčka.

Takto zkonstruovaný dotazník jsme vzhledem k plánovanému použití v pohraniční oblasti (Česko – německá oblast), přeložili do německého jazyka. Tím jsme položili základ pro zajímavé porovnání národnostních rozdílů v motivaci k vybraným pohybovým aktivitám v přírodě a zároveň budeme moci porovnat podobný průzkum provedený Beierem v roce 2001 (*Anreizstrukturen im Outdoorsport*). Překlad revidoval rodilý mluvčí, člen DAV a sportovní novinář Neidhardt Wolfgang (wolfgang_neidhardt@web.de).

4. Výsledky studie

Výsledky naší studie bychom rozdělili do dvou částí. V první části bychom se věnovali sociologickým údajům a ve druhé části pak vyhodnocení vlastního motivačního dotazníku.

4.1 Sociologické údaje.

Protože jsme studii prováděli ve dvou státech, v pohraniční oblasti Čech a Německa. Podíváme se na složení respondentů.

Pro orientaci budeme používat srozumitelných zkratk a to: Č-M (muži Češi), Č-Ž (ženy Češky), N-M (muži Němci), N-Ž (ženy Němky), Č (Češi), N (Němci) a CELKEM (pro všechny respondenty dohromady).

Tab. č. 1- Národnostní rozložení celkem

	Počty	%
Češi	74	51,40%
Němci	70	48,60%
Celkem	144	100%

Studie se zúčastnilo celkem 144 respondentů (tab.č.1), 74 Čechů a 70 Němců. Procentuálně tedy jde o vyvážený vzorek z obou zkoumaných lokalit. Podařilo se nám zainteresovat a získat dotazníky od stejného počtu jedinců v Německu a Čechách.

Tab. č. 2-Rozložení M-Ž (Č)

	Počty	%
Č-M	50	67,60%
Č-Ž	24	32,40%

Tab. č. 3- Rozložení M-Ž (N)

	Počty	%
N-M	43	61,40%
N-Ž	27	38,60%

Z celkového počtu respondentů obou národností tvoří ženy 32,4 % u Č, respektive 38,6% u N (tab. č. 2,3), což je počet, který odpovídá i výsledkům jiných studií. Například studie (tab. č. 4). Můžeme ale říct, že naše studie má výrazné ženské zastoupení.

Tab. č. 4- Podíly M-Ž v jiných studiích

Louková (2007)	M n=38 (74%)	Ž n=14 (27%)
Beier (2001)	M n=153 (63%)	Ž n=90 (37%)
Ewert (1985)	M n=372 (80,9%)	Ž n=69 (19,1%)

Tab. č. 5- Zastoupení (M, Ž, Č, N)

	Počty	%
Č-M	50	34,70%
Č-Ž	24	16,60%
N-M	43	29,90%
N-Ž	27	18,80%
Celkem	144	100,00%

Tab. č. 6- Zastoupení M, Ž celkem

	Počty	%
M	93	64,60%
Ž	51	35,40%
Celkem	144	100%

V dalších tabulkách (tab. č. 5 a 6) vidíme podíly národností a pohlaví na celkovém počtu respondentů. Celkový podíl tedy tvoří 64,6% u mužů a 35,4% u žen.

Tab. č. 7- Průměrný věk, výška, váha a BMI (Č-M, Č-Ž, N-M, N-Ž)

	Č-M		Č-Ž		N-M		N-Ž
Věk	36,1	Věk	33	Věk	41,69767	Věk	43,37037
Výška	177,88	Výška	167,5833	Výška	181,2791	Výška	166,6296
Váha	77,06	Váha	61,375	Váha	79,53488	Váha	63,2963
BMI	24,33249	BMI	21,82313	BMI	24,20706	BMI	22,79741

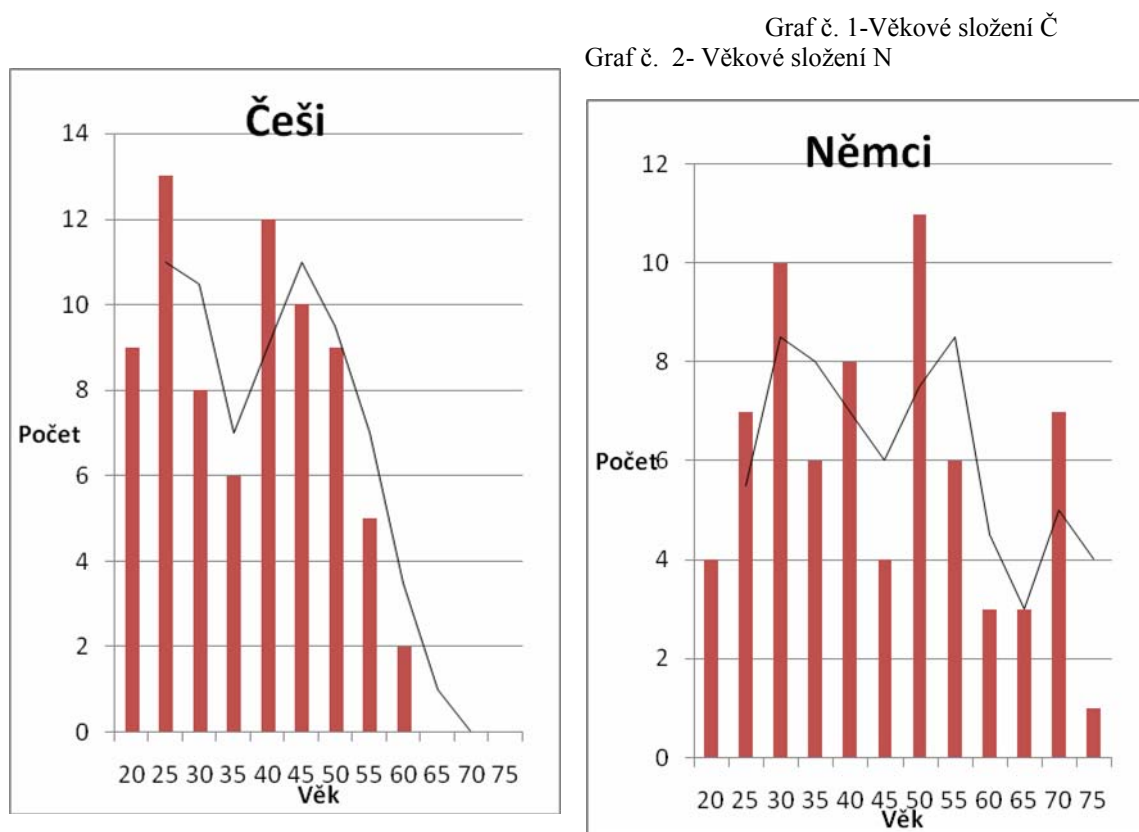
Tab. č. 8- Průměrný věk, výška, váha a BMI

	MUŽI	ŽENY	CELKEM
	M	Ž	
Věk	38,8	38,2	38,5
Výška	179,6	167,1	173,3
Váha	78,3	62,3	70,3
BMI	24,3	22,3	23,3

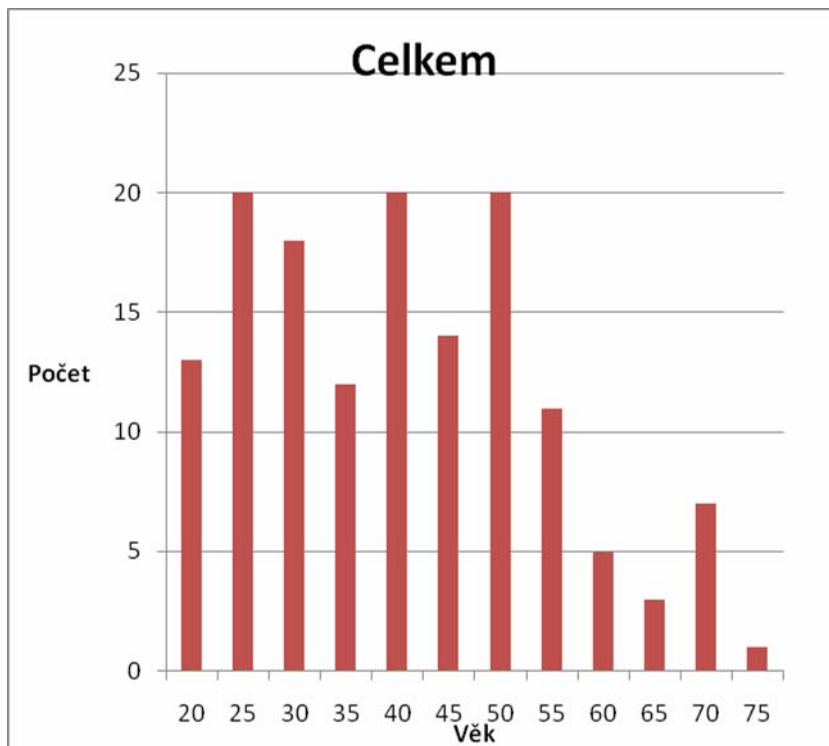
Zajímavé je věkové rozložení respondentů. Zatímco Češi jsou výrazně mladší, v Německu jakoby se již projevoval předpokládaný demografický vývoj, spojený s úbytkem obyvatel v mladším věku. Celková průměrná váha a tím i BMI, odpovídá aktivnějšímu způsobu života, případně trávení volného času. S tím je spojený i zdravější

životní styl, který se pozitivně projevuje na výsledné váze. Celkový průměrný věk respondentů je 38,5 roku. Věkové rozložení nám ukážou následující grafy.

Grafy 1, 2 a 3 ukazují věkové složení respondentů. Zajímavé je porovnání v grafech č. 1 a č. 2, tedy mezi Čechy a Němci. Vložená křivka znázorňuje dva výrazné věkové vrcholy v každém grafu. V Německu je věkové složení, oproti Čechám, posunuto směrem doprava, jak jsme již komentovali výše. Výrazné je zastoupení i starší generace v důchodovém věku. To bych připisoval zřejmě lepší zdravotní péči v minulosti a také finančním možnostem lidí v důchodovém věku v Německu. Zároveň to může vypovídat i o větší aktivitě tamních starších lidí, kteří se nebojí zapojovat i do pohybových aktivit v přírodě. Graf č. 3. nám pak ukazuje celkové věkové rozvrstvení, ve kterém máme široké spektrum všech věkových kategorií. Vidíme menší zastoupení lidí ve věku mezi 30 – 40 roky, což může být způsobeno budováním profesní kariéry, případně věnování se rodinným povinnostem.

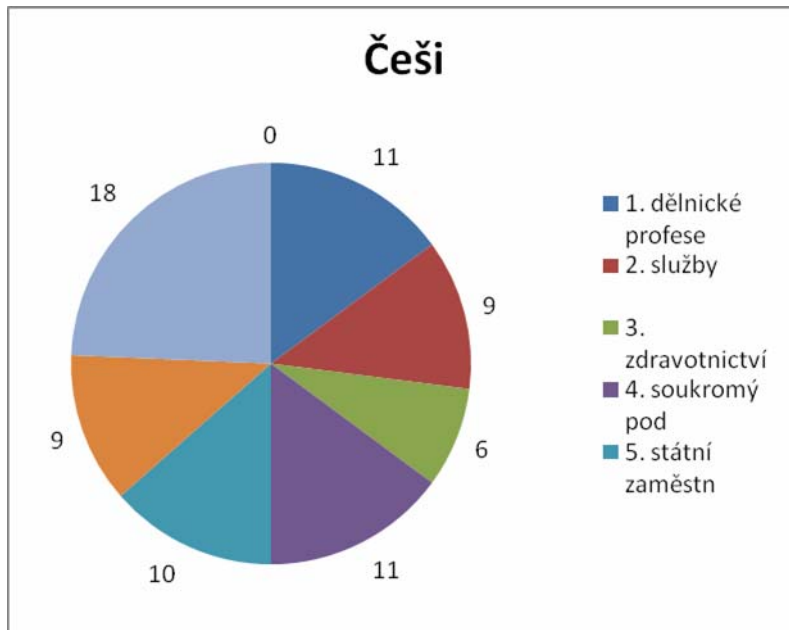


Graf č. 3- Věkové složení všech respondentů

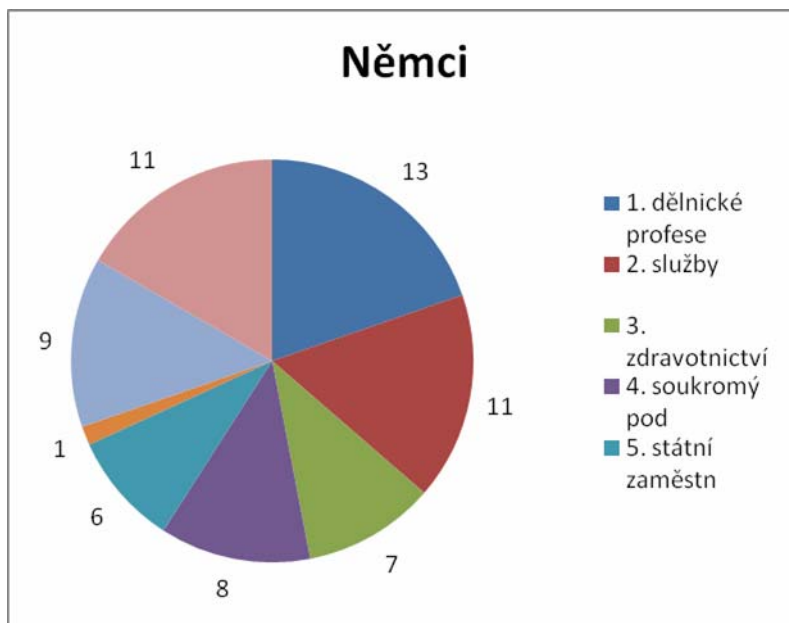


Tím se dostáváme k zaměstnání respondentů. Protože máme široké věkové spektrum a zároveň jsme omezili minimální věk pro vyplnění dotazníku na 17 let, je i profesní zastoupení poměrně široké. Rozdělili jsme možnosti pro respondenty do 8 kategorií a to: dělnické profese, služby, zdravotnictví, soukromý podnikatel, státní zaměstnanec, řídicí pracovník, student a důchodce .

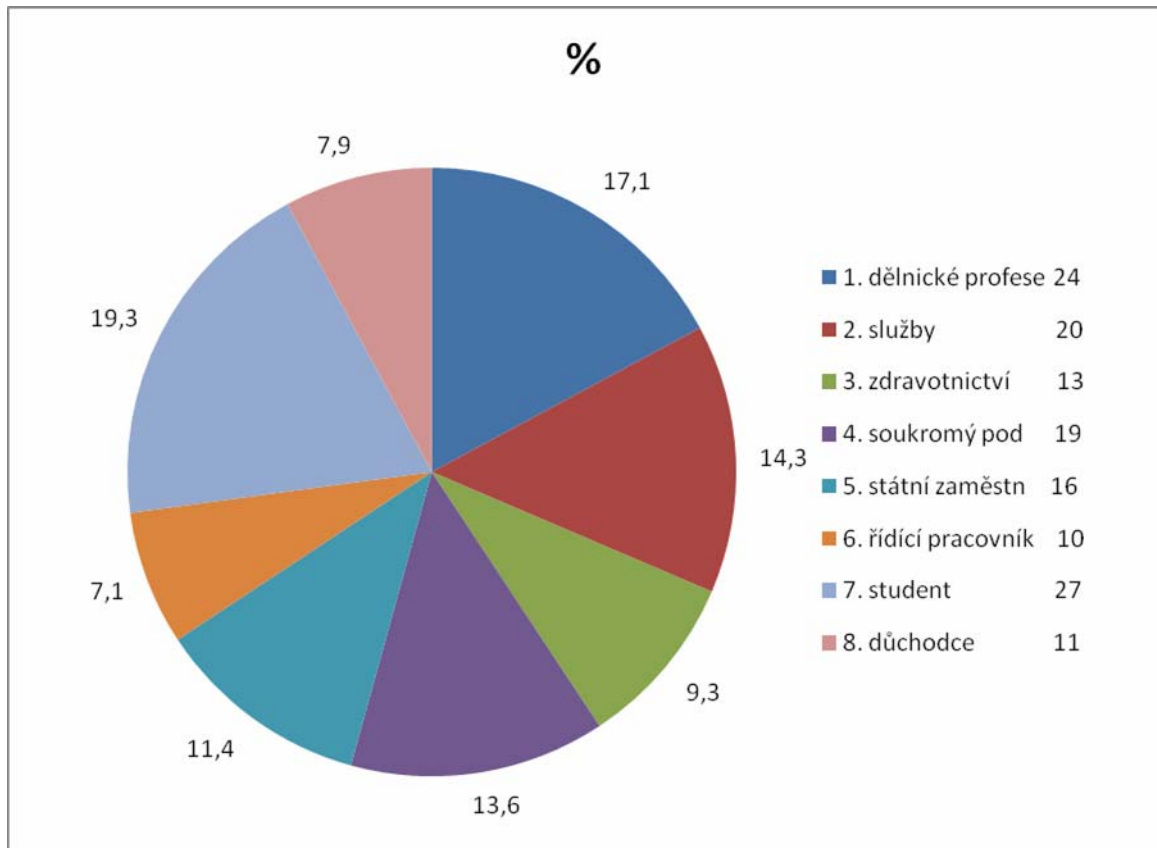
Graf č. 4- Profesní rozložení Č



Graf č. 5- Profesní rozložení N

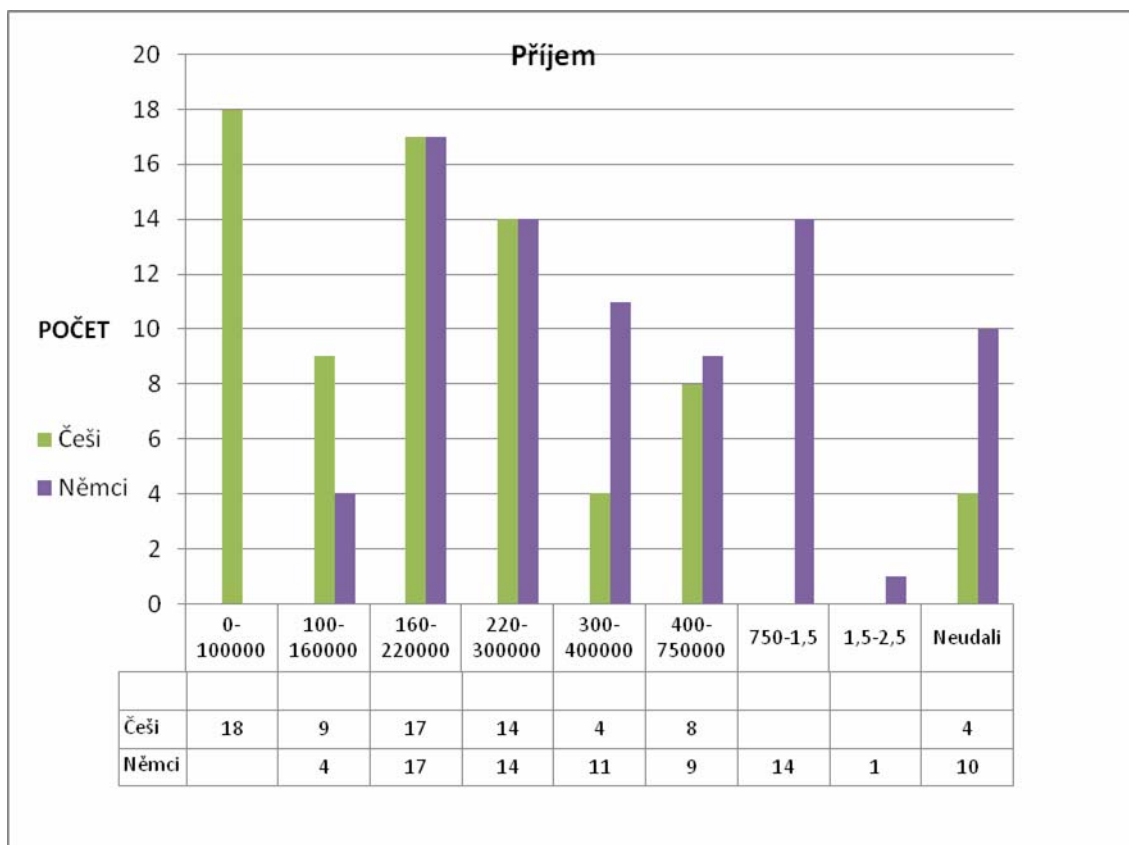


Graf č. 6- Profesní rozložení Celkem



V české části grafu (graf č. 4), vidíme nejsilnější zastoupení mezi studenty (18), následuje pět profesních oborů stejně silných. Slabší zastoupení má zdravotnictví a žádné důchodci. Poměrně výrazné zastoupení mají řídicí pracovníci. Zřejmě je to dáno i značnou finanční náročností některých aktivit v přírodě (doprava, vybavení). V německé části grafu jsou studenti také poměrně výrazně zastoupeni (9), následují vyrovnané skupiny důchodci, dělnické profese, služby a soukromí podnikatelé. Slabší zastoupení opět zdravotníci (časová vytíženost?) a státní zaměstnanci. Skoro žádní řídicí pracovníci (1). V celkovém přehledu vidíme nejsilnější zastoupení mezi studenty, to znamená poměrně dobrou perspektivu. Téměř shodné zastoupení mají dělnické profese, služby a soukromí podnikatelé. Nejmenší zastoupení vedoucí pracovníci a důchodci, přesto i zde obě kategorie přes 7 %. Důchodci jsou zastoupeni výhradně z německé části respondentů, což samozřejmě vypovídá i o finančních možnostech. Na příjmy se proto podíváme v následujícím přehledu.

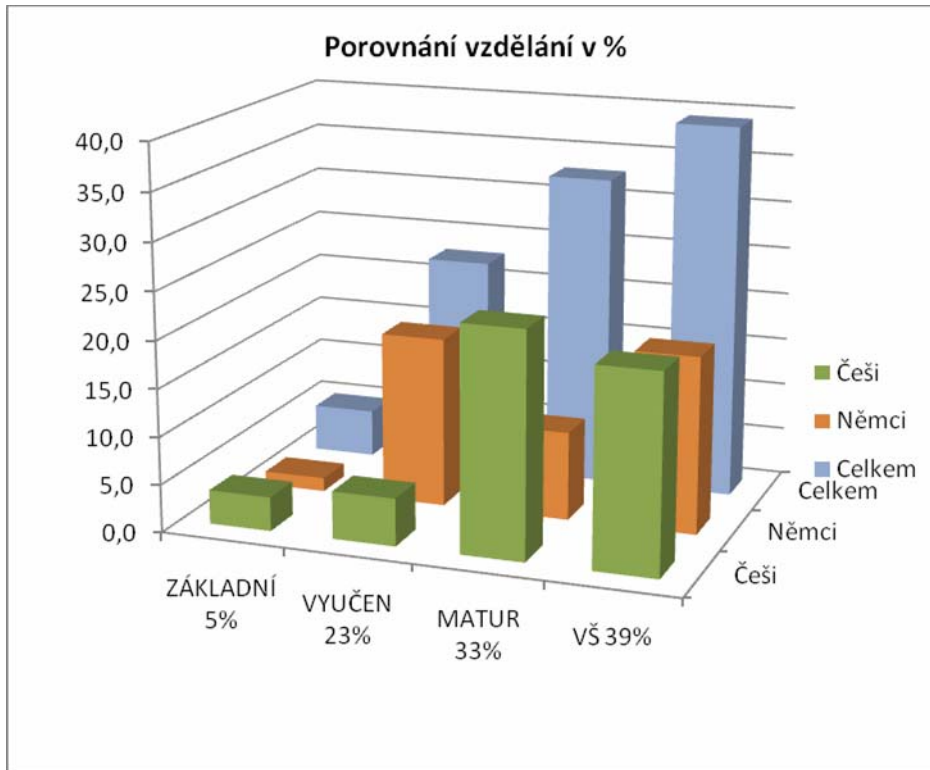
Graf č. 7- Finanční příjmy respondentů



Z grafu poměrně dobře vystupuje finanční převaha respondentů z Německa. Udaný příjem jsme přepočítali aktuálním kursem. Přestože jsou náklady na život v Německu o něco vyšší, rozdíl již není tak dramatický. Toto může vypovídat o důvodu aktivní účasti i starších ročníku mezi německými respondenty. Poměrně velký počet respondentů, přes anonymitu dotazníků nezodpovědělo dotaz na příjem (10%)

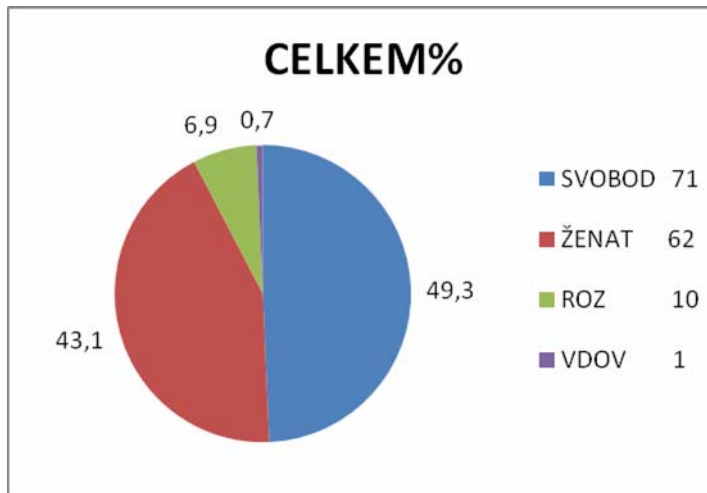
S příjmem přímo souvisí i vzdělání. V naší dotazníkové skupině mají jasnou převahu respondenti s maturitním, nebo vysokoškolským vzděláním. Tvoří souhrnně více než 70% celku. To je výrazný poměr. Odpovídá to i výsledkům zahraničních studií, které se vyjadřují v podobném smyslu. Vždy byl zjištěn vyšší podíl respondentů s vyšším vzděláním. Studie Anreizstrukturen im Outdoorsport hovoří o 65% (Beier, 2001, 226). Na české straně je převaha středoškoláků, na německé straně jsou více zastoupena řemesla.

Graf č. 8- Porovnání vzdělání v %



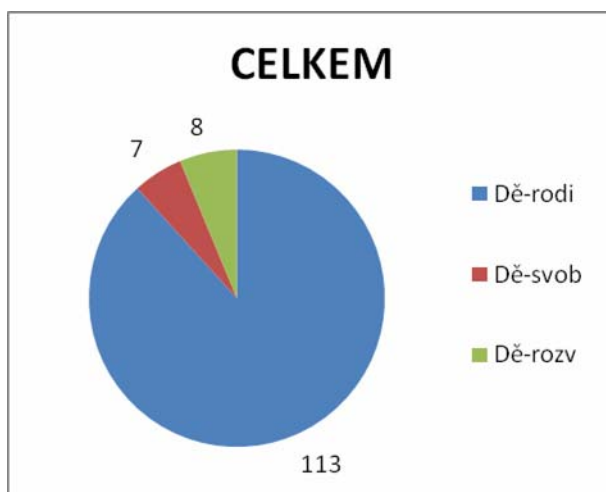
Aktivity v přírodě závisí nejenom na vzdělání, příjmech a povolání. Důležitou roli hraje většinou i rodinné zázemí.

Graf č. 9- Celkové rozložení respondentů v závislosti na rodinném stavu.



Z uvedeného grafu vyplývá mimořádně nízké procento rozvedených. I pokud bychom počítali toto procento pouze z počtu ženatých/vdaných, bylo by to „jen“ cca 15%. Ještě jsme tento údaj neviděli v jiné studii, přesto je to zajímavý poznatek. Možná to má souvislost s výsledkem studie od Kajtna, Tušák, Barič a Bumik, kteří se ve své práci *Personality in High-risk sports athletes* (2004) zaměřili na porovnání osobnosti sportovců provozujících aktivitu s vysokou mírou rizika a zjistili nejlepší výsledky v oblasti emoční stability, svědomitosti. Což by odpovídalo i výsledkům z naší studie. Zároveň to je pozitivní pohled z hlediska dětí vychovávaných v úplných rodinách. Což vidíme na následujícím grafu.

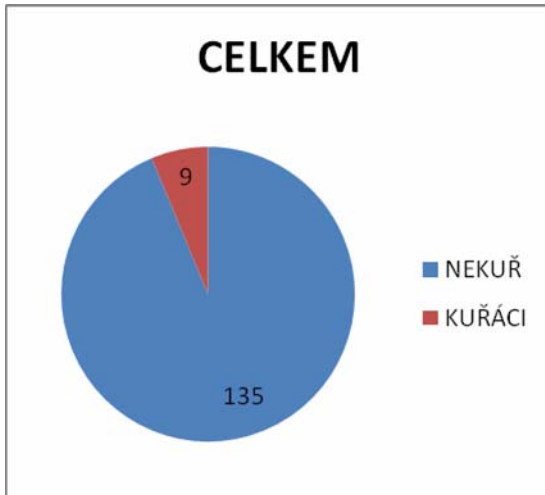
Graf č. 10- Děti v rodině, v rozvedené, svobodní rodiče



Z celkového počtu dětí pouhých 15 vyrůstá, nebo je vychováváno mimo úplnou rodinu. V naší studii se věnujeme složkám motivace v aktivitách v přírodě, sem patří i starost o svůj zdravotní stav. Jednou z otázek byl i dotaz na kuřáctví. Zobrazeno v následujícím grafu. Zodpovědělo všech 144 respondentů a pouhých 9 (6%) uvedlo, že kouří. To je

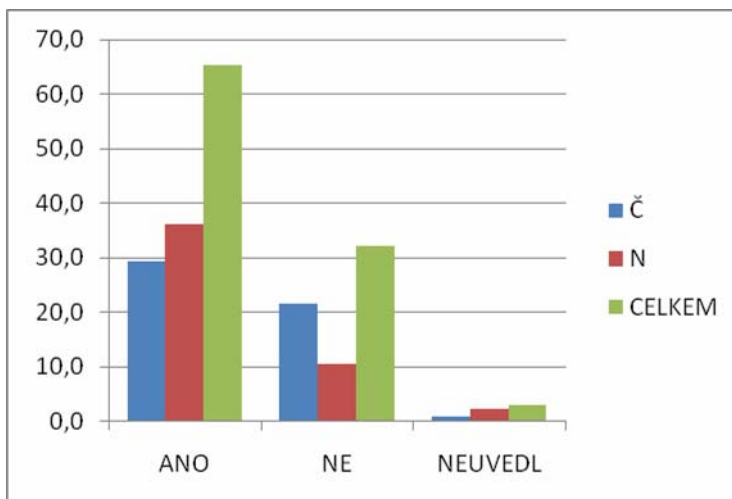
extrémně nízký počet. Z 9 ti kuřáků pak 7 bylo z Německa. Celkově tento údaj vypovídá o poměrně značné zodpovědnosti vůči svému zdraví, ale i okolí a jde o výrazně podprůměrný údaj!

Graf č. 11- Poměr kuřáci - nekuřáci



Postupně se v naší studii dostáváme k pohybovým aktivitám. Nyní bychom chtěli uvést organizovanost respondentů ve sportovních klubech a oddílech.

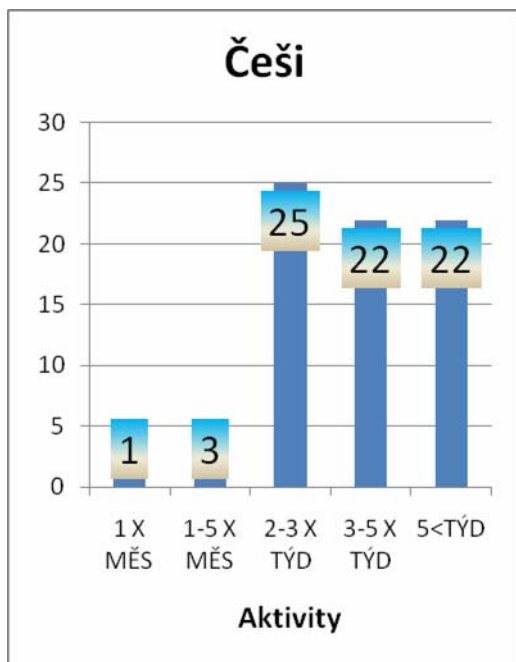
Graf č. 12- Organizovanost v oddílech



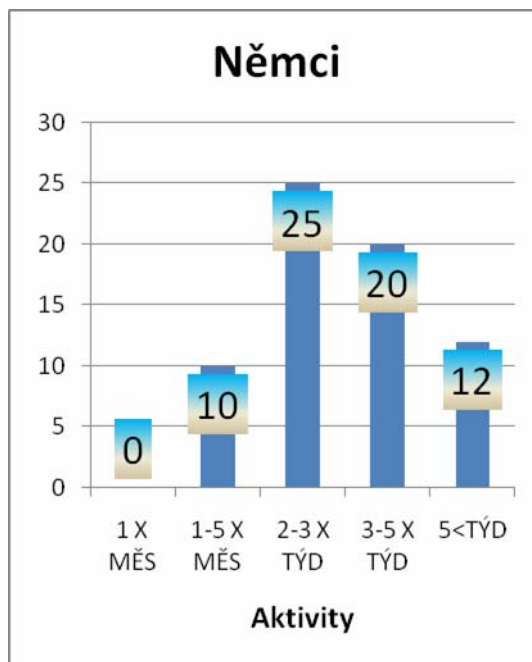
Vidíme celkově značné zapojení respondentů v oddílech. Mírně vyšší je v Německu. Je to způsobeno, podle nás, lepším komplexním přístupem ke členům oddílů v Německu. Je to spojeno, hlavně v horolezeckých oddílech DAV, s poměrně značnými výhodami při pojištění, které je již obsaženo v členském poplatku. Současně mohou členové DAV využívat podstatně levnějšího ubytování na horských chatách v alpské oblasti.

Zapojení respondentů do pohybových aktivit nás mimořádně zajímá. Vypovídá o aktivní, nebo spíše pasivní účasti v pohybové aktivitě.

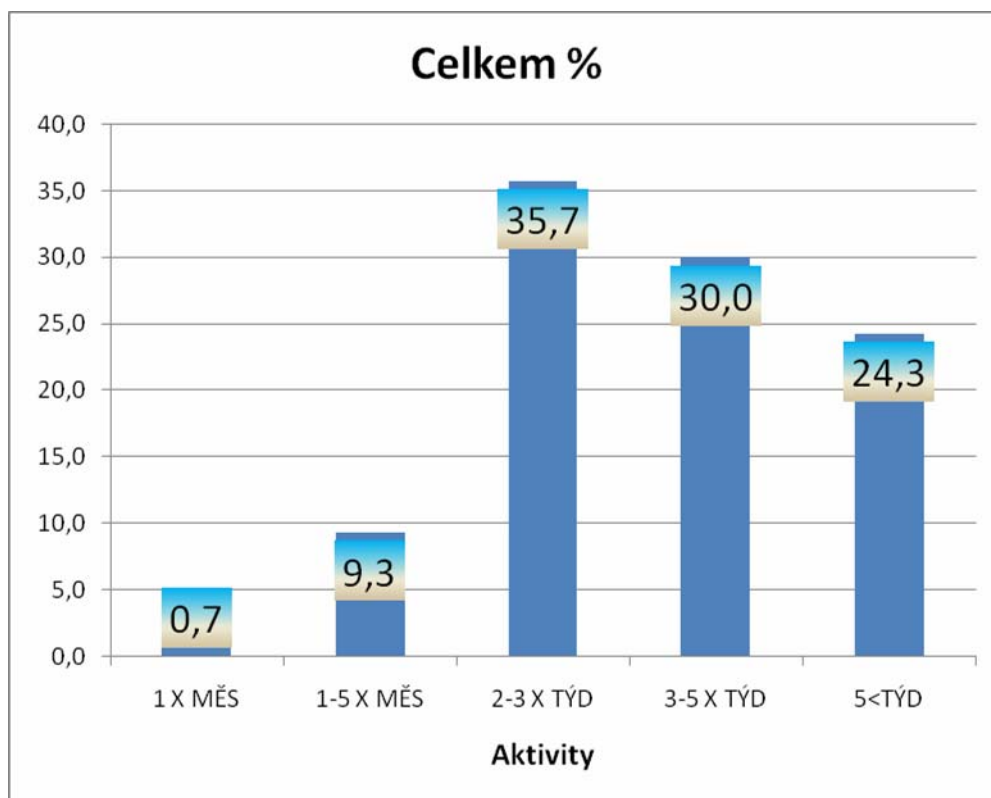
Graf č. 13 -Četnost pohybových aktivit Č



Graf č. 14- Četnost pohybových aktivit N



Graf č. 15 -Četnost pohybových aktivit celkem v %



Z těchto grafů můžeme usuzovat na poměrně časté pohybové aktivity u všech respondentů. Pouhých 10% uvedlo pohybovou aktivitu v rozsahu do 1-5 x za měsíc, což odpovídá přibližně 30 – 40 ti dnům ročně. Nejvíce respondentů odhadlo svou pohybovou aktivitu na 2 – 3 x týdně. Což odpovídá rozsahu 100 – 150 x za rok. To odpovídá pohybu každý druhý až třetí den a můžeme to hodnotit jako aktivní zapojení. Více než 50% pak uvádí pohybové aktivity v přepočítaném rozsahu 200 a více pohybových aktivit ročně. Mezi oběma národy je pouze malý rozdíl u maximálně zapojených jedinců, kde aktivnější jsou Češi. Je to zřejmě způsobeno větším množstvím na cyklistiku zaměřených respondentů. Jedinci, kteří se věnují těmto aktivitám, tráví na kole mnoho času.

4.2 Pohybové aktivity

Tímto se dostáváme k vyhodnocení části dotazníků týkajících se jednotlivých pohybových aktivit a složek motivace – motivátorů. Jak už jsme uvedli, anketního šetření se zúčastnilo 144 respondentů. Oproti studii, která byla provedena v Německu, jsme sloučili otázky k jednotlivým pohybovým aktivitám do jednoho dotazníku. Byli jsme zvědaví, jakým způsobem se tato metoda osvědčí. Pokud by se potvrdil předpoklad z testovací verze dotazníku, kdy odpověděl v průměru jeden respondent na 4 pohybové aktivity, měli bychom poměrně velké množství dat. Jak uvidíme z následujících údajů, náš předpoklad se vyplnil. ☺

Tab. č. 9 – Počet a % zodpovězených pohybových aktivit u Č-M a Č-Ž

	Počet ks	Č-Muži %
LEZ	25	13,3
MTB	43	30,5
SIL	28	16,7
TRE	32	11,9
SKI	11	2,1
BĚŽ	34	16,9
SNB	10	1,7
SJE	28	6,9

Č-Ž	Počet ks	Č-Ženy %
LEZ	8	7,5
MTB	19	30,0
SIL	8	7,5
TRE	15	16,4
SKI	2	2,1
BĚŽ	20	22,0
SNB	8	2,5
SJE	14	9,7

Tab. č. 10 – Počet a % zodpovězených pohybových aktivit u N-M a N-Ž

	Počet ks	N-Muži %
LEZ	34	36,5
MTB	32	15,0
SIL	15	8,0
TRE	25	13,5
SKI	18	6,6
BĚŽ	24	10,3
SNB	9	1,8
SJE	27	7,8

N-Ž	Počet ks	N-Ženy %
LEZ	16	24,6
MTB	19	20,0
SIL	3	2,2
TRE	19	26,9
SKI	10	5,0
BĚŽ	13	9,6
SNB	1	1,5
SJE	18	10,2

Tab.č.11 – Počet a % zodpovězených pohybových aktivit u Č a N

	Součet M+Ž ks	ČEŠI %
LEZ	33	11,4
MTB	79	30,3
SIL	36	13,7
TRE	47	13,3
SKI	13	2,1
BĚŽ	54	18,6
SNB	18	1,9
SJE	42	7,8

	Součet M+Ž	Němci %
LEZ	50	31,9
MTB	51	16,9
SIL	18	5,8
TRE	44	18,6
SKI	28	6,0
BĚŽ	37	10,0
SNB	10	1,7
SJE	45	8,7

Tab. č. 12 – Počet a % zodpovězených pohybových aktivit celkem

		Celkem %
83	LEZ	21,4
130	MTB	23,8
54	SIL	9,9
91	TRE	15,9
41	SKI	4,0
91	BĚŽ	14,4
28	SNB	1,8
87	SJE	8,3

V uvedených tabulkách je rozložení vyplněných dotazníků u Č-M, Č-Ž, N-M, N-Ž, pak následuje souhrn vyplněných dotazníků u české a německé části respondentů. Poslední

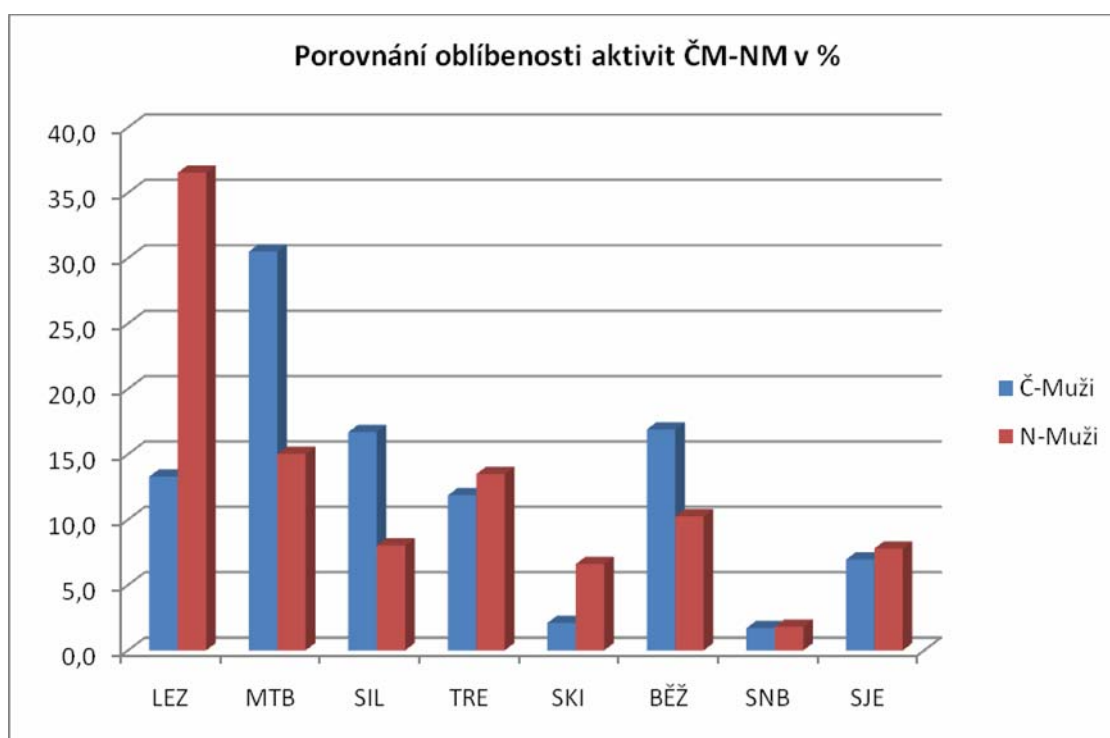
tabulka (tab. č. 12), pak vypovídá o celkovém množství vyplněných dotazníků a jejich procentuálním zastoupení. Celkově jsme tedy získali 605 dotazníků. Přičemž na jednoho respondenta připadá 4,2 pohybové aktivity. V české části vidíme u mužů výrazné zastoupení MTB aktivit. Následují čtyři vyrovnané aktivity, a to trekking, silniční kola, lezení a běžky. Zbývající aktivity, SNB, sjezd a Skialpinismus mají výrazně nižší zastoupení. U žen vidíme také výrazné MTB, následují běžky a trekking. Zbývající aktivity jsou již méně zastoupené.

V německé části, jak muži, tak i ženy nejvíce preferují lezení. Následují MTB, trekking a běžky. Poměrně výrazné zastoupení má i sjezdové lyžování.

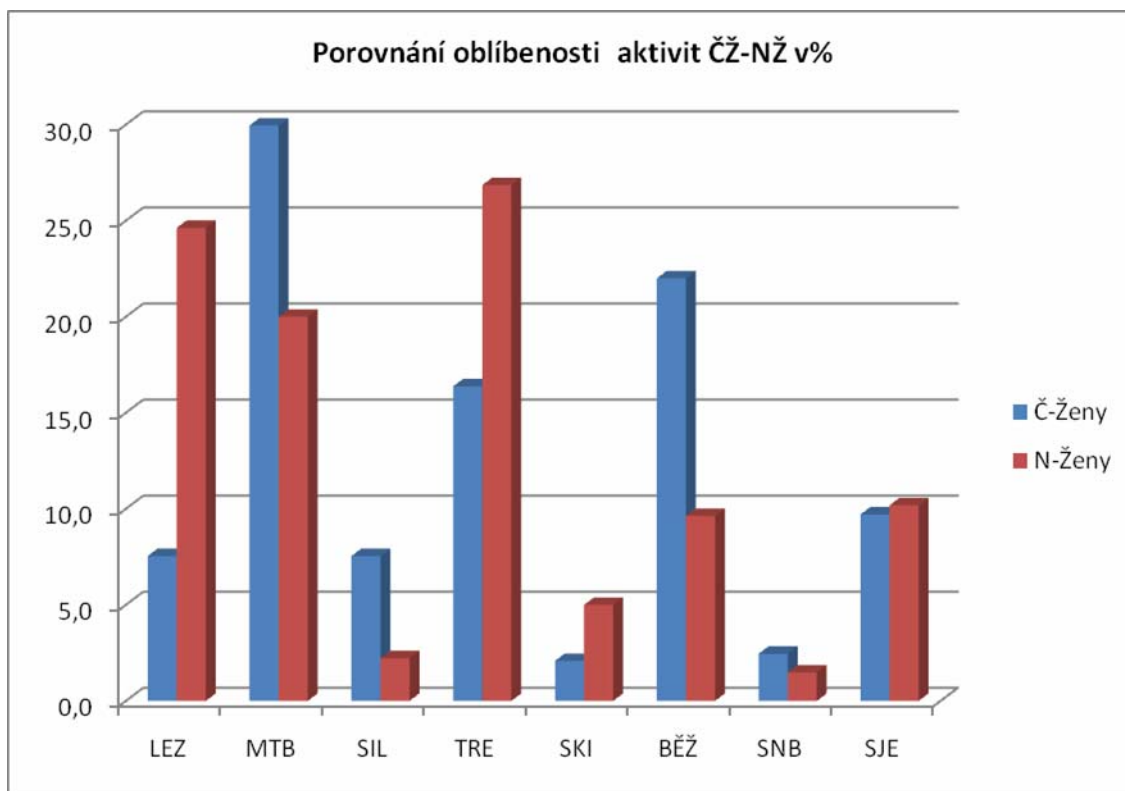
V celkovém přehledu pak vidíme celkově nejoblíbenější aktivitu, kterou se v naší studii stal MTB (24%). Následují čtyři pohybové aktivity poměrně vyrovnané a to lezení, trekking, běžky a sjezdové lyžování. I nejméně zastoupený SNB dosahuje na 2% a 28 respondentů.

Toto solidní zastoupení všech pohybových aktivit nám tak umožní vyhodnocení složek motivace pro všechny pohybové aktivity. Pro názornost můžeme ještě uvést grafické znázornění oblíbenosti jednotlivých pohybových aktivit, tentokrát pouze porovnáme muže, ženy a celkový přehled.

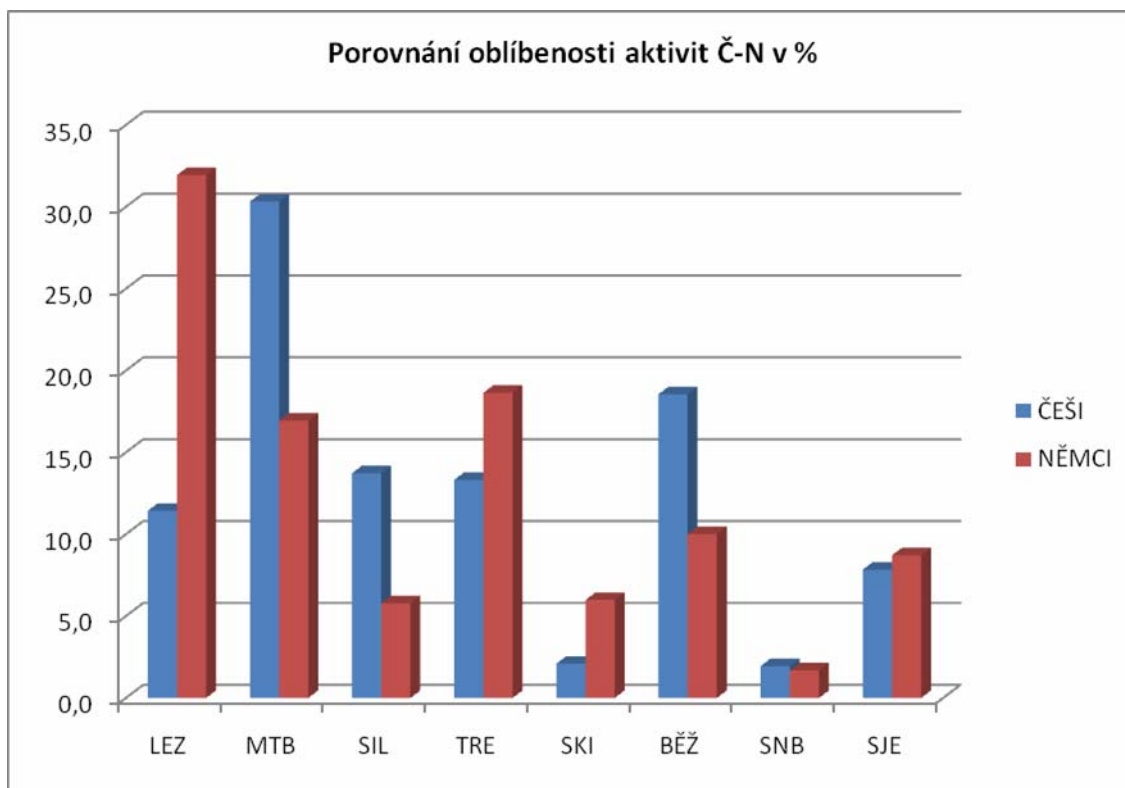
Graf č. 16- Grafické porovnání oblíbenosti jednotlivých aktivit u mužů



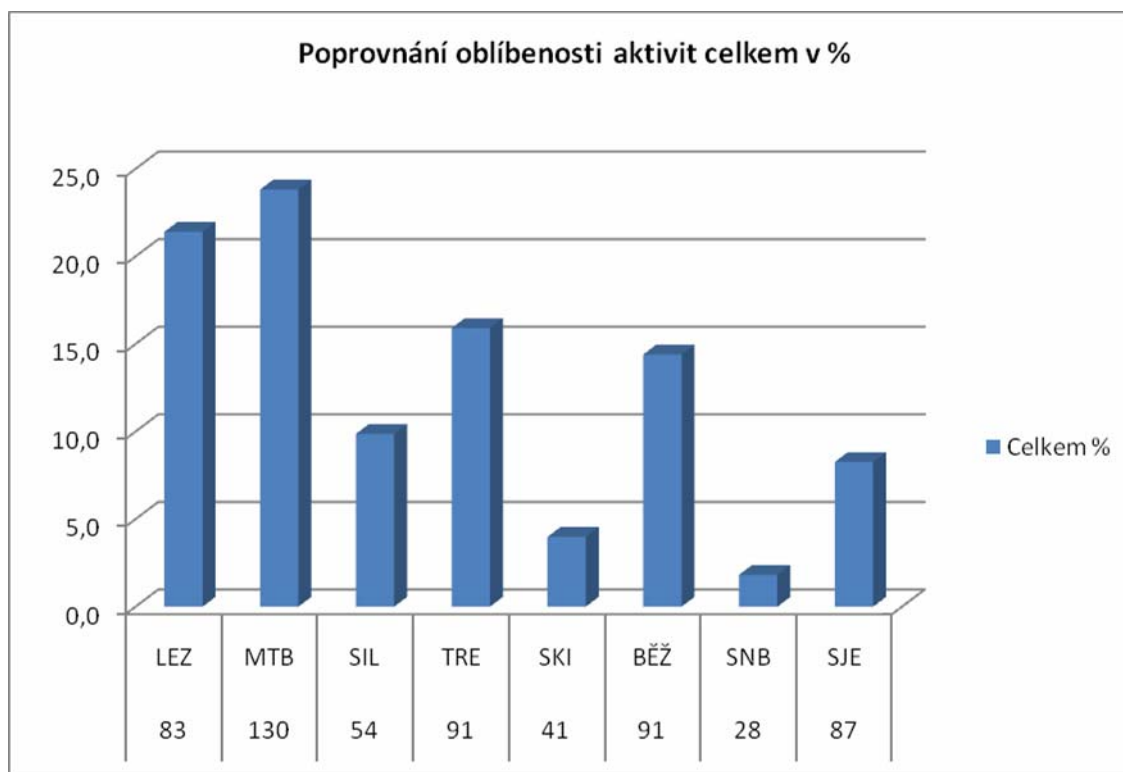
Graf č. 17 -Grafické porovnání oblíbenosti jednotlivých aktivit u žen



Graf č. 18 -Grafické porovnání oblíbenosti jednotlivých aktivit podle národnosti



Graf č. 19- Grafické porovnání oblíbenosti jednotlivých aktivit celkově



V grafu číslo 18 vidíme vyrovnanost pouze u dvou aktivit, a to SNB a sjezd. Česká část respondentů upřednostňuje výkonově zaměřené pohybové aktivity – MTB, silniční kola a běžky, proti německé části respondentů, u kterých jsou nevyhledávanějšími aktivitami lezení, treking a skialpinismus. Toto rozložení oblíbenosti jednotlivých aktivit zřejmě vyplývá z dostupnosti vhodných podmínek. V Německu jsou dostupné terény pro lezení v dojezdové vzdálenosti cca 20 min, také vhodný prostor pro treking a skialpinismus, daný domácím vysokohorským terénem se sítí vybudovaných a udržovaných horských chat, není z této oblasti nedostupný. Současně materiální zabezpečení a infrastruktura (dálnice), přímo vybízí k provozování těchto aktivit.

Na české straně naopak nemáme vysloveně lezecké terény, pouze bouldrovací oblasti, prostor tak získává cyklistika, ať již MTB, či silniční. Běžky mají solidní zastoupení v obou kategoriích respondentů. Opět tomu nahrávají poměrně dobře dostupné terény na obou stranách hranice. SNB a skialpinismus jsou v celkovém přehledu nejméně zastoupené disciplíny. SNB je skutečně spíše „mladý“ sport a tak, vzhledem k věkovému složení asi nelze očekávat větší zastoupení. Skialpinismus je podstatně více

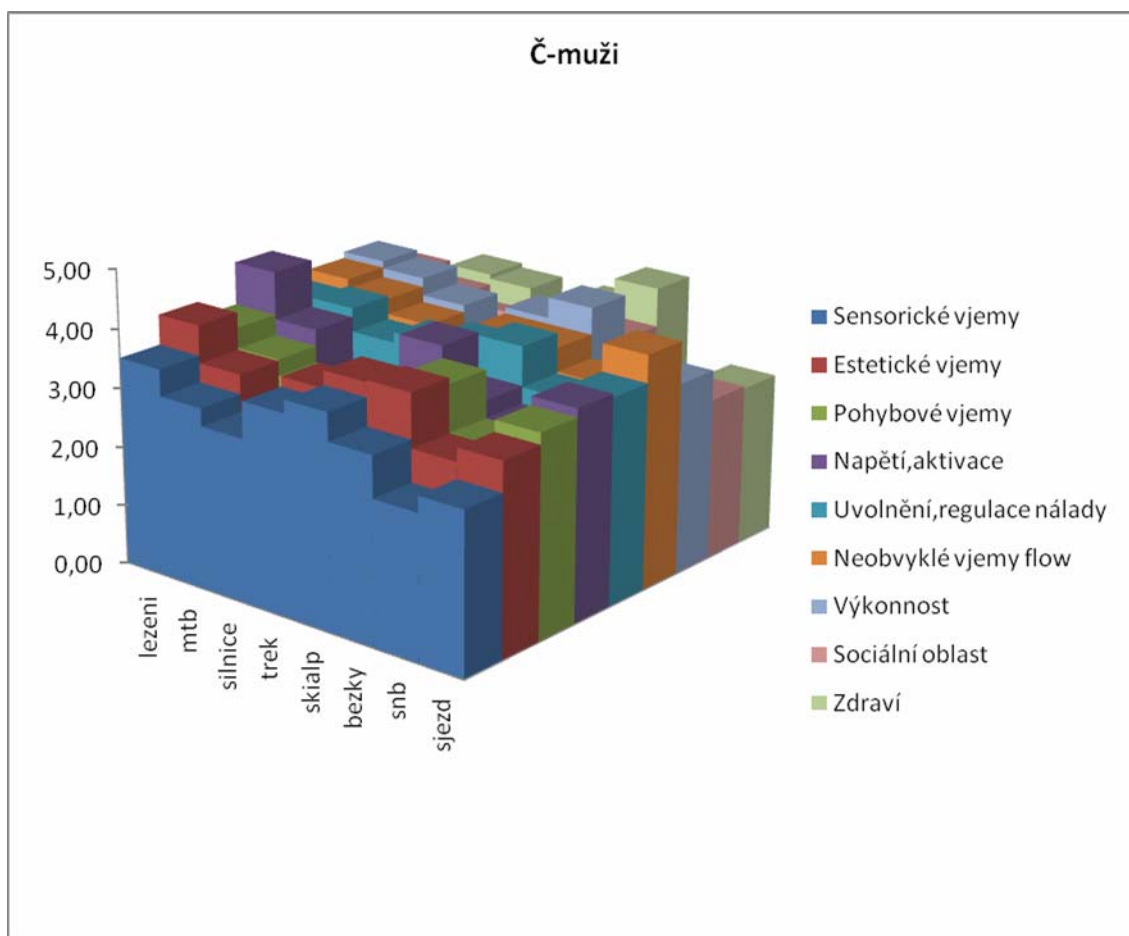
zastoupený v Německu, kde tato pohybová aktivita tvoří zřejmě spíše méně náročnou variantu, zhruba na úrovni letního trekingu.

4.3 Pohybové aktivity a složky motivace

V této části se budeme zabývat vyhodnocením vlastních dotazníků. Chceme zjistit, jaký vliv mají jednotlivé motivační složky na pohybové aktivity. Uvedeme tedy vždy celkový přehled středních hodnot vyhodnocených dotazníků (viz přílohy) a k tomu grafy znázorňující celkový přehled motivačních složek. Z jednotlivých pohybových aktivit vybereme nejzajímavější, které bychom podrobněji popsali.

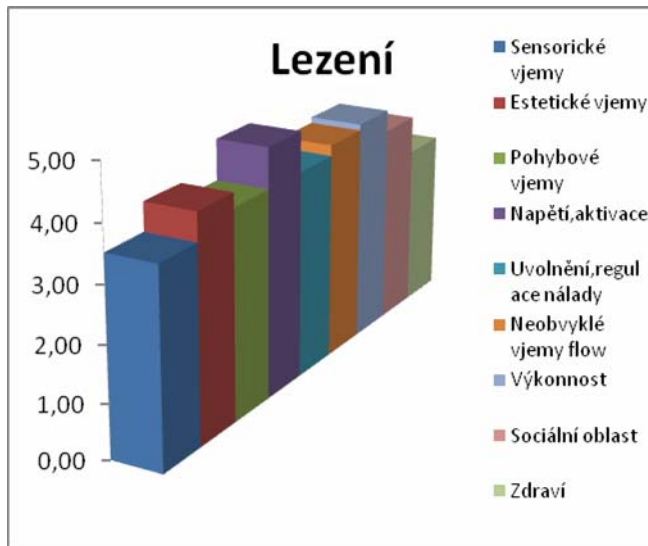
4.4 Pohybové aktivity a složky motivace M-Češi

Graf č. 20 -Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro pohybové aktivity Č-M



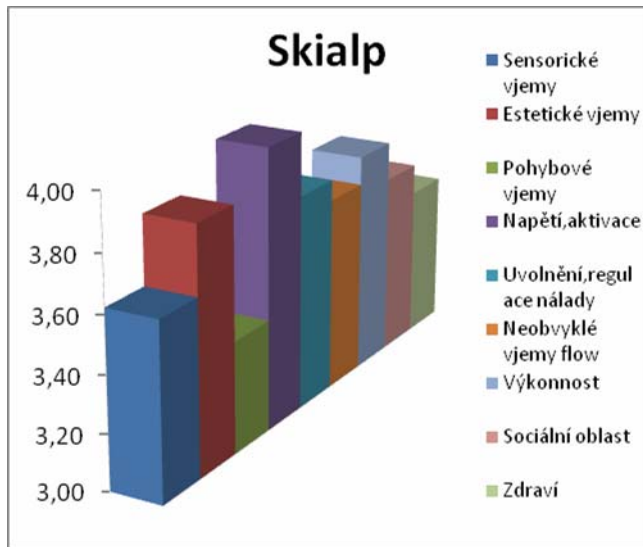
Graf č. 20 zobrazuje celkové rozložení důležitosti jednotlivých motivačních složek pro vybrané pohybové aktivity u mužů – Č. Na první pohled je patrný výrazný odskok u lezení, běžek a skialpinismu. Kde některé složky motivace výrazně převyšují ostatní. V následujících grafech se tedy podíváme podrobněji na tyto pohybové aktivity.

Graf č. 21- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro lezení Č-M

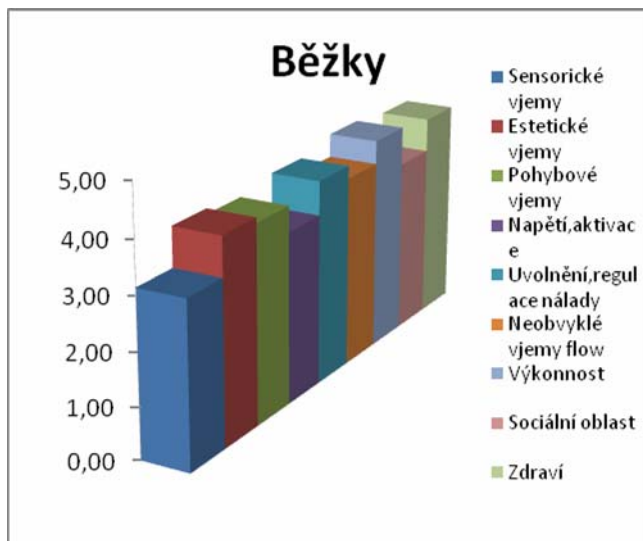


U lezení vidíme předpokládaný vliv napětí a aktivace organismu. Důležitá je také složka prožitku v přírodě, vyjádřená estetickými vjemy. Důležité jsou také složky výkonnost a sociální oblast. Stejně, nebo podobné kategorie motivace zjistily u lezců i jiné výzkumy (Louková, 2007; Ewert, 1985).

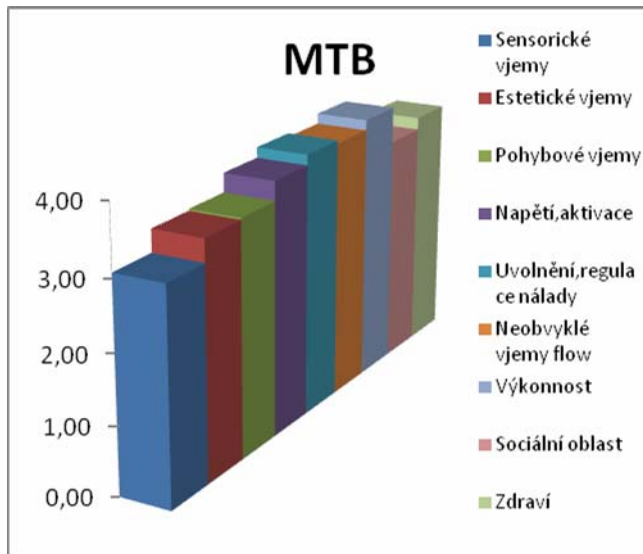
Graf č. 22- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro skialpinismus Č-M



Graf č. 23- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro běžky Č-M



Graf č. 24- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro MTB Č-M

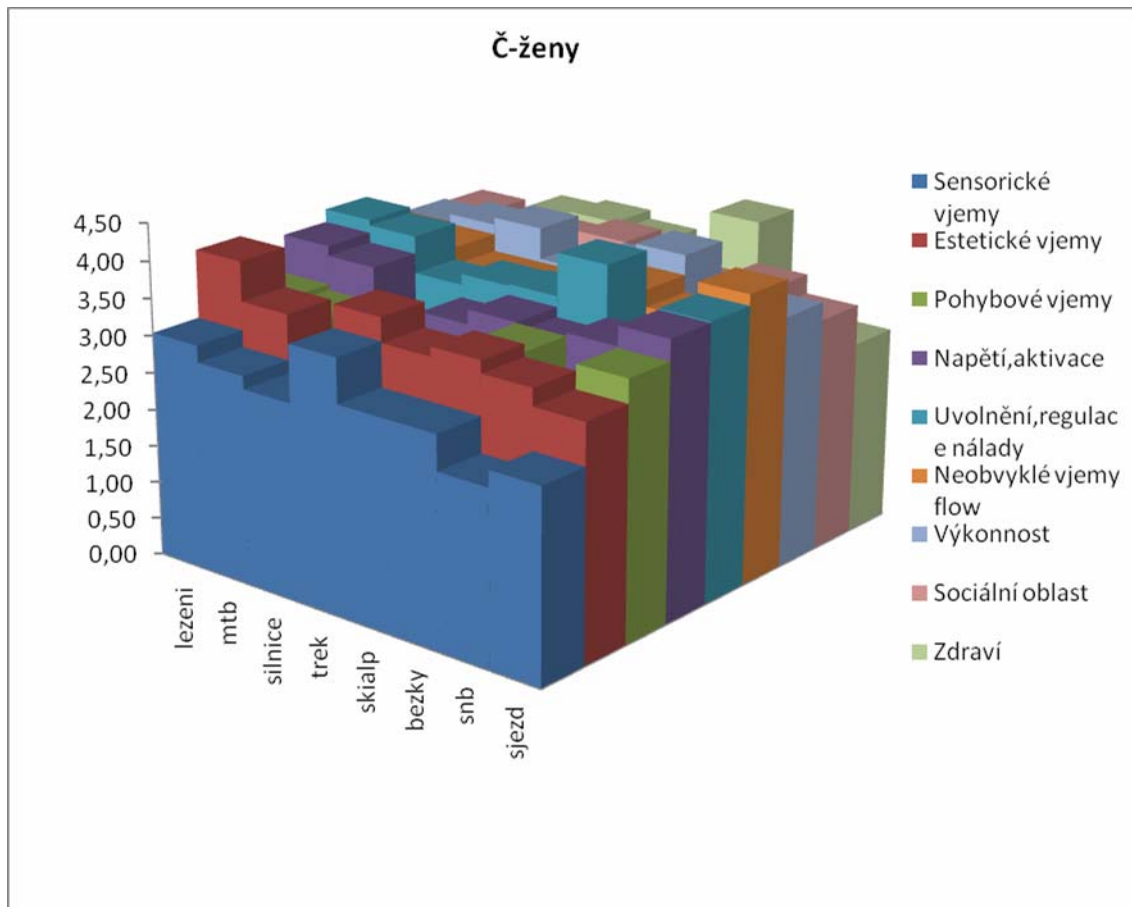


V grafu pro skialpinismus č. 22, jsou velmi dobře patrné vyčnívající složky. Napětí a aktivace je zcela dominující. Což skialpinismus jako disciplína sama o sobě vyžaduje. Dalšími důležitými prvky jsou estetické vjemy, týkající se podnětů, krásy přírody a výkonnost, společně s uvolněním, regulací nálady. Toto jsou podněty, které bychom pro skialpinismus očekávali.

Běžky v grafu č. 23 jsou již vyrovnanější. Důležitost motivačních složek bychom mohli rozdělit na dvě vrstvy. Výraznější, a tedy i důležitějšími prvky motivace jsou zdraví, výkonnost, uvolnění a regulace nálady, pohybové a estetické vjemy. Druhou úroveň tvoří sensorické podněty, flow, sociální složka a napětí, aktivace. Dobře nám tak vypovídají a profilují běžkaře. Jsou pro něj důležité zdraví, zlepšení výkonnosti, spojené s pobytem v přírodě a odreagováním se.

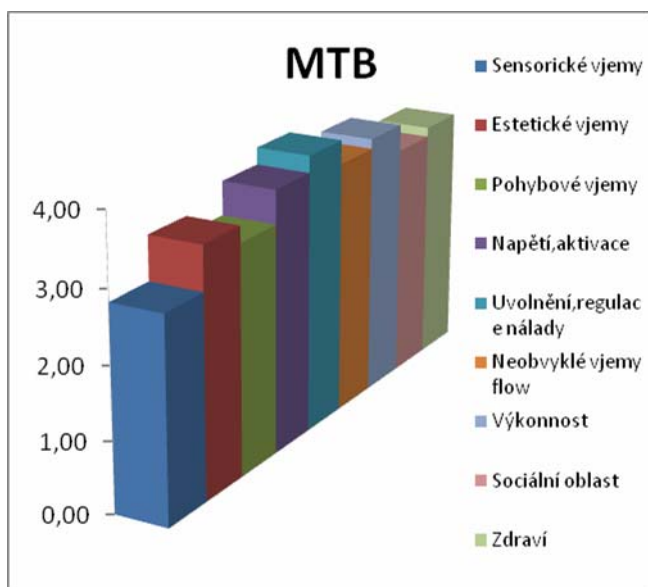
Pro MTB v grafu č. 24 pak platí, že poměrně vyrovnané jsou všechny složky. Oproti předchozím grafům vidíme velmi vyrovnaný průběh. Mírně potlačeny jsou sensorické vjemy a sociální oblast. Přesně nám to ukazuje „silničkaře“, najíždějícího své kilometry v relativním osamění a příliš nehledícího na změny počasí (teplo, chlad, déšť).

Graf č. 25 -Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro pohybové aktivity Č-Ž



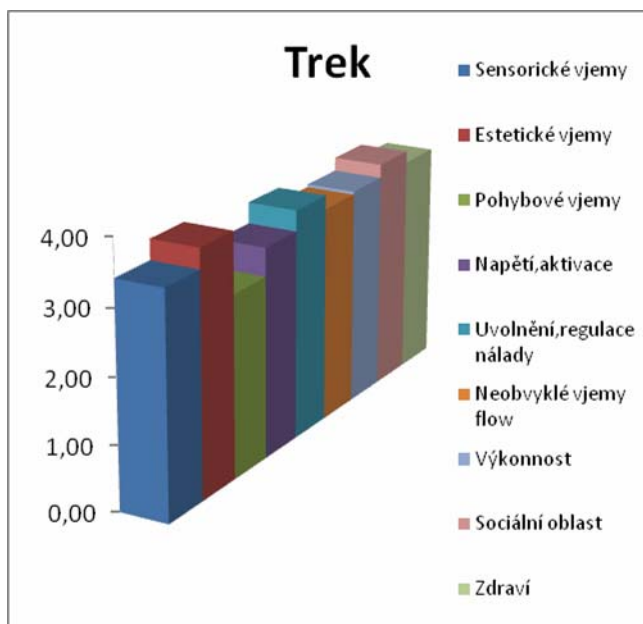
Podobně jako u mužského celkového grafu vidíme menší vliv sensorických vjemů na motivaci k pohybovým aktivitám, co ale výrazněji vystupuje, jsou estetické podněty a uvolnění, regulace nálady. Podíváme se blíže na dvě zajímavé pohybové aktivity, z našeho pohledu, a to MTB a treking. MTB u českých žen jednoznačně zvítězilo v oblíbenosti disciplíny a treking je zajímavý svým rozložením motivačních složek.

Graf č. 26- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro MTB Č-Ž



Podobně, jako u mužského grafu pro MTB, jsou potlačeny sensorické vjemy, ale výrazněji vystupuje oblast uvolnění a regulace nálady, výkonnost a estetické vjemy s napětím, aktivací jsou o něco méně výrazné. Hlavním důvodem u českých žen tedy zřejmě je psychické uvolnění, zlepšení nálady. Důležitou složkou je ale i výkonnost a zřejmě je prožívání napětí během této pohybové aktivity.

Graf č. 27 -Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro trekking Č-Ž

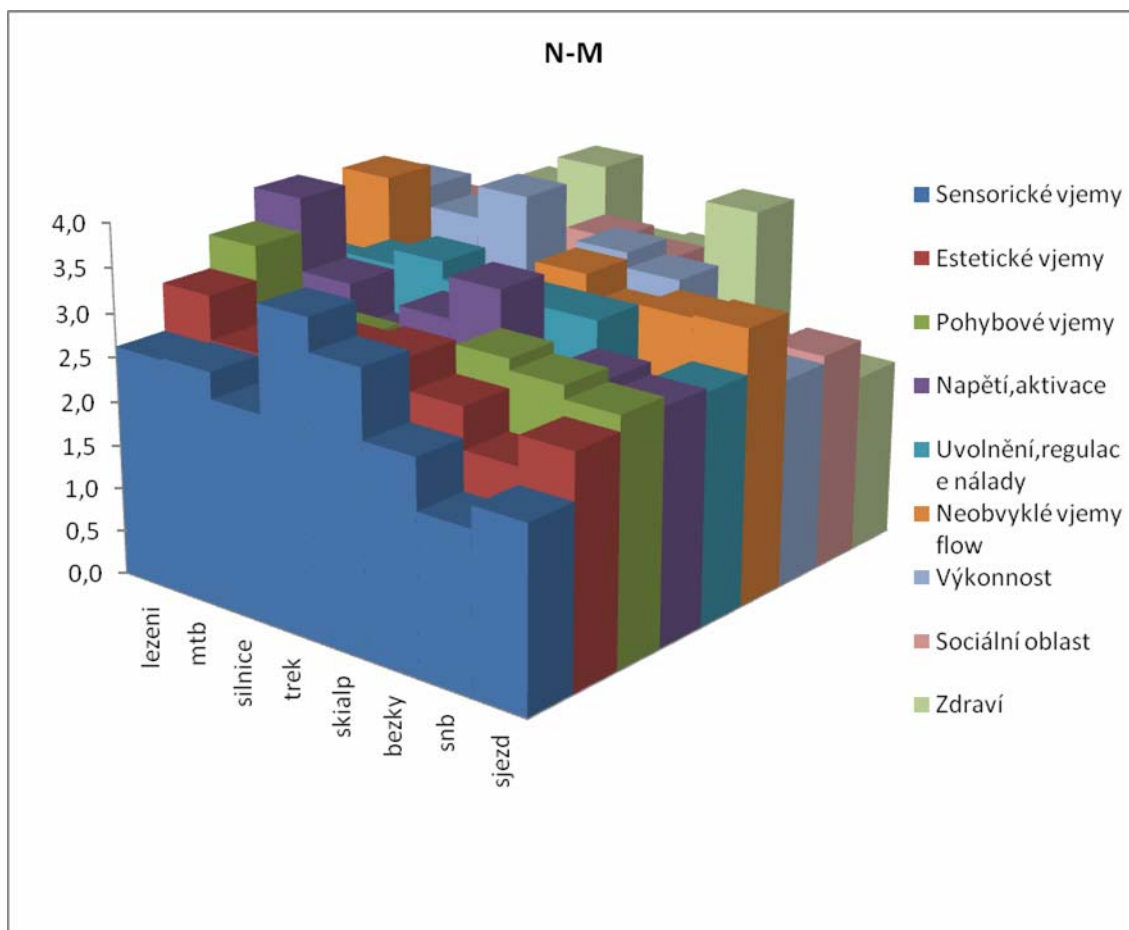


U trekingu naopak mají zcela výraznou prioritu estetické a sensorické vjemy. Krása přírody a radost z pohybu v ní, jsou nejdůležitější složkou motivace. Vzadu vystupuje sociální oblast, která vypovídá o kolektivním způsobu provozování trekingu.

4.5 Porovnání složek motivace Češi – Němci

Jedním z hlavních úkolů naší studie je porovnání složek motivace mezi českou a německou částí respondentů, podíváme se nyní na porovnání Č-N. Následuje graf, který můžeme porovnat s grafem č. 20.

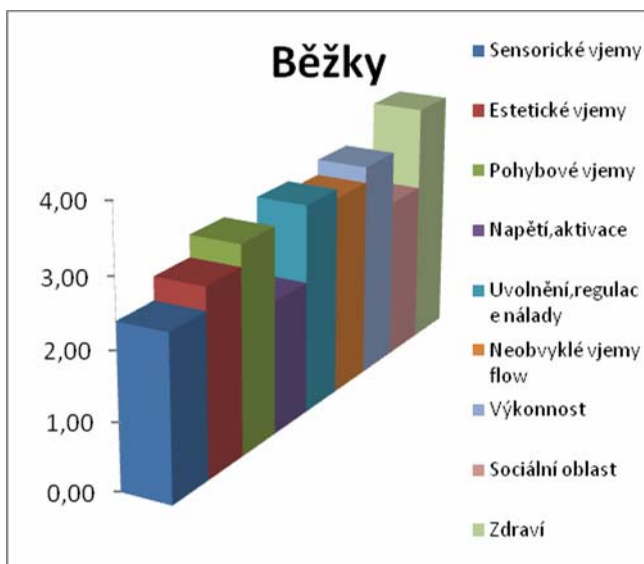
Graf č. 28- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro pohybové aktivity N-M



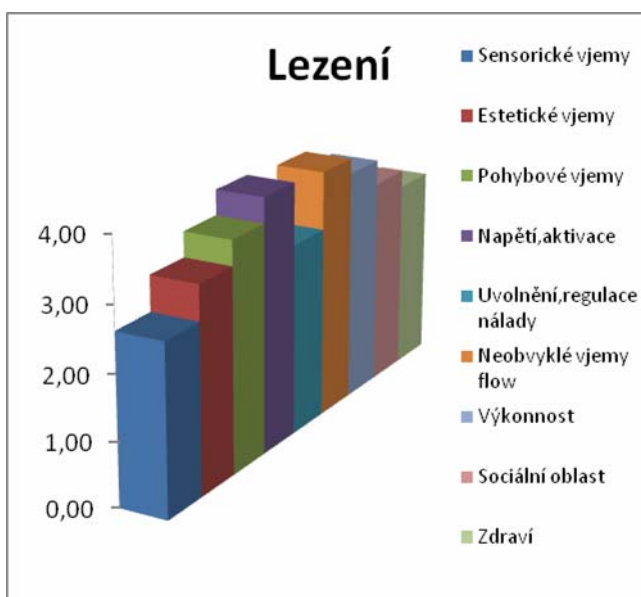
Zde je na první pohled patrné mnohem intenzivnější rozvrstvení jednotlivých složek motivace. Vystupující zdravotní aspekty, výkonnost ale i flow a napětí. Než začneme srovnávat, podíváme se na výrazně profilované pohybové aktivity u německých mužů, a to lezení a bězky. Jak vidíme z grafu č. 29 je nejdůležitějším aspektem zdravotní složka. Doplňují ji složky výkonnost, regulace nálady a pohybové vjemy. U této části respondentů je tedy zřejmá orientace na zdravotně výkonnostní pohybovou aktivitu, spojenou s prožíváním pohybu a regulací nálady. Zdravotní hledisko může být nejdůležitější složkou i z důvodu vyššího průměrného věku u respondentů N-M (42 let)

a s tím spojené uvědomování si nutnosti uchování dobrého zdraví a kondice pro běžné každodenní aktivity (práce, rodina).

Graf č. 29- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro běžky N-M



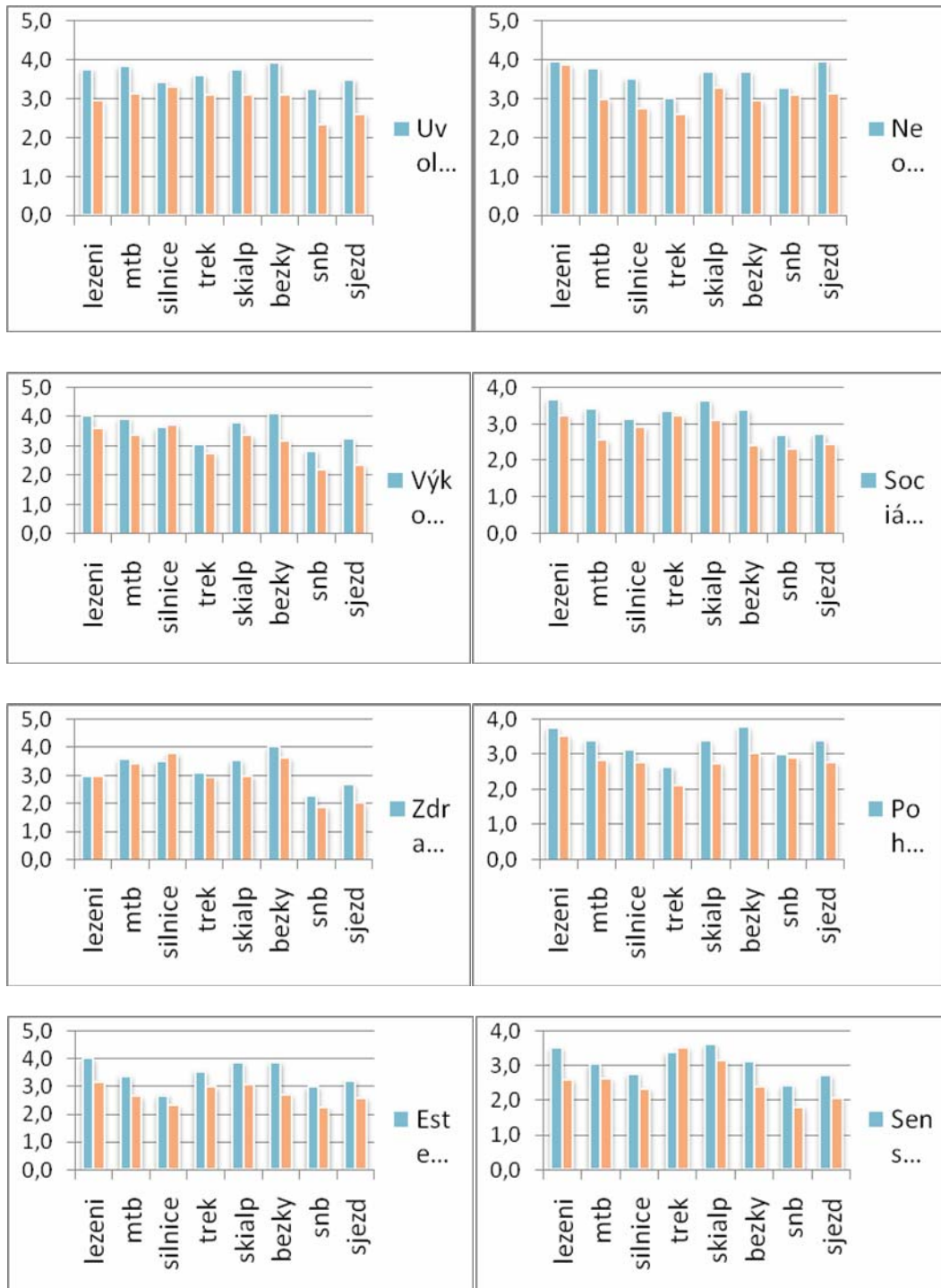
Graf č. 30- Grafické vyjádření důležitosti jednotlivých složek motivace pro lezení N-M

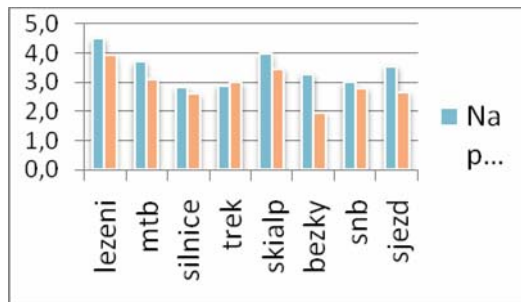


Lezení z grafu č. 30, má zcela jinou strukturu složek motivace. Výrazně vstupují tři složky, a to napětí, aktivace, pohybové vjemy a flow. Je tak patrné, že lezení vyžaduje mimořádnou koncentraci, je spojeno s napětím a prožíváním pohybu. Výrazně nejsilnější zastoupení lezců právě v této části respondentů, ukazuje na vypovídající hodnotu. Zároveň můžeme ocenit přístup respondentů, kteří při vyplňování dotazníku pečlivě vážili své odpovědi. Zřejmě i forma dotazníku hraje svoji roli a nyní již můžeme

konstatovat, že se potvrdil předpoklad z testovací verze a forma dotazníku i otázky byly většinou dobře pochopeny. ☺

Graf č. 31- Grafické vyjádření porovnání jednotlivých složek motivace pro Č a N muže





Předcházející stránka s grafy je mimořádně důležitá. Vypovídá o porovnání složek motivace mezi českými a německými muži pro jednotlivé pohybové aktivity. Zajímavé je, že pouze ve čtyřech případech hodnotili důležitost podnětu pro danou pohybovou aktivitu Němci jako významnější, než Češi. V grafech je patrné významnější „prožívání“ a tím i hodnocení motivátorů u Čechů. Vysvětlujeme si tento jev výraznějším podílem Čechů na přípravě a provedení jednotlivých pohybových aktivit. Máme za to, že využívání speciálních organizovaných forem aktivit (cestovních kanceláří, nabídky oddílových sekcí), je výrazná německá vlastnost. S tím ale souvisí i delegování většiny rozhodovacích a plánovacích pravomocí na vedoucí, zodpovědné pracovníky. To by i potvrdilo výsledky studie Ewert, Hollenhorst (Ewert, Hollenhorst, 1994), kteří zjistili delegování odpovědnosti na zkušenější, nebo odpovědné osoby.

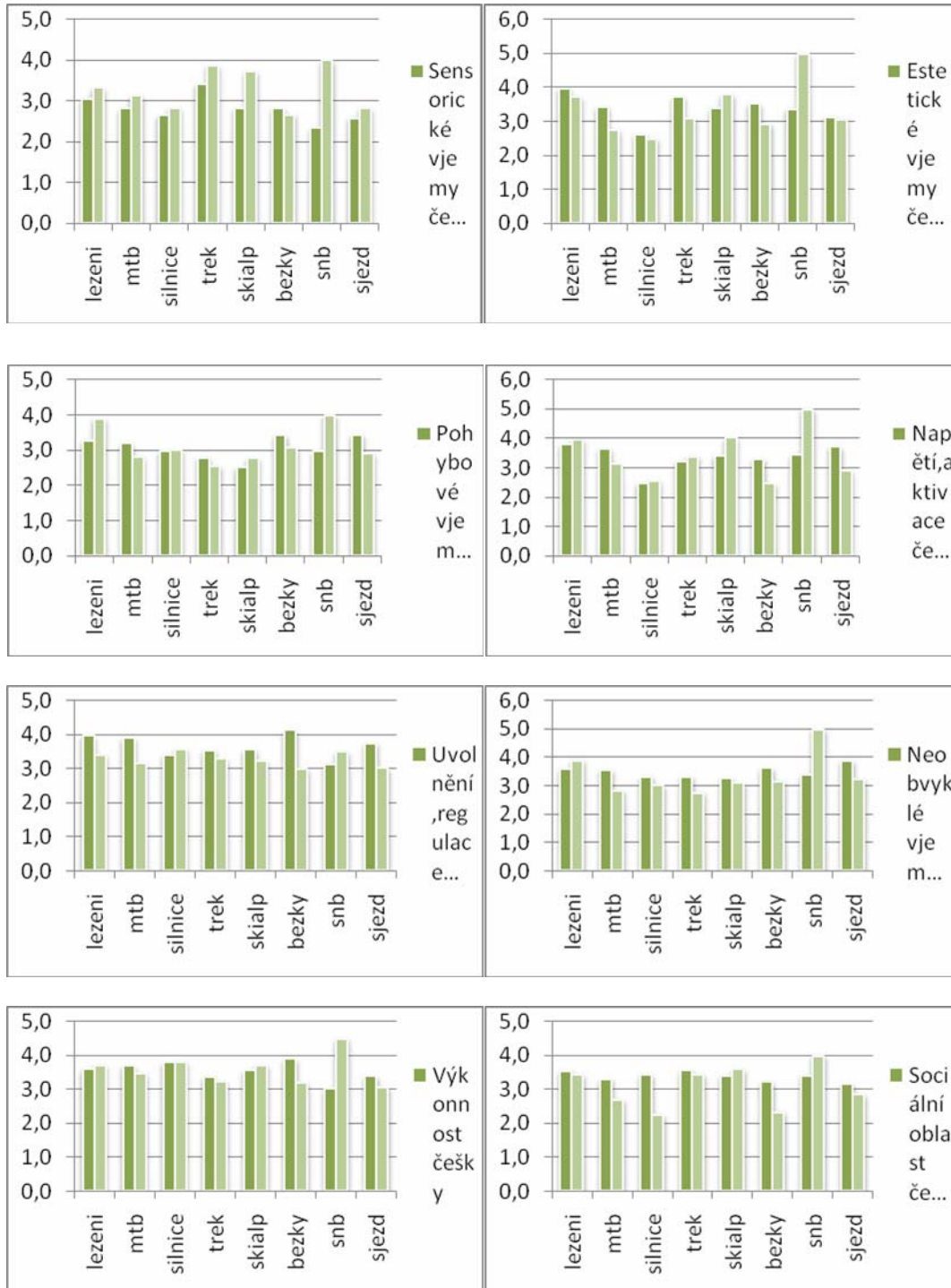
Češi naopak většinou podnikají akce na „vlastní pěst“, což přináší intenzivnější pocit a prožívání pohybových aktivit v přírodě. Otázkou zůstává celková bezpečnost těchto akcí. Právě u lezení, skialpinismu a běžek vidíme největší rozdíly. Značné rozdíly jsou i u MTB, ale to bychom připisovali intenzivnějšímu zapojení na české straně do této pohybové aktivity.

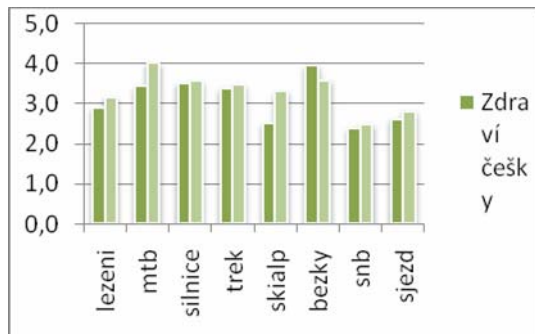
Podíváme-li se na již zmiňované čtyři případy, ve kterých Němci měli vyšší intenzitu daného motivačního podnětu, zjistíme, že se jedná o výkonnost a zdravotní hledisko u silniční cyklistiky a o sensorické vjemy a napětí, aktivaci u trekingu. Zřejmě je to u trekingu z české strany mírným podceněním možných problémů, což snižuje i vnímání napětí, aktivace. Treking může ale pro Němce znamenat větší adrenalin a výraznější vnímání sensorických vjemů.

U silniční cyklistiky je zřejmý trend, který jsme již zmiňovali, a to větší orientaci Němců na zdravotně orientovanou výkonnost. To nám potvrzuje i průběh grafu, kdy zdravotní složka motivace vykazuje nejmenší rozdíly v důležitosti pro Němce a Čechy.

Celkově tedy vidíme vyšší stupeň hodnocení motivátorů u české části respondentů. To by nám vypovídalo, že ti, co se věnují pohybovým aktivitám v přírodě na české straně, jsou k této činnosti více motivováni a výrazněji tyto aktivity prožívají.

Graf č. 32 -Grafické vyjádření porovnání jednotlivých složek motivace pro Č a N ženy



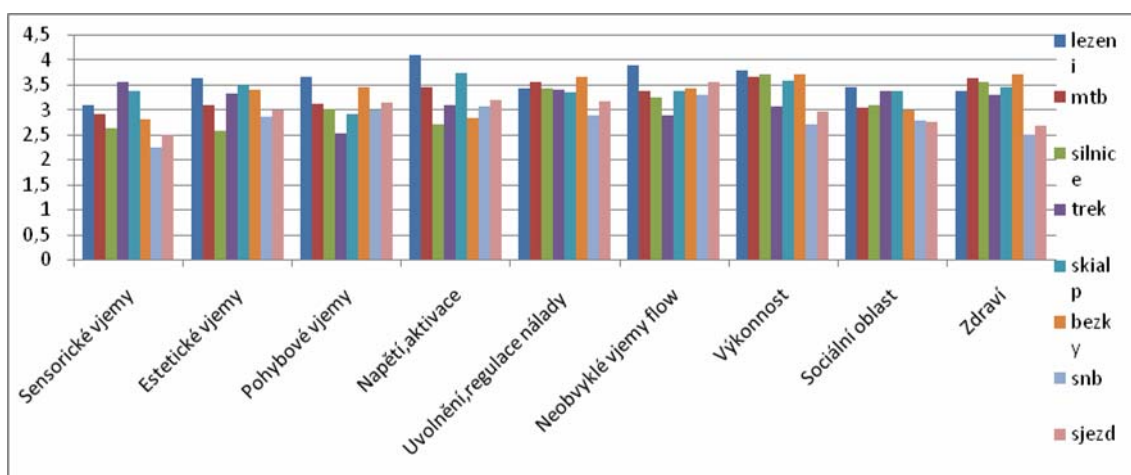


Z grafů č. 32 vidíme výraznou změnu oproti mužům. Situace ve vnímání důležitosti podnětů je vyrovnaná. Můžeme konstatovat, že rozdíly jsou minimální. Pouze aktivace a napětí u českých žen mírně převyšuje, kdežto německé ženy preferují více zdravotní aspekty motivace k pohybovým aktivitám v přírodě.

Z toho nám vyplývá, že české a německé ženy mají mnoho společného, alespoň co se týká motivace k vykonávání pohybových aktivit v přírodě. Podobná struktura motivace pro obě národnostní složky ženských respondentů může být i způsobena vykonáváním sportů v přírodě ve společnosti přátel, rodiny a známých. Tím se stírá onen rozdíl, který můžeme pozorovat u českých mužů, zřejmě jsou to oni, kdo organizují a jsou zároveň odpovědní za provedení, provozování a hladký průběh aktivit v přírodě. Delegováním zodpovědnosti tak mohou zřejmě ženy z obou národnostních skupin respondentů hodnotit motivační podněty pro tyto aktivity podobným způsobem.

V následujícím grafu porovnáme jednotlivé složky motivace z celkového pohledu. Tento graf nám umožní podívat se na každou motivační složku s vyjádřením její hodnoty pro každou pohybovou aktivitu a v přehledném řazení její porovnání s ostatními.

Graf č. 33- Grafické vyjádření porovnání jednotlivých složek motivace celkově



Z grafu č. 33 nám přehledně vychází další z výsledků naší studie. Jedním z cílů naší práce bylo vyhodnocení důležitosti – významnosti jednotlivých složek motivace pro provozování pohybových aktivit v přírodě. Tady vidíme, že nejstabilnější, tedy přibližně stejně důležitou složkou motivace pro všechny pohybové aktivity v přírodě je sociální oblast a uvolnění, regulace nálady. Můžeme tedy usuzovat na značnou důležitost těchto složek motivace pro všechny respondenty, potažmo pro jedince věnujícím se outdoor aktivitám. Zdravotní složka má výrazné zastoupení, kdy pouze SNB a sjezdaři ji nevnímají jako důležitou součást své motivace. Ostatní složky motivace mají výrazné hodnotové rozdíly. Nejvýrazněji nám tyto rozdíly vycházejí u složky napětí a aktivace, spojované s adrenalinem, výzvou a napětím. Zde je jasná dominance u sportů (aktivit), které přímo s touto složkou souvisí – lezení, skialpinismus a MTB.

Lezení celkově vychází jako aktivita, která je provozována z důvodů prožití napětí, spojeného se zajímavým pohybem v krásném přírodním prostředí, s prvky flow (vtažení).

MTB se profilují jako zdravotně a výkonnostně zaměřeni jedinci, provozující napětí a pohybová aktivita jim přináší výrazné psychické odreagování.

Silnice je variantou pro podobné jedince, jako jsou MTB s omezenější touhou po dobrodružství, napětí. Složky motivace jsou jinak téměř totožné.

Treking je motivující pro jedince pohybující se rádi ve společnosti přátel, rodiny (sociální vlivy) v přírodě, kdy dochází k odreagování, zlepšení nálady a zdravotní stav je jejich významnou motivací.

Skialpinismus je zřejmou variantou zimní pohybové aktivity pro lezce, kde je podobný průběh hodnocení důležitosti složek motivace. Jde tedy o pohyb v přírodě spojený s napětím. Provozovaný s přáteli (sociální oblast), kde dochází k těsnému kontaktu s vnějším prostředím (senzorické vjemy).

Běžky pak vyznívají jako méně dobrodružná varianta pro letní lezení a zimní skialpinismus. Spojuje prvky zdravotně výkonnostní spolu s esteticko - pohybovými prvky v přírodě.

Trochu mimo profil jedince zabývajících se pohybovými aktivitami v přírodě jsou sjezdové lyžování a SNB. Tedy alespoň co se týká námi vybraných pohybových aktivit.

Zapadají v oblastech sociálních vjemů a regulace nálady, vyčnívají v oblasti flow a pohybových vjemů, ostatní oblasti jsou spíše méně významné. Profilují se tedy jako pohybem zaujetí jedinci bez zvláštního důrazu na zdravotně výkonnostní složku.

Tab. č. 13 -Nejvýznamnější jednotlivé otázky pro pohybovou aktivitu

Č.ot.	lezení	Č.ot.	mtb		
15 (8)	Přátelství	4,44	9 (2)	Krása přírody	4,22
16 (9)	Zdravotní prevence	4,44	25 (9)	Kondice (fitness)	4,2
11 (4)	Výzva a napětí	4,41	29 (7)	Zlepšení kondičních schopností	4
22 (6)	Koncentrace pozornosti (max.soustředění)	4,28	5 (7)	Sebepřekonání se (výdrž, hrábnout si)	3,9
9 (2)	Krása přírody	4,2	3 (5)	Odreagování se	3,88
20 (4)	Adrenalin	4,11	14 (7)	Sebepoznání, odhad vlastních možností	3,69
14 (7)	Sebepoznání, odhad vlastních možností	4,08	17 (1)	Zrakové vjemy	3,68
27 (3)	Neobvyklé polohy těla	4,04	21 (5)	Psychická regenerace	3,64
5 (7)	Sebepřekonání se (výdrž, hrábnout si)	4	1 (3)	Pocity při intenzivní fyzické zátěži	3,62
18 (2)	Estetika (krása) pohybu	3,91	22 (6)	Koncentrace pozornosti (max.soustředění)	3,54

Č.ot.	silnice	Č.ot.	trek		
25 (9)	Kondice (fitness)	4,29	9 (2)	Krása přírody	4,74
29 (7)	Zlepšení kondičních schopností	4,08	17 (1)	Zrakové vjemy	4,21
5 (7)	Sebepřekonání se (výdrž, hrábnout si)	4	2 (4)	Prožívání (poznání) nového	4,12
3 (5)	Odreagování se	3,63	15 (8)	Přátelství	3,99
21 (5)	Psychická regenerace	3,62	16 (9)	Zdravotní prevence	3,99
1 (3)	Pocity při intenzivní fyzické zátěži	3,59	3 (5)	Odreagování se	3,9
31 (9)	Regulace (úprava) hmotnosti	3,57	8 (1)	Pocity tepla, chladu, dotyk přírodních mat.	3,83
10 (3)	Plynulost pohybu	3,47	21 (5)	Psychická regenerace	3,8
14 (7)	Sebepoznání, odhad vlastních možností	3,42	24 (8)	Družnost	3,62
4 (6)	Pocit kontroly nad prováděnou činností	3,41	28 (5)	Regulace nálady	3,39

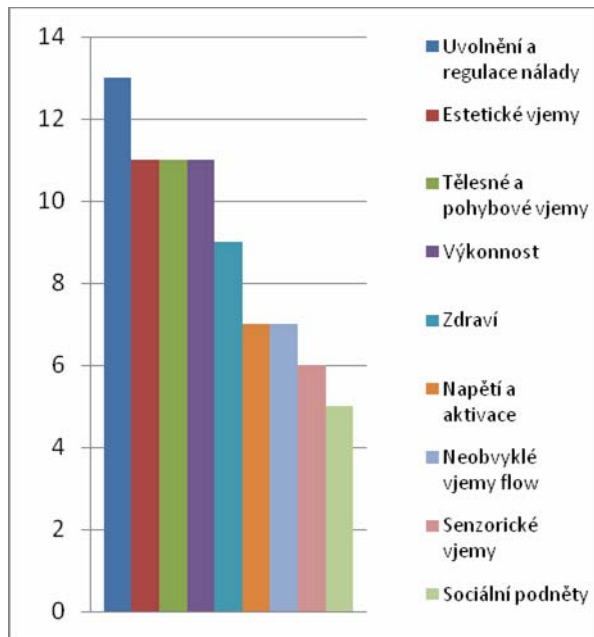
Č.ot.	skialp	Č.ot.	bezky		
9 (2)	Krása přírody	4,59	25 (9)	Kondice (fitness)	4,46
17 (1)	Zrakové vjemy	4,36	29 (7)	Zlepšení kondičních schopností	4,29
15 (8)	Přátelství	4,2	3 (5)	Odreagování se	4,06
16 (9)	Zdravotní prevence	4,2	9 (2)	Krása přírody	4,05

2 (4)	Prožívání (poznání) nového	4,12	10 (3)	Plynulost pohybu	4,02
25 (9)	Kondice (fitness)	3,98	19 (3)	Dynamika pohybu	3,86
8 (1)	Pocity tepla, chladu, dotyk přírodních mat.	3,96	21 (5)	Psychická regenerace	3,85
29 (7)	Zlepšení kondičních schopností	3,92	18 (2)	Estetika (krása) pohybu	3,8
11 (4)	Výzva a napětí	3,9	1 (3)	Pocity při intenzivní fyzické zátěži	3,78
3 (5)	Odreagování se	3,77	5 (7)	Sebepřekonání se (výdrž, hrábnout si)	3,77

Č.ot.		SNB	Č.ot.		sjezd
22 (6)	Koncentrace pozornosti (max.soustředění)	3,57	4 (6)	Pocit kontroly nad prováděnou činností	3,72
15 (8)	Přátelství	3,53	18 (2)	Estetika (krása) pohybu	3,67
16 (9)	Zdravotní prevence	3,53	10 (3)	Plynulost pohybu	3,67
20 (4)	Adrenalin	3,35	22 (6)	Koncentrace pozornosti (max.soustředění)	3,61
18 (2)	Estetika (krása) pohybu	3,33	19 (3)	Dynamika pohybu	3,58
10 (3)	Plynulost pohybu	3,33	3 (5)	Odreagování se	3,48
3 (5)	Odreagování se	3,24	9 (2)	Krása přírody	3,47
19 (3)	Dynamika pohybu	3,18	21 (5)	Psychická regenerace	3,45
4 (6)	Pocit kontroly nad prováděnou činností	3,18	17 (1)	Zrakové vjemy	3,37
9 (2)	Krása přírody	3,15	11 (4)	Výzva a napětí	3,33

Pro určení nejvýznamnější složky motivace jsme použili 10 nejvýznamnějších otázek pro každou pohybovou aktivitu. Každá otázka patří do jedné z devíti kategorií, proto bylo již snadné určit, která složky motivace patří mezi nejdůležitější.

Graf č. 34 -Graf nejvýznamnějších složek motivace z top 10 otázek



I podle tohoto grafu můžeme usuzovat na význam pohybových aktivit na regulaci nálady. Zároveň nám záleží na zdravotně-výkonnostním pohybu v přírodě (estetické vjemy). Je vítána určitá míra napětí, případně rizika, spojeného se zvýšenou aktivací organismu s občasným pocitem plného zaujetí pro právě vykonávanou činnost. V doprovodu přátel, kolektivu. Sociální složka je zde mírně potlačena, ale to může působit menší význam této složky pro mužskou část respondentů.

5. Diskuse

Jedním z úkolů naší práce bylo rozdělení motivace na jednotlivé složky, jejichž obsah bychom mohli formulovat do vhodných otázek. Pomocí vytvořeného dotazníku sebrat data a vyhodnotit důležitost jednotlivých složek vybrané pohybové aktivity v přírodě. Porovnat výsledky národnostních skupin respondentů mezi sebou a zjistit, co nás motivuje k pohybovým aktivitám v přírodě.

Naše cíle se nám částečně podařilo splnit, ale obsáhlost dat, množství informací, které jsou k dispozici, je tak velké, že to přesahuje rámec práce a zřejmě by si zasloužilo dalšího pokračování. Přesto můžeme hodnotit.

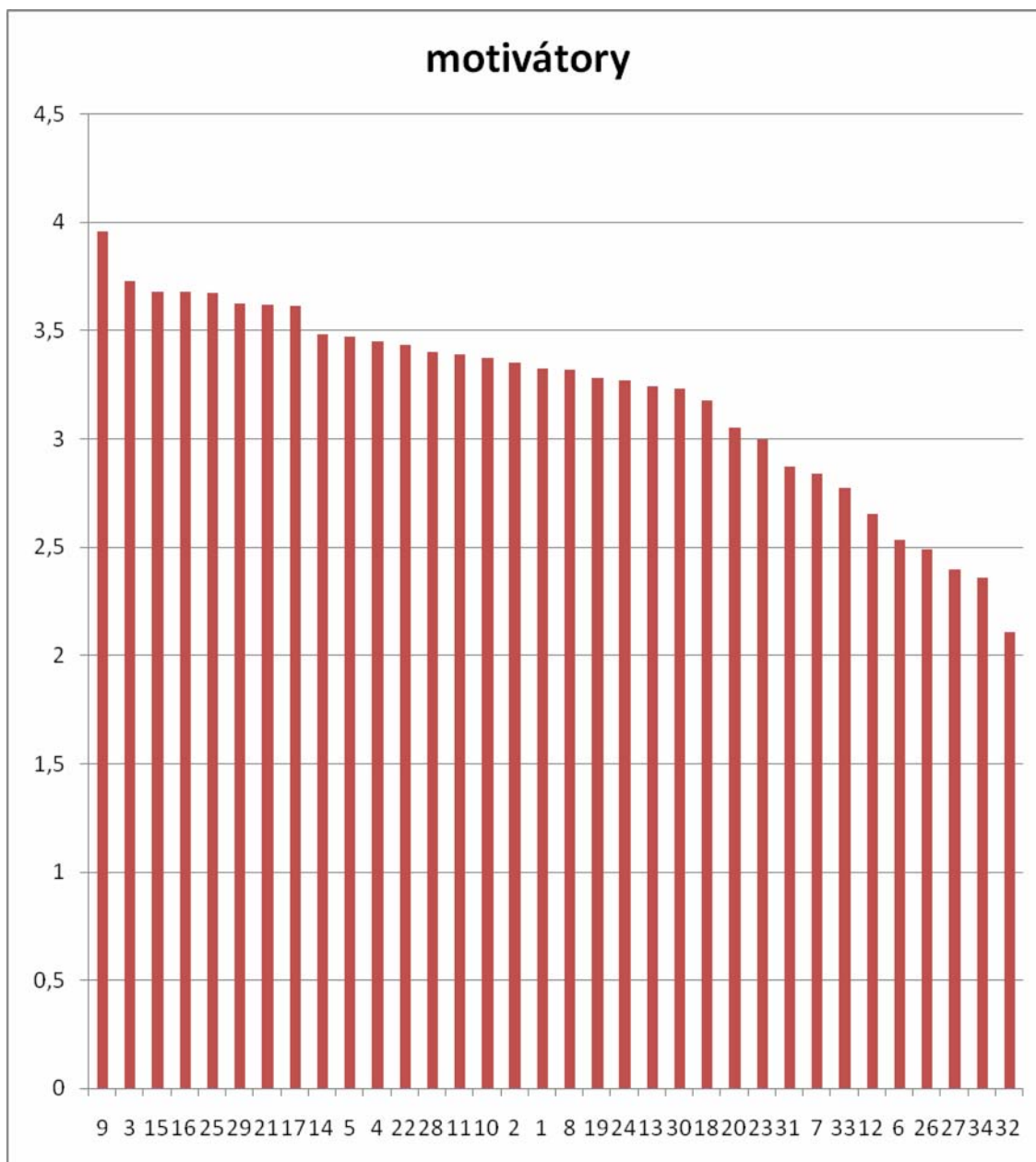
Výběr respondentů proběhl podle našich představ, dotazník jsme rozšířili mezi jedince, kteří mají skutečný zájem na pohybu, tedy i na pohybových aktivitách v přírodě. Zaměřili jsme se především na horolezecké oddíly a okruh našich známých a kamarádů.

Zájem jsme měli především na jedincích, kteří se věnují více pohybovým aktivitám a mohou tak zodpovědně postupovat při vyplňování dotazník. Dotazník jsme, oproti podobné studii provedené v Německu, upravili, aby odpovídal našim požadavkům. Zařadili jsme tedy do jednoho dotazníku zároveň otázky ke všem, námi vybraným pohybovým aktivitám. Je zřejmé, že tím dotazník postrádá jistou univerzálnost použití, ale protože jeho úprava v PDF formě není nijak obtížná, domníváme se, že není tato univerzálnost úplně důležitá. Výsledky sběru dotazníků tak potvrdily naše očekávání, které jsme ověřovali na pilotní verzi anketního šetření. Respondenti pochopili smysl dotazníku a ani zodpovězení otázek pro více pohybových aktivit nečinilo problémy.

Počet fakticky vyplněných dotazníků tak dosáhl počtu 605 kusů. Což je výrazný rozdíl proti studii, kterou uskutečnil Beier (2001) v Německu. Tam zvolenou univerzálností dotazníku musel každý respondent, který byl ochoten zodpovídat otázky pro více pohybových aktivit, vyplnit více dotazníků, pro každou aktivitu zvlášť. Myslíme si, že tento způsob enormně prodlužuje zpracování dotazníku respondenty a odrazuje je tak od účasti na šetření. Přestože tedy Beier získal 244 respondentů, celkový počet vyplněných dotazníků byl 332 (Beier, 2001, 229).

Pro rozdělení jednotlivých složek motivace podle podnětů, jsme použili stejné dělení, jako Beier. „Motivátory“, složky motivace, jsme rozdělili do kategorií: senzorické vjemy (4 otázky), estetické vjemy (3 otázky), tělesné a pohybové vjemy (4 otázky), napětí a aktivace (3 otázky), uvolnění a regulace nálady (4 otázky), neobvyklé vjemy – flow (3 otázky), výkonnost (4 otázky), sociální vjemy (5 otázek) a zdraví (4 otázky). Toto rozdělení se nám osvědčilo a neměli jsme ho potřebu měnit. Myslíme si, že i grafické znázornění proběhlo bez problémů. Co se týká výběru otázek, zpracovali jsme si pro diskuzi vyhodnocení otázek v jednotlivých pohybových aktivitách.

Graf č. 35 -Pořadí otázek pro pohybové aktivity



V uvedeném grafu máme celkové pořadí všech otázek. Tak můžeme určit důležitost daného podnětu, který tato otázka zpracovává, nebo lze usuzovat na ne zcela správné pochopení otázky. V celkovém pořadí jednoznačně vystupuje otázka „krása přírody“. Znamená to tedy, že pohyb v přírodě je tím nejdůležitějším „motivátorem“? Následuje cca sedm otázek přibližně stejné důležitosti. Odreagování se, přátelství, zdravotní prevence, kondice (fitness), zlepšení kondičních schopností, psychická regenerace a zrakové vjemy. Máme tedy univerzální profil jedince, jehož oblíbenou činností jsou pohybové aktivity v přírodě? Mohli bychom na základě těchto údajů vytvořit jednoznačný závěr? Myslíme si, že takto můžeme získat všeobecný základ, platný pro

většinu jedinců se vztahem k aktivitám v přírodě. Jednotlivé typy sportovních aktivit však vykazují určité odlišnosti, které jsme si popsali v předchozích kapitolách.

Univerzální typ outdoor sportovce je tedy jedinec, pro kterého je důležitý pohyb v přírodě s přáteli, při kterém se odreaguje a psychicky si odpočine, zároveň aktivně vyhledává zdraví prospěšné činnosti, při kterých si zlepší celkovou výkonnost.

Nejčastěji uváděnou, tedy přibližně stejně důležitou složkou motivace pro všechny pohybové aktivity v přírodě je sociální oblast a uvolnění, regulace nálady, společně s estetickými vjemy, tedy krásou přírody, pohybu. Můžeme tedy usuzovat na značnou důležitost těchto složek motivace pro všechny respondenty, potažmo pro jedince věnujícím se outdoor aktivitám. Zdravotní složka má výrazné zastoupení u všech pohybových aktivit, pouze SNB a sjezdaři ji nevnímají jako jednu z nejdůležitějších součástí své motivace. Ostatní složky motivace mají výrazné hodnotové rozdíly. K tomuto univerzálnímu základu *outdoor sportovce* tak pro jednotlivé pohybové aktivity přistupují další motivační složky. Nejvýraznějším a nejvýznamnějším „motivátorem“ u aktivit lezení, skialpinismus a MTB jsou složky napětí a aktivace, spojované s adrenalinem, výzvou a napětím. Lezení celkově vychází jako aktivita, která je provozována z důvodů prožití napětí, spojeného se zajímavým pohybem v krásném přírodním prostředí, s prvky flow (vtažení). MTB se profilují jako zdravotně a výkonnostně zaměřeni jedinci, vyhledávající napětí a pohybová aktivita jim přináší výrazné psychické odreagování. Silniční cyklistika je variantou pro podobné jedince, jako jsou MTB, pouze s omezenější touhou po dobrodružství a napětí. Složky motivace jsou jinak téměř totožné. Znamená to tedy pouze využití daných podmínek. Treking je motivující pro jedince pohybující se rádi ve společnosti přátel, rodiny (sociální vlivy) v přírodě, kdy dochází k odreagování, zlepšení nálady a zdravotní stav je jejich významnou motivací. Nejlépe tak odpovídají typu univerzálního *outdoor sportovce*. Skialpinismus je jasnou volbou zimní pohybové aktivity pro lezce, kde je podobný průběh hodnocení důležitosti složek motivace. Jde tedy o pohyb v přírodě spojený s napětím. Provozovaný s přáteli (sociální oblast), kde dochází k těsnému kontaktu s vnějším prostředím (senzorické vjemy). Oproti základnímu typu přistupuje výrazná složka napětí. Běžky pak vyznívají jako méně dobrodružná varianta pro letní lezení a zimní skialpinismus. Spojuje prvky zdravotně výkonnostní spolu s esteticko - pohybovými prvky v přírodě. Zřejmě bychom je mohli považovat za vhodnou doplňkovou pohybovou aktivitu lezců a skialpinistů. Existuje však celá řada jedinců,

kteří odrazuje přemíra napětí v lezení a skialpinismu a tak jsou běžky jejich ideální volbou. Trochu mimo profil univerzálního *outdoor sportovce* jsou sjezdové lyžování a SNB. Přibližují se v oblastech sociálních vjemů a regulace nálady, vyčnívají v oblasti flow a pohybových vjemů, ostatní oblasti jsou spíše méně významné. Profilují se tedy jako pohybem zaujetí jedinci bez zvláštního důrazu na zdravotně výkonnostní složku.

Zajímavé je porovnání důležitosti podnětů pro pohybovou aktivitu v přírodě mezi německou a českou částí respondentů. V grafech je patrné významnější „prožívání“ a tím i hodnocení motivátorů u Čechů mužů. Vysvětlujeme si tento jev výraznějším podílem Čechů na přípravě a provedení jednotlivých pohybových aktivit. Máme za to, že využívání speciálních organizovaných forem aktivit (cestovních kanceláří, nabídky oddílových sekcí), je výrazná německá vlastnost. S tím ale souvisí i delegování většiny rozhodovacích a plánovacích pravomocí na vedoucí, zodpovědné pracovníky. Tím dochází k potvrzení výsledků studie Ewerta, Hollenhorsta (Ewert, Hollenhorst, 1994), kteří zjistili delegování odpovědnosti na zkušenější, nebo odpovědné osoby. Češi naopak většinou podnikají akce na „vlastní pěst“, což přináší intenzivnější pocity a prožívání pohybových aktivit v přírodě. Otázkou zůstává celková bezpečnost těchto akcí. Ale z vlastních zkušeností můžeme potvrdit, že materiální vybavení i celkový bezpečnostní přístup českých outdoor skupin je na srovnatelné úrovni se zahraničními účastníky těchto, nebo podobných aktivit. Pravděpodobně je vlastní organizace a schopnost spolehnout se sami na sebe onou důležitou složkou, která pomáhá intenzivnějšímu prožívání při pohybových aktivitách v přírodě. Právě u lezení, skialpinismu a běžek vidíme největší rozdíly. Značné rozdíly jsou i u MTB, ale to bychom připisovali většímu zapojení vyznavačů MTB na české straně. Podíváme-li se ale pozorně na výsledky porovnání významu jednotlivých složek motivace, zjistíme, že německá část respondentů vykazuje podobnou křivku, jak jsme ale již uvedli, chybí tam ten kousek v intenzitě. Celkově tedy vidíme vyšší stupeň hodnocení „motivátorů“ u české mužské části respondentů. To by nám vypovídalo, že ti, co se věnují pohybovým aktivitám v přírodě na české straně, jsou k této činnosti více motivováni a výrazněji tyto aktivity prožívají.

Pro další studie, které se budou věnovat podobné tématice, by bylo vhodné považovat o případné změně vybraných pohybových aktivit. Máme tím na mysli SNB a sjezdové lyžování. Zřejmě by mohla proběhnout studie zaměřená přímo na podobně orientované

pohybové aktivity (skateboard, windsurfing, cyklotrial apod.). Přesto je toto srovnání užitečné, protože nám umožňuje tyto rozdíly i v motivačních aspektech prokázat.

Pokud se vrátíme k otázkám, mohli bychom se také podívat na opačnou stranu vyhodnoceného spektra. Tedy na otázky, které ve vyhodnocení propadly. Patří sem z oblasti senzorických vjemů vjemy čichové a akustické. Je tedy zcela patrné, že člověk během své fylogeneze téměř úplně přestal používat tyto své smysly a nejsou pro něj tak důležité. Nehrají tedy ani významnou roli jak motivační složky. Podobně dopadla otázka na důležitost mystických (neobvyklých) zážitků. V tomto případě se ale domníváme, že došlo k nepochopení pravého (zamýšleného) významu otázky. Tato otázka byla myšlena jako prožívání neobvyklých, ojedinělých zážitků (svítání na vrcholu hory, neobvyklá setkání s lidmi, nebo se zvířaty, poznání mimořádně míst přírody apod.). Proto by nejspíš do další studie mohla být provedena úprava otázky, aby lépe vystihovala danou problematiku. Poslední otázkou, kterou bychom chtěli zmínit, jsou neobvyklé polohy těla. Tuto otázku zřejmě nejlépe pochopí lezci, ale i například skialpinisté, nebo právě MTB, SNB a sjezdaři, kdy se poloha těla výrazně, během vykonávání pohybové aktivity, mění. Zřejmě se tedy nabízí také změna ve formulaci, či výměna za jinou otázku.

Porovnání s ostatními studiemi potvrdilo některé zjištěné výsledky. Dochází k potvrzení výsledků studie Ewerta, Hollenhorsta (Ewert, Hollenhorst, 1994), kteří zjistili delegování odpovědnosti na zkušenější, nebo odpovědné osoby. S většími zkušenostmi se projevuje větší samostatnost a zodpovědnost, což potvrzuje i vyšší hodnocení složek motivace u Čechů-mužů. Zároveň se potvrdily výsledky Kajtna, Tušak, Barič a Bumika ze studie *Personality in High-risk sports athletes* (2004) Nejlepší výsledky v oblasti emoční stability, svědomitosti a energie prokazovali sportovci provozující rizikové aktivity. Sporty v přírodě jsou obecně považovány za rizikové aktivity a výsledky naší studie v sociologické části potvrzují tyto výsledky. Potvrzeny jsou i výsledky diplomové práce Loukové (2007), která tvrdí, že nejdůležitějšími motivačními kategoriemi v její studii byly příroda (prostředí), přátelé (sociální vztahy) a výzva (překonávání vlastních hranic), čímž vlastně byly potvrzeny také výsledky výzkumu Ewerta (1985), kde sledované skupiny vykazovaly nejvýraznější preference k prožitkům v přírodě a výzvě.

Porovnáme-li naše výsledky, s výsledky studie Beiera (2001), můžeme konstatovat, že jsme nezjistili, podobně jako on, typický motivační profil pro jednotlivé pohybové aktivity. Spíše můžeme definovat jakýsi základní typ univerzálního *outdoor sportovce*, ke kterému v jednotlivých aktivitách výrazně přistupují různé složky motivace. Závislé na mnoha proměnných (věk, pohlaví, zkušenosti, sociální skupina, momentální psychické nastavení, kondiční schopnosti).

6. Závěr

K objasnění problematiky motivace k vybraným sportům v přírodě jsme použili literaturu uvedenou v „Teoretické části“.

V naší práci jsme zjistili, že nejčastěji uváděnou, tedy přibližně stejně důležitou složkou motivace pro všechny pohybové aktivity v přírodě je sociální oblast, oblast uvolnění a regulace nálady, společně s estetickými vjemy, tedy krásou přírody, pohybu. Můžeme tedy usuzovat na značnou důležitost těchto složek motivace pro všechny respondenty, potažmo pro jedince věnujícím se outdoor aktivitám. Myslíme si, že takto můžeme získat všeobecný základ, platný pro většinu jedinců se vztahem k aktivitám v přírodě.

H₁: Struktura motivačních složek je podobná pro všechny jedince věnující se pohybovým aktivitám v přírodě.

Hypotéza H₁ byla potvrzena. Zjistili jsme podobnou strukturu motivačních složek, z které nám vychází „*univerzální typ outdoor sportovce*“:

Univerzální typ outdoor sportovce je tedy jedinec, pro kterého je důležitý pohyb v přírodě s přáteli, při kterém se odreaguje a psychicky si odpočine. Zároveň aktivně vyhledává zdraví prospěšné činnosti, při kterých si zlepší celkovou výkonnost.

Jednotlivé typy sportovních aktivit však vykazují určité odlišnosti. Treking je motivující pro jedince pohybující se rádi ve společnosti přátel, rodiny (sociální vlivy) v přírodě, kdy dochází k odreagování, zlepšení nálady a zdravotní stav je jejich významnou motivací. Nejlépe tak odpovídají typu univerzálního *outdoor sportovce*. Skialpinismus, společně s lezci, vykazuje podobný průběh hodnocení důležitosti složek motivace. Jde tedy o pohyb v přírodě spojený s napětím. Provozovaný s přáteli (sociální oblast), kde

dochází k těsnému kontaktu s vnějším prostředím (senzorické vjemy). Oproti základnímu typu však přistupuje výrazná složka napětí a aktivace. Běžky pak vynívají jako méně dobrodružná varianta pro letní lezení a zimní skialpinismus. Spojuje prvky zdravotně výkonnostní spolu s esteticko - pohybovými prvky v přírodě. Zřejmě bychom je mohli považovat za vhodnou doplňkovou pohybovou aktivitu lezců a skialpinistů. MTB se profilují jako zdravotně a výkonnostně zaměřeni jedinci, vyhledávající napětí a pohybová aktivita jim přináší výrazné psychické odreagování. Silniční cyklistika je variantou pro podobné jedince, jako jsou MTB, pouze s omezenější touhou po dobrodružství a napětí. Složky motivace jsou jinak téměř totožné. Jde především o výkonnost a zdraví. Sjezdové lyžování a SNB jsou pohybové aktivity, které se nejvíce odlišují od ostatních námi pozorovaných sportů. Přibližují se pouze v oblastech sociálních vjemů a regulace nálady, vyčnívají v oblasti flow a pohybových vjemů, ostatní oblasti jsou spíše méně významné. Pravděpodobně by mohla proběhnout studie zaměřená přímo na podobně orientované pohybové aktivity (skateboard, windsurfing, cyklotrial apod.), u kterých by nejspíše došlo k větší shodě motivačních podnětů. Přesto je toto srovnání užitečné, protože nám umožňuje tyto rozdíly prokázat.

H₂: Mezi českými a německými respondenty nebudou zjištěny výrazné rozdíly ve složení motivačních faktorů.

Zjistili jsme, že struktura motivace u respondentů z české a německé části naší práce se neliší. Hypotéza H₂ potvrzena. Zajímavé je, u mužské české části respondentů, vyšší hodnocení téměř všech (30ti z 34) složek motivace. V grafech je patrné významnější „prožívání“ a tím i hodnocení motivátorů u Čechů. Vysvětlujeme si tento jev výraznějším podílem Čechů na přípravě a provedení jednotlivých pohybových aktivit. S tím je pak spojená vyšší intenzita prožívání. Máme za to, že využívání speciálních organizovaných forem aktivit (cestovních kanceláří, nabídky oddílových sekcí), je výrazná německá vlastnost. S tím ale souvisí i delegování většiny rozhodovacích, plánovacích pravomocí na vedoucí, zodpovědné pracovníky.

H₃: Motivační složky pohybových aktivit v přírodě nebudou výrazně odlišné od jiných studií.

Hypotéza H₃ byla potvrzena. Porovnání s ostatními studii potvrdilo některé zjištěné výsledky. Dochází k potvrzení výsledků studie Ewerta, Hollenhorsta (Ewert, Hollenhorst, 1994), kteří zjistili delegování odpovědnosti na zkušenější, nebo odpovědné osoby. S většími zkušenostmi se projevuje větší samostatnost a zodpovědnost, což potvrzuje i vyšší hodnocení složek motivace u Čechů-mužů. Zároveň se potvrdily výsledky Kajtna, Tušak, Barič a Bumika ze studie *Personality in High-risk sports athletes* (2004) Nejlepší výsledky v oblasti emoční stability, svědomitosti a energie prokazovali sportovci provozující rizikové aktivity. Sporty v přírodě jsou obecně považovány za rizikové aktivity a výsledky naší studie v sociologické části potvrzují tyto výsledky. Potvrzeny jsou i výsledky diplomové práce Loukové (2007), která tvrdí, že nejdůležitějšími motivačními kategoriemi v její studii byly příroda (prostředí), přátelé (sociální vztahy) a výzva (překonávání vlastních hranic), čímž vlastně byly potvrzeny také výsledky výzkumu Ewerta (1985), kde sledované skupiny vykazovaly nejvýraznější preference k prožitkům v přírodě a výzvě.

Porovnáme-li naše výsledky, s výsledky studie Beiera (2001), můžeme konstatovat, že jsme nezjistili, podobně jako on, typický motivační profil pro jednotlivé pohybové aktivity. Spíše můžeme definovat jakýsi základní typ univerzálního *outdoor sportovce*, ke kterému v jednotlivých aktivitách výrazně přistupují různé složky motivace. Závislé na mnoha proměnných (věk, pohlaví, zkušenosti, sociální skupina, momentální psychické nastavení, kondiční schopnosti).

Tímto jsme splnili cíle naší práce. Věříme, že naše studie může pomoci případným zájemcům o danou problematiku. ☺

7. Použité zdroje

BEIER, K. *Anreizstrukturen im Outdoorsport*. Schorndorf: Verlag Hofman, 2001.

BOŠŤÍKOVÁ, S. *Vysokohorská turistika*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0696-2

- CSIKSZENTMIHALYI, M., CSIKSZENTMIHALYI, I. *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag, 1995.
- ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: SNP, 1983
- DECI, E. L., RYAN, R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum, 1985.
- DIEŠKA, I., ŠIRL, V. *Horolezectví zblízka*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 27-081-89
- EWERT, A. *Why people climb: The relationship of participant motives and experience level to mountaineering*. *Journal of Leisure Research*, 1985, Vol. 17, pp. 241-250
- EWERT, A., HOLLENHORST, S. *Testing the adventure model: Empirical support for a model of risk recreation participation*. *Journal of Leisure Research*, 1989, Vol. 21, pp. 124-139
- FLECKINGER, A. *Ötzi, der Mann aus dem Eis*. Folio, 2002. ISBN 3-85256-209-0
- HACKFORT, D., MUNZERT, J., SEILER, R. *Handeln im Sport*. Heidelberg: Asanger Verlag GmbH, 2000.
- HECKHAUSEN, J., HECKHAUSEN, H. *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag, 2006.
- HOŠEK, V. *Emoce ve sportu*. In: Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5
- CHOUTKA, M. *Sportovní výkon*. Praha: Olympia, 1981
- KAJTNA, T., TUŠAK, M., BARIČ, R., BUMIK, S. *Personality in High-risk sports athletes*. [online]. c 2004, [cit. 2010-03-30]. Dostupné z: <<http://hrcak.srce.hr/file/6904>>.http
- KONOPKA, P. *RadSPORT*. München: BLV, 2000. ISBN 3835400320
- LAWRENCE, T. E. *Sedm sloupů moudrosti*. Praha: BB art, 1998.
- LOUKOVÁ, T. *Motivace k lezecké a horolezecké činnosti*. Praha, 2007. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře Sportů v přírodě. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ladislav Vomáčko.
- MADSEN, K. B. *Teorie motivace*. Praha: Academia, 1972
- MADSEN, K. B. *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia, 1979
- MESSNER, R. *Gobi. Poušť ve mně*. Praha: EPOCHA, 2007. ISBN: 978-80-87027-41-7

- MESSNER, R. *Má cesta*. Praha: Metafora, 2007. ISBN: 978-80-7243-308-7
- NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0592-7
- NOSEK, M. *Multimediální učebnice běhu na lyžích pro instruktory školního lyžování*. [online].c2006, [cit. 2010-03-30]. Dostupné z <<http://pf.ujep.cz/~nosek/bezky/index.html>>.
- PARDEL, T. *Motivácia ľudskej činnosti a správania*. Bratislava: SPN, 1977.
- PROCHÁZKA, V., a kol. *Horolezectví*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 27-046-90
- PUNCH, K. F. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9
- SCHUBERT, P. *Sicherheit und Risiko in Fels und Eis Band 1*. München: Berverlag Rother, 2009. ISBN 978-3-7633-6016-1
- SCHUBERT, P. *Sicherheit und Risiko in Fels und Eis Band 2*. München: Berverlag Rother, 2007. ISBN 978-3-7633-6018-5
- SCHUBERT, P. *Sicherheit und Risiko in Fels und Eis Band 3*. München: Berverlag Rother, 2008. ISBN 978-3-7633-6031-4
- SIMPSON, J. *Setkání se smrtí*. Brno: Jota, 2001. ISBN: 80-7217-150-X
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009 ISBN 978-80-246-1602-5
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2003 ISBN 80-246-0156-7
- THE OUTDOOR FOUNDATION. *Outdoor Recreation Participation Report*. [online].c2008, [cit. 2010-03-30]. Dostupné z: <<http://www.outdoorfoundation.org/research.participation.2009.html>>.
- VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S. *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2174-3
- WINTER, S. *Skialpinismus*. Č. Budějovice: KOPP, 2002. ISBN 80-7232-187-0
- WINTER, S. *Vysokohorská turistika*. Č. Budějovice: KOPP, 2003. ISBN 80-7232-201-X

8. Přílohy

Příloha č. 1 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity Č-M

Příloha č. 2 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity Č-Ž.

Příloha č. 3 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity N-M.

Příloha č. 4 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity N-Ž

Příloha č. 5 Česká verze dotazníku

Příloha č. 6 Německá verze dotazníku

Příloha č. 1 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity Č-M

Č.otázky	lezení	mtb	silnice	trek	skialp	běžky	SNB	Sjezd
----------	--------	-----	---------	------	--------	-------	-----	-------

Senzorické vjemy 1.	8	4,6	3,0	2,8	3,7	4,1	3,6	3,3	3,3
	17	3,7	3,9	3,5	4,2	4,7	3,9	3,0	3,5
	26	3,2	3,0	2,6	2,9	3,3	2,7	1,8	2,3
	32	2,6	2,4	2,2	2,8	2,4	2,4	1,7	1,8
Za skupinu		3,5	3,1	2,8	3,4	3,6	3,2	2,5	2,7
Estetické vjemy 2.	9	4,6	4,3	3,3	4,6	4,6	4,4	3,0	3,5
	18	4,0	3,1	2,8	2,8	3,5	4,3	3,5	3,9
	34	3,5	2,8	2,0	3,3	3,5	3,0	2,5	2,3
Za skupinu		4,0	3,4	2,7	3,6	3,9	3,9	3,0	3,2
Pohybové vjemy 3.	1	3,9	3,9	3,6	3,0	4,1	4,1	2,6	3,3
	10	3,1	3,7	3,8	3,5	3,5	4,3	3,3	3,8
	19	3,5	3,8	3,3	2,3	3,3	4,3	3,3	3,9
	27	4,6	2,3	1,9	1,8	2,7	2,5	2,8	2,7
Za skupinu		3,8	3,4	3,2	2,7	3,4	3,8	3,0	3,4
Napětí, aktivace 4.	2	4,0	3,4	2,9	3,8	4,0	3,4	2,4	3,0
	11	4,8	3,7	2,8	2,7	4,1	3,5	3,1	3,7
	20	4,7	4,0	2,8	2,2	3,9	3,0	3,5	4,0
Za skupinu		4,5	3,7	2,8	2,9	4,0	3,3	3,0	3,6
Uvolnění, regulace nálad 5.	12	3,1	3,5	3,3	3,0	3,3	3,5	2,8	3,2
	21	4,0	4,1	3,6	4,1	4,3	4,1	3,7	3,7
	28	3,7	3,8	3,4	3,5	3,7	3,9	3,3	3,4
	3	4,3	4,0	3,5	3,9	3,8	4,3	3,3	3,7
Za skupinu		3,8	3,9	3,5	3,6	3,8	4,0	3,3	3,5
Neobvyklé vjemy (flow) 6.	4	3,6	4,0	3,9	3,8	3,4	3,8	2,8	3,8
	22	4,7	3,9	3,3	2,1	4,1	3,3	3,7	4,0
	13	3,6	3,5	3,4	3,2	3,6	4,0	3,4	4,1
Za skupinu		4,0	3,8	3,5	3,0	3,7	3,7	3,3	4,0
Výkonnost 7.	5	4,0	4,2	3,9	3,2	3,8	4,2	2,4	2,9
	23	3,8	3,5	3,5	2,5	3,1	3,8	3,0	3,2
	29	4,2	4,0	3,7	3,3	4,4	4,4	3,0	3,2
	14	4,3	4,1	3,5	3,3	3,9	4,2	3,0	3,7
Za skupinu		4,1	4,0	3,7	3,1	3,8	4,2	2,9	3,3
Sociální oblast 8.	6	2,3	3,6	3,5	3,1	3,1	3,5	2,3	2,5
	24	4,2	3,3	3,0	3,6	3,6	3,3	2,8	2,5
	30	3,7	3,5	3,3	3,4	3,8	3,5	2,6	2,8
	33	3,4	3,1	2,7	2,9	3,2	3,1	2,5	2,7
	15	4,8	3,6	3,2	3,8	4,6	3,6	3,4	3,2
Za skupinu		3,7	3,4	3,1	3,4	3,7	3,4	2,7	2,7
Zdraví 9.	16	3,0	3,5	3,6	3,5	3,5	4,1	2,6	2,9
	31	2,5	3,6	3,6	2,8	3,9	4,2	1,8	2,2
	25	4,0	4,2	4,0	3,1	4,2	4,6	2,5	3,3
	7	2,5	3,1	2,9	3,0	2,6	3,3	2,3	2,4
Za skupinu		3,0	3,6	3,5	3,1	3,6	4,1	2,3	2,7

Příloha č. 2 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity Č-Ž.

	Č. otázky	lezení	MTB	silnice	Trek	skialp	běžky	SNB	Sjezd
Senzorické vjemy 1.	8	3,7	3,2	2,7	3,1	3,0	3,0	2,6	2,8
	17	4,2	3,9	3,1	4,2	3,5	3,9	3,3	3,6

	26	2,1	2,2	2,6	3,3	2,3	2,4	1,9	2,3
	32	2,2	2,0	2,2	3,1	2,5	2,0	1,6	1,6
Za skupinu		3,1	2,8	2,7	3,4	2,8	2,8	2,4	2,6
Estetické vjemy	9	4,5	4,6	3,3	4,8	4,0	4,4	3,9	3,7
2.	18	3,8	3,0	2,7	2,9	3,4	3,8	3,3	3,5
	34	3,6	2,7	1,9	3,5	2,8	2,4	2,9	2,2
Za skupinu		4,0	3,4	2,6	3,7	3,4	3,5	3,4	3,1
Pohybové vjemy	1	3,4	3,7	3,4	3,5	2,8	4,1	3,0	3,5
3.	10	2,8	3,4	3,2	3,5	2,0	3,8	2,6	3,5
	19	2,8	3,7	3,7	2,7	3,0	3,8	3,0	3,9
	27	4,1	2,0	1,6	1,5	2,3	2,0	3,3	2,9
Za skupinu		3,3	3,2	3,0	2,8	2,5	3,4	3,0	3,5
Napětí, aktivace	2	3,5	3,5	2,7	4,3	3,3	3,8	3,4	3,1
4.	11	3,8	3,6	2,4	3,1	3,2	3,3	3,0	3,9
	20	4,1	3,9	2,4	2,3	3,8	2,8	4,0	4,2
Za skupinu		3,8	3,7	2,5	3,2	3,4	3,3	3,5	3,7
Uvolnění, regulace nálad	12	3,8	3,5	2,4	2,5	3,8	3,7	1,9	3,4
5.	21	3,9	4,0	4,2	3,8	4,0	4,3	3,4	3,8
	28	4,0	3,8	3,1	3,5	3,0	3,9	3,3	3,9
	3	4,2	4,3	3,9	4,4	3,5	4,7	3,9	3,9
Za skupinu		4,0	3,9	3,4	3,6	3,6	4,2	3,1	3,8
Neobvyklé vjemy (flow)	4	3,1	3,6	3,4	4,1	3,3	3,6	2,8	3,6
6.	22	4,3	3,8	3,0	2,4	3,5	3,3	4,0	4,2
	13	3,4	3,3	3,6	3,5	3,0	4,0	3,4	3,9
Za skupinu		3,6	3,6	3,3	3,3	3,3	3,6	3,4	3,9
Výkonnost	5	3,7	3,7	4,1	3,7	4,0	3,9	2,9	2,9
7.	23	3,0	3,2	4,0	2,7	3,3	3,1	3,4	3,4
	29	3,7	4,1	4,0	3,6	3,0	4,6	2,9	3,8
	14	4,0	3,8	3,1	3,5	4,0	4,0	2,9	3,5
Za skupinu		3,6	3,7	3,8	3,4	3,6	3,9	3,0	3,4
Sociální oblast	6	2,5	3,2	3,7	3,4	3,0	3,2	2,9	2,5
8.	24	3,4	3,4	3,2	3,6	3,8	3,4	3,6	3,2
	30	4,0	3,3	3,8	3,4	3,5	3,3	3,1	3,3
	33	3,6	3,1	2,9	3,3	2,8	2,8	3,5	3,3
	15	4,3	3,6	3,6	4,2	4,0	3,5	4,0	3,5
Za skupinu		3,6	3,3	3,4	3,6	3,4	3,2	3,4	3,2
Zdraví	16	2,9	3,5	3,1	3,9	3,5	3,9	2,3	2,7
9.	31	2,4	3,5	4,1	3,0	2,3	4,0	2,3	2,1
	25	4,0	4,1	4,2	3,3	3,0	4,6	2,9	3,3
	7	2,3	2,7	2,7	3,4	1,3	3,4	2,1	2,4
Za skupinu		2,9	3,5	3,5	3,4	2,5	4,0	2,4	2,6

Příloha č. 3 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity N-M.

	Č.otázk	lezení	MTB	silnice	trek	skialp	běžky	SNB	Sjezd
Senzorické vjemy	8	3,4	3,0	2,6	4,0	4,0	3,1	2,3	2,5

1.	17	3,2	3,2	2,9	4,2	4,2	2,9	2,5	2,8
	26	2,1	2,3	2,0	3,1	2,7	2,1	1,4	1,7
	32	1,8	2,1	1,9	2,9	1,8	1,5	1,1	1,3
Za skupinu		2,6	2,7	2,4	3,6	3,2	2,4	1,8	2,1
2.	9	3,7	4,0	3,3	4,8	4,6	3,5	2,7	3,1
	18	3,7	2,4	2,3	1,8	2,3	3,2	3,0	3,5
	34	2,1	1,6	1,4	2,4	2,4	1,5	1,1	1,2
Za skupinu		3,2	2,7	2,3	3,0	3,1	2,7	2,3	2,6
3.	1	3,7	3,4	3,6	2,8	3,4	3,3	2,2	2,1
	10	3,3	2,8	2,9	2,3	3,1	3,7	3,7	3,5
	19	3,6	3,1	3,0	1,9	2,6	3,5	3,0	3,2
27	3,6	2,1	1,7	1,5	1,9	1,7	2,8	2,3	
Za skupinu		3,6	2,9	2,8	2,1	2,8	3,1	2,9	2,8
4.	2	3,5	3,2	2,8	4,2	4,2	2,0	2,5	2,6
	11	4,4	3,3	2,8	3,0	3,7	2,4	3,1	2,8
	20	3,9	2,8	2,2	1,8	2,5	1,5	2,8	2,6
Za skupinu		3,9	3,1	2,6	3,0	3,5	2,0	2,8	2,7
5.	12	1,9	2,7	3,1	1,9	1,7	2,4	1,5	1,6
	21	3,4	3,3	3,4	3,7	3,6	3,3	2,6	3,1
	28	3,2	3,2	3,3	3,3	3,4	3,2	2,6	2,9
3	3,4	3,4	3,5	3,6	3,7	3,5	2,7	2,9	
Za skupinu		3,0	3,2	3,3	3,1	3,1	3,1	2,4	2,6
6.	4	4,0	3,1	2,6	2,2	3,1	3,3	3,6	3,6
	22	4,1	3,2	2,9	2,8	3,6	3,0	3,1	3,0
	13	3,5	2,7	2,8	2,8	3,2	2,6	2,6	2,8
Za skupinu		3,9	3,0	2,8	2,6	3,3	3,0	3,1	3,1
7.	5	4,0	3,6	4,1	2,8	3,5	3,3	2,1	2,1
	23	3,1	2,6	2,8	2,3	3,0	2,4	2,4	2,4
	29	3,6	3,9	4,5	3,0	3,7	4,2	1,9	2,4
14	3,8	3,4	3,6	3,0	3,3	2,9	2,5	2,6	
Za skupinu		3,6	3,4	3,8	2,8	3,4	3,2	2,2	2,4
8.	6	1,6	2,2	2,6	2,8	2,6	2,4	1,4	1,3
	24	3,7	2,6	3,0	3,6	3,6	2,4	2,5	3,1
	30	3,6	2,7	3,0	3,1	3,3	2,5	2,4	2,9
33	3,0	2,2	2,6	2,7	2,2	2,1	2,2	2,0	
15	4,3	3,2	3,4	4,0	3,9	2,7	3,2	3,0	
Za skupinu		3,2	2,6	2,9	3,2	3,1	2,4	2,3	2,5
9.	16	2,9	3,2	3,6	3,3	3,0	3,7	1,9	2,3
	31	2,8	3,0	3,4	2,2	2,1	2,8	1,4	1,6
	25	3,3	4,3	4,6	3,2	3,9	4,4	2,2	2,4
7	2,9	3,2	3,6	3,1	3,0	3,7	2,1	1,8	
Za skupinu		3,0	3,4	3,8	3,0	3,0	3,7	1,9	2,0

Příloha č. 4 Střední hodnoty otázek pro jednotlivé pohybové aktivity N-Ž

Č.otázk	lezeni	MTB	silnice	trek	skialp	běžky	SNB	Sjezd
---------	--------	-----	---------	------	--------	-------	-----	-------

Senzorické vjemy	8	3,9	3,4	3,7	4,5	4,1	3,3	4,0	3,4
1.	17	3,8	3,8	3,3	4,3	4,6	3,4	4,0	3,8
	26	2,9	2,5	2,3	3,5	3,3	2,3	4,0	2,2
	32	2,7	2,9	2,0	3,2	2,9	1,7	4,0	1,9
Za skupinu		3,3	3,2	2,8	3,9	3,7	2,7	4,0	2,8
Estetické vjemy	9	4,3	4,1	3,0	4,9	4,7	3,8	5,0	3,9
2.	18	4,4	2,5	3,0	2,0	3,3	3,6	5,0	3,7
	34	2,5	1,7	1,5	2,4	3,4	1,4	5,0	1,6
Za skupinu		3,7	2,8	2,5	3,1	3,8	2,9	5,0	3,1
Pohybové vjemy	1	3,9	3,5	3,7	3,4	3,0	3,2	3,0	2,6
3.	10	4,1	2,7	4,0	2,6	2,7	4,1	5,0	3,8
	19	3,7	3,2	3,3	2,7	3,5	3,3	5,0	3,2
	27	3,9	1,9	1,0	1,5	1,9	1,7	3,0	2,1
Za skupinu		3,9	2,8	3,0	2,6	2,8	3,1	4,0	2,9
Napětí, aktivace	2	4,0	3,4	3,0	4,5	4,4	2,5	5,0	3,0
4.	11	4,3	3,4	2,0	3,4	4,4	3,1	5,0	3,2
	20	3,6	2,6	2,7	2,3	3,3	1,8	5,0	2,5
Za skupinu		4,0	3,1	2,6	3,4	4,0	2,5	5,0	2,9
Uvolnění, regulace nálady	12	2,5	2,8	2,3	2,6	2,3	2,1	1,0	1,9
5.	21	3,9	2,8	3,3	3,4	3,0	3,6	3,0	3,3
	28	3,4	3,1	4,0	3,3	3,6	2,9	5,0	3,1
	3	3,9	4,0	4,7	3,9	4,0	3,4	5,0	3,8
Za skupinu		3,4	3,2	3,6	3,3	3,2	3,0	3,5	3,0
Neobvyklé vjemy (flow)	4	4,4	3,2	3,3	2,7	3,2	3,1	5,0	3,9
6.	22	4,1	3,0	2,5	3,1	3,1	3,4	5,0	3,4
	13	3,2	2,3	3,3	2,5	3,0	3,0	5,0	2,4
Za skupinu		3,9	2,8	3,0	2,8	3,1	3,2	5,0	3,2
Výkonnost	5	4,3	3,9	4,0	3,4	4,1	3,2	5,0	3,1
7.	23	2,9	2,6	3,3	2,4	2,9	2,3	5,0	2,6
	29	3,4	4,1	5,0	3,7	4,1	3,9	3,0	3,4
	14	4,3	3,3	3,0	3,4	3,8	3,4	5,0	3,2
Za skupinu		3,7	3,5	3,8	3,2	3,7	3,2	4,5	3,1
Sociální oblast	6	1,5	1,8	2,3	2,1	2,3	2,1	1,0	1,6
8.	24	3,9	2,9	2,3	3,8	4,2	2,3	5,0	3,3
	30	4,1	3,0	2,7	3,8	3,7	2,6	5,0	3,1
	33	3,4	2,2	1,3	3,2	3,4	2,2	4,0	2,7
	15	4,3	3,6	2,7	4,3	4,4	2,5	5,0	3,6
Za skupinu		3,4	2,7	2,3	3,4	3,6	2,3	4,0	2,9
Zdraví	16	3,3	3,2	3,3	3,6	3,1	3,7	1,0	2,4
9.	31	3,3	3,5	3,0	3,3	3,6	3,6	3,0	2,9
	25	3,2	4,1	5,0	3,8	4,4	4,0	5,0	3,7
	7	2,9	5,3	3,0	3,2	2,2	3,1	1,0	2,3
Za skupinu		3,2	4,0	3,6	3,5	3,3	3,6	2,5	2,8

Dotazník. Motivace k vybraným sportům v přírodě.

Zkuste odhadnout, jaký velký podíl na Vašich pohybových aktivitách tvoří vybrané sporty v přírodě.

Uveďte preferovanou pohybovou aktivitu/aktivity (v %)

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Lezení	MTB	Silniční kolo	Treking	Skialp	Běžky	Snowboard	Sjezdové lyže

--	--	--	--	--	--	--	--

Následuje sada 34 otázek k pohybovým aktivitám v přírodě. Ve vašich odpovědích ohodnoťte (škálou od 1 – 5). Zamyslete se nad pocity, které máte při sportu. Co Vás na pohybu venku přitahuje, baví, nebo z jakých důvodů danou činnost provozujete. Body 1 – 5, čím větší důležitost, tím více bodů:

1	2	3	4	5
	Min	<		Max

1) Pocity při intenzivní fyzické zátěži							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

2) Prožívání (poznání) nového							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

3) Odreagování se							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

4) Pocit kontroly nad prováděnou činností							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

5) Sebepřekonání se (výdrž, hrábnout si na dno)							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

6) Být sám (odpočinout si od kolektivu)

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

7) Rehabilitace

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

8) Pocity tepla, chladu, dotyky přírodních materiálů

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

9) Krása přírody

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

10) Plynulost pohybu

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

11) Výzva, napětí

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

12) Odbourání agrese

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

13) Splynutí s pohybem

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

14) Sebezpoznání (odhad vlastních možností)

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

15) Přátelství

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

16) Zdravotní prevence

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

17) Zrakové vjemy

Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

18) Estetika (krása) pohybu							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

19) Dynamika pohybu							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

20) Adrenalin							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

21) Psychická regenerace							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

22) Koncentrace pozornosti (maximální soustředění)							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

23) Poznání ostatních (porovnání se s ostatními)							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

24) Družnost							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

25) Kondice (fitness)							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

26) Akustické (sluchové) vjemy							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

27) Neobvyklé polohy těla							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

28) Regulace nálady							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

29) Zlepšení kondičních schopností							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

30) Udržování kontaktů							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

31) Regulace (úprava) hmotnosti							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

32) Čichové vjemy							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

33) Navazování nových kontaktů							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

34) Mystické (neobvyklé) zážitky							
Lez	MTB	Kolo	Tr	Skialp	Běž	Snb	Sjezd

Závěrem několik otázek, abychom se dozvěděli něco o Vás. Kdo jste? 😊

1)	Věk		2)	Výška	
----	-----	--	----	-------	--

3)	Váha		4)	Pohlaví	Ž	
					M	

5)	Kuřák	
	Nekuřák	

6)	Svobodná/ý		Rozvedená/ý	
	Vdaná/ženatý		Ovdovělá/ý	

7)	Děti	Ano	Počet	8)	Bydlím	Byt	
		Ne	xxx			Dům	

9)	Bydliště do	1000 obyvatel	
		1000-5000	
		5000-10 000	
		10 000-20 000	
		20 000-30 000	
		30 000<	

10)	Roční příjem	0-100 000 Kč	
		100 000-160 000 Kč	
		160 000-220 000 Kč	
		220 000-300 000 Kč	
		300 000-400 000 Kč	
		400 000 Kč <	

11)	Zaměstnání	Dělnické profese	
		Služby	
		Zdravotnictví	
		Soukromý podnikatel	
		Státní zaměstnanec	
		Řídící pracovník	
		Student	
		Důchodce	

12)	Vzdělání	Základní	
		Vyučen	
		Střední s maturitou	
		Vysokoškolské	

13)	Pohybové aktivity vykonávám	1 x měsíčně	
		1 – 5 x měsíčně	
		2 – 3 x týdně	
		3 – 5 x týdně	
		5 < x týdně	

14)	Organizován v oddíle, sportovním klubu	Ano	
		Ne	

Díky za vyplnění a Váš čas.

Dotazník pošlete, prosím, na mail: LeoHannsmann@seznam.cz

Příloha č. 6 Německá verze dotazníku

Fragenbogen.

Motivation für ausgewählte Outdoorsportarten.

Wieviel Zeit verbringen Sie mit diesen ausgewählten Sportarten?.

Bevorzugte Sportart (in %)							
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Ski Langlauf	Snowboard	Ski fahren

34 Fragen zu Outdooraktivitäten. (Wichtigkeitsskala 1 – 5).

1	2	3	4	5
Min	<		Max	

Bitte bewerten Sie, wie wichtig die genannten Aspekte in den verschiedenen Sportarten für sie sind:

1) Physische Belastung erleben							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren
2) Neues erleben							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren
3) Abschalten							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren
4) Gefühl der Kontrolle bei der Bewegung							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren
5) Durchhalten, Selbstüberwindung							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren
6) Alleinsein							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

8) Wahrnehmungen der Umgebung im Detail (warm, kalt, Naturmaterialen)							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

9) Schönheit der Natur erleben							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

10) Fließende Bewegungen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

11) Herausforderung, Spannung							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

12) Aggression abbauen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

13) Verschmelzung von Handeln und Bewusstsein							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

14) Selbsterkenntnis (seine Grenzen erkennen)							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

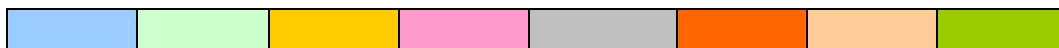
15) Freundschaft							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

16) Gesundheit Prävention							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

17) Optische Wahrnehmungen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

18) Ästhetik von Bewegungen erleben							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

19) Dynamische Bewegungen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren



20) Adrenalin (Angstlust)							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

21) Psychische Regeneration							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

22) Konzentration (Selbstvergessenheit)							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

23) Selbstbewertung (soziale Norm)							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

24) Geselligkeit							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

25) Fitness verbessern							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

26) Akustische Wahrnehmung							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

27) Außergewöhnliche Körperlagen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

28) Stimmungsregulation							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

29) Kondition							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

30) Kontakte pflegen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

31) Gewicht und Figur verbessern							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

32) Gerüche wahrnehmen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

33) Kontakte knüpfen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

34) Mystische Erfahrungen							
Klettern	MTB	Rennrad	Trekking	Skitouren	Skilanglauf	Snowboard	Skifahren

Angaben zur Person 😊

1)	Alter		2)	Körpergröße	
----	-------	--	----	-------------	--

3)	Gewicht		4)	Geschlecht	W	
					M	

5)	Raucher	
	Nichtraucher	

6)	Familienstand	Ledig		Geschieden	
		Verheiratet		Verwitwet	

7)	Kinder	Ja	Wieviel		8)	Wohnen	Wohnung	
		Nein		xxx			Haus	

9)	Größe des Wohnortes	1000 Einwohner	
		1000-5000	
		5000-10 000	
		10 000-20 000	
		20 000-30 000	
		30 000<	

		0 - 8 000 EUR	
		8 000 - 16 000 EUR	
		16 000 - 30 000 EUR	
		30 000 - 60 000 EUR	

		60 000-100 000 EUR	
		100 000 EUR <	

11)	Beruf	Arbeiter	
		Dienstleistungen	
		Gesundheit, Rehabilitation, Bewegung	
		selbständiger Unternehmer	
		Staatsangestellter	
		Geschäftsführung, Management	
		Student	
		Rentner	

12)	Ausbildung	Primärschule	
		Berufsausbildung	
		Oberschule mit Abitur	
		Universität, Hochschule	

13)	Häufigkeit von Bewegungsaktivitäten	1 x monatlich	
		1 – 5 x monatlich	
		2 – 3 x pro Woche	
		3 – 5 x pro Woche	
		5 x pro Woche	

14)	Mitglied in einem Sportverein	Ja	
		Nein	

Ich danke Ihnen für das Ausfüllen des Fragebogens.

Senden Sie ihn bitte per E-Mail an: LeoHannsmann@seznam.cz

Herzliche Grüße Leo Hannsmann