

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Typologie osobnosti závodníků v přírodních vícebojích za využití
psychodiagnostické metody GPOP

-

Personality typology of participants in survival races using
psychodiagnostic method GPOP

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Michal Frainšic

Zpracoval:
Bc. Ondřej Šavrněk

2014

Abstrakt

Název práce: Typologie osobnosti závodníků v přírodních vícebojích za využití psychodiagnostické metody GPOP.

Cíle práce:

Cílem práce bylo určení typologie osobnosti závodníků v přírodních vícebojích a následná komparace preferovaných škál závodníků AR s českými standardizačními normami.

Metoda:

V naší práci byla použita standardizovaná psychodiagnostická metoda GPOP (Golden Profiler of Personality). GPOP využívá 4 párové škály, podobně jako MBTI a navíc nabízí ještě další samostatnou škálu a tou je reakce na stres. GPOP je dotazník o 116 položkách a výsledky vždy ukazují na menší či větší preferenci jedné z dvou párových škál. Každá z těchto škál má ještě pět svých subškál. Celkově eviduje metoda GPOP 16 typů osobnosti vycházejících ze zmíněných škál. Jako sekundární jsme vytvořili nestandardizovaný dotazník týkající se účasti probandů v přírodních vícebojích, abychom mohli potvrdit námi zvolená kritéria pro zařazení probandů do výběrového souboru.

Výsledky:

Ve výběrovém souboru závodníků v přírodních vícebojích (konkrétně AR) vykazuje signifikantní zastoupení typ osobnosti ISTJ potažmo ESTJ (47,6% v porovnání s ostatními typy osobnosti). Na párové škále reakce na stres vykazují 2/3 závodníků preferenci k uvolnění oproti napětí. V komparaci se standardizačními normami ČR (střední a vyšší management) se výběrový soubor shoduje ve 4 z 5 vybraných škál.

Klíčová slova: adventure racing, komparace, charakteristika závodníků, škála

Abstract

Title: Personality typology of participants in survival races using psychodiagnostic method GPOP (Golden Profiler of Personality)

Goals:

Our main goal was to determine personality typology of participants in survival, specifically in Adventure racing to compare the results obtained by AR athletes with Czech standards.

Method:

There were used method of GPOP (Golden Profiler of Personality) in diploma thesis. This method follows a well – known method MBTI (Meyer – Briggs Type Indicator). However, compared to MBTI method GPOP is standardized in Czech Republic. GPOP consist of four paired scales and compared to MBTI it has also the scale which focuses on the stress reaction. GPOP is based on survey of 116 questions and statements. Final results show which of two pair scales is preferred by participants. Every paired scale has its own five subscales. GPOP presents us 16 types of personality overall based on mentioned paired scales and subscales. We also created secondary non – standardized survey which regards athletes participation in Adventure races and survivals, so we would confirm their inclusion to research group.

Results:

In the population of athletes who participate in survivals (AR) there shows significant representation personality type ISTJ and ESTJ (47,6 % in comparison with other personality types). At the pair scale of stress reaction 2/3 of athletes shows preference for the scale G. In the comparison with standards results show us that it is similarly in 4 of 5 chosen scales.

Key words: adventure racing, comparison, characteristics of athletes, scale

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem vypracoval diplomovou práci samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu citací. Zároveň souhlasím se zveřejněním této práce jak v tištěné, tak elektronické podobě.

V Praze dne 1.9. 2014

Ondřej Šavrňák

Poděkování

Mé poděkování patří Mgr. Michalovi Frainšicovi za odborné vedení diplomové práce a cenné rady, které napomohly jejímu zkompletování.

Svoluji k zapůjčení své bakalářské práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

Obsah

<i>Úvod</i>	9
<i>I. Teoretická část</i>	11
1. Přírodní víceboje a Adventure racing	11
1.1. Přírodní víceboje.....	11
1.2. Specifika závodů Adventure race	14
1.3. Závody a organizace	18
1.4. Týmová spolupráce.....	22
1.5. Závodní týmy a jejich efektivita	23
2. Typologie osobnosti	24
2.1. Struktura osobnosti	26
2.2. Přístupy k typologii osobnosti	27
2.3. Golden Profiler of Personality (GPOP)	33
2.4. Stres a jeho mechanismy.....	42
<i>II. Praktická část</i>	44
3. Cíle práce	44
4. Hypotézy	44
5. Úkoly práce	44
6. Metodika	45
6.1. Soubor.....	45
6.2. Realizace měření	48
6.3. Použité metody měření, přístroje	49
6.4. Vyhodnocení výsledků	50
7. Výsledky	51
7.1 Typ osobnosti závodníků v AR	51

7.2	Komparace výběrového souboru se standardizačními normami	57
8.	Diskuze.....	61
9.	Závěr	63
10.	Použitá literatura.....	64
11. Přílohy		68
11.1	Seznam tabulek a grafů	68

Úvod

Spojením termínů „Adventure racing (dále AR) či přírodní víceboje“ a „typologie osobnosti“ navazujeme na naši předešlou bakalářskou práci, ve které jsme se věnovali týmové spolupráci v tomto druhu sportovního odvětví. Toto téma jsme vybrali zejména z toho důvodu, že pole přírodních vícebojů je stále velmi málo probádaným, i když je pro sportovní vědy velice zajímavé. Jedinec i celý tým se zde potýká s velice dlouhým fyzickým a psychickým zatížením, které v mnoha případech přesahuje čtyřicet hodin. Naší výhodou může být i to, že jsme se aktivně některých závodů účastnili a tudíž můžeme lépe chápat danou problematiku a zohlednit důležitá fakta. Můžeme polemizovat nad tím, proč se stále více lidí zabývá právě sportovními odvětvími, jako jsou Adventure race, ultra – vytrvalostní běhy apod. Podle nás nalezneme na toto silné argumenty a odpovědi. S nadsázkou by se dalo říci, že pro lidi v pravěku a starověku či pro domorodé kmeny byl a je samotný život víceméně přírodním vícebojem. Museli překonávat přírodní překážky a přecházet nástrahy okolního klimatu jen pomocí svých sil a často spoléhat jeden na druhého. Velice často byly přirozenou cestou testovány jejich fyzické limity a schopnost spolupracovat. V moderní době plné technických vymožeností, služeb, zdravotnictví apod. už nejsme vystavováni zmíněným problémům. O to více je možná silnější touha po poznání svých možností, po dobrodružství, silných zážitcích a splynutí s přírodou. A právě takové možnosti námi popsané závody poskytují. Z našich zkušeností vyplývá, že i když si myslíme, že o sobě víme vše, můžeme se toho o sobě ještě hodně naučit. Námi zvolená metoda by měla pomoci jak odborné veřejnosti lépe porozumět problematice vytrvalostních závodů, tak pomoci samotným závodníkům v osobnostním rozvoji. Naším záměrem byla i možnost poskytnout probandům toto zjištění za velmi výhodných podmínek.

V průběhu teoretické části této práce představujeme zkráceně problematiku AR a přírodních vícebojů, tak přístupy k typologii osobnosti, ze kterých vychází námi zvolená metoda Golden Profiler of Personality (dále GPOP). Pro lepší seznámení se s námi zvolenou metodou popisujeme její škály, subškály a položky. Česká verze dotazníku GPOP vychází z verze německé, odhaluje tendence a preference projevů a chování jedince. Věříme, že výsledky naší práce mohou být jakýmsi impulsem pro odbornou veřejnost a oblast přírodních vícebojů se stane zajímavější pro další

studenty či členy akademické obce, jelikož si myslíme, že chování jedinců v tomto prostředí a jeho následná aplikace do jiných oblastí může být přínosná pro pochopení chování některých typů osobností například v náročných životních situacích či ve školním prostředí.

I. Teoretická část

V teoretické části jsme se věnovali východiskům práce a současnému stavu poznání. Tuto část rozdělujeme na dvě části dle hlavních tematických celků, konkrétně na část o AR a část o psychologii osobnosti. Jelikož se na problematiku AR zaměřuje zatím málo pozornosti, čerpali jsme zejména ze zahraničních zdrojů. Dotkneme-li se tématu typologie osobnosti a osobnosti celkově, dostáváme se již k velkému množství literatury jak zahraniční, tak domácí a máme možnost porovnávat názory a definice vícero autorů.

1. Přírodní víceboje a Adventure racing

1.1. Přírodní víceboje

V první části textu se zaměříme na obecnou charakteristiku přírodních vícebojů, jejich historii, budeme se taktéž věnovat významným podnikům a organizacím, které umožňují poměrně rychlou expanzi tomuto sportovnímu odvětví. Konkrétněji se budeme věnovat hlavně Adventure racingu (dále AR), který je klenotem mezi přírodními víceboji.

Již z názvu této oblasti je zjevné, že přírodní víceboje jsou závody, které se odehrávají vesměs v přírodě. Shodujeme se s Pohlem (2006), že přírodní víceboje prověří závodníky komplexně a to po stránce fyzické, taktické a hlavně psychické. Závodníci jsou vystavováni všem klimatickým podmínkám dané oblasti. Po trase závodu se pohybují jak za tropických teplot, tak za bouřky či nekončících dešťových srážek.

1.1.1. Historie

Marais, De Speville (2004) věnují historii přírodních vícebojů poměrně velký prostor a prvopočátky těchto závodů sledují již v dobách prvních bojů o dobytí Severního a Jižního pólu. Kay, Laberge (2002); Marais, De Speville (2004); Stenger, Hardin, Easter (2003) se shodují na dalších klíčových událostech, které daly vzniknout tomuto extrémnímu sportu. Je to zejména rok 1921 a vznik tehdy zvaného Course des Trois Sports, nyní všem dobře známého triatlonu. K dalším významným milníkům se přesuneme až do let 1980-1990, kdy světlo světa spatřilo mnoho významných závodů, ku příkladu Alpine Ironman, Coast-to-Coast či Raid-Gauloises. Ovšem pravý přelom přišel až v Severní Americe, konkrétně v Utahu, kde zazněl první výstřel legendárního Eco-challenge. Mezi závodníky byl také pojmenován „the Big One“ pro svou až brutální náročnost. Prospěšný pro další popularizaci byl hlavně fakt, že závod dokumentoval televizní štáb a diváci po celém světě tak mohli sledovat zápolení nejlepších týmů na světě, tudíž se o toto sportovní odvětví začaly zajímat i přední sportovní značky. V mnoha případech se tyto nadnárodní firmy staly sponzory jednotlivých týmů. Je zde možné vyzorovat i počátky profesionalismu. Dalším velkým na poli závodů se stal nástupce předešlého závodu, a to Primal Quest.

Na našem území je dosti těžké orámovat prvopočátky pořádání závodů, nicméně první zaznamenaný oddíl provozující tyto aktivity byl založen při katedře sportů v přírodě při FTVS UK. V souvislosti s tímto oddílem byl uspořádán první oficiální závod, který se konal v Novohradských horách 16. -17. 10. 1993. Závod byl mezi veřejností přijat velice kladně a tak na sebe nenechaly další ročníky dlouho čekat. Tento závod byl dlouho známý pod názvem „Závod zkušených“ a byl impulsem pro vznik dalších podobných závodů na našem území (Pohl, 2006).

V dnešní době existují po celé zeměkouli asociace a svazy, které se starají o pořádání závodů a dodržování pravidel. Podrobněji se jimi budeme zabývat v jedné z dalších kapitol. Dále bychom chtěli podotknout, že v nedávné minulosti nastal rozmach v oblasti kratších závodů, tzv. survivalů. Survivaly jsou většinou závody dvojic v kategoriích muži, ženy, mix a open. Jsou považovány za vhodný tréninkový prostředek pro závody typu AR, jelikož se ve své podstatě skládají ze stejných disciplín, leč oproti dlouhotrvajícím expedičním závodům jsou podstatně kratší. Časový limit je zde většinou menší než dvacet čtyři hodin. Nutno však podotknout, že je zde nutná samozřejmě větší intenzita prováděné činnosti.

1.1.2. Dělení a typy přírodních vícebojů

Díky vývoji, popularizaci a medializaci přírodních vícebojů a zejména AR dnes můžeme rozlišovat několik typů závodů, dělených hlavně v závislosti na délce trvání závodu, přesněji řečeno spíše na době překonání vypsané distance průměrnými týmy. Dále se přírodní víceboje mohou dělit v závislosti na participaci členů.

Velmi přehledně popisují rozpětí závodů dle délky trvání Lucas, et al. (2008), Marais, De Speville (2004), Ranchordas (2012), Wilson (2006):

Krátké závody (sprinty)

- Jsou vhodné pro začátečníky a můžeme mezi ně zařadit terénní triatlony. Setkáváme se zde s plaváním nebo jízdě na kanoi a raftu. Následuje zhruba 20 kilometrový úsek MTB s následným krosovým během do cíle. Závody trvají obvykle několik hodin.

„Weekender“

- Nyní se dostáváme k sportovní činnosti trvající 24 hodin a déle. Na závodníky zpravidla čeká k pokoření porce 60 – 120 kilometrů. Závod obsahuje nejméně čtyři disciplíny.

Po představení těchto kratších závodů je nezbytné představit nejdelší a královské distance:

Expediční závody (Adventure racing)

- Dostane-li se člověk přes hranici 48 hodin nepřetržitého závodu, vstoupí do opravdového expedičního závodu, kde týmy stojí tváří v tvář neskutečnému vyčerpání. V některých situacích se nemohou spolehnout ani na pomoc podpůrného týmu.
- Týmy si nesou většinu svého vybavení, jídla a zásob na deset a více dní. Na téměř všech závodech AR, trvajících déle než 48 hodin, bývají po určité distanci depa, kam si mohou závodníci nechat převézt část vybavení na další etapu. Expediční závody jsou pořádány od vzdálenosti 350 do 600 km, často i více.

1.2. Specifika závodů Adventure race

Striktní charakteristika AR neexistuje. Vezmeme-li však v úvahu jisté definice autorů zabývajících se touto problematikou (dos Santos et al. 2009; Kay, Laberge 2002; Marais, De Speville 2004), vytříbí se i laikovi vcelku jasná představa o tomto sportovním odvětví. Tedy AR jsou závody expedičně-dobrodružného a extrémního charakteru, které kladou na závodníky nároky fyzického i psychického charakteru. Závody spojují rozmanité disciplíny v jedno sportovní odvětví. Základními kameny jsou běh/trek, jízda na kole, pádlování a orientace. Doplnkové disciplíny, například lezení, in-line brusle, slaňování, lanové překážky, canyoning atd. jsou charakteristické pro každý jeden závod například dle terénu nebo typických sportů pro daný region.

Zaměříme se nyní na oblast, kterou je AR opravdu unikátní, tj. týmová kooperace. Tomuto tématu jsme se věnovali v bakalářské práci (Šavrňák, 2011), nicméně pro pochopení principu závodů je toto téma podstatné. Tým je složen ze čtyř členů, z nichž musí být minimálně jedna žena. V běžné populaci se můžeme často setkat s mylným dojmem, že závody AR fungují na principu extrémních štafet jako je Adrenalin cup či světoznámý Dolomitenmann. Naopak zde musí bezpodmínečně celý tým absolvovat celou trať společně. Jakmile je jeden člen z týmu neschopen pokračovat, závod končí pro všechny. Další skutečnost, která mnohé překvapuje, je participace ženy v týmu. Není se čemu divit, dle fyziologických a anatomických předpokladů jsou ženy obecně slabší, pomalejší atd., ovšem při extrémně dlouhém zatížení se rozdíly často úplně smazávají a žena je plnohodnotným členem týmu. Dalším pozitivem je rozdílné myšlení obou pohlaví. Navíc může žena v týmu s nadsázkou fungovat jako jakýsi inhibitor testosteronu a působit jako klidná síla (Marais, De Speville 2004).

Enqvist et. al (2010) ve své studii zkoumal jaké jsou energetické ztráty při závodech AR. Hodnocení bylo provedeno za účasti dvou skupin. Bylo provedeno měření energetických ztrát a zároveň také hodnocení příjmu energie. První skupina (9 mužů) prováděla činnost v laboratorním prostředí po dobu 24 h. U druhé skupiny (6 mužů) bylo provedeno měření během AR, který měl 800 (152 hodin). Rovněž byl proveden pre – test, kde byly zjišťovány korelace mezi srdeční frekvencí a příjmem kyslíku. Pre – test byl uskutečněn při jízdě na kajaku, cyklistice a běhu. Průměrný výdej energie byl stanoven na 18,050 kcal v první skupině a 80,000 kcal ve skupině druhé. Příjem v první skupině byl 8,450 kcal, což značí energetický deficit cca. 9,590 kcal. Jedinci ve druhé skupině ztratili během závodu cca. 3 kg tukové tkáně. Obsah svalového glykogenu se u skupiny 1 snížil jen o 60%. Dále z výsledků vyplývalo, že AR je energeticky velmi náročným sportovním odvětvím a projevují se zde velké energetické deficity jednotlivých jedinců (individuálně variabilní). Toto je způsobeno neadekvátním doplňováním energie, které je potlačeno apetitu a často střevními potížemi.

Na Enqvista navázal Ranchordas (2012) ve svém výzkumu. Zaměřil se na energetický výdej závodníků a posléze popsal běžné stravovací návyky závodníků. Dále objasňuje, jak by měl správně závodník během AR tyto energetické ztráty doplňovat a jaké suplementy potravy závodníci využívají. Člověk může během těchto ultra-vytrvalostních závodů ztratit 18 000 – 80 000 kcal, z čehož lze usuzovat, že právě správná výživa je jedním z klíčových bodů pro úspěšné dokončení závodu. Bylo zjištěno, že většina závodníků dává přednost klasickému jídlu před suplementy. Současně však tito závodníci uvedli, že právě ony suplementy jsou nezbytnou součástí jejich závodní stravy a to z několika důvodů: suplementy jsou lehčí a skladnější, rychleji dodají tělu živiny, suplementy dodají tělu více živin než velký objem běžné potravy. Jako nejpoužívanější jsou uváděny sportovní nápoje, poté suplementy cukrů, bílkovin a překvapivě až za nimi jsou v užívání zastoupeny vitamíny. Souhlasíme s autorem v tvrzení, že jedna z nejdůležitějších skutečností týkajících se stravy v AR je její předchozí vyzkoušení v tréninku. To znamená, že každý jedinec by měl už v tréninku vyzkoušet kombinaci běžné potravy se suplementy v tréninku, jelikož v samotném závodě by to mohlo znamenat obrovskou chybu a v některých případech i konec závodu.

Další výzkum, zabývající se AR, uskutečnil Lucas et. al (2007). Zaměřil se v něm na míru intenzity a fyzického strádání člověka při ultra-vytrvalostních aktivitách se zaměřením na AR. Stejně tak jako někteří jiní autoři výzkumů se Lucas odvolává na nedostatek prací věnujících se problematice ultra-vytrvalostních závodů, AR a přírodních vícebojů. Jako podklad pro svou práci využil některých poznatků z oblasti armádních kurzů přežití a armádních survivalů. Konkrétně byly sledovány změny tepové frekvence s průběhem závodu, teplota tělesného jádra a změny počtů některých krevních buněk. Z výsledků byly vyvozeny tyto závěry: Tepová frekvence se zvýšila při prvních 12 h závodů, poté se do 24 h opět snížila a stabilizovala se na dané úrovni po další průběh závodu (1). Nebyly vyzorovány signifikantní znaky hypotermie nebo hypertermie (2). Počty krevních buněk se během závodu rapidně nezvyšovaly ani nesnižovaly (3).

1.2.1. Disciplíny v AR

V každém závodě nalezneme disciplíny, které můžeme označit za základní kameny AR. Tyto disciplíny jsou vyloženě vytrvalostního charakteru a jsou jimi: (1) Trek (chůze), (2) Běh, (3) Orientační běh, (4) Horské kolo, (5) In-line bruslení, (6) Kajak či kanoe. K těmto se většinou přidávají plavání a technické disciplíny horolezeckého charakteru (lezení, slaňování). V dnešní době jsou k vidění v průběhu závodu i překonávání lanových překážek, rafting, canyoning. Dá se říci, že co krajina závodu nabídne, to organizátoři dokážou beze zbytku využít. Zařazují se i netradiční disciplíny na udržení koncentrace závodníků – vědomostní hry, řešení problémového úkolu v týmu atd.

Tyto disciplíny můžeme rozdělit do určitých bloků. (Marais, De Speville, 2004)

Treking, běh a orientační běh

Nejpřirozenější, avšak mnohdy zrádná disciplína. Tým stráví spoustu času během závodu na nohou. Může se jednat o dlouhé maratony, přechody hřebenů pohoří apod. Zásadní věcí je snažit se o co nejekonomičtější a nejšetrnější pohyb.

Horské kolo

Na horském kole je možné volit i různé taktiky přesunu. Některý tým si zvolí například rychlejší výjezdy do kopců, ale jede opatrně v mnohdy krkolomných sjezdech, další tým může šetřit síly do kopce a riskuje při sjezdech. Samozřejmostí je mít ve výbavě set na opravu nezbytných součástí kola.

Vodácké disciplíny

Do této kategorie patří mnohé disciplíny. Opět velice záleží na rázu krajiny, kde se závod koná. Na divoké vodě to může být rafting či kajak. Jestliže se jedná o jízdu na klidné vodě, objevuje se kanoe a stále populárnější sea-kajak. Pro některé závody je například nutné zvládat eskymácký obrat.

Horolezecké disciplíny

Tyto disciplíny, zvláště při velkém vyčerpání, mohou být velice nebezpečné. Závodníci by se měli navzájem kontrolovat, zda jsou veškeré karabiny řádně zašroubovány, zajištěny atd. Obvykle se objevuje sportovní lezení, slaňování, jumarování a cesty typu via ferrata. Ovládání dovedností, jakými jsou jištění sebe či druhé osoby, slaňování, práce s karabinami jsou samozřejmostí. Povinnou helmu snad ani netřeba připomínat.

Ostatní

Do této kategorie mohou být řazeny stále populárnější části závodů jako: jeskyňáření, canyoning, coasteering, jízda na různých zvířatech. Také sem můžeme zařadit právě disciplíny na udržení pozornosti.

Jelikož jsou disciplíny v AR v drtivé většině charakteru extrémního, je nezbytné, aby byl tým kvalitně vybaven. V každém závodě je některé vybavení označené jako povinné a nelze bez něj do závodu ani nastoupit či jsou přiděleny velké časové penalizace. Šetřit na materiálu by bylo spíše hazardování se životem, nebo by postup závodem velice znepríjemnilo. Je jasné, že obstarávat si všechno na vlastní pěst by bylo velice nákladné. Proto má většina týmů alespoň na některé potřebné věci sponzory. Samozřejmě, že nejlepší týmy mají sponzory takřka na všechno vybavení.

1.3. Závody a organizace

V této podkapitole představíme významné závody z minulosti i současnosti. Popíšeme organizace působící ve světě AR a každoročně pořádanou evropskou a světovou sérii. Jelikož jsou přírodní víceboje a AR dynamicky se rozvíjející sportovní kategorií, organizací a závodů po celém světě přibývá. Těžko říci, čemu toto přičítat, snad touze jednotlivců po svobodném pohybu netknutou krajinou v dnešním technizovaném světě či zkoušení překonávat vlastní hranice.

Primal Quest

Primal Quest byl jedním z nejtěžších vytrvalostních závodů na světě. Bohužel závod už nepokračuje ve své dlouholeté tradici, ale přesto si myslíme, že je tento závod záhodno zmínit. Byl to 10 denní formát závodu, ve kterém špičkové mezinárodní týmy non – stop překonávají vzdálenost 600-900 kilometrů. Wilson (2007) popisuje, že účastníci prostupovali náročným terénem. Závodem je nepřetržitě provázel pocit nejistoty, únava a stres. Lokace závodu byla držena v tajnosti, zveřejněna byla několik málo měsíců před datem startu, proto je nemožné, aby se týmy na prostředí závodu připravily. Navíc, nebyla pevně stanovená cesta postupu. Týmy obdrží topografické mapy, kde je vyznačeno mnoho CP, načež samy týmy rozhodují o nejrychlejší a nejbezpečnější cestě mezi jednotlivými body.

Každoročně se na Primal Quest hlásilo přes osmdesát týmů, téměř polovina přihlášených odstoupila kvůli zraněním. Jsou to především zlomené kosti, podchlazení, záněty šlach, těžké puchýře na nohou a dehydratace. Wilson (2007) nás také seznamuje se studií, podle které 62% závodníků zažívá během Primal Quest sluchové či zrakové halucinace. Vítězný tým obvykle dokončí závod za 5-6 dní s průměrně jednou hodinou spánku na hodin čtyřadvacet.

Primal Quest spatřil světlo světa v roce 2001 s jediným cílem a to stát se jedničkou mezi expedičními závody. Koncept zahrnoval spojení předních televizních stanic a značných peněžních odměn pro vítězné týmy, nezapomínaje na důležité poselství pozitivního přístupu k přírodě.

V současnosti bývá jako nejtěžší závod roku právem označováno Mistrovství světa, a to díky své extrémní délce a také se zde schází absolutní elita z řad extrémních závodníků. Můžeme konstatovat, že se mezi profesionály prosazují i reprezentační týmy z České republiky, jejichž členové se rekrutují z řad pracujících a studentů.

Czech Adventure Race (CZAR)

CZAR je nejdelším a nejtěžším závodem svého druhu na území České republiky. Tento závod je pořádán jako Mistrovství republiky a zároveň i jako Akademické mistrovství v AR. Účast nejen českých týmů signalizuje oblibu závodu i u zahraničních sportovních nadšenců. Přesto se vítězi velmi často stávají týmy domácí, ze kterých se ve valné většině rekrutují závodníci reprezentující naši zemi na Mistrovství světa v AR. Místo konání se každoročně mění, jelikož pořadatelé zároveň chtějí, aby tento podnik plnil také funkci poznávací a nejen soutěžní.

Tab. č. 1: Vítězné týmy CZAR

Rok	Vítězný tým	Členové týmu
2007	Omjakon	Heikki Hihnala, Tuomas Hallila, Outi Seppä, Pekka Sorjonen
2008	Omjakon	Heikki Hihnala, Jaakko Soivio, Outi Seppä, Pekka Sorjonen
2009	OS-Direct Adventure Team	Konstantin Marchenko, Aleksandr Dmitruk, Artem Rostovcev, Mariya Plyashechko
2010	AlpinePro/Nutrend/Merida	Jarda Krajník, Barča Válková, Tomáš Petreček, Pavel Kurz
2011	Czech Adidas Terrex	Petr Míl, Filip Šilar, Eva Hašková, Pavel Štryncl
2012	CZAR Berghaus/Accom/Merida	Jaroslav Krajník, Tomáš Petreček, Barbora Válková, Pavel Kurz
2013	Salomon-Suunto/Nutrend	Marek Navrátil, Roman Šinkovský, Pavel Štryncl, Radka Brožková
2014	Salomon-Suunto/Nutrend/S21	Marek Navrátil, Roman Šinkovský, Jan Císař, Radka Brožková

(adventurerace.cz, 2014)

USARA

Díky rostoucí popularitě sportu, zvyšováním počtu závodníků a závodů bylo nutné založit národní či nadnárodní organizace zaštiťující AR. Největší z nich je severoamerická USARA (United States Adventure Racing Association). Posláním této organizace je pomáhat ředitelům závodů a výborům v pořádání zábavných, bezpečných a samozřejmě férových soutěží. Dále se snaží USARA zajistit spokojenost a bezpečnost závodníků, diváků, pořadatelů a dobrovolníků. Hlavním zaměřením je další rozvoj a popularizování AR.

Registrovaní závodníci obdrží licenci USARA, která je opravňuje k účasti v kterémkoli závodě na území Spojených států amerických. Toto pravidlo platí pro všechny, a to jak pro elitní, tak pro začínající týmy. Stenger, Hardin, Easter (2003) a USARA (2013) uvádějí, že asociace pořádá národní mistrovství jak v expedičním závodě, tak ve sprintu. Týmy se musí do těchto závodů probíjet přes kvalifikační závody, které jsou vypsané po celém území Spojených států amerických.

AREuroSeries (ARES)

AREuroSeries (dále ARES) je pořádána jako evropský pohár. Nalezneme zde řadu závodů po celém starém kontinentu. O organizaci a správu tohoto seriálu se stará Česká asociace extrémních sportů, ale existuje představa o vytvoření asociace EARA (European Adventure Racing Association) podobné USARA ve Spojených státech. Vizí ARES je rozšiřovat sport AR, podporovat jeho rozvoj. Současně je snaha vytvořit a udržet kvalitní a atraktivní evropskou soutěž.

Každý tým účastníci se ARES dostává dle dosaženého výsledku body do průběžného pořadí v seriálu. Tým s nejvyšším počtem bodů automaticky získává volné místo v AREC (Adventure Race European Championship) příštího roku. Každý rok se vybraný závod v sérii stává Evropským šampionátem (tedy AREC). Vítězný tým získává volné místo na Světovém šampionátu (AREuroseries, 2013).

Závody zařazené do ARES:

- Timex Winter Adventure race (Polsko)
- Corsica Raid (Korsika)
- Adventure race Slovenia (Slovinsko)
- Red Fox Adventure (Rusko)
- Aveyron Adventure Race (Francie)
- Beast of Ballyhoura (Irsko)
- Kavkaz Expedition Race (Kavkaz)
- Czech Adventure Race (Česká republika)

ARWorldSeries

ARWorldSeries (dále ARWS) je organizací pořádající závody spadající do Světového poháru v AR, tyto závody se konají po celém světě. V roce 2014 konkrétně na pěti kontinentech – Evropa, Severní a Jižní Amerika, Austrálie a Afrika. Tak jako v ARES, i ARWS má vrchol sezóny, jímž je Mistrovství světa (AR World Championship - ARWC). Mistrovství světa není nikdy pořádáno na stejném místě. Tento rok se pořádá Světový šampionát v Ekvádoru, a je jím závod Huairasinchí, datovaný na 7. -19. listopadu. (Proyectoaventura, 2013)

Závody zařazenými (zároveň kvalifikačními) do ARWS 2014 jsou:

- GODzone Adventure Race (Nový Zéland)
- Tierra Viva (Argentina)
- Expedition Africa (Jižní Afrika)
- Entamed New England (USA)
- The Apex Race (Švýcarsko)
- Endurance Quest (Finsko)
- Ecomotion/Pro (Brazílie)
- Itera (Velká Británie)
- Raid in France (Francie)
- Gold Rush Mother Lode (USA)
- Huairasinchí (Ekvádor, Mistrovství světa)

(ARWorldseries, 2013)

1.4. Týmová spolupráce

Nyní se pokusíme zjednodušeně popsat, co vlastně slovo tým představuje, jaké jsou principy týmové spolupráce a proč je žena v týmu považována v závodech typu AR za rovnocenného člena. Slovo *TEAM* si můžeme představit jako zkratku čtyř anglických slov. Tato zkratka velice vystíženě vysvětluje úplnou podstatu spolupráce v týmu: **T**ogether **E**verybody **A**chieves **M**ore – Společnou snahou získá každý více (Kolajová, 2001).

Horváthová (2008) charakterizuje tým jako skupinu lidí, která spolupracuje a má společné, časově ohraničené cíle, zároveň jsou členové týmu vzájemně závislí, aby těchto cílů dosáhli. Adair (1994) toto popisuje podobně, a to jako skupinu, ve které mají jednotlivci společné cíle, pracovní zátěž a schopnosti každého člena na sebe navazují, tudíž se dohromady jedná o jakousi ucelenou mozaiku. Souhlasíme s Adairem (1994), Horváthová (2008), Branickem, Salasem, Prince (1994) atd., že je důležité rozlišovat pojmy “skupina” a “tým”. Někteří jedinci nestaví mimo tyto dva pojmy hranice, což je dle obecných definic mnoha odborníků nelogické. Lidé ve “skupině” mají většinou stejný úkol a kladou důraz na splnění svých individuálních cílů, úspěch celé skupiny není prioritou. “Tým” je na druhé straně složen z dvou a více lidí s rozdílnými úkoly, kteří pracují společně za účelem dosažení týmového cíle či cílů. Týmová spolupráce může být rozdělena na několik poměrně důležitých komponentů. Těžko můžeme rozsoudit, který komponent je důležitější a který nikoliv, jelikož všechny dohromady utváří unikátní a křehký celek. Již výše bylo zmíněno, že v drtivé většině závodů (zejména v AR) je podmínkou, že alespoň jedním členem týmu musí být žena. Někteří by možná namítli, že něžné pohlaví ostatní v týmu zpomaluje. Zde se ovšem nevyplatí dělat ukvapené závěry. Marais, De Speville (2004) uvádějí několik důvodů, proč se v mnoha případech rozdíly mezi pohlavími smazávají. V expedičních – dlouhotrvajících závodech se projevuje unikátní ženská fyziologie a díky přirozeně vyššímu tělesnému tuku jsou ženy schopny podávat vynikající výkony v extrémním horku nebo chladu. AR je v jistém smyslu „bojiště pohlavních rozdílů“. Robyn Benincasa (toho času Team Nike ACG/Balance Bar) se v této publikaci svěřuje s důvody, proč miluje být ženou v takových závodech. Ženy mají lepší pozici při spaní, bývají jakousi uklidňující silou, jsou výtečné v opečovávání ostatních v týmu, a jakmile zazní startovní výstřel, nejsou zde muži a ženy, ale lidé postupující bok po boku.

1.5. Závodní týmy a jejich efektivita

„Nejvýraznějším rysem úspěšného a výkonného týmu je vždy dosažení konkrétních, hmatatelných výsledků.“ (Hayes, 2005, str. 118)

Co pro tým znamená být efektivním a úspěšným? Jeden z náhledů na výkonný tým nám předkládá Hayes (2005). Ve své publikaci označila pět výrazných znaků, které nese dobře fungující a efektivní tým. Těmito znaky jsou: motivy a identita, nadšení a energie, společné události, osobní zapojení a samozřejmě výsledky. Motivы a identitou vyjadřuje skutečnost, že v plně rozvinutém týmu se nachází mnoho opakujících se motivů, na jejichž základě si členové týmu vytváří obraz o základním účelu a povaze týmu. Mohou to být například pravidelné aktivity, které tým uskutečňuje společně. Tyto motivující aktivity mají pro tým důležitý, často nevědomý, hluboce symbolický význam.

Dle Wilsona (2006) může být týmová efektivita posuzována ve třech oblastech - výsledek, kterého tým dosáhne; stupeň spokojenosti jednotlivých členů s nabytými zkušenostmi; do jaké míry je tým schopný dalšího růstu a rozvoje v budoucnosti. Například dosáhne-li tým uspokojivého výkonu či výsledku, ale jednotliví členové nejsou spokojeni s postupem a nechtějí v budoucnu dále spolupracovat, můžeme mluvit jen o částečném úspěchu týmové spolupráce.

Zmíněnou problematiku jsme též řešili v odborném článku „Adventure Racing and teamwork.“ (Šavrňák, Frainšic, Fialová, 2012)

2. Typologie osobnosti

V této kapitole jsme se věnovali psychologii osobnosti a zevrubněji pro nás důležité typologii osobnosti. Vymezíme předmět zkoumání, rovněž se seznámíme s některými přístupy k typizování osobnosti a zmíníme se o prožívání zátěžových (stresových) situacích, které jsou často na osobnost člověka vytvářeny právě v extrémních podmínkách přírodních vícebojů.

Dle Nakonečného (2009) se pojem osobnost užívá v mnoha různých významech. V lidové řeči či historických vědách se tímto pojmem může rozumět vynikající či výrazný jedinec. Naproti tomu má jiný význam v právních vědách a sociologii. V psychologii se pojem osobnost začal objevovat až na počátku 20. století

Definice osobnosti

Početné množství různých definic jen dokazuje, jak rozmanitou disciplínou psychologie osobnosti je. V některých se zdůrazňuje význam osobnostních rysů, schopností či postojů; v jiných, spíše blíže sociálnímu pojetí člověka převažují vyšší dispozice, morálka, etičnost, charakter či sociální bytí. Pro ukázkou si představíme některé definice současných autorů, leč pro možnost dalšího studia problematiky zmíníme i významné autory minulosti, jejichž odkaz se promítá i v současném pojetí psychologie osobnosti. Mikšík (str. 13, 2007b) chápe osobnost jako: *„specificky integrované a dynamicky vnitřně organizované a strukturované entity duševního života daného jedince a to v kontextu vnějších a vnitřních determinant jejího utváření a jejích projevů.“*

Cakirpaloglu (2012) souhrnně uvádí, že ve většině se psychologové shodují na dílčích tvrzeních, kterými se dá osobnost definovat. Jedná se o poměrně stabilní, komplementární a konzistentní systém jedinečných vlastností, obsahů a projevů člověka. Sám Cakirpaloglu toto ještě doplňuje o poznámku, že osobnost vždy implikuje člověka zejména jako uvědomělé, socializované jsoucno. Autor nám ve své publikaci rovněž předkládá některé klasické definice osobnosti věhlasných psychologů minulosti, a to např. H.J. Eysencka, Raymonda Cattella či Gordona Allporta. Další z definic osobnosti a jejich dělení můžeme nalézt v publikaci Nakonečného (2009).

Psychologii osobnosti sportovce se věnují například Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009); Tod, Thatcher a Rahman (2012) či Brewer (2009). Na rozdíl od psychologie obecně a jejího chápání osobnosti je v psychologii sportu kladen větší důraz na somatické stránky každého jednotlivce. Můžeme tedy uvažovat osobnost sportovce jako individuální jednotu duševních vlastností a procesů sportovce, které jsou svázány s jeho tělesným sebepojetím. Psychologie sportu rovněž operuje více s vývojem osobnosti, jelikož se působením sportu může hlavně sebepojetí každého jedince aktuálně dramaticky měnit dle působících faktorů, např. forma, zranění, věk nebo dynamika výkonnosti. Tyto změny se pak mohou promítat do ostatních rysů osobnosti.

Osobnost v zátěži a náročných životních situacích

V této části se budeme věnovat tomu, jak člověka ovlivňuje prostředí kolem něj, obzvláště potom zátěž, s jejíž extrémní formou se setkáváme v přírodních vícebojích. Dle Mikšíka (2007b) se osobnost utváří, vyvíjí a projevuje v konfrontaci s nároky konkrétních životních podmínek. Ve styku s podmínkami existence člověk neustále řeší rozpor mezi tím, co již zpracoval a novými požadavky na obsahy a procesy vnitřních a vnějších aktivit. Můžeme tedy mluvit o tom, že se na tyto podmínky člověk adaptuje. Stejně tak Hošek (2001) vidí v náročných životních situacích jakési stimulatory adaptačních dějů, jež jsou hlavním činitelem ve vývoji člověka.

„Povaha, kvalita a míra aktualizovaného rozporu mezi nároky na psychiku a předpoklady daného jedince účinně je zpracovat a řešit, je určena, podmíněna a determinována jedině subjektivně, individuálně.“ (Mikšík, str. 163, 2007b)

Životní kontexty tedy mohou svou povahou:

- Stimulovat další psychický rozvoj osobnosti.
- Vést k psychickému selhání, kdy daný jedinec není schopen rozvinout a uplatnit své nejvyšší systémy regulace, integrovaně se ve vzniklých situacích orientovat a podléhá situačním tlakům.

Zjednodušeně řečeno se při jakékoli interakci subjektu s životními kontexty vyjevuje a modifikuje jeho psychická „výzbroj“ k interakci s nově vznikajícími podmínkami života a činnosti.

2.1. Struktura osobnosti

Pro snazší pochopení celé širší problematiky typologie osobnosti jsme se rozhodli zařadit i podkapitulu o struktuře osobnosti, kde ve zkratce popíšeme osobnost jako určité části skládanky, které do sebe zapadají.

„V psychologii pojem struktura osobnosti vyjadřuje vnitřní uspořádání osobnosti, tj. skladbu jejích prvků, dispozic, které jsou chápány jako funkční elementy, resp. Jako elementy funkcí různých kategorií (výkonu, motivace, hodnocení, formální reaktibility atd. – tj. schopnosti, motivy, postoje, temperament...)“ (Nakonečný, str. 135, 2009).

Nakonečný (2009) taktéž prezentuje, že prvky struktury osobnosti, souhrnně označujeme jako psychické vlastnosti osobnosti, které tvoří různorodé třídy podle svých funkcí (schopnosti, temperament atd.). Nakonečný se tomuto tématu věnuje velice podrobně. Hřebíčková (2011) problematiku psychických vlastností osobnosti popisuje pro naše potřeby srozumitelněji a předesílá, že na tento pojem není v rámci různých přístupů k jejich zkoumání jednotně nahlíženo, v čemž se s předcházejícím autorem shoduje.

Psychické vlastnosti osobnosti

Tyto vlastnosti osobnosti jsou klíčové pro psychologii osobnosti aplikované v praxi, jelikož jde zvláště o rozpoznání psychických zvláštností jedince, o jeho individuální psychologickou charakteristiku.

Existují dvě třídy psychologických charakteristik:

- Charakteristiky vlastností psychických procesů (paměť, myšlení, vnímání, myšlení atd.
- Charakteristiky psychických vlastností osobnosti.

V obou případech jde o individuální rozdíly v psychice. V prvním případě se toto váže na psychické procesy, v druhém pak na dispozice, konkrétně na jejich projevy, které jsou odlišné (Nakonečný 2009). Pro dispozice se často objevuje synonymum rysy osobnosti, které jsou nejčastěji definovány jako stálé a trvalé stránky osobnosti, které mohou být vrozené nebo získané a jsou to určité připravenosti jednat, chovat se a prožívat situace určitým způsobem (Hřebíčková, 2011; Tod, Thatcher, Rahman 2012).

2.2. Přístupy k typologii osobnosti

V této podkapitole jsme se věnovali významu typologie osobnosti a některým z přístupů, které se touto problematikou zabývají. Krátce představíme klasické teorie typologie osobnosti od antického Řecka až po současnost. Nakonec podrobněji popíšeme hlavní teoretické přístupy, ze kterých vychází námi využitá psychodiagnostická metoda GPOP, tedy Big Five, Jungova typologie a Meyers-Briggs Type Indicator (dále MBTI). Na závěr si stručně představíme jednotlivé typy osobnosti dle metody GPOP.

Jak si má tedy laik představit určitý typ osobnosti? V našem případě termín „typ“ vyjadřuje sdílený svéráz, charakteristiku. Například tedy introvertní lidé mají určité stejné znaky ve vystupování, které je liší od lidí extrovertních. Člověka jako takového charakterizuje jeho individualita jak psychická, tak fyzická. Ovšem setkáváme se s jednotou individuality a typu, kdy je člověk jedinečný, ale současně má s ostatními lidmi společného něco, co je výrazně charakterizuje jako určitou skupinu (Nakonečný, 2009).

Vymezení některých typů osobnosti má své kořeny již v antickém Řecku. Avšak za nejstarší typologický systém bývá uvažováno astrologické třídění lidí podle data jejich narození do dvanácti znamení zvířetníku z období zhruba 3000 let př. n. l. (babylonští Akkáďané). Údajně i Pýthagorás vytvořil svojí fyziognomickou typologii v 6. Století př. n. l. (Nakonečný. 2009)

Mezi první známou patří Hippokratova typologie 4 lidských typů temperamentu v souvislosti se 4 základními elementy – vodou, vzduchem, ohněm a zemí. Toto vymezení 4 typů vytvořil už v 5. století př. n. l.

Mikšík (2007a) se zmiňuje o Galenovi, který vypracoval učení o čtyřech typech osobnosti na bázi rozdílných kvantitativních poměrů mezi čtyřmi základními druhy „tělesných šťáv“, vymezených jako: krev, hlen, žluč a černá žluč:

Tab. č. 2 Vymezení základních typů temperamentu

Převládající tekutina	Typ temperamentu	Psychologická charakteristika osobnosti
krev	sangvinický	Živý, pohyblivý, snaží se o časté střídání dojmů, rychle reaguje na události, snadno se vyrovnává s nepříjemnými nezdary
hlen	flegmatický	Pomalý, klidný, se stálými náladami a snahami a s nevýraznými vnějšími projevy psychických stavů
žluč	cholerický	Rychlý prudký, schopný se věnovat náruživě aktivitám, přitom nevyrovnaný, se sklony k prudkým citovým vzplanutím a náhlým afektivním změnám
černá žluč	melancholický	Snadno zranitelný, se sklony hluboce prožívat i méně významné události, přitom však chabě reagující na své okolí

(Mikšík, str. 28, 2007a)

Tato teorie je i dodnes hojně využívána. K často používaným typologiím patří i Allportova. Ta je charakterizována rozeznáváním stránky adaptivní, působící zvenčí dovnitř a expresivní, zaměřené zevnitř ven. Obě stránky působí vždy současně (Čákr, 2008). Dalšími řeckými průkopníky ve směru typologie osobnosti byli Kretschmer a Sheldon, zakládající své teorie na tělesné konstituci. Ernst Kretschmer vymezuje a zobecňuje tři vyhraněné a jeden nevyhraněný „tělesný typ“, s nimiž spojuje typy temperamentu. Dále popisuje jejich možné inklinace k psychickým chorobám. Jedná se o typ pyknický, leptosomní, atletický a dysplastický.

W. H. Sheldon ve svém rozdělení osobnostních (temperamentových) typů pokládá za základní zdroj rozdílné tělesné konstituce rozdílné relace ve vývoji zárodečných blan. Jeho typy ve spojení s projevy osobnosti se tedy dělí na endomorfa (visceroton), mesomorfa (somatoton) a ektomorfa (cerebroton). Nakonečný (2009) uvádí stručný popis těchto typů konstitučního pohledu typologie osobnosti:

- Viscerotonní typ temperamentu je vyznačován realismem, společenskostí, požitkářstvím, pohybovou pomalostí a rozvážností (je tu jistá korespondence s cyklotymií).
- Somatotonní typ temperamentu se vyznačuje aktivitou, energií a touhou po moci, sebeuplatňováním, agresivitou a jistou nezdrženlivostí (korespondence s viskózním typem charakteru).
- Cerebrotonní typ temperamentu se vyznačuje přecitlivělostí, utlumeností, sklonem k samotářství, vnitřním životem a fantazií (korespondence se schizothymií).

2.2.1. MBTI

Teorie MBTI je založena na přesvědčení, že všichni máme určité vrozené osobnostní preference. Isabelle Meyersová, díky které tato metoda spatřila světlo světa, vycházela z Jungovské teorie a snažila se jí učinit přístupnější normální dospělé populaci. K tomu využila dotazníku. Tento dotazník vede k lepšímu sebeuvědomění si vlastní osobnosti. Teorie MBTI nám předkládá čtyři páry preferencí. První pár preferencí se věnuje skutečnosti, odkud jedinec čerpá energii, zdali z vnějšího světa (Extraverze „E“) nebo z jakéhosi svého vnitřního světa (Introverze „I“). Toto nebudeme dále rozvádět, jelikož většině je problematika Extraverze a Introverze známá. Druhý pár preferencí se věnuje tomu, jak jedinec získává informace; buďto smyslovým vnímáním (S) nebo intuitivně (N). Ti, kteří upřednostňují vnímání smysly, jsou zaměřeni na věci reálné a konkrétní. Druhá skupina lidí, soustřeďující se na intuitivní vnímání, dává přednost. Třetí pár preferencí dokáže přiblížit, jak se člověk rozhoduje či jak zpracovává informace; buďto myšlením (T) nebo cítěním (F). Pro ty, kteří upřednostňují myšlení, je charakteristické rozhodovat se skrze objektivní přístup, zahrnující logiku. Čtvrtý pár preferencí se opírá o to, jak lidé žijí své životy, a to orientací na rozhodování (J) nebo vnímání (P). Ti, kteří se zaměřují spíše na rozhodování, prožívají častěji

naplánovaný život, který je organizovaný a pevně strukturovaný. Ostatní (tedy žijící svůj život spíše skrze vnímání) dávají přednost flexibilnějšímu spontánnějšímu přístupu k životnímu stylu (Passmore, Holloway, Rawle-Cople, 2010).

Klíčovým aspektem teorie MBTI je, že zatímco máme vždy preferenci pro jeden styl chování ze dvou možných položek ze čtyř párů preferencí nejlepší pro práci a život, neznamená to, že nejsme schopni vyvíjet se i v druhé položce z každého páru. Lidé se mohou stát velice efektivními, když se naučí využívat i jejich méně preferované položky ze zmíněných párových preferencí, jen to zabere více času a energie, abychom se tomu naučili. Čtyři páry preferencí proto nefungují nezávisle na sobě, mohou se různě prolínat. Unikátní a silný aspekt teorie typů je popisem dynamické interakce preferencí mezi každým ze 16 typů osobnosti dle MBTI.

2.2.2. Jungova typologie osobnosti

Jungova kniha „Psychologické typy“ vyšla už v roce 1921, její 16. vydání potom v roce 1989. V předmluvě tohoto díla Jung zdůrazňuje, že nashromáždil za dvacet let své činnosti poznatky, které chtěl zpřístupnit vzdělanému laikovi (Bents, Blank, 2009). Ačkoli mnohé Jungovy myšlenky v interakci s novými teoriemi osobnosti nepřežily, jeho typologie se stále hojně využívá. Jeho dílo je však velmi těžko zařaditelné mezi teorie, neboť jeho konstrukty jsou málo operacionalizovatelné a empiricky zkoumatelné. Ve svém díle se rozsáhle věnoval srovnávacím studiím dosavadních typologií a svou vlastní typologii posléze sestavil na základě klinických zkušeností a své teorie psychiky.

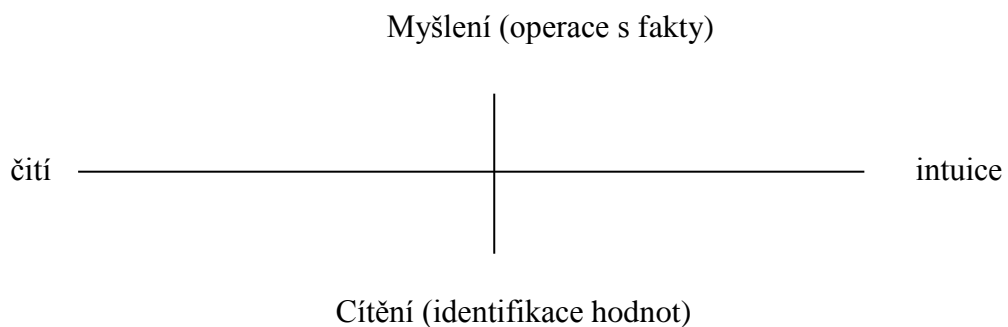
Jungův model nebere v potaz temperamentové rozdíly nebo rozdíly v chování, ale pohyb energie a způsob, jímž se individua vztahují k okolnímu světu (Sharp, 2005). Významným bylo hlavně rozlišení postoje osobnosti mezi introverzi a extroverzi, tedy zaměření jedince na svůj intrapsychický svět, nebo na své okolí. Oba postoje jsou přítomné v každém člověku, ale vždy má jeden větší vliv než druhý. Dále Jung rozlišoval typ osobnosti podle poměrné síly čtyř „mohutností“ či psychických funkcí:

- Myšlení; je hodnocení prostřednictvím poznatků, rozlišuje správné a nesprávné.
- Cítění; hodnotí prostřednictvím emocí, rozlišuje příjemné a nepříjemné.

- Smyslové vnímání a Intuice; pracují s dojmy a bez hodnocení. Intuice je vnitřní vnímání.

Myšlení ve spojení se smyslovým vnímáním (čítím) vede k empirii a ve spojení s intuicí ke spekulaci. Myšlení a cítění označuje Jung jako racionální funkce. Racionální a iracionální funkce se tedy doplňují. Rozlišení těchto funkcí je tedy nezbytné, protože určují varianty obou základních typů, introverze a extroverze. Jung říká, že pozorujeme-li lidi, můžeme zjistit, že někteří jsou zaměřeni na sebe, jiní na své okolí. Máme tedy dva základní životní vztahy, které vytvářejí celkový stav. Zde se tudíž projevuje zaměření životní energie dovnitř nebo navenek. V praxi se toto projevuje jako uzavřenost vůči sociálnímu okolí či otevřenost s potřebou kontaktů. Dle tohoto zaměření pak můžeme třídít lidi na introverty – extroverty. Systém Jungova čtyř psychických funkcí je možno vyjádřit následujícím grafem:

Graf č. 1 Systém čtyř psychických funkcí dle Junga



(Drapela, 1997, Nakonečný 2009)

2.2.3. *Big Five (Pěti-faktorová teorie)*

Big five je jedním z přístupů v psychologii osobnosti a snaží se o taxonomii klíčových charakteristik, resp. rysů, kterými lze popsat osobnost. Tato snaha vychází ze skutečnosti, že psychologie osobnosti nemá obecně vymezenou a akceptovanou taxonomii, která by postihovala variabilitu sociálního chování a zkušeností jednotlivce. Vytvořit takovou taxonomii je velice obtížné, jelikož:

- Vlastnosti osobnosti jsou abstraktní.
- Množství charakteristik, ve kterých se jedna osoba liší od druhé, je neohraničené.

(Mikšík, 2007)

W. McDougall jako první předpokládal existenci pěti faktorů, jimiž lze popsat osobnost, a to: intelekt, charakter, temperament, dispozice, nálady. Mezi psychology vždy nepanovala jasná shoda o počtu faktorů reprezentujících osobnost. Při rešerši literatury (Hřebíčková 2011; Mikšík, 2007) však dojdeme ke zjištění, že se nakonec s jistými změnami ustálilo právě pět faktorů, které jsou dále charakterizovány.

Pro příklad uvádíme tyto:

- I. Surgence
- II. Příjemnost
- III. Svědomitost
- IV. Emocionální stabilita
- V. Kulturnost

Dále uvádí Nakonečný (2009), že model „pěti silných faktorů“ užívá přídavných jmen, která se týkají trvalejšího stavu osobnosti a okamžitých reakcí. Tento model má několik verzí (například americkou či německou) a ne vždy se zcela shodují zejména v pátém faktoru.

2.3. Golden Profiler of Personality (GPOP)

GPOP patří v některých zemích k uznávaným a velmi rozšířeným nástrojům v oblasti personalistiky, vzdělávání vedoucích pracovníků, managementu a organizace. GPOP otevírá přístup ke komplexním vztahům každé osoby nebo týmu. Dotazník umožňuje přístup k vlastní osobnosti a ukazuje cesty k optimální týmové spolupráci nebo ke zlepšení vzájemné komunikace. Pro naši potřebu je výborné, že se GPOP zaměřuje i konkrétněji na spolupráci v týmu. Snaží se o porozumění dynamickým vztahům vznikajícím vždy, když lidé pracují spolu. Jen nemnoho lidí v současnosti pracuje v úplné izolaci. Je-li využito rozdílných energií pro vzájemný úkol, vznikne podivuhodný synergický efekt. Členové týmu jsou tak schopni pracovat efektivněji a podávají větší výkony. Při manipulaci s GPOP lze:

- Uvažovat o osobním způsobu práce.
- Zlepšovat spolupráci mezi kolegy.
- Sladit týmové cíle s osobními cíli, pokud se každý naučí spolupracovat účinněji a efektivněji, mohou z toho mít užitek všichni.

(Bents, Blank 2009)

Psychodiagnostická metoda GPOP obsahuje pět ucelených dimenzí, které vysvětlují individuální rozdíly mezi osobnostmi. První tři dimenze vychází z Jungovy teorie typů, čtvrtá dimenze byla přidána Myersovou a Briggsovou a pátá dimenze je založena na teorii emoční (ne)stability „Big Five“. Každá z těchto dimenzí obsahuje dvě globální protilehlé škály (např. E-I). Každá globální škála je složena z pěti pomocných subškál, které reprezentují specifické složky globální škály a svým založením jsou rovněž v protilehlém vztahu k subškálám protilehlých dimenzí (např. Energičnost – Poklidnost). Na základě prvních čtyř dimenzí je stanoven osobnostní typ, zatímco pátá dimenze reprezentuje odolnost vůči stresu. Struktura dotazníku GPOP je uvedena v tabulce 3.

Tab. č. 3 Posloupnost dimenzí a škál GPOP

Globální škála	Subškála	Globální dimenze	Subškála	Globální škála
E Extraverze	Energičnost Orientace na společnost Vstřícnost Iniciativa Spontánnost	ENERGIE	Poklidnost Orientace na soukromí Rezervovanost Zdrženlivost Uvážlivost	I Introverze
S Smysly	Praktičnost Konkrétnost Realističnost Odměny konkrétní Stabilita	Vnímání	Inovátorství Abstraktnost Imaginativnost Odměny abstraktní Změna	N Intuice
T Myšlení	Racionalita Objektivita Autonomie Vůdcovství Kritičnost	Rozhodování	Empatie Subjektivita Autenticita Adaptabilita Akceptance	F Cítění (Hodnotové)
J Orientace na rozhodování (řád a struktura)	Zaměření na cíl Strukturovanost Rozhodnost Smysl pro detail Jistota	Životní styl (Zaměření k vnějšímu světu)	Zaměření na proces Impulzivita Uvolněnost Smysl pro celek Otevřenost příležitostem	P Orientace na vnímání (Flexibilita a bezprostřednost)
A Napětí	Skepticismus Ustaranost Opatrnost Negativní naladění Pesimismus	Stres	Důvěřivost Vyrovnanost Statečnost Pozitivní naladění Optimismus	G Uvolnění

(Bents, Blank, 2009)

Golden (2004) představuje specifika GPOP oproti dalším typologickým metodám v následujících oblastech:

- Položky se vážou ke konkrétním situacím (chování jedince jak v práci, tak ve volném čase).
- U všech škál se měří míra souhlasu na sedmi stupňové škále (obvykle pro dvě tvrzení).
- Obsahuje čtyři globální škály.
- Doplnění o globální škálu, která měří způsob zvládnání stresu.

Každá globální škála je složena z pěti subškál, čímž je dosaženo diferencovaného popisu individuální osobnosti. Proto GPOP nabízí jak obecný popis, tak i individuální profil (kombinace typové teorie a diferencované zpětné vazby ve formě globálních výsledků a výsledků subškál).

Globální škály

Globální škály nám poskytují náhled na popis osobnosti. Zde se setkáváme v prvních třech škálách s Jungovou teorií. První tři globální dimenze popisují, odkud lidé získávají a kam směřují svou energii (E-I), jak zpracovávají informace a vnímají skutečnost (S-N) a jak se rozhodují (T-F). Čtvrtá dimenze zachycuje viditelné chování (J-P). Pátá dimenze (A-G) obsahuje způsob reakce člověka na stres. Golden (2005) popisuje globální dimenze následovně:

- E-I vysvětluje, jak lidé zaměřují svou pozornost a energii. Lidé s vysokým skórem E mají tendenci soustředit svou pozornost směrem k vnějšímu světu lidí a věcí. Lidé s vysokým skórem I zaměřují svou pozornost spíše k „vnitřnímu světu“ (myšlenky).
- S-N popisuje, jak lidé získávají a uplatňují informace. Lidé s vysokým skórem S tíhnou vnímat svět pěti smysly a smyslové informace zpracovávají přesným, detailním a doslovným způsobem. Lidé s vysokým N mají sklon rozšiřovat své vnímání skrz využití intuice a informace zpracovávají v symbolické a komplexní formě.
- T-F vystihuje, jak se lidé rozhodují a jak dochází k závěrům. Lidé vysoce skórující v T se přiklánějí k rozhodování na základě logické analýzy a racionality. Lidé vysoce skórující v F mají tendenci rozhodovat se s důrazem na empatii a soucit.

- J-P charakterizuje, jak lidé fungují ve světě. Vysoce skórující v J mají sklon preferovat systematický, organizovaný a plánovaný životní styl. Vysoce skórující v P inklinují k preferenci flexibilního a spontánního životního stylu s otevřeným koncem.

- A-G popisuje, jak lidé reagují na každodenní stres ve svém životě. Vysoce skórující v A tíhnou být ustaraní, utrápení a nejistí nad následky svého chování. Mají sklon se zatěžovat věcmi, které nemohou změnit. Vysoce skórující v G se kloní být optimističtí, sebevědomí a bezstarostní v tom, co si o nich druzí myslí. Mají tendenci být klidní a uvolnění v situacích, kdy ostatní jsou obvykle nervózní a ustaraní.

Pomocné škály

K vytvoření pomocných škál (subškál) vedlo Goldena studium struktury osobnosti podle Allporta, který proklamoval názor, že žádní lidé nejsou stejní. Bents (2009) dodává, že každý má své záliby, přednosti a preference, ale že v mnohotvárnosti je také něco společného. Kategorizovat a určit typické vzorce chování a rysy osobnosti je důležité všude, kde spolu lidé žijí a pracují, aby došlo ke zlepšení vztahů a kvalitnější spolupráci (Bents, 2009). GPOP vystihuje oba tyto přístupy a to popisem osobnosti rozlišující šestnáct typů. Subškály představují specifické složky globálních škál a jsou důležité pro porozumění rozdílů mezi jednotlivci, jejichž skóry v globálních škálách byly shodné.

Položky

Kromě položek, které zachycují všeobecné lidské charakteristiky, jsou položky zasazeny do konkrétních životních situací, což podle Goldena přispívá k upřesnění odpovědí a napomáhá tak respondentům rozhodnout se jednoznačně. Položky GPOP posuzují preference, pocity, osobnostní charakteristiky a chování. Ačkoliv preference a pocity mohou předcházet chování, neuvádějí, co člověk udělá nebo poví v dané situaci. GPOP obsahuje i položky o individuálním chování. Toto vede k přesnějšímu popisu vlastní osobnosti (Golden, 2005).

Každá položka je předurčena skórovat právě pro jednu dimenzi. V dotazníku je obsaženo celkem 116 položek a je rozdělen do tří částí. První část tvoří 71 tvrzení, které nabízejí vždy dvě možnosti dokončení uvedené ve specifickém kontextu. Druhá část je sestavena z šesti položek, které se skládají (obvykle) ze čtyř tvrzení týkajících se především pracovního života. Některá z těchto tvrzení nejsou do výsledného skórování zařazena a plní pouze funkci logického doplnění. Poslední třetí část je složena z 39 položek vystihujících preference k lidským charakteristikám.

Každá položka je sestavena ze sedmibodové škály, která respondentům dovoluje hodnotit položky na stupních 1 – vůbec mě nevystihuje až 7 – úplně mě vystihuje s možností střední neutrální odpovědi. Nucená volba (ano-ne) by mohla být pro někoho nepříjemná a může způsobit nepřesnosti v odpovědích. Respondenti tak mohou vyznačit, která ze dvou možných variant dokončení (tvrzení) a do jaké míry je vystihuje, případně že je žádná z možností nevystihuje, nebo se nedovedou jednoznačně rozhodnout (Sněhotová, 2011).

Sručné popisy jednotlivých typů osobnosti dle GPOP

Následuje stručný popis 16 profilů osobnosti dle Bentse a Blanka (2009).

ISTJ – Věcní, spolehliví, přesní účinní. Mají silný smysl pro realitu, chtějí měřitelné výsledky. Mají rádi strukturu, pořádek a stálost. Jejich pozornost aktivují bezprostřední potřeby organizace. Mohou být flexibilní. Myslí na konkrétní úkoly, jež jsou před nimi. Ptají se po tom, co přináší konkrétní užitek. Navenek projevují spíše svou myšlenkovou stránku, vnitřně se spoléhají spíše na své smyslové vnímání.

ISFJ – Pilní, pořádní, zodpovědní. Pečují o stabilitu a důvěru. Podporují, pomáhají, přiloží ruku k dílu a dovedou cíl dotáhnout do konce. Přinášejí svou osobní zkušenost, mají zájem na okamžitých, viditelných výsledcích. Vyhýbají se abstraktním konceptům. Starají se o jasný záměr, rádi by měli jasný rámec a garantují spolehlivost.

INFJ – Plní fantazie, vytrvalí, kreativní. Mají zájem o ostatní – nenaléhaví, působiví, osobní. Mají rádi komplexní problémy, které souvisí s lidmi a věcmi. Věřící tomu, za co se zasazují. Mají-li vizi, jdou si trvale za svým. Starají se o velký, souvislý přehled. Jejich plány jsou orientovány na budoucnost a potřebují jasné obrysy. Navenek se projevují spíše svým cítěním, vnitřně se spoléhají spíše na své intuitivní vnímání.

INTJ – Originální myslitelé, vytrvalí, pokud jde o jejich vlastní myšlenky a cíle. Soustředí se na kritická témata. Jsou nezávislí a patří mezi tvůrce koncepcí – plánovače; mistři idejí a systémů. Plánují strategicky. V komunikaci se koncentrují na to podstatné, mohou přitom ztratit ohled na emocionální stránku člověka. Jsou inovativní. Navenek se projevují spíše myšlením, uvnitř se spoléhají spíše na své intuitivní vnímání.

ISTP – Bystří, soustředění pozorovatelé silně vázaní na svůj domov. Ptají se po tom, co se stalo, jak se to stalo a zdali je to užitečné. Užívají si přítomnosti. Rádi řeší konkrétní problémy. Jejich nadání je praktické povahy. Mají rádi skrytý humor a někdy se nedívají na věci z dlouhodobého hlediska. Konkrétní a přímí v myšlení a jednání. Flexibilní a rychle reagující. Navenek projevují spíše své smyslové vnímání, vnitřně se spoléhají spíše na své myšlení.

ISFP – Přívětiví, při osobním setkání zanechávají hřejivý dojem. Citliví, průzrační, přímí a precizní. Jsou schopni se do druhých dobře vcítit a umějí se správně zorientovat v době krize a vytřídit podstatné informace. Loajální vůči své organizaci. Termíny jsou pro ně pouze orientačními body. Dávají přednost konkrétním projektům, v nichž se žádají činy a měřitelné výsledky. Navenek projevují spíše své smyslové vnímání, vnitřně se spoléhají spíše na své cítění.

INFP – Mají smysl pro spolehlivost, povinnost a závazky – z přesvědčení. Pokoušejí se chápat a očekávají porozumění. Pokoušejí se chápat a očekávají porozumění. Koncentrují se na projekty, které mají širší smysl. Vedou nepřímou, v pozadí. Jsou tvůrci jednoty a harmonie. Neztrácejí ze zřetele využitelnost v praxi. Starají se o inspiraci. Navenek projevují spíše svoji intuitivně vnímající stránku, uvnitř se spoléhají spíše na své cítění.

INTP – Geniální teoretikové, originální, hledači poznatků, zdrženliví. Jsou schopni správně přemýšlet o zásadních principech komplexního systému. Stále se pokoušejí osvojit si vědomosti a kompetence. Musí si dávat pozor, aby ostatní nezahrnuli do svých představ. Kladou velký důraz na expertní vědomosti a strategie nepostrádající vizi. Navenek projevují spíše svoji intuitivně vnímající stránku, uvnitř se spoléhají spíše na své myšlení.

ESTP – Věcní, „jednou měř a dvakrát řež“, spontánní, praktičtí. K věcem přistupují optimisticky, chtějí je dostat pod kontrolu; nejlépe si počínají s věcmi, které se dají uchopit rozložit a opět složit. Zkušenosti jsou pro ně důležitější než teorie. Tempo

a flexibilita jsou pro ně hned na druhém místě. Musí si dávat pozor na priority a cíle. Jsou schopní se dobře přizpůsobit. Navenek projevují spíše své smyslové vnímání, uvnitř se spoléhají spíše na své myšlení.

ESFP – Otevření, veselé povahy, spontánní. Jsou schopní podniknout ostatní ke spolupráci, Dávají přednost pracím, které jsou konkrétní, pochopitelné a praktické. Chtějí dosáhnout „užitku pro lidi“. Umějí dobře jednat. Musí udržovat rovnováhu mezi naléhavými pracemi a společenskostí. Starají se o soudržnost týmu. Práce musí přinášet radost. Navenek projevují spíše své smyslové vnímání, uvnitř se spoléhají spíše na své cítění.

ENFP – Stále hledají nové možnosti. Jsou duchaplní a překypují fantazií. Disponují inspirujícím vyzařováním. Spoléhají se na svůj improvizací talent, přesvědčí svou sebedůvěrou. Jsou spontánní, mluví energicky a s nadšením. Potřebují strategii jednání. Život pro ně zůstává napínavým dobrodružstvím. Navenek projevují spíše svoji intuitivně vnímající stránku, vnitřně se spoléhají spíše na své cítění.

ENTP – Dynamičtí, orientovaní na budoucnost, podnikaví. Jejich cíle se nacházejí mimo dohled. Přebírají iniciativu a zahajují změny. Přinášejí kreativní myšlenky. Mají rádi otevřené, komplexní kladení otázek. Za jistých okolností jim detaily činí obtíže. Od okolí očekávají nastavení, které je orientované na řešení problémů. Navenek projevují spíše svoji intuitivně vnímající stránku, vnitřně se spoléhají na své myšlení.

ESTJ – Praktičtí, realističtí. Plánují a organizují průběh událostí, rádi organizují akce a podniky jako manažeři. Musejí si dávat pozor, aby nezapojili i osobní potřeby lidí. Jsou mistři v operativních přesunech. Hodnotu pro ně mají pouze výsledky. Jsou přímí a vystupují rozhodně. K problémům přistupují zpříma a rozhodně. Navenek projevují spíše své myšlení, uvnitř se spoléhají spíše na své smyslové vnímání.

ESFJ – Přátelští, společenští, pečují o své vztahy. Oživí obchodní záležitosti svým jedinečným způsobem. Umějí dobře organizovat a jsou ukotveni v konkrétní skutečnosti. Starají se o dodržování dohod. Nedají se snadno odvést od vlastního mínění. Vsadí vše na to, aby vytvořili kooperativní prostředí. Navenek projevují spíše své cítění, uvnitř se spoléhají spíše na své smyslové vnímání.

ENFJ – Kladou důraz na harmonické vztahy, mají velké ideály. Jejich loajalita k zaměstnavateli, k partnerství, k důležitým věcem stojí na prvním místě. Jsou schopni nadchnout. Diskuzi dovedou vést ohleduplně a taktně. Musejí si dát pozor, aby se příliš nepodvolili nárokům ostatních. Dovedou z lidí vytáhnout to nejlepší. Jsou pečlivými plánovači. Navenek projevují spíše své cítění, uvnitř se spoléhají spíše na své intuitivní vnímání.

ENTJ – Důkladní, ovládají formu a strukturu. Rádi by převzali vedení. Nemají sebemenší smysl pro plýtvání. S lidmi se má zacházet spravedlivě, jsou však málo tolerantní vůči nedostatkům. Mistři analýzy a objektivní kritiky. Plánují dlouhodobě, upřednostňují koncepční návrhy a pohybují se na rovině idejí. Vůči kritické zpětné vazbě jsou otevření. Navenek projevují spíše své myšlení, uvnitř se spoléhají spíše na své intuitivní vnímání.

(Bents, Blank, 2009)

2.4. Stres a jeho mechanismy

Tuto podkapitolu jsme se rozhodli zařadit, jelikož se námi využitá metoda GPOP zaměřuje i na faktor, jak jedinec reaguje ve stresových situacích. Hošek (2001) vidí pojmy stres a zátěž jako synonyma. Jakoukoli energetickou změnu můžeme charakterizovat jako zátěž. Drobná vychýlení bývají vyrovnávána a nejsou považována za stres, k tomu dochází až při určité individuální intenzitě. Z našeho pohledu, kdy se věnujeme dlouhotrvajícím extrémním zátěžím, můžeme jisto jistě mluvit o stresu a velké zátěži, snad i o strádání, které Hošek (str. 7, 2001) charakterizuje jako: *„dlouhodobou zátěž, nebo opakované vystavování zátěžovým vlivům. Obvykle bývá spojováno se základními životními potřebami, případně s jejich sociokulturními důsledky.“*

Stresory, které na nás působí, se obvykle dělí na tělesné a duševní. Ovšem jak jsme se dozvěděli výše, člověk je integrovaná bytost a při působení tělesného stresoru začne nějakým způsobem působit i stresor duševní. Tento poznatek můžeme aplikovat i například na závod Adventure race. Jakmile se jednotlivci přihodí nějaké zranění, tedy fyzický stresor, okamžitě na něj začne působit i stresor duševní, jelikož nechce zklamat ostatní členy týmu a sám sebe. Na druhou stranu duševní stresor může mít taktéž důsledek na fyzický výkon jedince či jeho celkový fyzický stav. Toto holistické pojetí stresu, tedy jak fyziologické, tak psychologické popisuje také Bartůňková (2010). Již od padesátých let minulého století se tak fyziologové a psychologové přesvědčují o tom, že některé jevy jednoduše nejde popsat pouze z pohledu jedněch či druhých. Z pohledu fyziologie i psychologie prezentuje jejich pojetí stresu. U fyziologického pojetí jsou to například základní teorie homeostázy (Cannon) a teorie všeobecného adaptačního syndromu se 3 fázemi stresové reakce (Seley). Psychologické pojetí stresu vychází z jedinečnosti jednotlivce. Zde je zmiňována hlubinná psychologie (Freud), vědomé a nevědomé životní zážitky, konflikty či osobnostní profily behaviorální psychologie (Eyseneck, Roseman). Autorka se ve speciální části své publikace věnuje i konkrétně stresu ze sportovního přetížení. Poukazuje na to, že vyhledávání mimořádně silného zážitku se stalo fenoménem moderní doby. Je to dáno zřejmě faktem, že právě současná doba eliminovala celou řadu dřívějších přirozených rizik a jen málokdy

je člověk vystaven v běžném životě nepředvídatelným a mimořádným okolnostem.

Cílem extrémního sportu je:

- překonat sama sebe
- překonávat limity
- poznávat úroveň vlastních možností
- posouvat hranice vlastních sil
- přemáhat obrovské vyčerpání (hypoxii, únavu, bolest, hlad, žízeň, případně deficit spánku)
- zvýšit psychickou odolnost
- získávat pozitivní postoje
- získat všestrannost

Bartůňková (2010) zmiňuje samotný Adventure race, jako jeden druh extrémní fyzické a psychické zátěže. Hlavními problémy jsou zde:

- deficit spánku (48 h bez spánku vede k nekontrolovatelnému usínání, 72 h bez spánku znamená ztrátu schopnosti se efektivně a racionálně rozhodovat, objevují se halucinace)
- deficit tekutin (dehydratace, zahuštění krve, zvýšení viskozity, zhoršený přísun kyslíku, živin a minerálů do svalů)
- deficit potravy (energetický deficit => hypoglykémie)
- termoregulační problémy (hypo či hypertermie)
- častá zranění, zejména dolních končetin

Valná část těchto problémů se může při nedodržení určitých zásad během závodu prolínat a zátěž na tělo jedince se tímto ještě násobí. Dokončení závodu tedy nezávisí jen na fyzické připravenosti účastníka, ale zejména na psychické odolnosti a aktuálním psychickém stavu.

Jedním z možných stresorů v přírodních vícebojích může být i spoluodpovědnost člena týmu za výsledek. Každý člen týmu může být vystaven tlaku splnit očekávání ostatních, mohou se objevit interpersonální i intrapersonální problém.

II. Praktická část

V praktické části jsme se věnovali stěžejním tématům této práce. Představíme cíle práce, hypotézy a popíšeme taktéž metodiku, ve které se budeme zevrubněji věnovat výzkumnému souboru, jak jsme postupovali při realizaci měření a neméně důležitou bude část, ve které se snažíme odůvodnit, proč jsme si zvolili právě metodu GPOP.

3. Cíle práce

1. Určit typologii závodníků, kteří se účastní přírodních vícebojů a konkrétně AR.
2. Komparace preferovaných škál závodníků AR se standardizačními normami.

4. Hypotézy

H1 : Závodníci v přírodních vícebojích budou mít signifikantní zastoupení jednoho typu osobnosti.

H2 : Závodníci v přírodních vícebojích vykazují rozdíl v preferenci na párové škále E (extraverze) – I (introverze).

H3₁ : Závodníci v přírodních vícebojích vykazují preferenci na škále G (uvolnění).

H3₀ : Závodníci v přírodních vícebojích vykazují preferenci na škále A (napětí).

Výzkumná otázka:

Bude výběrový soubor v porovnání se standardizačními normami (střední a vyšší management) shodný či se bude na vybraných škálách lišit?

5. Úkoly práce

Úkolů pro splnění této diplomové práce bylo několik. Kvalitní rešerše domácí a zahraniční literatury jak v oblasti přírodních vícebojů, tak v oblasti teorie osobnosti

a typologie osobnosti (1). Samozřejmostí bylo i posouzení vhodného nástroje měření (2). Dále byl úkolem práce výběr zkoumaného souboru, který by důstojně reprezentoval skupinu extrémních závodníků a splňoval by námi určená kritéria (3). Jelikož naše databáze emailových adres byla omezená, museli jsme též kontaktovat organizační tým CZAR (4). Po vyhodnocení výsledků je nezbytným úkonem poskytnutí zpětné vazby závodníkům (5).

6. Metodika

6.1. Soubor

Ferjenčík (2010, s. 113) upozorňuje na to, že: „adekvátní výběr vzorku je nutnou podmínkou pro to, aby bylo možné usuzovat z lokálního výběrového výzkumu na všeobecně platné skutečnosti“. Vztah mezi reprezentativností vzorku a jeho velikostí nemusí být vždy přímočarý. Důležitější než velikost námi zvoleného vzorku je metoda jeho výběru.

Předpokladem výzkumu bylo zajistit takový vzorek probandů, tedy závodníků, kteří by zaručovali splnění námi daných kritérií, kterými jsou:

- absolvování nejméně 3 vytrvalostních závodů, které trvaly déle než 12 hodin.
- alespoň jeden z těchto závodů byl AR.
- účast v těchto závodech maximálně před 3 lety.

Pro výběr možných respondentů jsme prozkoumali startovní listiny CZAR z posledních tří let. Jelikož tato skupina neobsahuje oproti jiným sportovním odvětvím takové množství účastníků, oslovili jsme 52 jedinců, u nichž jsme předpokládali, že splní námi daná kritéria pro případné zařazení do vyhodnocení výsledků. Probandy jsme oslovili přes jejich elektronické adresy, kdy jsme využili vlastních kontaktů a další kontakty jsme získali díky pomoci jednoho z členů organizačního týmu CZAR.

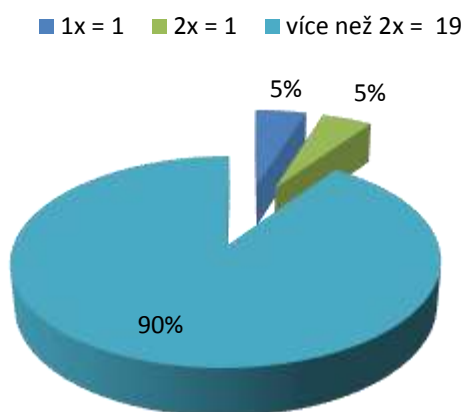
Charakteristiky respondentů jsou uvedeny v následujících tabulce a grafech:

Tab. č. 4 Rozdělení souboru dle pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost	Procentuelní četnost	Věk
Muž	10	47,62	m = 29,9 s = 6,2
Žena	11	52,38	
Celkem	21	100	

Graf č. 2 Účast výběrového souboru na závodech AR

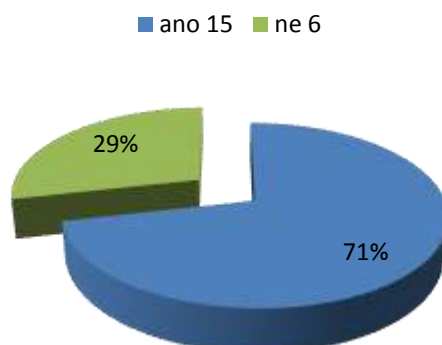
Účast výběrového souboru na AR



Jak můžeme vidět na předcházejícím grafu, výběrový soubor je z 90% složen z probandů, kteří se AR účastní pravidelně, ale i zbývající z nich splňují kritéria pro zařazení do výsledků, což můžeme vidět na grafu č. 4, jelikož se zároveň účastnili i námi vybraných přírodních vícebojů na našem území.

Graf č. 3 Účast výběrového souboru na AR v zahraničí

Účast výběrového souboru na AR v zahraničí



Z grafu č. 3 je znatelné, že 71 % probandů se zúčastnilo i AR v zahraničí, tudíž se náš soubor skládá převážně z velmi zkušených závodníků

Graf č. 4 Účast výběrového souboru na dalších významných závodech na území ČR



6.2. Realizace měření

Testování v diplomové práci probíhalo v několika fázích. V první fázi probíhal výběr metody, která by vyhovovala našim potřebám. Nakonec jsme zvolili již výše zmíněnou psycho-diagnostickou metodu GPOP.

V další fázi realizace měření bylo zapotřebí vytvořit seznam potencionálních respondentů k vytvoření výzkumného souboru. Výběr respondentů jsme provedli metodou výběru úsudkem. Prozkoumali jsme startovní listiny z posledních tří ročníků CZAR a zařadili vhodné respondenty. Výběr metodou úsudku se využívá ve speciálních případech, kde není výběrový soubor příliš obsáhlý a jsme dobře obeznámeni s danou problematikou (Jeřábek, 1993). Dále jsme vytvořili sekundární nestandardizovaný dotazník, ve kterém jsme zkoumali kritéria zařazení jednotlivých respondentů do výzkumu a zajistili bychom si tak odpovědi od respondentů, kteří absolvují závody pravidelně. Díky časové vytíženosti jednotlivých závodníků jsme se rozhodli, že námi zvolené dotazníky respondenti vyplňovali elektronicky. Bylo tedy nezbytné, abychom získali na tyto osoby elektronickou adresu, kdy jsme využili databáze organizátorů CZAR.

Konečnou fází pro uskutečnění měření byla distribuce dotazníků a průvodního dopisu směrem k vybraných probandům pomocí emailových adres. V průvodním dopisu byly umístěny odkazy na oba dotazníky. Tato distribuce proběhla na začátku května 2014, po měsíci jsme provedli druhé oslovení probandů, za účelem navýšení počtu respondentů. Po vyhodnocení výsledků byla zúčastněným respondentům, kteří o toto zažádali, poskytnuta zpětná vazba v podobě závěrečné zprávy s jejich individuálním zhodnocením.

6.3. Použité metody měření, přístroje

Pro sběr dat byla použita psychodiagnostická metoda GPOP (Golden Profiler of Personality). Wágnerová (2011) uvádí, že tato metoda navazuje na hojně užívaný dotazník MBTI (Meyer – Briggs Type Indicator), který byl vytvořen za 2. světové války, u nás se ovšem nikdy nedočkal své oficiální verze. GPOP využívá 4 párové škály, podobně jako MBTI a navíc nabízí ještě další samostatnou škálu a tou je reakce na stres. Tato metoda vychází ze dvou teoretických přístupů k typologii osobnosti, a to z Jungovské typologie na jedné straně a koncepce Big Five na straně druhé.

GPOP je dotazníkem o 116 položkách a výsledky jsou zachyceny v deseti globálních škálách, které jsou spárované do pěti dvojic.

I když není tato metoda primárně koncipována pro prostředí sportu, našli jsme několik důvodů pro její zvolení. Tato metoda je v zahraničí hojně využívána zaměstnavateli, a to právě i díky škále, jak který jedinec reaguje na stres. Dalšími dílčími pozitivy metody (Bents, 2009; Sněhotová, 2011) GPOP pro nás byly některé výstupní hodnoty, které se dají aplikovat i pro naše potřeby v extrémních závodech, kde k úspěchu týmu přispívá každý jedinec svým dílem, a to například: příspěvek v týmu; co nás motivuje a naopak demotivuje a komunikační styl, kterému dáváme přednost. GPOP obsahuje standardizovaný dotazník, což bylo při rozhodování další výhodou pro naše šetření. České normy byly vytvořeny v průběhu let 2009-2010 a to na populaci 524 osob.

Pro shrnutí uvádíme v tabulce č. 5 přehled pěti párových škál:

Tab. č. 5 Přehled pěti párových škál

Zdroj psychické energie jedince	Extraverze – introverze
Způsob vnímání skutečnosti	Smysly – Intuice
Způsob rozhodování	Myšlení – Cítění
Životní styl jedince	Orientace na rozhodování – Orientace na vnímání
Reakce na stres	Napětí - Uvolnění

Metoda může být administrována třemi způsoby:

1. Klasicky jako tužka – papír.
2. V prostředí Hogrefe test systém.
3. Online přes webový přístup.

(Wágnerová, 2011; Sněhotová, 2010)

Sněhotová (2010) zkoumala ve své práci reliabilitu námi vybraného testu. Běžným ukazatelem, který použila, je Cronbachovo alfa. Koeficienty po vyhodnocení dosahovaly hodnot mezi 0,8 – 0,9, což poukazuje na stabilní strukturu tohoto testu.

6.4. Vyhodnocení výsledků

Vyhodnocení výsledků proběhlo v jedné fázi, v momentně, kdy jsme si byli jistí, že již žádný z oslovených závodníků nemá zájem na našem výzkumu spolupracovat. Vyhodnocení proběhlo v programu Hogrefe test system přes webové rozhraní. Vyhodnocené výsledky jsou k dispozici jak pro každého jedince individuálně, tak celkové výsledky zkoumaného souboru v komparaci s českými standardizačními normami. Pro lepší orientaci v získaných hodnotách jsme posléze vše znázornili v tabulkách a grafech.

V následující tabulce nalezneme popis českého standardizačního souboru:

Tab. č. 6 Český standardizační soubor

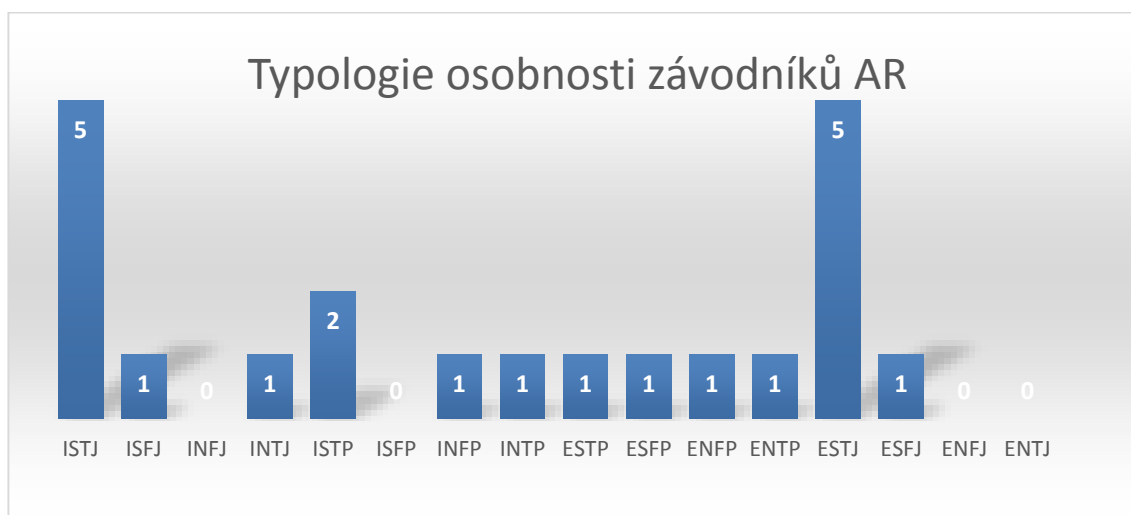
kraj / země:	Český	
vzdělání:	-	
Pozice:	-	
Zdroj dat:	specifické pro počítač (2009)	
Věkové skupiny	Ženy	Muži
od 16 do 61;11 let	nespecifické pro médium pro zadávání dat N = 347	nespecifické pro médium pro zadávání dat N = 177

7. Výsledky

Tuto kapitolu jsme rozdělili na dvě části. V první části prezentujeme výsledky distribuce jednotlivých osobnostních typů ve výběrovém souboru. V druhé části se věnujeme komparaci výsledků první části s českými standardizačními hodnotami.

7.1 Typ osobnosti závodníků v AR

Graf č. 5 Distribuce osobnostních typů ve výběrovém souboru



Z grafu uvedeného výše můžeme vypočítat, že nejsilněji jsou ve výběrovém souboru zastoupeny dva osobnostní typy, a to **ISTJ** **potážmo** **ESTJ** (= 10; tedy 47,6%) což poukazuje na signifikantní zastoupení kombinace *S;T;J* – tedy jedinci, kteří vykazují preferenci k *vnímání smysly*, při *rozhodování* preferují *myšlení* a ve *škále životního stylu* mají tendenci *orientovat se převážně na rozhodování*. Předpokládáme, že i při větším výběrovém souboru bychom došli ke stejnému výsledku, tedy přibližně 47,6% zastoupení námi uvedeného typu osobnosti v populaci závodníků.

Z grafu rovněž vyplývá, že můžeme **potvrdit platnost** hypotézy č. 1, jelikož rozdíl mezi preferencemi první párové škály v osobnostním typu ISTJ **potážmo** ESTJ není dle jejich charakteristik výrazný a tento typ osobnosti signifikantně (47,6%) převyšuje

ostatní typy osobnosti, kde druhý nejvíce zastoupený typ ISTP reprezentuje pouze 9,5%.

Pro lepší přehlednost přikládáme tabulku s procentuálním zastoupením jednotlivých typů osobnosti ve výběrovém souboru.

Tab. č. 7 Procentuální zastoupení jednotlivých typů osobnosti ve výběrovém souboru

Typ osobnosti	Procentuální zastoupení
ISFJ	4,8%
INFJ	0
INTJ	4,8%
ISTP	9,5%
ISFP	0
INFP	4,8%
INTP	4,8%
ESTP	4,8%
ESFP	4,8%
ENFP	4,8%
ENTP	4,8%
ESFJ	4,8%
ENFJ	0
ENTJ	0
ISTJ	23,8%
ESTJ	23,8%

Jelikož je tato práce první svého druhu v oblasti přírodních vícebojů, můžeme popsat charakteristiku a vytvořit prvotní typologii závodníků v AR a přírodních vícebojích obecně. A toto provedeme díky většinovému zastoupení výše zmíněných škál. Hendl (2005), uvádí, že při tvorbě typologie můžeme vytvořit dva typy, a to:

- Reálné typy – mají svůj empirický referent, tedy skutečného zástupce v reálném světě.
- Ideální typ – tento typ, neboli jeho konfigurace nemusí existovat ve skutečnosti; díky tomuto typu se dají interpretovat reálná empirická data.

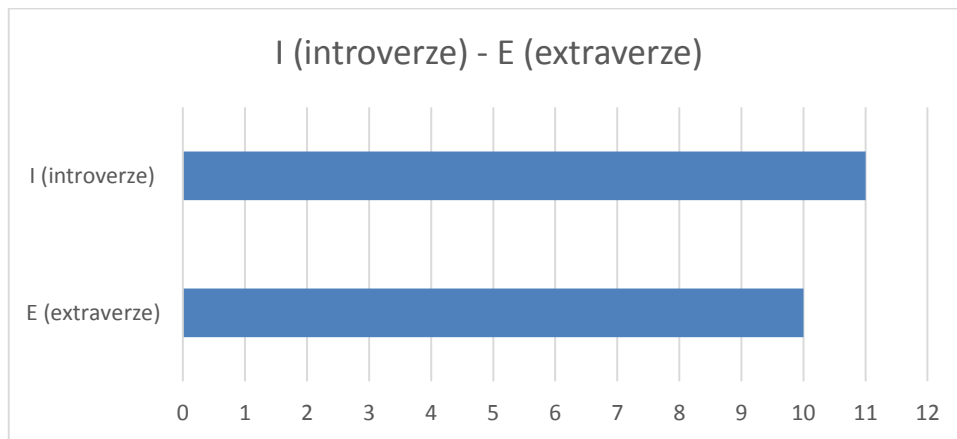
Charakteristika typologie osobnosti závodníků v současném AR je následovná, dle typu E(I)- S – T - J:

Jedinci této kombinace (ať už extrovertní či introvertní) jsou velmi praktičtí a spolehliví. Dokáží zpracovávat velké množství informací, ale zároveň se zaměřit na důležité detaily. Zároveň tito lidé pracují vytrvale a mají naplánovanou svou strategii, aby mohli předvídat, co se stane. Jen tak něčeho se nevzdávají, jen když je k tomu vede velmi jasný a rázný důvod. Život těchto jedinců je rovněž velmi velkou měrou zaměřen na odpovědnost, řídí se dle motto „nejdříve práce, pak zábava“ – zábavu si musí vysloužit tvrdým pracovním nasazením. Neuznávají malé nebo neúčinné pracovní nasazení. Typ s preferencí E umí výborně organizovat a je vyloženě řídicím typem, mluví otevřeně a přímo k věci. Typ s preferencí I je v tomto složení velmi důležitou součástí každého týmu, i když musí vykonávat činnost dlouhou dobu bez přestávky, nevadí mu to. Je hrdý, že může svým přínosem přispět k úspěchu celého týmu či skupiny.

Tomuto typu lidí velmi závisí na harmonickém a spořádaném prostředí jak v kolektivu, tak v prostředí domova. Vytrvale hledají řešení, jak dosáhnout svého cíle. Nastavují vysoký standard v jakékoli organizaci.

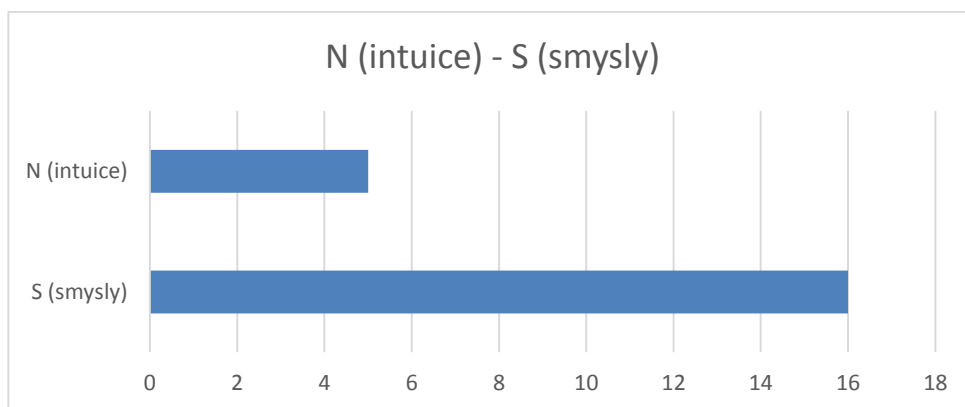
Zde přikládáme grafy znázorňující párové škály a jednotlivé preference výběrového souboru.

Graf č. 6 Preference na škále zdroj psychické energie jedince

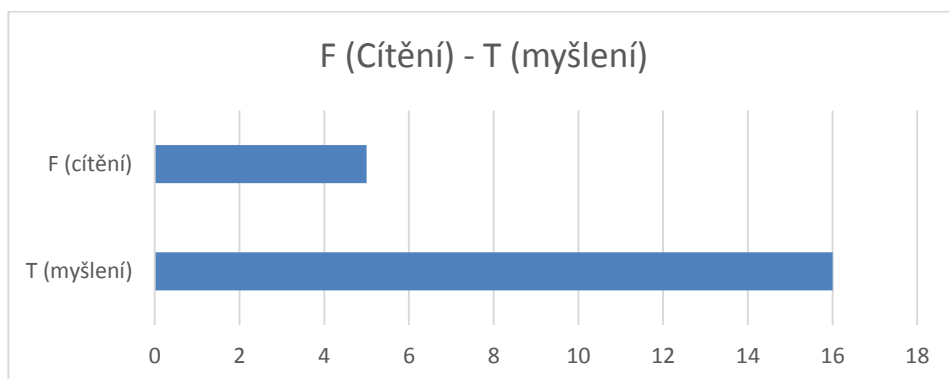


Z grafu č. 6 vyplývá, že závodníci výrazně nepreferují ani škálu introverze, ani škálu extroverze, tudíž **zamítáme platnost hypotézi H2.**

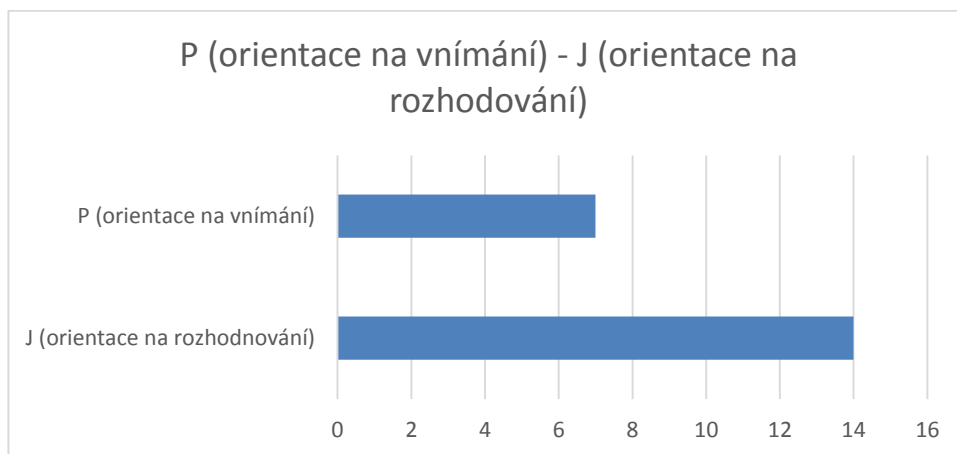
Graf č. 7 Preference na škále způsobu vnímání skutečnosti



Graf č. 8 Preference na škále způsobu rozhodování

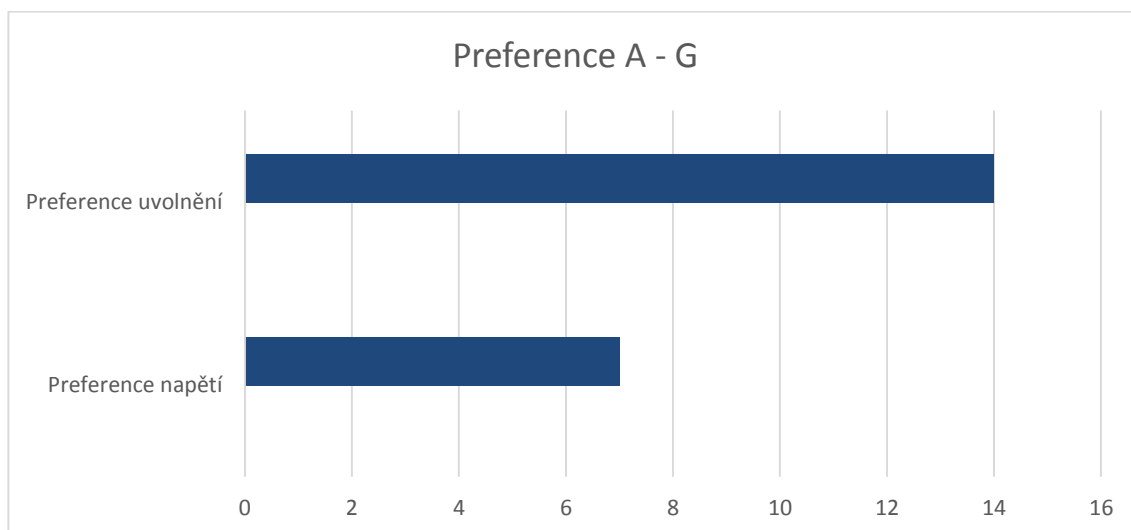


Graf č. 9 Preference na škále životního stylu jedince



V naší práci nás ještě zajímalo, jak lidé, kteří se účastní zmíněných ultra – vytrvalostních závodů, reagují na stres, což nám v metodě GPOP umožňuje poznat párová škála A – G (napětí – uvolnění).

Graf č. 10 Preference uvolnění či napětí ve výběrovém souboru



Z uvedeného grafu vyplývá, že $\frac{2}{3}$ (67%) závodníků reaguje při působení stresu. Tedy při působení stresu, v našem případě přesněji závodníci i při událostech, které nejsou zcela příjemné či neočekávané zůstávají zpravidla v klidu a myslí optimisticky. Většinou vnímají své sebevědomí, nečekané změny vnímají jako šanci a stojí si za tím, co dělají. I když u závodníků ze $\frac{2}{3}$ převládá preference uvolnění, překvapuje nás zjištění, že celá $\frac{1}{3}$ (33%) závodníků má tendenci k preferenci napětí. Očekávali jsme výraznější převahu preference uvolnění. Lidé s tendencí k preferenci škály G si snadno dělají starosti nebo dostávají strach, objeví-li se nečekaná situace, což se při tak dlouhých závodech stává poměrně často. Tito lidé si velmi často berou věci osobně a reagují podrážděně, někdy mohou působit dokonce bojácně.

Z těchto výsledků vyplývá, že můžeme **potvrdit platnost** hypotézy č. 3₁ a **zamítnout** hypotézu č. 3₀

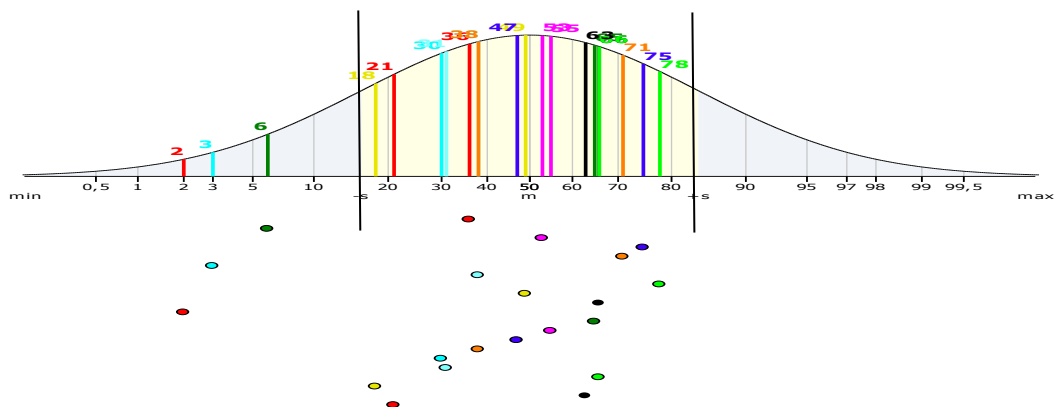
K doplnění této části výsledků předkládáme navíc poznatky z našeho sekundárního dotazníku (Účast v přírodních vícebojích a AR) a to odpovědi na otázky co vedlo závodníky k jejich první účasti na AR a co je motivuje k jejich další participaci. Nejčastějšími odpověďmi na první otázku byly tyto důvody: touha po dobrodružství, kamarádi a poznávání svých fyzických možností. V odpovědích na druhou otázku se nejčastěji objevovali tyto důvody: sdílení společného cíle, týmové pojetí, poznávání nových oblastí, touha po dokončení závodu. Dva respondenti odpověděli, že k další účasti je nemotivuje už nic.

7.2 Komparace výběrového souboru se standardizačními normami

V druhé části této kapitoly jsme komparovali naše výsledky se standardizačním souborem, a to pomocí Gaussovy křivky, kdy program vyhodnotil z hrubých skóre probandů jejich standardní skóre (percentily), které jsou barevně naneseny na hladině normálního rozložení standardizační normy. Percentily jsou jedním ze standardních skóre, který se dá zobrazit právě na Gaussově křivce. V našem případě nabývá standardizační norma hodnoty mediánu ($m = 50$). Vybrali jsme ty škály, které jsou preferovány nejvíce zastoupeným typem osobnosti dle předešlých výsledků, tzn. I(E)STJ.

Abychom mohli tvrdit či nepotvrdit, že v určité škále je výběrový soubor shodný či rozdílný se standardizačními normami, využijeme pravidla pro normální rozdělení, tzn. že v intervalu $\langle m - \sigma, \mu + \sigma \rangle$ se nachází nejméně 68 % probandů.

Graf č. 11 E - Extraverze



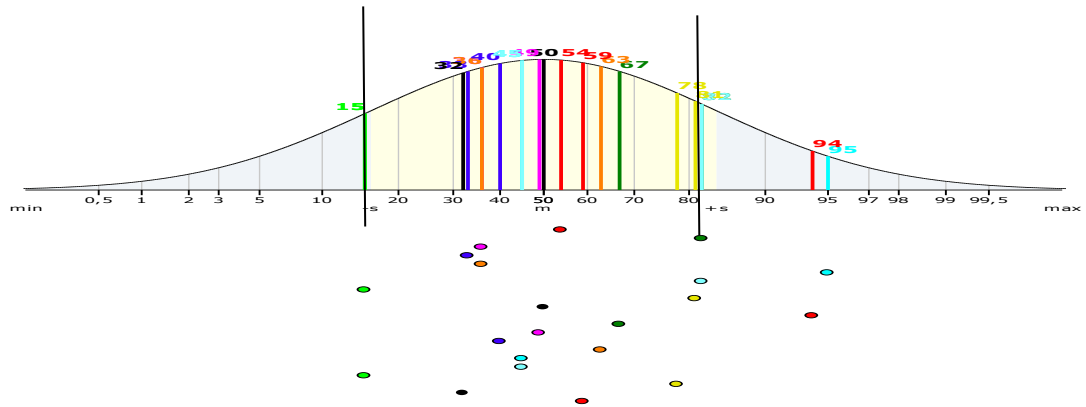
Výběrový soubor

$$m = 47$$

$$s = 23,3$$

Na škále E se v námi určeném intervalu nachází 85,7% probandů, tudíž se výběrový soubor *shoduje* se standardizačními normami.

Graf č. 12 I -Introverze

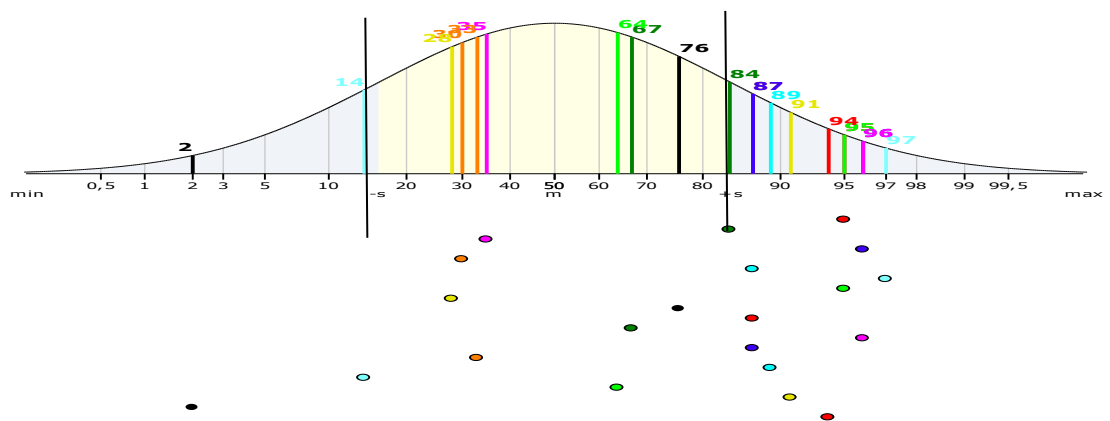
Výběrový soubor

$$m = 50$$

$$s = 23,3$$

Na škále I se v námi určeném intervalu nachází 71,4% probandů, tudíž se výběrový soubor *shoduje* se standardizačními normami.

Graf č. 13 S – Vnímání smysly

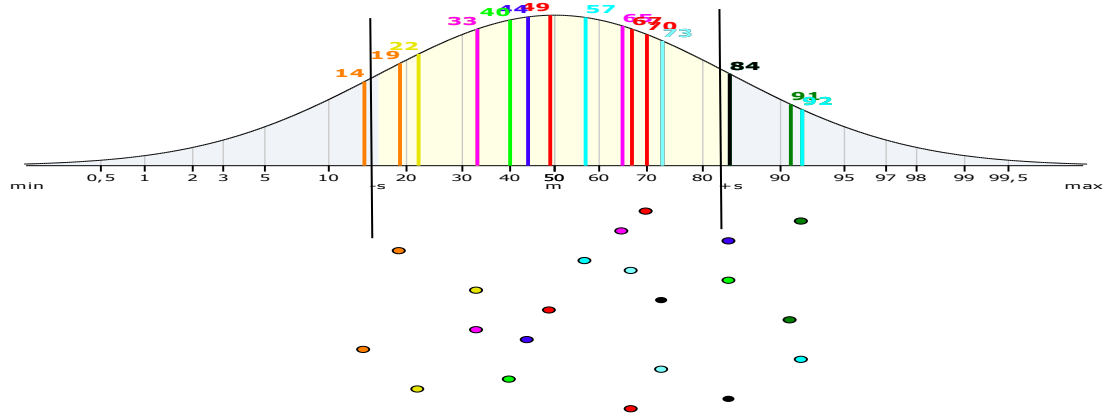
Výběrový soubor

$$m = 87$$

$$s = 30,5$$

Na škále S se v námi určeném intervalu nachází 33,3% probandů, tudíž *nemůžeme potvrdit shodu* se standardizačními normami.

Graf č. 14 T- Rozhodování na základě myšlení



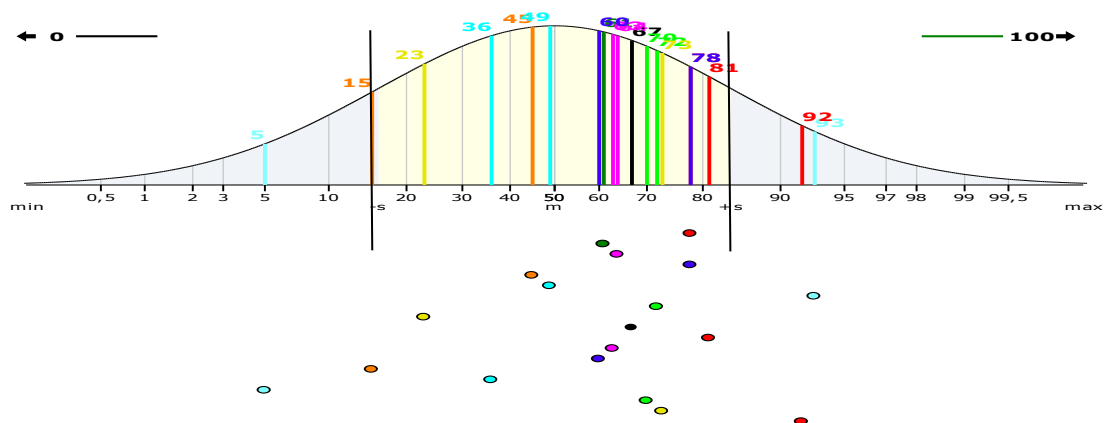
Výběrový soubor

$$m = 67$$

$$s = 24,6$$

Na škále T se v námi určeném intervalu nachází 66,78% probandů, tudíž se výběrový soubor *shoduje* se standardizačními normami.

Graf č. 15 J - Životní styl založený na základě rozhodování



Výběrový soubor

$$m = 64$$

$$s = 27,7$$

Na škále T se v námi určeném intervalu nachází 81% probandů, tudíž se výběrový soubor *shoduje* se standardizačními normami.

8. Diskuze

Hlavním cílem práce bylo stanovení typologie osobnosti závodníků v přírodních vícebojích, konkrétně byl využit výběrový soubor složený ze závodníků účastnících se AR. V teoretické části jsme poukázali na to, že přírodní víceboje a AR vůbec jsou náročné jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické (Bartůňková 2010; dos Santos et al. 2009; Kay, Laberge 2002; Marais, De Speville 2004), tudíž jsme předpokládali, že toto sportovní odvětví bude vykonávat specifický typ osobností. Neméně výrazným aspektem těchto ultra-vytrvalostních závodů je týmová kooperace, jenž je nedílnou součástí možného úspěchu či neúspěchu. Velikost týmu se pohybuje v drtivé většině případů v rozmezí 2-4 členů. Po vyhodnocení výsledků jsme zjistili, že se ve výběrovém souboru výrazně projevuje typ osobnosti ESTJ (potažmo ISTJ). Jak jsme uvedli ve výsledcích, tito lidé jsou velmi praktičtí a bývají velmi spolehliví. Umějí zpracovávat velké množství informací. Z těchto informací jsou ale schopni selektovat jen důležité detaily a zaměřit se na ně. Zároveň tito lidé pracují vytrvale, což je v přírodních vícebojích žádoucím jevem. Mají naplánovanou svou strategii, aby mohli předvídat, co se stane. Jen tak něčeho se nevzdávají, jen když je k tomu vede velmi jasný a rázný důvod. V tomto sportovním odvětví těmito důvody bývají těžší zranění či neúnosné vyčerpání, kdy i ti nejlepší závodníci nejsou schopni pokračovat. V souvislosti s teoretickými východisky optimální týmové spolupráce, kdy klademe důraz na harmonické vztahy v týmu a ztotožnění se s cíli a úkoly celého týmu (Hayes, 2005; Horváthová 2008; Adair, 1994), se jeví tento typ osobnosti jako velmi vhodný pro tento druh závodů. Osobnostní charakteristiky zmíněného typu osobnosti shledáváme pro práci v týmu vhodnými. Můžeme tvrdit, že v těchto výsledcích se odráží i naše zjištění ze sekundárního dotazníku. Zde jsme zjistili, že valná většina respondentů uvádí jako motivy další účasti v AR týmovou spolupráci, touhu po dokončení závodu a poznávání nových oblastí. Předpokládáme, že i při větším výběrovém souboru by bylo rozložení typů osobnosti stejné a převládal by výše zmíněný typ osobnosti.

Výhodou metody GPOP je pro nás velice zajímavá párová škála A-G, neboli jak který jedinec reaguje ve stresových situacích, zda má tendence k uvolnění či napětí. Z teoretických podkladů víme, že přírodní víceboje a AR zejména jsou závody, kde na jedince působí stresové (fyzické či psychické) situace v průběhu celého trvání akce (Bartůňková, 2010; Hošek, 2001, Kay, Laberge 2002). Z teoretického hlediska

by bylo příhodné, aby se přírodních vícebojů obecně účastnili závodníci spíše s tendencí k preferenci uvolnění, jelikož při neočekávaných událostech se snaží působit stále optimisticky a hledají co možná nejlepší řešení pro danou situaci. Rovněž si uvědomují své sebevědomí a takto dokáží motivovat své okolí (Bents, Blank, 2009). Po vyhodnocení výsledků jsme zjistili, že 2/3 (67%) dotázaných má tendenci k preferenci uvolnění, což koresponduje s danými teoretickými předpoklady a rovněž s našimi nabytými zkušenostmi. Nicméně nemalý počet (33%) dotázaných vykazuje tendenci k preferenci napětí. Na tento fakt můžeme nahlížet ze dvou pohledů. Kdyby se v týmu vyskytlo více členů s preferencí napětí, mohlo by se stát, že v některých chvílích bude dělat tým jako celek špatná rozhodnutí, založená na velké opatrnosti a strachu. V horším případě by mohla kombinace spánkové deprivace a panického chování způsobit velké problémy a v některých případech až fatální důsledky. Na druhou stranu by v omezené míře mohla mít prezence napětí i pozitivní efekt. Mohl by to být inhibitor nebezpečných či riskantních rozhodnutí, které by také mohly vést k neúspěchu týmu a podobným situacím jako v případě přemíry napětí.

Zajímavou se nám zdála možnost porovnat výsledky našeho výběrového souboru se standardizačními normami populace České republiky. Pro komparaci jsme vybrali normy středního a vyššího managementu, jelikož se nám povahou svého pracovního nasazení zdála tato norma jako nejvhodnější pro komparaci. I na tuto skupinu lidí působí každodenní stres a musí se vypořádat s nenadálými změnami momentální situace. Možnou aplikaci tohoto prostředí na týmy v závodech AR jsme popisovali již v našich předešlých pracích (Šavrňák, 2011; Šavrňák, Frainšic, Fialová 2012). Díky vyhodnocení výsledků a jejich následné komparaci jsme prezentovali, že v preferovaných škálách se náš výběrových soubor shoduje ve čtyřech škálách z pěti s normálním rozložením standardizačního souboru (tedy střední a vrcholový management). Toto zjištění je zároveň odpovědí na naši výzkumnou otázku. Pro kvalitnější komparaci bychom doporučovali větší výběrový vzorek závodníků, ovšem na území České Republiky je toto nereálné. Při dostatečném finančním zajištění by bylo možné zvětšit výběrový soubor zahrnutím zahraničních závodníků.

9. Závěr

Na závěr této práce bychom chtěli ještě jednou zdůraznit výsledky. Charakteristickým typem pro populaci závodníků v přírodních vícebojích je typ E(I) – S – T – J. Konkrétní charakteristiky tohoto typu jsme popsali výše. Výběrový soubor se shoduje se standardizačními normami (střední a vyšší management) ve 4 z 5 vybraných škál, což potvrzuje naše domněnky, že jak závodníci AR, tak manažeři na vyšších pozicích jsou nuceni při své činnosti vynakládat velké, zejména psychické nasazení.

Jak už jsme několikrát v této práci komentovali, prostředí přírodních vícebojů a AR je co se týče odborných prací jak v zahraničí, tak na našem území oblastí velmi málo probádanou. Toto zjištění pokládáme za velice negativní, jelikož si myslíme, že právě poznatky z těchto sportovních podniků by se daly velice dobře aplikovat i na ostatní činnosti lidského života. Hlavním důvodem pro toto naše tvrzení je neustálá kooperace mezi jednotlivci v týmu jako jeden z dílčích fragmentů pozdějšího úspěchu či neúspěchu. Z výsledků této práce či dalších odborných textů by bylo možné například předvídat tendence chování a preference jedinců pracujících na náročných pracovních pozicích, kde je nutná vzájemná spolupráce pod určitým psychickým tlakem a stresem. Jako další možnost vidíme možnost aplikaci výsledků získaných z výzkumů v oblasti přírodních vícebojů na prevenci konfliktů v mezilidských vztazích. Zajímavou se zdá pro možné další studie i reakce jednotlivců na stresové situace, což by bylo záhodno provést na větším množství výběrového vzorku, aby se potvrdili či vyvrátili výsledky, kde 1/3 závodníků měla tendenci k preferenci napětí.

10. Použitá literatura

1. ADAIR, John E. *Vytváření efektivních týmů*. Vyd. 1. Praha: Management press, 1994. 199 s. ISBN 80-85603-70-5.
2. AREuroSeries [online]. 2013 [cit. 2013-22-11]. Dostupné z WWW: <http://www.areuroseries.com>
3. ARWorldSeries [online]. 2013 [cit. 2013-22-11]. Dostupné z WWW: <http://arworldseries.com/>
4. BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2010, 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6
5. BENTS, Richard a Reiner BLANK. *Typický člověk: úvod do typologie osobnosti*. 1. české vyd. Praha: Hogrefe - Testcentrum, 2009, 121 s. ISBN 978-80-86471-36-5.
6. BRANNICK, Michael T.; SALAS, Eduardo; PRINCE, Carolyn. *Team performance assessment and measurement: theory, methods and applications*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 1997. 370 s. ISBN 0-8058-1638-
7. BREWER, Britton W. *Sport psychology*. Chichester, West Sussex, UK: Wiley-Blackwell, 2009, 139 s. ISBN 978-1-4051-7363-6.
8. ČAKIRPALOGLU, P. *Úvod do psychologie osobnosti*. Edition ed. Praha: Grada, 2012. 287 s. p. ISBN 978-80-247-4033-1 (brož.).
9. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003, 175 s. ISBN 80-7178-766-3.
10. ČAKRT, Michal. *Typologie osobnosti: volba povolání, kariéra a profesní úspěch*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2010, 217 s. ISBN 978-80-7261-220-8.
11. ENQVIST, Jonas K. Energy turnover during 24 hours and 6 days of adventure racing. *Journal of Sports Sciences* [online]. 2010, roč. 28, č. 9, s. 947 - 955. [cit. 2014-09-03]. Dostupné z: EBSCOhost.
12. FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 255 s. ISBN 978-80-7367-815-9
13. HAYES, Nicky. *Psychologie týmové práce: strategie efektivního vedení týmu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 189 s. ISBN 80-7178-983-6(brož.).
14. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum : základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

15. HŘEBÍČKOVÁ, Martina. Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 251 s. ISBN 978-80-247-3380-7.
16. HORVÁTHOVÁ, Petra. *Týmy a týmová spolupráce*. 1. Vyd. Praha: ASPI, 2008. 200 s. ISBN 978-80-7357-390-4.
17. HOŠEK, Václav. Psychologie odolnosti. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2001, 70 s. ISBN 80-7184-889-1.
18. JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993, 162 s. ISBN 80-7066-662-5.
19. KAY, Joanne; LABERGE, Suzanne. Mapping the field of "AR" : Adventure racing and Bourdieu's Concept of Field. *Sociology of Sport Journal* [online]. 2002, vol. 19, n. 1, [cit. 2014-03-1]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=42024d01-3867-4b65-8f74-01b89ba90dba%40sessionmgr112&vid=5&hid=106>>.
20. KOLAJOVÁ, Lenka. *Týmová spolupráce a role v týmu* [online]. Praha : Univerzita Karlova, 2001. 145 s. Rigorózní práce. Univerzita Karlova, Filosofická fakulta, Katedra psychologie. Dostupné z WWW: <http://digitool.is.cuni.cz/R/-?func=dbin-jump-full&object_id=81798&silole_library=GEN01>.
21. LUCAS, Samuel J.E., et al.: Intensity and physiological strain of competitive ultra-endurance exercise in humans. In: *Journal of Sport Sciences*. 26 (5): Routledge Taylor - Francis Group, 2008, s. 477-489. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=eb028e80-14eb-4263-9b67-b0a867abc38b%40sessionmgr4004&hid=4104>
22. MARAIS, J. AND L. DE SPEVILLE *Adventure racing*. Edition ed. Champaign: Human Kinetics, 2004. 160 s.
23. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologické teorie osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 269 s. ISBN 978-80-246-1312-3.
24. MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007, 273 s. ISBN 978-80-246-1304-8.
25. NAKONEČNÝ, Milan. Psychologie osobnosti. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009, 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.

26. PASSMORE, Jonathan, Mark HOLLOWAY a Margaret RAWLE-COPE. Using MBTI type to explore differences and the implications for practice for therapists and coaches: Are executive coaches really like counsellors?. In: *Counselling Psychology Quarterly* [online]. No. 1 [cit. 2013-12-11]. DOI: 10.1080/09515071003679354. Dostupné z: z databáze EBSCOhost
27. POHL, H. Charakteristika závodníků v přírodním víceboji. Univerzita Karlova, 2006. Diplomová práce
28. RANCHORDAS, K. Mayur. Nutrition for Adventure Racing. In: *Sports Med.* 42. vyd.: Springer International Publishing AG, 2012, s. 915-927. Dostupné z: <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=eb028e80-14eb-4263-9b67-b0a867abc38b%40sessionmgr4004&hid=4104>
29. SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
30. SNĚHOTOVÁ, Jiřina. *Personálně-psychologická diagnostika dotazníkem typologie osobnosti GPOP*. Praha, 2010, 212 s. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Filosofická fakulta, Katedra psychologie
31. ŠAVRŇÁK, Ondřej, Michal FRAINŠIC a Ludmila FIALOVÁ. Adventure Racing and Teamwork. In: *Journal of Outdoor Activities*. Vol. 6. Ústí nad Labem, 2012, s. 55-68. ISSN 1802-3908.
32. ŠAVRŇÁK, Ondřej. *Týmová spolupráce v Adventure racing*. Praha, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra sportů v přírodě. Vedoucí práce Mgr. Michal Frainšic.
33. TOD, David, Joanne THATCHER, Rachel RAHMAN, Nigel HOLT a Rob LEWIS. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 194 s. ISBN 978-80-247-3923-6.
34. USARA (United States Adventure Racing Association) [online]. 2013 [cit. 2013-20-10]. Dostupné z WWW: <http://www.usara.com/>
35. WÁGNEROVÁ, Irena. Dotazník typologie osobnosti - GPOP (Golden Profiler of Personality): Recenze. In: [online]. [cit. 2014-06-21]. Dostupné z: <http://e-psycholog.eu/clanek/118>

36. WILSON, Daniel Gray. *Team Effectiveness in Adventure Racing: The Power of Role Congruency and Role Redundancies* [online]. Harvard university, 2006. 10 s. Studie. Harvard Graduate School of Education. Dostupné z WWW: <http://gseacademic.harvard.edu/~wilsonda/TeamEffectivenessAR.pdf>

37. WILSON, Daniel Gray. *TEAM LEARNING IN ACTION : AN ANALYSIS OF THE SENSEMAKING BEHAVIORS IN ADVENTURE RACING TEAMS AS THEY PERFORM IN FATIGUING AND UNCERTAIN CONTEXTS* [online]. Harvard University: Harvard University, 2007. 215 s. Dizertační práce. Harvard University, Faculty of the Graduate School of Education . Dostupné z WWW: <http://gseacademic.harvard.edu/~wilsonda/DGW_Dissertation.pdf>.

11. Přílohy

11.1 Seznam tabulek a grafů

Tab. č. 1: Vítězné týmy CZAR	19
Tab. č. 2 Vymezení základních typů temperamentu.....	28
Tab. č. 3 Posloupnost dimenzí a škál GPOP.....	34
Tab. č. 4 Rozdělení souboru dle pohlaví.....	46
Tab. č. 5 Přehled pěti párových škál	49
Tab. č. 6 Český standardizační soubor	50
Tab. č. 7 Procentuální zastoupení jednotlivých typů osobnosti ve výběrovém souboru	52
Graf č. 1 Systém čtyř psychických funkcí dle Junga	31
Graf č. 2 Účast výběrového souboru na závodech AR	46
Graf č. 3 Účast výběrového souboru na AR v zahraničí	47
Graf č. 4 Účast výběrového souboru na dalších významných závodech na území ČR	47
Graf č. 5 Distribuce osobnostních typů ve výběrovém souboru.....	51
Graf č. 6 Preference na škále zdroj psychické energie jedince.....	54
Graf č. 7 Preference na škále způsobu vnímání skutečnosti.....	54
Graf č. 8 Preference na škále způsobu rozhodování	55
Graf č. 9 Preference na škále životního stylu jedince.....	55
Graf č. 10 Preference uvolnění či napětí ve výběrovém souboru	56
Graf č. 11 E - Extraverze	57
Graf č. 12 I -Introverze	58
Graf č. 13 S – Vnímání smysly.....	58
Graf č. 14 T- Rozhodování na základě myšlení.....	59

Graf č. 15 J -Životní styl založený na základě rozhodování..... 59