

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**MOTIVACE ÚČASTNÍKŮ VYBRANÝCH DÁLKOVÝCH VYTRVALOSTNÍCH
ZÁVODŮ – BESKYDSKÁ SEDMIČKA A PĚT BESKYDSKÝCH VRCHOLŮ**

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Jana Vašendová, obor Rekreologie
prezenční studium

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jana Vašendová

Název diplomové práce: Motivace účastníků vybraných dálkových vytrvalostních závodů - Beskydská sedmička a Pět beskydských vrcholů

Pracoviště: Katedra kinantropologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2011

Abstrakt:

Tato předkládaná práce se zabývá důvody k účasti na vybraných dálkových vytrvalostních závodech (Beskydská sedmička a Pět beskydských vrcholů) probíhajících v Beskydech. Cílem práce je tyto důvody zjistit a popsat.

Výzkum proběhl prostřednictvím online dotazníků, celkový počet respondentů je 159, z toho 124 mužů a 35 žen. K šetření byl použit dotazník vytvořen autorkou práce. Výsledky předkládají jednotlivé důvody k účasti na výše zmíněných závodech.

Klíčová slova: dálkové vytrvalostní závody, motivace, Beskydská sedmička, Pět beskydských vrcholů

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jana Vašendová

Title of the master thesis: Motivation of participants in distance running race called „Beskydská sedmička“ and „Pět beskydských vrcholů“

Department: Department of Kinantropology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2011

Abstract:

The issue of this thesis is to find out reasons for participation in distance running races (at the example of the races called “Beskydská sedmička” and “Pět beskydských vrcholů”). Finding these reasons out and their description are the main goals of this thesis.

Research was based on questionnaires, the number of respondents was 159 – 124 men and 35 women. The questionnaire was created by the author of this thesis. Results give the possible reasons for taking part in the races mentioned above.

Keywords: distance running races, motivation, Beskydská sedmička, Pět beskydských vrcholů

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila
se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 5. srpna 2011

.....

Děkuji panu Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, za jeho trpělivost a cenné připomínky a rady k obsahové stránce práce. Děkuji organizátorům závodů Pět beskydských vrcholů a Beskydská sedmička za cenné informace a pomoc při distribuci dotazníků. Také děkuji všem, kteří mě s touto prací jakkoli pomohli.

| | |
|--|-----------|
| 1 ÚVOD | 8 |
| 2 PŘEHLED POZNATKŮ | 9 |
| 2.1 Tělocvičná aktivita | 9 |
| 2.1.1 <i>Tělocvičná rekreace</i> | 10 |
| 2.1.2 <i>Sport</i> | 11 |
| 2.2 Aktivity v přírodě | 11 |
| 2.2.1 <i>Běh, maraton, ultramaraton</i> | 13 |
| 2.2.2 <i>Extrémní sporty</i> | 14 |
| 2.2.3 <i>Dobrodružství</i> | 15 |
| 2.3 Dálkové vytrvalostní závody | 18 |
| 2.3.4 <i>Beskydská sedmička</i> | 20 |
| 2.4 Motivace | 21 |
| 2.4.1 <i>Motivační faktory</i> | 22 |
| 2.4.1.1 <i>Potřeba a motiv</i> | 23 |
| 2.4.1.2 <i>Zájmy a aktivační úroveň</i> | 25 |
| 2.4.1.3 <i>Výkonová motivace</i> | 26 |
| 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE | 27 |
| 3.1 Dílčí cíle | 27 |
| 3.2 Výzkumné otázky | 27 |
| 3.3 Organizace výzkumu | 27 |
| 3.4 Diagnostické metody | 28 |
| 3.5 Popis zkoumané populace | 28 |
| 4 VÝSLEDKY A DISKUZE | 29 |
| 4.1 Popisné charakteristiky zkoumaného vzorku | 29 |
| 4.2 Diskuze k výzkumné otázce č. 1 | 33 |
| 4.3 Diskuze k polouzavřeným otázkám | 36 |
| 5 ZÁVĚRY | 38 |

| | |
|---|----|
| 6 SOUHRN | 39 |
| 7 SUMMARY | 40 |
| 8 REFERENČNÍ SEZNAM | 41 |
| 8.1 Internetové zdroje | 42 |
| 9 PŘÍLOHY | 43 |
| 9.1 Výňatek z Pravidel 9. ročníku 5 beskydských vrcholů | 44 |
| 9.2 Oficiální mapa Salomon-Continental Beskydské sedmičky 2011 | 46 |
| 9.3 Dotazník a průvodní dopis | 47 |
| 9.4 Výsledky dotazníků | 51 |

1 ÚVOD

Vytrvalostní závody se v současné době těší velikému zájmu. Od klasických maratonů přes kombinované soutěže typu „survival“ po extrémní turisticko/běžecké vytrvalostní závody – množství podobně zaměřených závodů je nepřehledné, jak na úrovni profesionální, tak i amatérské. Beskydská sedmička a 5 beskydských vrcholů jsou v současnosti dva z největších, a také i nejdelších závodů tohoto typu v Beskydech, resp. na Moravě. Stovky účastníků všech věkových kategorií, trasy v rozmezí 80 až 150 km dlouhé, desítky až stovky metrů převýšení, noční pochody, orientace v mapě – toto jsou společní jmenovatelé výše zmíněných závodů.

Nabízí se tedy otázka, co vede závodníky k tomu podstoupit tuto extrémně náročnou a intenzivní aktivitu? Co je vede k tomu překonat určenou trasu během či chůzí v nejkratším možném čase a nespát někdy téměř dvacet čtyři hodin? Výzva, adrenalin, extrém, překonání svých hranic či „sáhnutí si na své dno“. Toto jsou hesla, jimiž se zmíněné závody propagují. Jsou právě tato hesla tím, co závodníky přitahuje? Nebo je to naopak intenzivní prožívání okolní přírody podmíněné nadměrnou zátěží a únavou? Možná jsou to ovšem i zcela jiné důvody. Mezi profesionálními vytrvalostními běžci platí heslo: „Samotný běh je motivací!“ Není tedy třeba jiného důvodu.

Ačkoli terminologie v této oblasti není jednotná a nelze jednoznačně definovat tento typ závodů (nabízí se různá slovní spojení, např. extrémní vytrvalostní závody, horské maratony či ultramaratony, dálkové běhy, tzv. „survivaly“, extrémní přechody hor; či anglicky – extreme endurance race, distance running, adventure race, ultra distance running, mountain challenge apod.), mají několik společných jmenovatelů. Těmi jsou již výše zmíněné dlouhé vzdálenosti, náročnost, vytrvalost, posouvání svých možností a hranic.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Pro přehled v oblasti tělesné kultury (dále jen TK) a zařazení dálkových vytrvalostních závodů do systému TK, je důležité definovat si základní pojmy.

Vzhledem k nejednotnosti pojmů a názvů samostatných závodů, definujeme pojmy tělocvičná aktivita, tělocvičná rekreace a sport, sporty v přírodě, extrémní sporty, rekreace, volný čas, maraton (horský maraton), adventure race.

Nedílnou součástí těchto aktivit je prožitek a s ním spojený stav „flow“, jež si definujeme v závěru kapitoly.

2.1 Tělocvičná aktivita

Diskutované aktivity (závody) můžeme nahlížet ze dvou různých pohledů:

- vzhledem k jejich podobě jako **soutěžní disciplínu** (Beskydská sedmička jako mistrovství České republiky v horském maratonu) – tedy jako druh tělocvičné aktivity **sport**;
- jako **zájmovou aktivitu** provozovanou ve volném čase (5 beskydských vrcholů) – tedy **tělocvičnou rekreaci**.

Tělocvičná aktivita se tedy dle Hodaně (1997) rozlišuje na tyto tři podsystemy:

- tělocvičná rekreace,
- sport,
- tělesná výchova.

Vzhledem k zájmovému i soutěžnímu charakteru diskutovaného tématu, je třeba se dále věnovat definování pojmů tělocvičná rekreace a sport. Oblasti tělesné výchovy se dotýkat nebudeme.

2.1.1 Tělocvičná rekreace

Prvním podsystémem tělocvičné aktivity je tělocvičná rekreace.

Tělocvičná rekreace je druh tělocvičné aktivity s dominujícím rozvíjejícím a regenerativním zaměřením, prováděný zájmově ve volném čase a působící na zdokonalování člověka tím, že prostřednictvím záměrně volených tělesných cvičení, diferencovaných podle individuálních zájmů a potřeb (věk, zdraví, profese...), zvyšuje je fyzickou, psychickou a sociální úroveň, regeneruje pracovní sílu a kompenzuje negativní vlivy pracovního procesu i současné civilizace. Vzhledem ke svému charakteru má výslovně prožitkový charakter. Jako jedna z významných složek rekreace tak spoluvytváří všestranné předpoklady pro tvorbu člověka, prožívání života a optimalizace životního režimu a stylu (Hodaň, 1997, 70).

Vzhledem k důrazu, který je kladen na provozování aktivity, resp. tělocvičné aktivity ve volném čase, je také vhodné definovat samotný pojem volný čas.

Hodaň (2008, 48 – 49) rozbořem slovního spojení definuje čas jako „něco, co bylo, je a bude, z hlediska našeho individuálního života spíše co bylo a bude, tedy něco, co neustále plyne, co nemůžeme zadržet.... ‘Čas’ je ovšem také pojem, který jsme zavedli, abychom mohli nějak strukturovat naši činnost. A v takto pojatém čase jsou jistě zásadní rozdíly...“. Jirásek (2005, 190) pak definuje volný čas takto:

Většinové vnímání problému volného času pojímá tento fenomén jako čas zbytkový (kdy se od celkové časové plochy lidského života odečítá čas potřebný na práci, na spánek, na hygienu a na další nezbytné činnosti a kdy tudíž zůstane čas, o němž se můžeme svobodně rozhodovat, s nímž můžeme volně nakládat), příp. jako určité pole se snahou o jeho optimální naplnění rozmanitými aktivitami, (volný čas jako možnost uskutečňovat různé činnosti či zaplňovat čas rozmanitými aktivitami, kdy je čas chápán jako suma činností, mezi nimiž si můžeme volně vybírat).

2.1.2 Sport

Dalším z podsystémů tělocvičné aktivity je sport.

Sport je ze všech oblastí pohybové kultury tou nejvíce preferovanou (nejenom proto, že takřka v celém světě je tento pojem používán pro označení veškeré záměrné pohybové aktivity člověka). ... Možnost přesnějšího rozlišování vede ke snaze vyčleňovat zvlášť sport soutěžní, sport vrcholový a sport pro všechny. (Různorodost možných odlišování jednotlivých oblastí sportu však vede snad všemi možnými myslitelnými rovinami. V literatuře se tak můžeme setkat s přívlastky jako je sport individuální, kolektivní, elitární, rodinný, masový, většinový, závodní, ...rizikový, extrémní, pro všechny, olympijský...). Smyslem, účelem a cílem a tudíž nejvyšší hodnotou sportovního pohybu je maximální výkon a vítězství v soutěži (Jirásek, 2005, 140).

Jak tedy přesněji definuje Hodaň: „sport je specifická, přísně organizovaná činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěže“ (Hodaň, 1997, 79).

2.2 Aktivity v přírodě

Vzhledem k tomu, že forma přesunu je při těchto typech závodů výhradně chůze či běh, je nezbytné zařadit tyto aktivity do systému. Neuman (2000) v tabulce č. 1 uvádí v souvislosti s rozdělením jednotlivých aktivit **běh** a **chůzi** do kategorie turistika. Zde je nasnadě zamyslet se nad tím, jak a kým jsou tyto dva pojmy vnímány.

Neuman (2000) souhrnně nazývá veškeré pohybové činnosti v přírodě (zahrnující turistiku, sporty v přírodě, hry a různá cvičení) zastřešujícím pojmem **aktivity v přírodě**. „K nim řadíme především činnosti, které konáme vlastní silou (event. za pomoci speciálního vybavení) a které jsou spjaty se šetrným využíváním přírodního prostředí nebo s překonáváním přírodních překážek. Tyto aktivity nejsou samoúčelní, jsou využívány jako prostředek a výzva pro jednotlivce a malé skupiny. Při aplikaci

odpovídajících metod a přístupů skrývají výchovný potenciál využitelný k rozvoji osobnosti (Neuman, 2000,25).

Do kategorie **sporty v přírodě** zahrnuje „sportovní disciplíny, které se odehrávají přímo (nebo dříve odehrávaly) převážně v přírodním prostředí a jsou charakterizovány specifickou formou soutěže a zřejmou snahou o dosažení nejvyššího výkonu (absolutně nebo ve vztahu k určitému okruhu osob).... Vedle zvyšování kondice a zlepšování pohybových funkcí klademe důraz na zapojení všech smyslů, podporujeme neobyčejnost zážitků a zkušenosti, aktivaci celé osobnosti v bezprostředním jednání, možnosti spolupráce s ostatními a porozumění sobě samému“ (Neuman, 2000, 26).

Tabulka 1. Tělovýchovné a rekreační aktivity v přírodě

| Sporty v přírodě | Turistika | Rekreace (pobyt) v přírodě |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Horolezectví | vysokohorská | rekreační provádění |
| Orientační běh | pěší | sportů v přírodě |
| Lehká atletika | (běh, chůze) | |
| Speleoalpinismus | krasová | táboření |
| Běh na lyžích | lyžařská | průzkumnictví |
| Sjezdové lyžování | | poznávání a pozorování |
| Skialpinismus | | přírody |
| Silniční cyklistika | cykloturistika | cvičení v přírodě |
| MTB - horská kola | | hry v přírodě |
| Cyklokros | | kulturní a umělecké |
| Rychlostí | vodní | programy |
| Vodní slalom a sjezd | | procházky |
| Veslování | | houbaření |
| Motocyklový sport | mototuristika | rybaření |
| Automobilový sport | | myslivost |
| Vodní motorismus | | |
| Jachting | jiné druhy turistiky | |
| Surfing | (turistika na koních, | |
| Windsurfing | plachetnicích apod.) | |
| Jezdectví | | |
| Skiboby | | |
| Sáně a boby | | |
| Bruslení | | |
| Plavání | | |
| Potápění | | |
| Bezmotorové létání | | |
| Golf | | |
| Lukostřelba | | |

2.2.1 Běh, maraton, ultramaraton

Běh je základní a přirozenou formou lidského pohybu. Druhy aktivit s ním spojených je nepřeberné množství – sprint, orientační běh, překážkový běh, běh na lyžích a mnohé další. Pro nás je však významný běh v jeho vytrvalostní formě, tedy ve formě maratonu či ultramaratonu.

Podle Nowaka (2010) je běh jednou z nejjednodušších forem lidského pohybu a nejpřirozenějším způsobem prožívání psychicko-fyzické zátěže. Během posledních několika desetiletí byl běh obecně uznáván jako účinné preventivní opatření proti civilizačním chorobám. Pro mnoho lidí je běh trvalou součástí zdravého životního stylu a uspokojuje jejich volný čas. Běh je také sportovní disciplínou. Závody typu maratonu jsou dnes populární po celém světě a v posledních několika letech prošly unikátním znovuzkříšením. Závody se konají na různých místech, v členitém terénu, za nepříznivého počasí (poušť, okolí polárního kruhu) a často vyvolávají silné emoce. Dnešní maratony jsou obrovské komerční sportovní události a každý zdravý člověk se může aktivně zapojit.

Nowak (2010) dále uvádí maraton jako závod s oficiální vzdáleností 42 km a 195 m. Ultramaraton je pak sportovní akce na vzdálenost 100 km. Vytrvalostní a dálkové závody mají profesionální, amatérský i rekreační charakter. Příprava na tuto událost je pro běžce typem sportovního tréninku, spíše než běh pro zdraví. Není jasné, zda ultramaraton může být klasifikován jako sportovní akce, nebo extrémní zábava. V případě ultramaratonu není nejdůležitější typ činnosti (sport a rekreace) ale jeho psychosociální souvislosti. Ultra běžci zaujímají různé postoje k soutěži, stejně jako různé cíle a motivace.

Naglak (1999) definuje aktivity jako ultramaraton a jiné neklasifikované sporty jako lidskou činnost, která směřuje ke zdokonalování osobnosti, zlepšení zdraví a fyzické kondice prostřednictvím cvičení a závodů. Účinnost a udržitelnost těchto aktivit záleží na psychické odolnosti a fyzických a motorických dispozicích. Tyto činnosti vytvářejí typ sportovní aktivity, jejíž rostoucí popularita může významně přispět k tomu, aby se fyzická aktivita stala nedílnou součástí způsobu života celé společnosti.

Nowak (2010) uvádí, že v těchto typech aktivit nejsou důležité výsledky a to je důvod, proč nejsou zařazeny k profesionálním sportům (např. finanční důvody). Podstatná je

zde tedy účast v závodě, překonání svých slabých stránek a zlepšení. Tyto aspekty jsou založeny na myšlence olympionismu.

2.2.2 Extrémní sporty

Slovní spojení „extrémní sporty“ je v posledních letech velmi často skloňováno. Je to do jisté míry dáno rozvojem a vznikem nových sportovních odvětví a také přístupností těchto sportů veřejnosti. Proč je toto odvětví tak oblíbené a populární?

Je prokázáno, že dobrodružné činnosti dovedou mobilizovat vitální energii, vedou k optimální motorické i duševní výkonnosti, umožňují získávat zkušenosti a nabízejí stále nové možnosti pro překonávání hranic vlastních sil. Riskantní a nejisté situace (mezi ně patří také zdolávání překážek a lezení) jsou překonávány vlastní aktivitou, což přispívá k osobnímu růstu ... Poznatky z biologie chování potvrzují také, že člověk ve většině případů dává přednost vyhledávání různých druhů výzev před klidem a učí se je zdolávat. V základech tohoto chování leží prožitkové fenomény dobrodružství, rizika a odvahy (Neuman, 1999, 42).

Avšak nejednotnost v oblasti tzv. klasických a extrémních sportů je diskutabilní.

Najít hranici mezi tzv. klasickými a extrémními sporty je obtížné a rozdíly mezi nimi se stírají. Snowboarding a akrobatické lyžování se staly olympijskými sporty. Cyklistická akrobacie, nazývaná BMX, je stejně nebezpečná jako nářadové či akrobatické sestavy gymnastů. Podobně bychom mohli položit vedle sebe volné lezení a horolezectví, rychlostní lyžování, street luge (pouliční sáňky) a F1, motokros a freestyle motokros atd.... Máme tyto aktivity stále ještě nazývat sportem? Jak jinak je však nazvat? (Dobry, 2003, 69).

Jediným sdružením, do něž spadají extrémní sporty je **Česká asociace extrémních sportů (ČAES)**. ČAES (2009) „ je sdružení, které organizuje a řídí outdoor eXtrémní sportovní soutěže a činnost odvětví Outdoor eXtreme Adventure Sport v ČR. Je řádným členem ČSTV a již 15 let zabezpečuje státní reprezentaci ČR. Pořádá 15 let mistrovství České republiky štafet, jednotlivců, adventure race i přírodním víceboji dvojic (survival).“

ČAES (2009) definuje extrémní sporty, resp. soutěže jako „sportovní soutěže kombinované ze sportovních disciplín v přírodě - (nepřístupné jsou klasické kombinace: dua, tria ... tlonové, moderní pětiboj, sdružený závod na lyžích...). Soutěží se v závodech hlídek (Adventure Race a survivaly dvojic), jednotlivců, a štafet. Na sportovních závodech se dosahuje extrémní fyzické i psychické zátěže a jsou kladeny nadstandardní nároky na sportovní všestrannost i vztah k přírodě.“

2.2.3 Dobrodružství

Zájem o dobrodružné programy a aktivity v přírodě, o možnost „zažít dobrodružství“ již řadu let vzrůstá. Vede k tomu mnoho důvodů, jež jsou vyvolávány současným stylem života.

Neuman (1999) jich definuje hned několik:

- člověk se vzdaluje od přírody všemi civilizačními vymoženostmi;
- bydlí se a žije ve stále větších sídlech a aglomeracích;
- narůstá počet obyvatelstva;
- ve vyspělých zemích se zlepšuje materiální úroveň a postupně přibývá volný čas;
- mění se sty života, zvyšuje se touha po zážitcích;
- poptávku po aktivitách výrazně ovlivňují výrobci a obchodníci;
- rozvíjejí se sféry služeb a odborných pracovišť.

„Tyto tendence vedou k širšímu využívání aktivit v přírodě. To je na jedné straně chvályhodná činnost., Na druhé straně lez chápat obavy mnohých odborníků, že tak mocný nápor nemůže příroda dlouho vydržet“ (Neuman, 1999, 45).

Dobrodružství, hledání a výpravy jsou důsledkem lidské touhy nechat se unášet tím co je skryté a neznámé. I dnes jsme stále přitahováni hlubokými lesy a jezery, neboť vzbuzují dojem, že je tam něco opravdového k objevování, nějaké tajemství, které má být objeveno a vytaženo na světlo... Hovoří se o jakémsi magnetu v nás, který nám přikazuje znovu pátrat někde v etiopské pahorkatině po našich kořenech (Neuman, 1998, 41).

Neumann (1998) se také zamýšlí nad otázkou: „Co je to dobrodružství, co je jeho podstatou?“ Je to touha po něčem, je to proces, jež začíná přijetím situace, která je pro nás nová, neznámá. Musíme zde překonávat pochybnosti, jsou-li nové okolnosti adekvátní našim schopnostem. Jde o překonávání výzev, je to překvapení otevřených situací. Je to rozdíl mezi napětím z nepoznaného, nového a cizího a bezpečnou a známou jistotou. Bez tohoto napětí by nebezpečí nemohlo existovat. Stupeň vnímání dobrodružství však značně kolísá. Čím dále dostáváme sami sebe za své myšlené schopnosti, tím intenzivnější a hlubší se pro nás stává pocit dobrodružství. Nezbytnou součástí pocitu dobrodružství je doba jeho trvání. Čím déle zůstává konečné řešení nejasné nebo neurčité, čím více se blížíme k rozřešení konfliktu, tím soustředěnější, pálivější se dobrodružství stává. Lze to přiblížit úvahou o smyslu objevování vrcholů, kdy lezete na horu, snažíte se být na vrcholu první, ale nemůžete na něm zůstat navždy. Proč tedy vlastně dobýváme vrchol, když musíme zase slézt dolů? Děje se to proto, že ten, kdo již byl nahoře, poznal, co je tam dole, ale ten kdo zůstal dole, nepoznal, co je tam nahoře. Není čas na to se dlouho rozhlížet, podstatné je vidět. Tímto člověk získává onu širší základnu, na které může dále stavět. Hledání dobrodružství je tedy to, co ho obohacuje.

2.2.4 Prožitek a radost

Poslední dobou slýcháme slovo prožitek skloňovat z různých směrů.

„Přikládáme li mu důležitost ve výchově a působení na člověka vůbec, pak nemůže být prožitek něco prchavého, nýbrž něco, co v nás zanechalo výraznou stopu. Pokaždé když se vrátíme k události, která ho vyvolala, prožijeme ho znovu. Je nezapomenutelný, má pro toho, kdo jej prožíval, trvalý význam. Často prožitek přesahuje rozsah prožívané události a zachován zůstává jen onen zvláštní stav, který jej doprovázel. Prožitek obsahuje také vždy kus dobrodružství“ (Neuman, 2010, 24).

Jirásek (2004) by rád slovem prožitek akcentoval více aktivitu než pasivitu prožívání a především jeho přítomnostní charakter. Pro okamžik přítomné aktivity (tělesné i duševní) tedy vyhrazuje slovo prožitek (a proto dále také praktické působení jako

„výchova prožitkem“). Jestliže však tento prožitek uplyne do minulosti, tedy skončí, a my se k němu vracíme (například ve vzpomínce), můžeme toto označit jako zážitek a teoretické postižení oboru jako „zážitkovou pedagogiku“. Cílem výchovy prožitkem pak je získání určité trvalé podoby prožité události, jejíž výsledky bychom mohli uplatnit i v jiných situacích. Tuto formu pak lze nazývat zkušeností (zkušenost se nezískává pouze přímým prožíváním, ale většina zkušeností i poznatků pramení ze sociálního sdílení a komunikace, z přejímání zkušeností druhých).

Prožitek je nenahraditelný, jedinečný a nesdělitelný, nelze jej získat bez osobního zapojení se do aktivity. Zážitek, který nastává s určitým časovým odstupem po prožité situaci, se za jistých podmínek přetváří ve zkušenost, kterou můžeme využít v dalším životě. Z těchto důvodů je zážitkové učení založeno spíše na činnostech s aktivním zapojením jedince než na činnostech pasivních, ve kterých se jedinec stává pouze divákem (Chytilová in Gymnasion, 2005, 10-11).

Csikszentmihalyi (1996) definuje prožitek jako pocit spokojenosti. Tento pocit člověk zakouší, kdykoli mu informace v jeho vědomí řekne, že jeho očekávání, jež jsou daná biologickým naprogramováním nebo společenským podmíněním jsou splněna.

Prožitek je důležitý prvek kvality života... Zážitky, které nám poskytují prožitek, mohou poskytovat i radost, ale ty dva pocity jsou zcela odlišné.... Prožitku můžeme dosáhnout bez vkladu psychické energie, zatímco radostný zážitek je vždy výsledkem nějaké investice naší pozornosti. Člověk může cítit prožitek bez jakékoli námahy, pokud jsou elektricky stimulována správná centra jeho mozku, nebo v důsledku chemické stimulace drogami. Ale není možné mít radost z tenisové hry, z knihy nebo z rozhovoru, pokud na příslušnou aktivitu plně nesoustředíme svoji pozornost... Právě z tohoto důvodu je prožitek tak prchavý a zážitky přinášejícími pouze prožitek naše já nijak neroste. Dosáhnout větší ucelenosti můžeme jen za předpokladu, že investujeme psychickou energii do cílů, které jsou nové a vyžadují od nás nějaké úsilí (Csikszentmihalyi, 1996, 77-78).

2.3 Dálkové vytrvalostní závody

Najít hranici mezi aktivitami, jež jsou popisovány jako extrémní závody, vytrvalostní běhy, survivaly či horské nebo ultramaratony není jednoduché. Na základě získávání informací o jednotlivých typech aktivit a závodů se jako logické jeví rozdělení těchto typů aktivit do dvou skupin (viz. Tabulka č. 2). Kritérií pro dělení těchto typů aktivit je jistě mnoho, pro nás je však důležitá náplň jednotlivých závodů a forma pohybu.

Tabulka 2. Rozdělení dálkových vytrvalostních závodů

| Dálkové vytrvalostní závody | |
|------------------------------------|--------------------|
| chodecké/běžecké | kombinované |
| Pět beskydských vrcholů | Adventure race |
| Beskydská sedmička | Highlander |
| Pochod Praha – Prčice | OTOB |
| Tatranská stíhačka | Octoginta octo |
| Mountain Challenge | 88 |
| Krakonošova 100 | Pes Putidus |
| Noční přechod Lysá – Javorník | Přežití |
| Montérský přechod | Adrenalincup |
| Krakonošův trek | Bobr Cup |
| Špacír | Adventure Trophy |
| ... | ... |

Vzhledem k nejednotnosti názvů a pojmenování těchto aktivit, zdá se jako vhodné řešení rozdelit je na skupiny, po něž spadají chodecké či běžecké podniky. Tedy jedná se o aktivity, jejichž hlavním cílem je dostat se ze stratu do cíle během či chůzí. Není zde třeba další jiné aktivity.

Druhou skupinou jsou aktivity kombinované. Zde se jedná o závody, kde již není stezejní pouze přejít či přeběhnout určitou trasu. V tomto typu aktivit se již nejedná

pouze o běh či turistiku, ty se kombinují s horskými koly, plaváním, jízdou na kajacích či horolezectvím. Je třeba zde splnit i zadané úkoly. Tyto úkoly jsou různorodé počínaje slaňováním, jízdou na kolečkových bruslích, stavěním stanu, vázáním uzlů a sjezdem divoké vody na kajacích či paraglidingem konče.

Pro nás je tedy stěžejní skupina nekombinovaných závodů. Konkrétně závody Beskydská sedmička a Pět beskydských vrcholů.

2.3.3 Pět beskydských vrcholů

„Zážitek nemusí být příjemný, hlavně aby byl silný.“ Motto 5BV

Pět beskydských vrcholů (dále jen 5BV) je název pro „extrémní vytrvalostní závod“ dvoučlenných hlídek. 5BV není „klasický závod“. Nejde zde o soupeření účastníků mezi sebou. Důležitý je především závod sám se sebou. To, jak je závod koncipován, směřuje k vlastnímu sebepoznání, poznání svých hranic, poznání sebe sama či svého partnera v extrémně náročné situaci. Chůze je pouhým nástrojem dosažení cíle.

Trasa závodu je koncipována tak, aby její enormní délka vedla k dosažení maxima fyzických možností závodníků. Maxima psychického je pak dosaženo postupným odkrýváním trasy – tedy nemožností rozvrhnout si síly nebo vytvořit si plán postupu.

5BV (2011) „Závodníci mají za úkol obejít 5 beskydských vrchů ve stanoveném limitu. Na začátku se dozvídají první vrchol a pak na každém dalším vrchu informaci o následujícím. Nejsou tak schopni předem odhadnout, jak dlouhý závod bude. Trať je přitom předem stanovena tak, aby nebylo možné ji pro běžného smrtelníka překonat. Proto se stává pro všechny účastníky obrovskou výzvou“

Závod začíná vždy v pátek večer, kdy je účastníkům představen název vrcholu, kterého musí dosáhnout a časový limit k tomu určený. Pokud vrchol zdolají do stanoveného limitu, dozvídají se další název vrcholu a další časový limit. Stejným postupem takto účastníci zdolají 5 vrcholů a vrací se zpět na základnu. Závod ukončí všichni ti, jež se dostaví na základnu (i v případě, že nedosáhli všech 5 vrcholů). Diskvalifikován je ten

tým, jenž se nestihne do ukončení závodu dostavit na základnu, či závod ukončí v průběhu, bez návratu na základnu.

Trasu z jednoho vrcholu na druhý si účastníci plánují sami. V průběhu závodu je zakázáno používat jakýkoli dopravní prostředek, stejně tak je zakázáno pohybovat se mimo turisticky značené cesty. Trasa závodu je sestavena tak, aby byla extrémně náročná a téměř nesplnitelná v daných časových limitech. Vzdálenosti mezi jednotlivými vrcholy a časové limity na jejich zdolání jsou voleny tak, aby dodávaly závodu dynamiku.

Trasa je náročná, stejně tak její převýšení. Účastníci mají k dispozici předem doporučené mapy. Celková délka trasy je uváděna okolo 120 km. Trasa je nepředvídatelná – může vést přes hlavní vrcholy, ale také přes vrcholy malé, neznačené.

Povinnou součástí jednotlivých hlídek jsou náhradní baterky do čelovky, plně nabitý mobilní telefon, provizorní lékárnička (obinadla, léky, desinfekce, ...), kvalitní treková obuv atd. Výňatek z oficiálních pravidel závodu včetně povinné výbavy hlídek jsou uvedena jako příloha č. 1.

Tento závod je limitován 600 účastníky, tedy 300 týmy. Tímto komorním počtem účastníků se organizátoři snaží předejít poškození přírody v CHKO Beskydy.

2.3.4 Beskydská sedmička

„Tam, kde není vůle, není cesta.“ G. Bernard

Beskydská sedmička (dále jen B7) s podtitulem „Vylez si svou K2 v Beskydech“ je název pro Salomon Continental extrémní přechod Beskyd po trase Javorník – Javorový (viz. Příloha č. 2). Jedná se o závod dvou- a trojčlenných hlídek v délce 87 km (resp. 83 km), přes 7 vrcholů Moravskoslezských Beskyd. Start závodu je na náměstí ve Frenštátě pod Radhoštěm, cíl pak na chatě na vrcholu Malý Javorový. Jak již název napovídá, trasa vede přes sedm hlavních vrcholů hřebenu moravskoslezských Beskyd – Javorník, Radhošť, Smrk, Lysá hora, Travný, Ropice, Javorový.

Myšlenka závodu se zrodila v hlavě předního českého horolezce Libora Uhra. Cílem závodu je snaha přiblížit běžné populaci výstup na osmitisícový vrchol K2 (8611 m. n.

m) z vesnice Ascoli (3000 m. n. m), kdy převýšení závodu B7 a výstupu na K2 jsou si téměř rovna.

Účastníci jsou rozděleni do kategorií „sport“ a „hobby“. Kategorie „sport“ je určena těm, jež jsou profesionálními sportovci, registrovaní v klubech a svazech vedenými pod ČSTV. Kategorie „hobby“ je pak určena ostatním zájemcům. Dále jsou obě kategorie děleny dle pohlaví na „muže“, „ženy“ a „mix“. Stejně tak věk účastníků dělí závodníky na kategorie „do 40 let“, „40 – 50 let“ a „nad 50 let“. Spodní věková hranice pro účast v závodu je 15 let (nezletilý účastník tak musí být v týmu se zletilým jedincem, také musí předložit souhlas rodiče či zákonného zástupce). Trasy závodu se liší dle kategorie. Trasa „sport“ je hodnocena jako mistrovství České republiky dvojic v extrémním horském maratonu, měří 87 km a převýšení je zde 5302 výškových metrů. Trasa pro kategorii „hobby“ měří 83 km a její převýšení je 4821 výškových metrů. Pro obě trasy je stanoven časový limit 30 hodin.

Každá hlídka je vybavena čipem, v průběhu závodu musí projít všemi snímacími koberci. Je povoleno pohybovat se pouze po turistických značkách a zpevněných lesních cestách podle pevně stanovené a značené trasy B7. Závodníkům není dovoleno jakéhokoliv jiného přesunu kromě chůze či běhu.

2.4 Motivace

„Nepochybně nejdůležitějším úkolem psychologie vždy bylo a bude vysvětlit, proč se lidé chovají tak, jak se chovají“ (Nakonečný, 1996, 5).

Chování může být nahlíženo ze dvou základních hledisek: 1. jaký má vzorec (jakým způsobem probíhá, jedinec se např. chová agresivně) a 2. jaký je psychologický důvod chování (proč se daný jedinec chová agresivně, jaký cíl má toto chování, jaký je jeho subjektivní smysl.) Druhé z obou uvedených hledisek je hledisko motivace, takže lze říci, že pojem motivace vyjadřuje psychologický důvod k chování (jeho psychologickou příčinu; projevuje se třemi znaky chování: jeho zaměřením, intenzitou a trváním. Proces motivace určuje tyto složky chování: zaměřuje se na dosažení určitého cíle, obsazuje je

určitou mírou energie a udržuje je, dokud není dosaženo daného nebo náhradního cíle, nebo nevystoupí jiná, aktuálnější motivace ... (Nakonečný, 2004, 181).

Podle Nakonečného (2004) prvním činitelem procesu motivace je potřeba. Potřeba je charakterizována jako „organický stav nedostatku nebo nadbytku něčeho“ (Woodworth & Schlosberg, 1959, 639). Tento deficit se projevuje v rovinách fyziologických (fyziologická potřeba jídla či spánku), a sociálních (pocit bezpečí, zázemí, obdivu). „Fixace na určitý způsob uspokojování potřeb vede k vytváření určitých vzorců instrumentálního chování.... To se označuje jako zpředměťování potřeb (potřeba ve spojení s kognicí a emocemi 'hledá' a 'nachází' určitý způsob uspokojení).... Toto uspokojení potřeby je chápáno jako redukce výchozího motivačního stavu, který se vyznačuje vnitřním napětím a tendencí k jeho odreagování. Uspokojení se zkušeností zpředměťuje ... do určitého vzorce jednání; tak se člověk učí uspokojovat své potřeby určitým způsobem chování, takže tutéž potřebu může v různých situacích uspokojovat různým způsobem (Nakonečný, 2004, 182).

Člověk si stanovuje motivující cíle, které mohou být velmi různorodé (výdělek, intervence u někoho, koupě něčeho atd.), ale jsou většinou sekundární a jako takové vystupují jako prostředky dosažení cílů primárních, které jsou rozhodující a souvisí s preferencemi osobních hodnot.... Na dosažení sekundárních cílů může být vynaloženo velké úsilí, jsou-li primární cíle velmi atraktivní.... Subjektivní kalkulace výsledků jednání, resp. dosažení cílů, může být ovšem chybná a zakoušený neúspěch může mít nežádoucí vliv na sebehodnocení.... Naopak je tomu při zakoušení úspěchu, který má pozitivní vliv na sebehodnocení (Nakonečný, 2004, 186-187).

2.4.1 Motivační faktory

Válková (1980) již tradičně dělí psychické procesy na složku kognitivní, emotivní a konativní. Avšak „v tomto tradičním dělení nenacházejí místo takoví důležití činitelé, kteří se nacházejí jednak 'mezi' uvedenými třemi kategoriemi, jednak jsou přímo jejich součástí. Jsou to například potřeby, motivy, zájmy“ (Válková, 1980, 25).

2.4.1.1 Potřeba a motiv

Motivace je vnitřní psychický proces, v němž se vytváří energetizace a zaměření chování na dosažení určitého cíle. Výchoziskem tohoto procesu je vnitřní motivační stav, obvykle označovaný jako potřeba, který je reakcí na nějaký nedostatek v činnosti organismu nebo situaci jedince. Zkušeností se potřeby zpředměťují, a vytvářejí tak vzorce instrumentálního chování jako nástroje k dosažení nějakého očekávaného uspokojení. Ke spuštění instrumentálního chování musí být vedle výchozího motivačního stavu (potřeby) přítomny ještě další podmínky: subjektivní odhad dosažitelnosti, hodnoty cíle a důsledků chování. Motivování je naproti tomu zvnějšku, určitými pobídkami (incentivami) vyvolaná motivace; toho může být dosaženo jen tehdy, když nabízené incentive odpovídají trvalejším nebo aktuálním motivačním stavům (Nakonečný, 2004, 190).

Nakonečný (1996) považuje za základní konstrukty motivace v psychologii **potřebu** a **motiv**.

Motivace je proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží nějaký deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince, a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je prožíváno jako určitý druh uspokojení. Výchozí motivační stav charakterizovaný nějakým deficitem lze označit jako potřebu: něco potřebovat znamená mít nedostatek něčeho.... Smyslem chování je pak udržování tohoto stavu, resp. jeho obnova, když došlo k jeho narušení. Chování je instrumentální aktivita zprostředkující vztah mezi potřebou a jejím uspokojením. Motiv pak vyjadřuje obsah tohoto uspokojení (Nakonečný, 1996, 27).

„Potřeby i motivy jsou vnitřní psychické stavy.... Ve zjednodušujícím pohledu bývají oba tyto termíny ve svém významu ztotožňovány, resp. potřeby bývají chápány jako druh motivů, např. vedle zájmů. V hlubší analýze procesu motivace je však nutné jejich rozlišení“ (Nakonečný, 1996, 27).

„... motiv vyjadřuje zaměření na určitý druh uspokojení, a tedy také psychologický smysly (psychologickou příčinu) chování“ (Nakonečný, 2004, 183).

Válková (1980) vymezuje 5 druhů potřeb (s odkazem na Maslowovu teorii potřeb):

1. **Potřeby biologické**, mezi něž řadíme potřebu jídla, pití, spánku, potřeba aktivity, činnosti, potřeba pohybu. „Potřeba pohybu je i společensky vázaná určitou výběrově společenskou realizací. Někdo potřebu pohybu uskutečňuje během, jiný plaváním, cvičením při hudbě či míčovou hrou. Potřeba pohybu je dále umocňována činností v kolektivu“ (Válková, 1980, 48).
2. **Potřeby bezpečí**, které se objevují v situaci ohrožení biologického (bolest) či sociálního (ztráta blízké osoby). Dále zde řadíme potřebu změny, jež z hlediska pohybové aktivity zajišťuje zájem o aktivitu a pohyb.
3. **Potřeby afiliace** jsou potřeby sounáležitosti k někomu, potřeby citové odezvy. V souvislosti s motivací a tělesnou aktivitou se zde může jednat o vztah sportovce a trenéra, z jejichž vztahu může pramenit úspěch či neúspěch závodníka (blízky vztah sportovec-trenér, neshody v týmu...).
4. **Potřeba sebeúcty**, kladného ohodnocení, ocenění je důležitá z hlediska touhy po dosažení co nejlepšího výkonu, díky němuž toto kladné ohodnocení můžeme získat.
5. **Potřeba sebeaktualizace**. „Zde jde o uplatňování svých schopností v oblasti pohybových činností, o sebeaktualizaci pohybovou činností“ (Válková, 1980, 50).

Potřeby jsou vlastně impulsem pro vznik motivů. Jsou tedy v podstatě jednou vnitřní stránkou motivu, druhou je pak momentální vnější situace. Motiv se konkrétní činností projeví tehdy, když při pocíťování např. potřeby pohybu se objeví zároveň vnější možnost, jak ji realizovat.... Motivy mají směr, intenzitu a trvání. Silnější motivy jsou trvalejší, takovými mohou být i některé konkrétní, časově bližší motivy. Ve sportovní činnosti se častěji než o motivech hovoří o motivaci jako obecnějším pojmu při výkladu všeho toho, co jedince stimuluje k pohybové činnosti, případně k pouze určité pohybové činnosti, co ho provokuje k dosahování daných výkonů nebo co brání jejich dosažení (Válková, 1980, 50).

V souhrnu lze tedy o potřebách a motivech jako dvou klíčových konceptech motivace říci následující:

- potřeby vyjadřují výchozí motivační stav, který vývojem (zkušeností) zpředměťuje, tj. nachází určitý objekt činnosti a s ním spojený instrumentální

vzorec chování;

- motivy vyjadřují obsah dovršující reakce (uspokojení), a jako takové jsou to dále neanalyzovatelné psychologické příčiny chování.

V tomto smyslu vyjadřují potřeby spíše vztahy k cílovým objektům... motivy vyjadřují spíše smysl interakce motivovaného subjektu (Nakonečný, 1996, 29).

2.4.1.2 Zájmy a aktivační úroveň

Za zvláštní druh motivačních sil lze chápat zájmy. Pro zájem je charakteristické provádění určité zaměřené činnosti. Zájem je v podstatě získaný kladný emocionální vztah k objektu, projevující se spontánním příklonem pozornosti k objektu a preferenčním chováním vůči tomuto objektu. Zájem o příslušný druh sportu se uspokojuje buď jeho provozováním (vlastní činnost), ale i pasivním... Podstatou zájmů je činnost sama, nikoliv dosažení výsledku (Válková, 1980, 56).

Mezi další motivační faktory uvádí Válková (1980) emoce a volní aktivitu. Aktivační teorie uvádí jako zdroj motivace emoce. Podstatou této teorie je chápání jednotlivých stránek emocí (fyziologické, biologické, neurologické, psychologické) komplexně. Aktivace je chápána jako proces, jež zabezpečuje pohotovost organismu reagovat na změny. „Míra aktivace bezprostředně ovlivňuje aktuální výkon. Obecně se soudí, že nejvyšších výkonů se dosahuje při optimálním zvýšení aktivační úrovně. Nízká aktivační úroveň nemobilizuje k vyšším výkonům, příliš vysoká zase dezorganizuje ustálené systémy“ (Válková, 1980, 58).

2.4.1.3 Výkonová motivace

„Podstata motivu výkonu je emocionální (zážitek úspěchu), ale jeho síla je zeslabována jinou emocí, strachem z neúspěchu, která tím, že zeslabuje potřebu či motiv výkonu, v podstatě dezaktivuje, ale odpovídá i za nižší výkon“ (Nakonečný, 1996, 230).

Výkon jako úspěšný či neúspěšný výsledek nějaké činnosti, nejen pracovní, má velký význam i jedince, protože je podstatným zdrojem sebehodnocení, a tedy úrovně sebevědomí, která zase určuje úroveň životní aspirace.... Každý člověk touží po úspěchu, touží být obdivován za nějaký intelektuální, fyzický (sportovní, pracovní), výkon, protože to posiluje jeho kladné sebecítění a sebevědomí, že je považován za kompetentní osobu v té oblasti, v níž podal skvělý výkon. Současně však lidé mají strach z neúspěchu, a proto je síla motivace výkonu dána poměrem těchto dvou tendencí – touhy po úspěchu a strachu z neúspěchu (Nakonečný, 2004, 200).

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem bakalářské práce je na základě dotazníků diagnostikovat, popsat a analyzovat jednotlivé motivační faktory účastníků vybraných dálkových vytrvalostních závodů. Dotazník je uveden jako příloha č. 3.

3.1 Dílčí cíle

Práce si klade za cíl následující cíle:

- 1) Zjistit jaké jsou motivy závodníků k účasti na vybraných závodech.
- 2) Na základě daných kritérií popsat a porovnat jednotlivé motivační faktory.

3.2 Výzkumné otázky

Pro tento výzkum byly stěžejní otázky:

- 1) Jaké jsou motivy pro účast závodníků ve vybraných dálkových vytrvalostních závodech?
- 2) Které faktory jsou nejdůležitějšími a které jsou méně důležité pro provozování této aktivity.

3.3 Organizace výzkumu

Diagnostika závodníků proběhla v měsících červnu a červenci 2011, kdy jim byly rozeslány online dotazníky. Rozeslání dotazníků bylo třeba umístit do těchto měsíců vzhledem k registracím na závody (Beskydská semdička uzavírala registraci k 30. 6. 2011 s konečným počtem 2 600 účastníků, kdežto registrace 5 beskydských vrcholů probíhala ve třech vlnách počínaje prvními dny měsíců červen, červenec a srpen, kdy při každé registrační vlně byl limit sto přihlášených týmů).

Dotazník byl vytvořen autorkou práce. Výzkumné šetření proběhlo anonymně.

3.4 Diagnostické metody

K výzkumnému šetření motivace účastníků dálkových vytrvalostních závodů bylo použito online dotazníku sestaveného autorkou práce. Dotazník byl vytvořen tak, aby dával prostor k zodpovězení vlastních názorů při otevřených otázkách. Dílčích cílů pak bylo dosaženo polouzavřenými otázkami, aby tak dotazník dával na výběr širokou škálu možností, jež by pokrýval celou oblast zkoumané problematiky.

Z důvodů časové nenáročnosti byl použit online dotazník, jež závodníci obdrželi mailem na základě přihlášených účastníků v databázích obou závodů.

3.5 Popis zkoumané populace

K výzkumnému šetření byli vybráni všichni závodníci, jenž byli registrováni jako účastníci závodů Beskydská sedmička 2011 a 5 beskydských vrcholů 2011 ve složení 35 žen a 124 mužů v širokém věkovém rozložení a profesionální sportovní různorodosti.

3.6 Metody vyhodnocení a interpretace dat

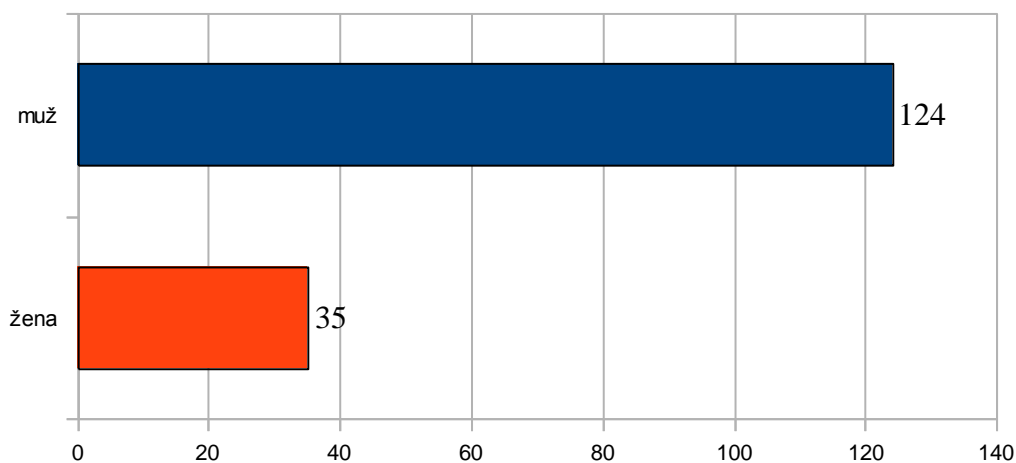
1) Abychom získali odpověď na výzkumnou otázku č. 1, uvedeme nejčastěji zmiňované motivy vedoucí k účasti na vybraných dálkových vytrvalostních závodech.

2) Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 2 analyzujeme nejčastěji uváděné důvody k účasti na vybraných dálkových vytrvalostních závodech, porovnáme je a zjistíme, zde existují nějaké shody či odlišnosti v uvedených údajích.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

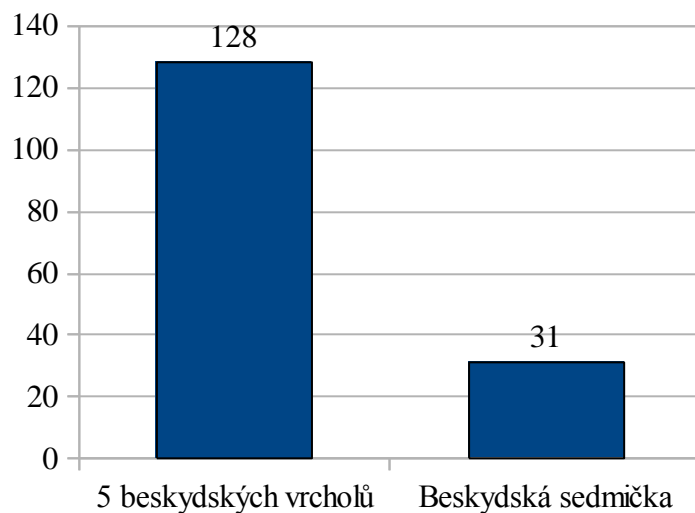
4.1 Popisné charakteristiky zkoumaného vzorku

Pro přesnější interpretaci uvádím bližší popisné charakteristiky vybraného vzorku účastníků závodů. Z celkového počtu 159 respondentů tvoří mužské pohlaví téměř 78% (124 respondentů), pohlaví ženské pak 22% (35 respondentů).



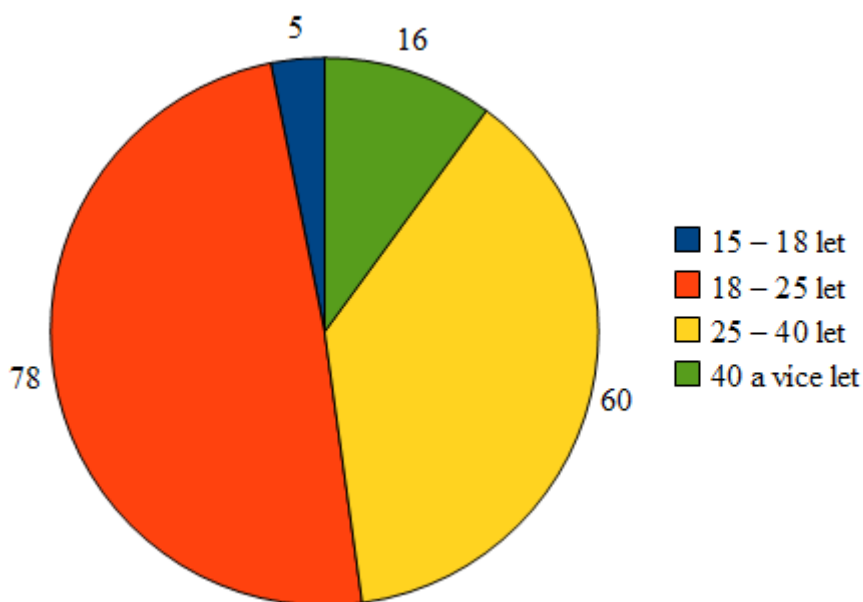
Obrázek 1. Počet dotazovaných žen a mužů.

Z celkového počtu respondentů se 128 účastnilo závodu 5 beskydských vrcholů, 31 pak Beskydské sedmičky. Vysoké procento účastníků 5 beskydských vrcholů mohlo být ovlivněno komunikací s organizátory jednotlivých závodů. Po zaslání prosby organizátorům o rozeslání dotazníků reagovala velmi rychle pravděpodobně skupina účastníků 5BV. Očekávaný nárůst zodpovězených dotazníků účastníku B7 (2600 přihlášených závodníků) se nepotvrdil, předpokládá se tedy nedorozumění v komunikaci s organizátory závodu Beskydská sedmička.



Obrázek 2. Poměr počtu účastníků vybraných závodů

Věkové kategorie dotazníku korespondovaly s kategoriemi závodů (viz Obrázek 3). Věková skupina 15 – 18 let se týká těch závodníků, kteří se účastní za souhlasu zákonného zástupce. Těchto respondentů bylo 5, současně tak tvořili nejmladší skupinu účastníků závodů. Nejpočetnější skupinu, téměř 50%, pak zastupuje populace ve věku 18 – 25 let, kterou tvoří převážně muži (57 mužů, 21 žen).

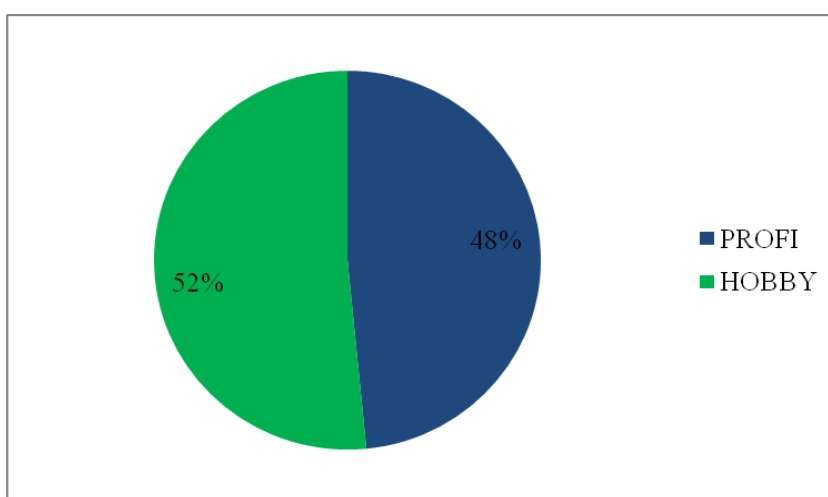


Obrázek 3. Věkové rozvrstvení zkoumaného vzorku

Dalším zkoumaným rysem vzorku je zařazení respondentů mezi profesionální sportovce (kategorie PROFI) či mezi ty, pro něž je pohybová aktivita koníčkem (kategorie HOBBY). Rozdíl mezi těmito dvěma kategoriemi určovala četnost provozování pohybové aktivity či registrace ve sportovních klubech a svazech (inspirace dle rozdělení do kategorií při registraci do závodu Beskydské sedmička).

Do kategorie PROFI pak spadali všichni ti závodníci, jež se věnují pohybové aktivitě nejméně 3 krát týdně nebo jsou to registrovaní sportovci ve sportovních svazech či klubech. Do kategorie HOBBY spadají ti účastníci, jež provozují pohybovou aktivitu náhodně, nepravidelně, méně než 3krát týdně či vůbec.

Výsledky jasně ukazují, že tyto typy závodů nejsou určeny převážně profesionálním sportovcům a že i v řadách laické veřejnosti je o tento typ aktivity zájem.



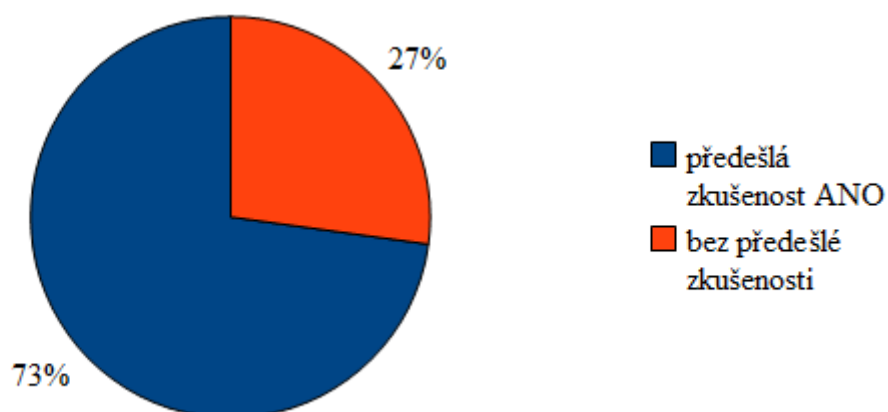
Obrázek 4. Poměr profesionálních a amatérských sportovců

Předešlou zkušenost se závody podobného typu závodu uvedlo 118 respondentů.

Většinou se jednalo o tyto soutěže (řazeno sestupně od nejčastějšího po méně časté):

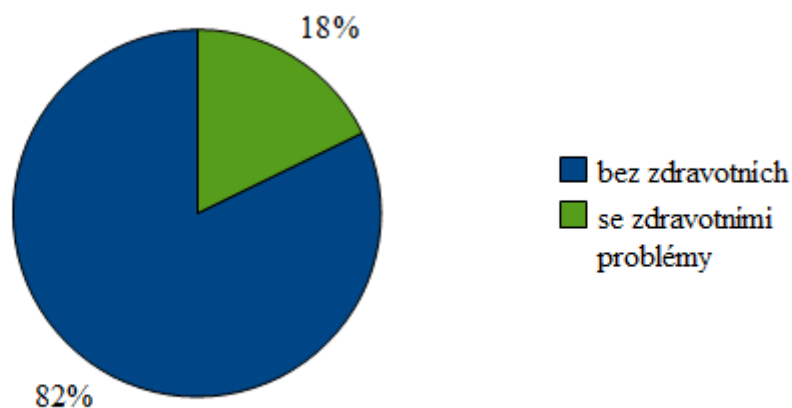
- 5 beskydských vrcholů,
- Beskydská sedmička,
- Krakonošova 100,
- Mountain challenge,
- Špacír,
- Adventure race, OTOB, noční přechod Lysá – Javorník.

Z dalších odpovědí namátkově uvádíme: pochod Praha – Prčice, Nonstop beh Nízké Tatry, Monterský přechod, Závod 3 vrchů, Na plný boty, Pražská stovka, Šluknovská stovka, Vokruh okolo Štatlu, mMemoriál a další.



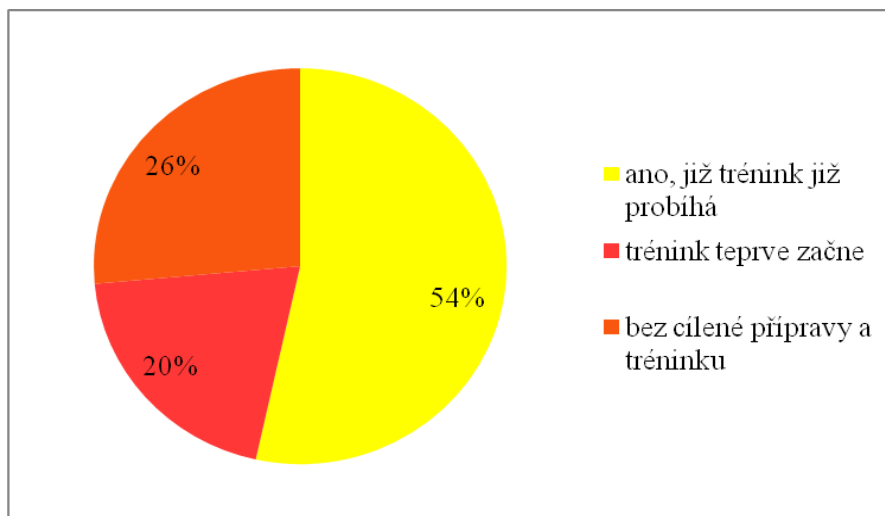
Obrázek 5. Procentuální vyjádření účastníků s předešlou zkušeností účasti na podobném typu závodu

Účastníci s předešlou zkušeností podobného typu aktivity pak dále zodpovídali na otázku, zda se u nich vyskytly zdravotní problémy po absolvování předchozích závodů. Z celkového počtu respondentů s předešlou zkušeností odpovědělo kladně 21 respondentů, tedy 17,8%. Většinou se jednalo o problémy typu bolestivosti kloubů (kyčle, kolena, kotníky), otlaky a puchýře na nohou, natažené svaly a šlachy.



Obrázek 6. Zdravotní problémy respondentů s předešlou zkušeností podobného typu aktivity

Cílenou a dlouhodobou přípravu na závod věnovala polovina účastníků. Čtvrtina účastníků měla v plánu s tréninkem začít, nejčastěji v měsíci červenci. Dvacet procent, tedy 42 účastníků, shledává trénink jako zbytečný (většinou se jedná a aktivní sportovce).



Obrázek 7. Trénink před závodem

4.2 Diskuze k výzkumné otázce č. 1

Odpovědi na otevřenou výzkumnou otázku č. 1 – **Jaké jsou důvody Vaší účasti na závodě?** byly různorodé a velmi rozmanité. Na základě získaných informací můžeme jednotlivé odpovědi rozdělit do oblastí, jež z výsledků logicky vyplývají. Nabízí se tedy rozdělení na oblast psychickou resp. prožitkovou, oblast fyzickou resp. zdravotní, oblast sociální a oblast etickou.

Oblast psychická a prožitková:

- výzva, adrenalin,
- uvědomění si svých možností a jejich překonání,
- sáhnutí na dno,
- motivace k lepším výkonům,
- ještinost,

- touha po dobrodružství,
- odreagování se,
- snaha o dokončení závodu.

Oblast zdravotní a fyzická:

- zjištění svých fyzických možností a limitů,
- zlepšení kondice,
- zlepšení výsledků z předešlých ročníků,
- pocit radosti a uspokojení po náročné aktivitě,
- sebereflexe fyzických možností.

Oblast sociální:

- zábava s kamarády v přírodě,
- snaha dokázat ostatním fyzickou či psychickou odolnost,
- snaha dokázat okolí, že na to mám,
- změřit své výkony s kamarády/ostatními účastníky,
- atmosféra závodu,
- společnost lidí se stejnými zájmy.

Estetická oblast:

- zlepšení fyzické kondice; tím i zlepšení vzhledu,
- poznat noční Beskydy.

Nejčastějšími odpověďmi pak, bez ohledu na zařazení do jednotlivých oblastí, sestupně, byly tyto:

- radost, zábava,
- výzva,

- poznání a překonání vlastních hranic,
- pohyb v horách, turistika,
- zlepšení předešlých výkonů,
- extrémní a nezvyklé situace,
- zážitek,
- testování psychické i fyzické odolosti,
- pocit radosti po dokončení závodu,
- poznat Beskydy,
- poznat sebe sama v náročné situaci,
- soutěživost,
- zvědavost.

Důvody k účasti na těchto typech závodů jsou tedy evidentní. V první řadě se jedná o výzvu, snahu překonat své limity, sáhnout si na dno a poznat a posunout své hranice. Velmi důležitým se také jeví poznání sebe sama v nezvyklých až extrémních situacích. Důležitým ukazatelem je také celkový pozitivní vztah ke sportu a přírodě, z čehož pak vychází záliba chození/běhání po horách, možnost poznat Beskydy nejen ve dne. Důležitou schopností zde pak je orientace v mapě, jež mnohdy předchází mnoha zbytečných stresovým situacím (sejítí ze značky, ztráta orientace, zabloudění...).

Vzhledem k nízké finanční náročnosti je také tento typ aktivit vyhledáván z důvodů „zprostředkování zážitků téměř zadarmo“. Slovo zážitek či poržitek se vyskytovalo velmi často, je tedy evidentní, co účastníci závodů vyhledávají – vytržení ze stereotypu a rutiny všedních dní.

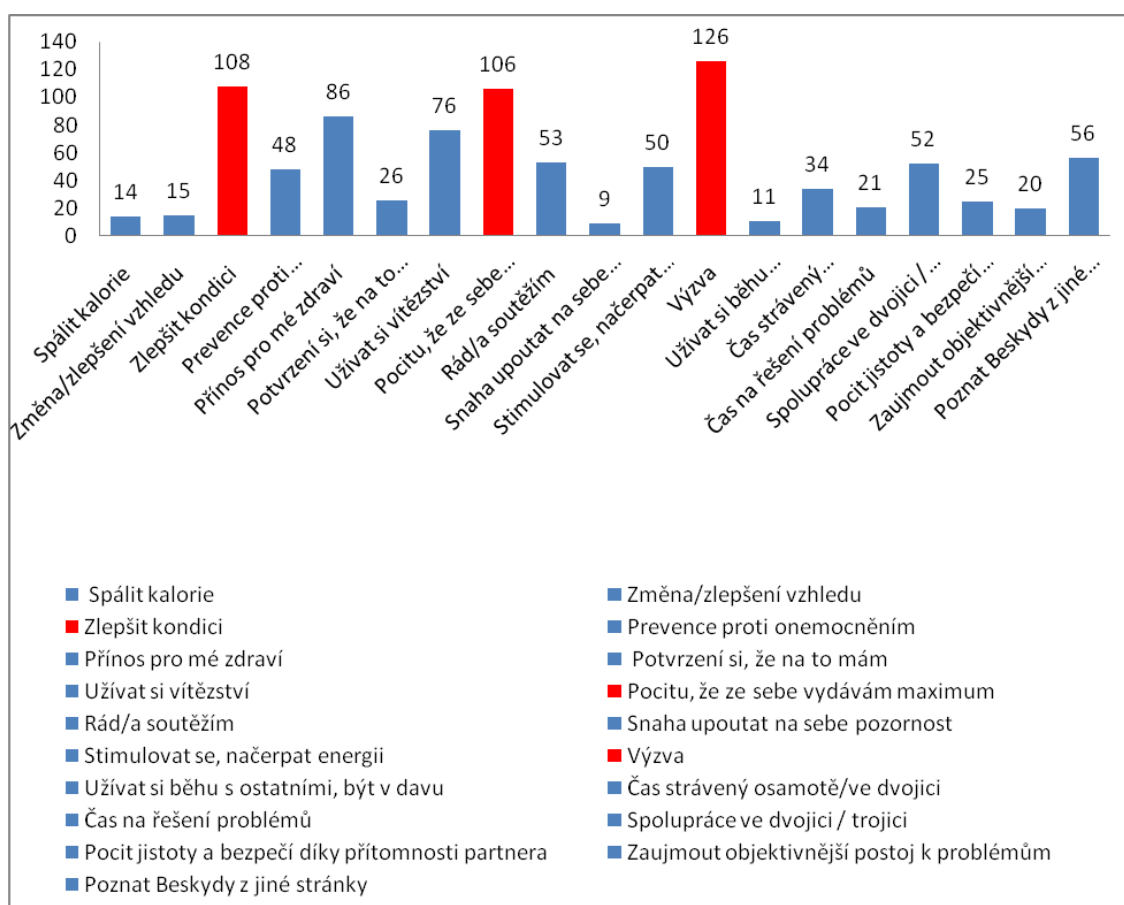
Zdá se, že ani zdravotní dopady těchto závodů (obrovská náročnost ve velmi krátkém čase) nejsou překážkou pro účast. Většina respondentů uvádí účast na závodech jako prostředek pro zlepšení jejich fyzické kondice.

4.3 Diskuze k polouzavřeným otázkám

Z jednotlivých výsledků jsme sestavili stupnici podle toho, který motivační faktor byl pro respondenty nejdůležitější (tedy nejpočetnější ohodnocení čísla 1 na škále 1 až 5).

Z následujícího grafu se jeví jako nejpodstatnější motivační faktory tyto tři:

- výzva,
- zlepšení kondice,
- pocit, že ze sebe vydávám maximum.

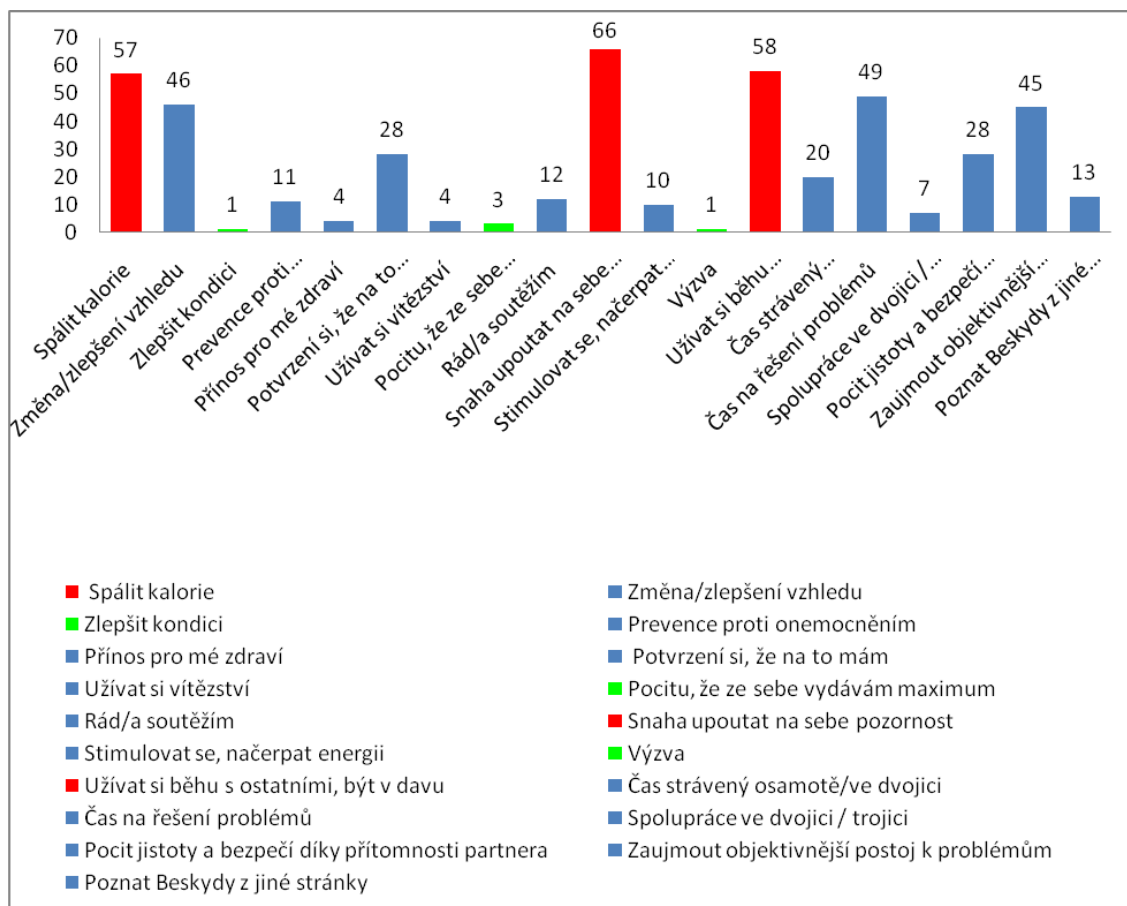


Obrázek 8. Nejdůležitější motivy k účasti na vybraných dálkových vytrvalostních závodech a jejich důležitost mezi zkoumaným vzorkem

Výsledek koresponduje s výsledky výzkumné otázky č. 1, kdy respondenti bez předem nabízených možností uváděli velmi podobné, resp. totožné motivační faktory (radost a zábava, výzva, poznání a překonání vlastních hranic).

Naopak jako nejméně podstatnými motivační faktory se jeví tyto tři:

- snaha upoutat na sebe pozornost svého okolí,
- užívat si běhu s ostatními, být v davu,
- spálit kalorie.



Obrázek 9. Nepodstatné motivy k účasti na vybraných dálkových vytrvalostních závodech a jejich důležitost mezi zkoumaným vzorkem

Četnost dalších motivačních faktorů viz příloha č. 4.

5 ZÁVĚRY

Co vede účastníky k účasti na takovýchto typech aktivit, kdy v mnohých případech jde o to uběhnout/ujít během dvaceti čtyř hodin enormně náročnou trasu s velkými převýšeními v minimálním čase? Co vede závodníky k tomu podstoupit tuto zátěž, na kterou v mnohých případech nejsou trénovaní či zvyklí?

Výsledky výzkumu ukázaly, že tím hlavním motivačním prvkem k účasti je výzva. Možnost zkusit nevyzkoušené, poznat nepoznané. Příležitost poznat strop svých možností. Dotknout se svých hranic a překonat je. V pořadí druhým nejdůležitějším faktorem je příležitost zlepšit svou kondici, pozitivní přínos pro zdraví prostřednictvím intenzivní pohybové aktivity. Otázkou však zůstává, nakolik tato enormně náročná jednorázová aktivita přispívá ke zlepšení kondice či naopak škodí (problémy s kyčelními a koleními klouby, záněty šlach, otlaky apod.). Třetím nejdůležitějším faktorem pak je pocit maximálního nasazení, pocit, že ze sebe vydávám maximum, tedy zjištění svých rezerv. Naopak těmi nejméně podstatnými faktory se jeví možnost upoutat na sebe pozornost svého okolí prostřednictvím účasti na netradiční a náročné soutěži, dále pak běh v davu (možnost nechat se „táhnout“ davem, pocit sounáležitosti a bezpečí ve skupině). Dalším nejméně podstatným prvkem respondenti hodnotili příležitost spálit kalorie (opět prostřednictvím intenzivní aktivity).

S přihlédnutím k stále větší popularizaci extrémních sportů, netradičních sportů i sportů v přírodě, dá se očekávat, že tento typ aktivity bude nadále narůstat na oblíbenosti. Člověk je tvor zvědavý a možnost poznat, dotknout se nebo dokonce překonat své hranice bude vždy lákavým prvkem těchto aktivit.

6 SOUHRN

Dálkové vytrvalostní závody různých typů a forem jsou v současné době velmi populární. Nejedná se čistě jen o sportovně-profesionální soutěže, mnohé z nich jsou ryze amatérské, avšak jejich náročnost je téměř srovnatelná. Intenzivní kontakt s přírodou, finanční nenáročnost, možnost poznat, resp. překročit své hranice – to jsou jedny z důvodů, proč je tento typ aktivity tak oblíbený jak u profesionálních sportovců, tak u amatérů.

Cílem této práce bylo zjistit, jaké jsou důvody k účasti na vybraných typech závodů – Beskydská sedmička a Pět beskydských vrcholů, konajících se v podzimních měsících v prostředí Moravskoslezských Beskyd.

Na základě výsledků šetření lze konstatovat, že hlavními motivačními prvky k účasti jsou výzva, příležitost zlepšit svou kondici a pocit maximálního výkonu. Z dalších důvodů uvádíme např. pozitivní přínos pro zdraví účastníků, pocit úspěšného dokončení závodů nebo možnost poznat Beskydy netradičně (např. v noci).

7 SUMMARY

Currently, distance running races of various types and forms are very popular. It is not just about professional contests, many of them are focused on amateur athletes only, but their difficulty is almost comparable with the professional ones. Contact with the nature, low expenses, possibility to find out, and possibly exceed own boundaries – these are just some reasons why this kind of activity is so popular.

The goal of this thesis was to find out reasons and motivation for taking part in these races. The research was based on two examples – races called “Beskydská sedmička” and “Pět beskydských vrcholů” which take part in the autumn time in the Beskydy hills in the Czech Republic.

Based on survey results it is possible to say, that challenge, opportunity for improving physical condition and feeling of the maximum performance are the main motivating factors for being involved in the race. From the other reasons positive health contribution, having a good feeling from the successful finishing of the race or possibility to discover Beskydy hills in not so tradition way (e.g. at night) can be mentioned.

8 REFERENČNÍ SEZNAM

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.
- Dobrá, L. (2003). Rizikové sporty, adrenalin, prožitek a výchova. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 69 (1), 4.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Hodaň, B. & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Chytilová, L. (2005). Dobrodružné aktivity ve výchově a vzdělávání. *Gymnasion časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 3, 10.
- Jirásek, I. (2004). Vymezení pojmu zážitková pedagogika. *Gymnasion časopis pro zážitkovou pedagogiku*, 1, 6-16.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York (NY): Harper.
- Naglak, Z. (1999). *Metodyka trenowania sportowca*. Wrocław: AWF
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.
- Neuman, J. (1997). Fenomén zvaný „dobrodružství“. In R. Červenková (Ed.), *Kalokaghatia - nové dimenze a výzvy* (pp. 3-7). Olomouc: Hanex.
- Neuman, J. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál.
- Neuman J. a kol. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál.
- Nowak, P. F. (2010). Ultra distance running in view of health and amateur sport. *Human movement*, 11, 37.

Válková, H. (1980). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Woodworth, R. S. & Schlosberg, H. (1959). *Experimentálna psychológia*. Bratislava: SAV.

8.1 Internetové zdroje

www.caes.cz

<http://www.caes.cz/index.php?lang=cz&page=info>

www.5bv.cz

<http://5bv.cz/pravidla.aspx>

www.beskydskasedmicka.cz

<http://www.beskydskasedmicka.cz/2011/index.php?s=b7-2011&c=Mapy-trate>

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh:

- 1) Výňatek z Pravidel 9. ročníku 5 beskydských vrcholů
- 2) Oficiální mapa Salomon-Continental Beskydské sedmičky 2011
- 3) Dotazník a průvodní dopis
- 4) Grafy jednotlivých motivačních faktorů

9.1 Výňatek z Pravidel 9. ročníku 5 beskydských vrcholů

1. Úvod

1.1. Extrémní vytrvalostní závod 5 beskydských vrcholů (dále jen „5BV“) organizuje Občanské sdružení ZIP (Zábava, Informace, Poradenství a pomoc), dále jen „organizátor“.

1.2. Cílem závodu je především ověření vlastních hranic fyzické a psychické vytrvalosti.

1.3. Základní podmínkou klasifikace v závodu je překonat v daném časovém limitu až 5 určených beskydských vrcholů a vrátit se na základnu závodu.

2. Průběh a hodnocení závodu

2.1. Principy 5BV

2.1.1. Účastníci (dvoučlenná družstva) mají za úkol obejít 5 organizátorem určených beskydských vrchů (kontrolních bodů, dále jen „KB“) ve stanoveném limitu a vrátit se na základnu.

2.2. Specifikace týmu a registrace týmu 5BV

2.2.1. Týmem se rozumí dvojice - dvoučlenné družstvo, kterého složení se v průběhu závodu nemůže měnit.

2.2.2. Minimální věk závodníka v týmu je 15 let.

2.2.3. Alespoň jeden z členů týmu musí mít minimálně 18 let.

2.2.4. Za závodníka mladšího 18 let přebírá plnou odpovědnost jeho starší týmový kolega, který je povinen podepsat „prohlášení o účasti nezletilé osoby (mladší 18 let) na extrémním vytrvalostním závodě 5BV“.

2.2.5. Registrace týmů probíhá pouze elektronicky na webových stránkách závodu

2.4. Start 5BV

2.4.1. Start všech účastníků proběhne společně ze základny závodu v termín a čas stanovený na webu 5BV.

2.4.2. V čas startu je oznámen první KB, který je třeba dosáhnout jako první.

2.4.3. Každý tým získá ihned po startu obálku obsahující startovní kartu, která je důležitá pro evidenci postupu a hodnocení výsledků závodního týmu. Tým bez startovní karty nemůže být klasifikován.

2.5. Průběh 5BV

2.5.1. Při dosažení KB se tým dozví následující KB. Celá trasa závodu není týmům předem známa.

2.5.2. Při dosažení KB je nutno nechat si zaznamenat hlídkou KB do startovní karty a do listiny na KB čas. Dosažení KB bude uznáno jen tehdy, pokud bude čas jejího dosažení zapsán jak na kartě týmu, tak listině KB. Hlídkou KB identifikuje tým na

základě startovní karty a identifikačních náramků. Vrchol lze považovat za dosažený jen za podmínky, že jsou na KB společně přítomni oba členové týmu.

3. Zdravotní stav závodníků

3.1. Závodu se mohou zúčastnit jen zcela zdraví lidé, připravení na velkou fyzickou a psychickou zátěž a zvyklí na dlouhotrvající fyzickou zátěž.

3.2. Závodu se nesmí účastnit osoby se zdravotními problémy srdce a oběhové soustavy, ledvin, jater a jinými nemocemi ohrožujícími život v případě velké fyzické námahy a vyčerpání. Závodu se taktéž nesmí účastnit osoby trpící epilepsií a vážnými psychickými chorobami a jakýmkoliv dalšími fyzickými omezeními, které by ohrozily zdraví a život účastníků 5BV z důvodu účasti na tomto závodě.

3.6. Členové týmu se zúčastňují závodu na vlastní nebezpečí.

4. Povinnosti závodníků

4.1. V případě předčasného ukončení závodu musí družstvo organizátorovi neprodleně na tel. číslo uvedené v informační kartě oznámit svou polohu a důvod ukončení závodu dle podmínek daných v kartě "předčasné ukončení závodu".

4.2. Využívání přístrojů využívajících satelitní navigaci je pro potřeby orientace v terénu zakázáno. Tato zařízení je možné využívat pro zápis postupu na trati tzv. track a pro záznam dalších parametrů jako rychlost, vzdálenosti apod.

4.3. V průběhu celého závodu se tým pohybuje jen po vlastních nohou. Je zakázáno používat jakékoli jiné způsoby dopravy. Porušení tohoto pravidla znamená diskvalifikaci týmu.

5. Povinná a doporučená výbava

5.1. Povinná výbava pro tým:

- výkonná baterka (nejlépe čelovka) pro každého člena družstva
- mapy dle pokynů propozic závodu zveřejněných na webu 5BV
- minimální částka 100, Kč- na osobu pro případ nouze (celkem 200,-)
- kvalitní treková obuv
- osobní léky v případě, že je závodník užívá
- minimálně dva plně nabitě mobilní telefony, pro informování základny a případ nouze;

aktivovaný roaming; aktuální telefonní čísla na členy týmu - případné změny oproti původní webové registraci je nutné nahlásit při registraci týmu na základně

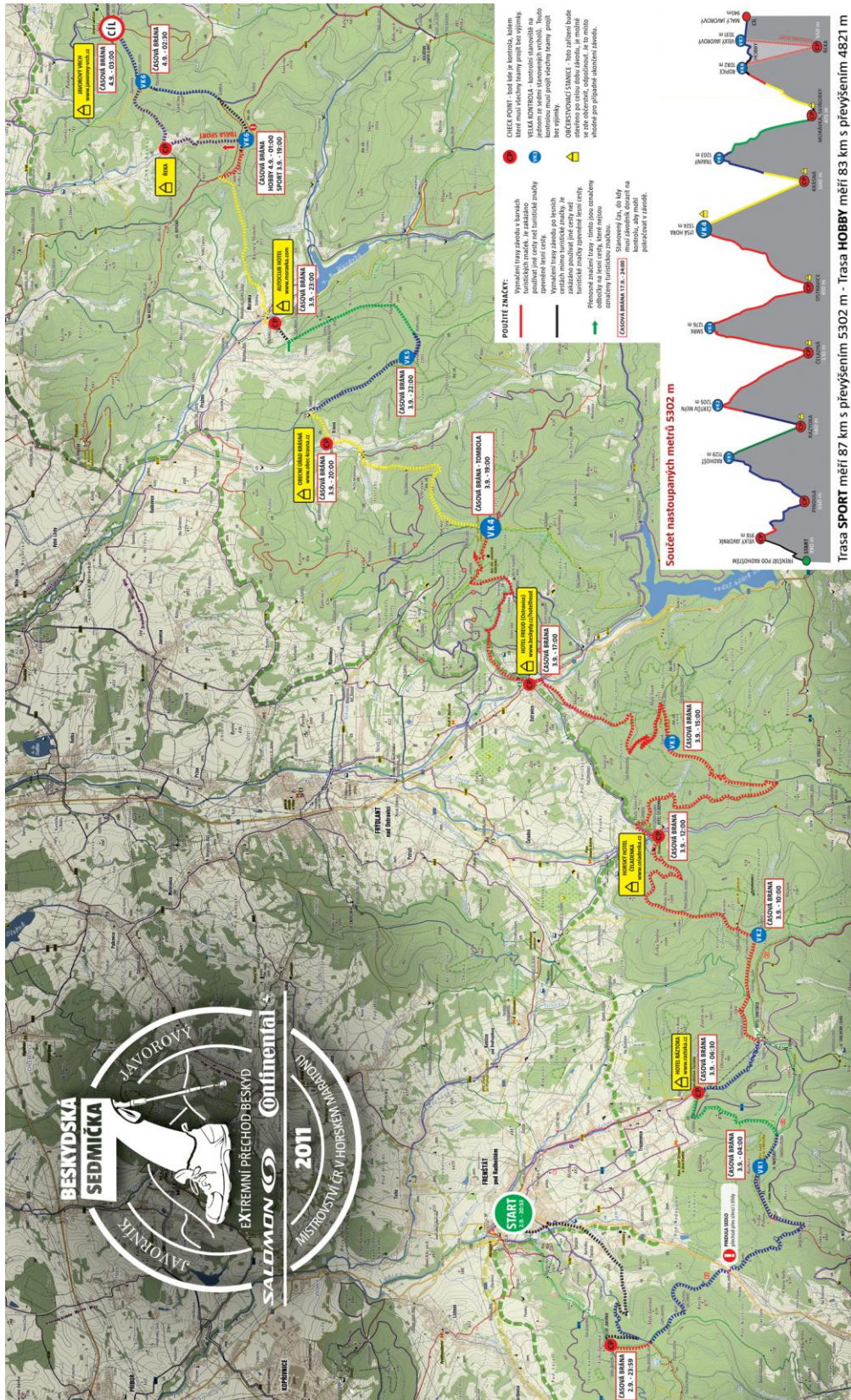
- základní výbava lékárničky - náplasti, obinadlo, 2x obvaz, běžná analgetika, termofólie

5.2. Doporučená výbava:

- spací pytel do velmi chladného počasí, případně i stan (vhodné pokud nechcete jít nonstop)

5.3. Organizátor nemá povinnost kontrolovat povinnou a doporučenou výbavu týmů.

9.2 Oficiální mapa Salomon-Continental Beskydské sedmičky 2011



9.3 Dotazník a průvodní dopis

Přeji pěkný den!

Ráda bych Vás požádala o spolupráci na mém výzkumu pro bakalářskou práci na fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Má práce se zabývá **motivací účastníků dálkových vytrvalostních závodů** (konkrétně 5 beskydskými vrcholy a Beskydskou sedmičkou) – tedy tím, proč se lidé vůbec rozhodnou takovýto typ aktivity podniknout.

Dotazník je dostupný online a nezabere Vám více než 5-10minut, všechny otázky se týkají Vaší motivace k závodu. Prosím, odpovídejte pravdivě a pouze na základě Vašich osobních zkušeností a postojů. Dotazník můžete začít vyplňovat na tomto odkaze: <http://login.oursurvey.biz/1677>.

Výsledky dotazníků budou použity pouze k účelům bakalářské práce.

Děkuji za Váš čas a upřímnost při vyplňování dotazníku a přeji pěkné léto!

Jana Vašendová

1. Účastníte se závodu:

- Beskydská sedmička
- 5 beskydských vrcholů

2. Máte již předešlou zkušenost s podobným typem závodu?

- NE
- ANO (vypište níže jakou)

3. V případě, že ANO, máte po absolvování předešlého závodu nějaké zdravotní problémy?

- NE
- ANO (stručně popište)

4. Zařadil/a byste se do kategorie:

- PROFI (alespoň 3krát týdně sportuji NEBO jsem registrován/a ve sportovním klubu)
- HOBBY (sportuji nepravidelně, spíše méně)

5. Váš tým je ve složení:

- 2 muži
- 2 ženy
- 1 muž a 1 žena
- 3 muži
- 3 ženy
- 2 muži a 1 žena
- 2 ženy a 1 muž

6. Trénink před závodem:

- jsem zahájil/a v dostatečném předstihu. Kdy a jak?
- jsem ještě nezahájil/a, ale mám to v plánu. Kdy a co?
- Nijak se nepřipravuji.

7. Jaké jsou důvody Vaší účasti na závodě? (otevřená otázka)

8. Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem: (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): **Když se cítím neschopný/á, používám běh, aby mě pomohl se vyrovnat.**

9. Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem: (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): **Při pocitech neklidu, nervozity mne běh uklidňuje.**

10. Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem: (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): **Stávám se nesoustředěný/á, když nemohu běžet, jak jsem plánoval/a.**

11. Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem: (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): **Často mívám pocit vzrušení.**

12. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): SPÁLIT KALORIE.

13. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): ZMĚNA/ZLEPŠENÍ VZHLEDU.

14. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): ZLEPŠIT KONDICI.

15. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **PREVENCE PROTI ONEMOCNĚNÍM.**

16. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **PŘÍNOS PRO MÉ ZDRAVÍ.**

17. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **POTVRZENÍ SI U SVÉHO OKOLÍ, ŽE NA TO MÁM.**

18. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **UŽÍVAT SI VÍTEZSTVÍ / ÚSPĚŠNÉHO DOKONČENÍ ZÁVODU.**

19. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **UŽÍVAT SI POCITU, ŽE ZE SEBE VYDÁVÁM MAXIMUM.**

20. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **RÁD/A SOUTĚŽÍM.**

21. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **SNAHA UPOUTAT NA SEBE POZORNOST SVÉHO OKOLÍ.**

22. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **STIMULOVAT SE, NAČERPAT ENERGII.**

23. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **VÝZVA.**

24. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **UŽÍVAT SI BĚHU S OSTATNÍMI, BÝT V DAVU.**

25. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **ČAS STRÁVENÝ O SAMOTĚ/VE DVOJICI.**

26. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **ČAS NA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ.**

27. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **SPOLUPRÁCE VE DVOJICI/TROJICI.**

28. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **POCIT JISTOTY A BEZPEČÍ DÍKY PŘÍTOMNOSTI PARTNERA.**

29. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): **ZAUMOUT OBJEKTIVNĚJŠÍ POSTOJ K MÝM PROBLÉMŮM.**

30. Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přikládáte (1 - velmi důležité, 5 – nedůležité): POZNAT BESKYDY Z JINÉ STRÁNKY (doposud nenavštívená místa, Beskydy v noci...).

31. Ví Vaše okolí o Vaší účasti v závodě?

- ANO
- NE

32. Jste:

- žena
- muž

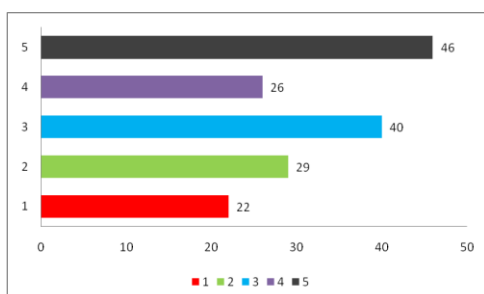
33. Je Vám:

- 15 – 18 let
- 18 – 25 let
- 25 – 40 let
- 40 a více let

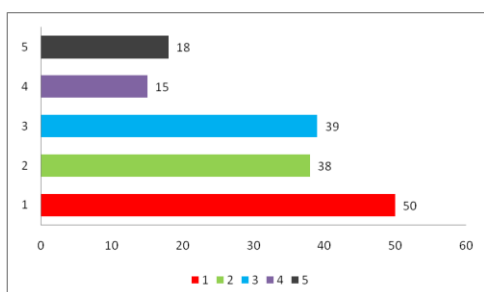
34. Děkuji za vyplnění dotazníku! Chtěl/a byste na závěr něco sdělit?

9.4 Výsledky dotazníků

Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): Když se cítím neschopný/á, používám běh, aby mě pomohl se vyrovnat.

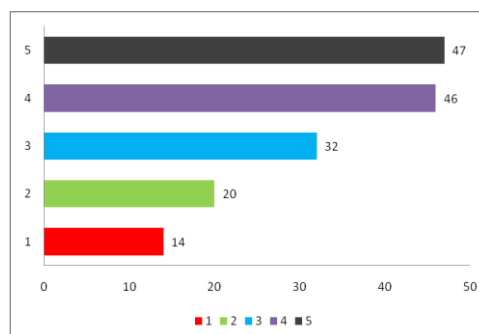


Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): Při pocitech neklidu, nervozity mne běh uklidňuje.

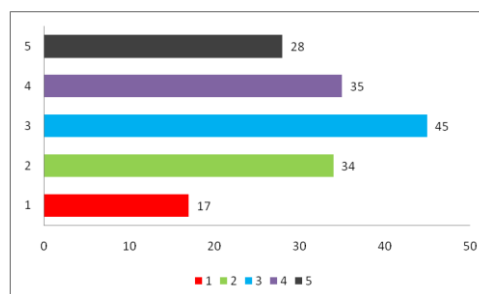


Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): Stávám se

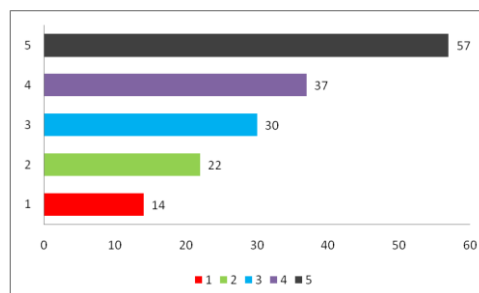
nesoustředěný/á, když nemohu běžet, jak jsem plánoval/a.



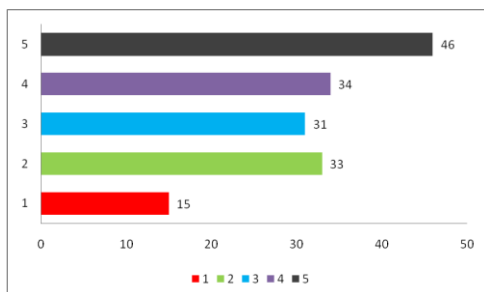
Když běhám/dlouho chodím, ztotožňuji se s výrokem (Vyberte na škále 1-5, kdy 1 - naprosto se ztotožňuji, 5- neztotožňuji se vůbec): Často mívám pocit vzrušení.



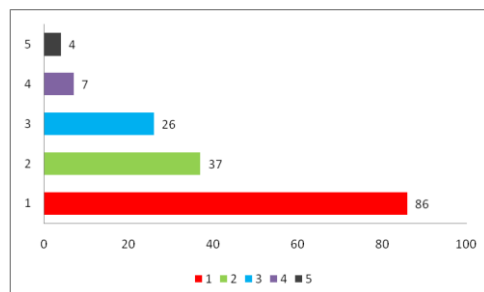
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): SPÁLIT KALORIE:



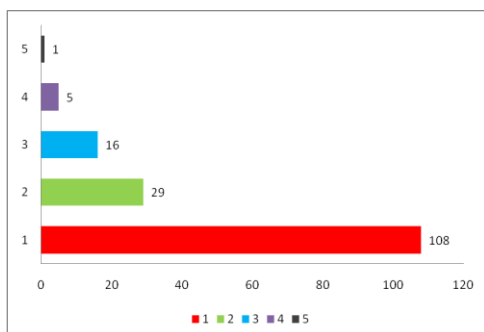
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): ZMĚNA/ZLEPŠENÍ VZHLEDU:



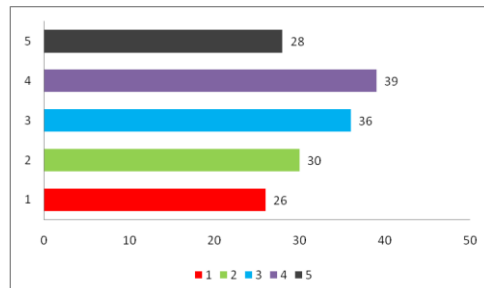
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): PŘÍNOS PRO MÉ ZDRAVÍ:



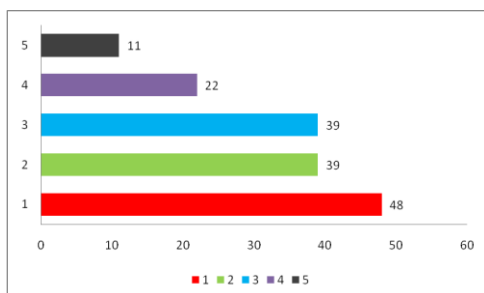
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): ZLEPŠIT KONDICI:



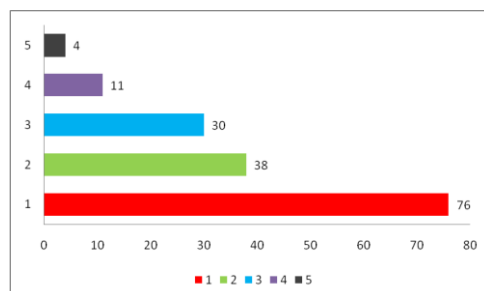
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): POTVRZENÍ SI U SVÉHO OKOLÍ, ŽE NA TO MÁM:



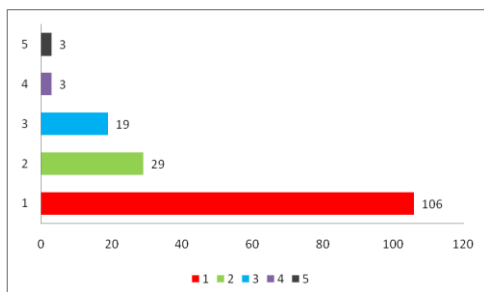
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): PREVENCE PROTI ONEMOCNĚNÍM:



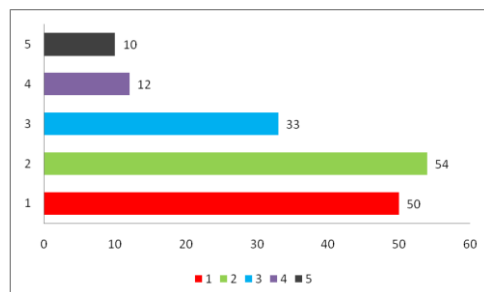
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): UŽÍVAT SI VÍTĚZSTVÍ/DOKONČENÍ ZÁVODU



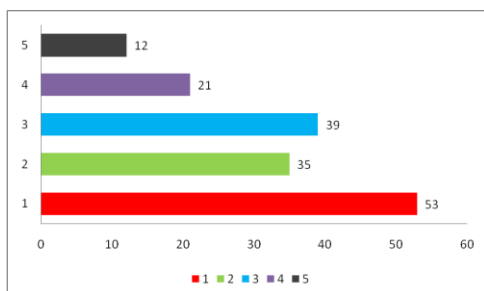
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): UŽÍVAT SI POCITU, ŽE VYDÁVÁM MAXIMUM:



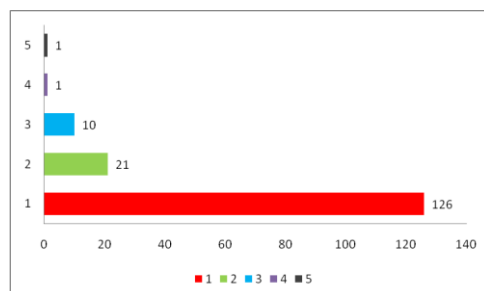
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): STIMULOVAT SE, NAČERPAT ENERGII:



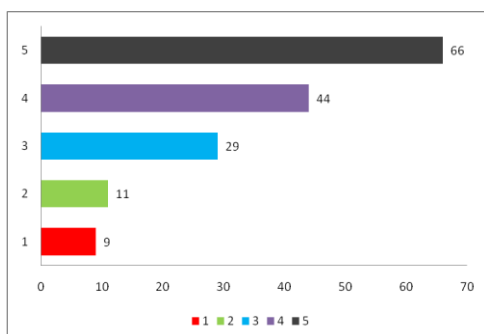
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): RÁD/A SOUTĚŽÍM:



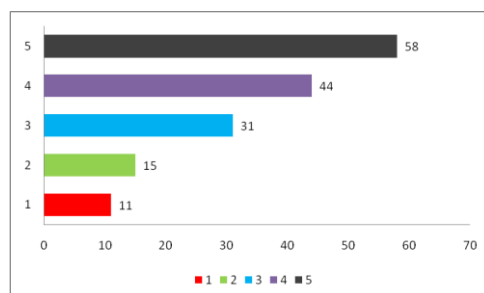
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): VÝZVA:



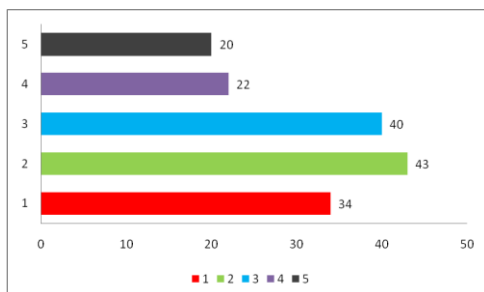
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): SNAHA UPOUTAT NA SEBE POZORNOST SVÉHO OKOLÍ:



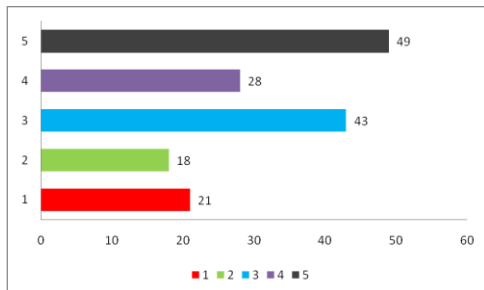
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): UŽÍVAT SI BĚHU S OSTATNÍMI, BÝT V DAVU:



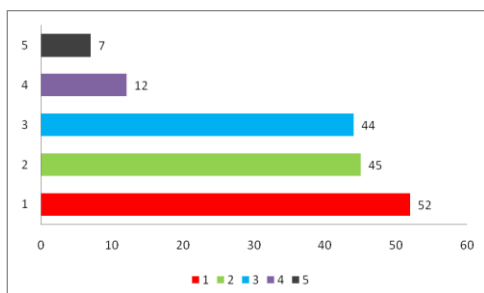
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): ČAS STRÁVENÝ O SAMOTĚ/VE DVOJICI:



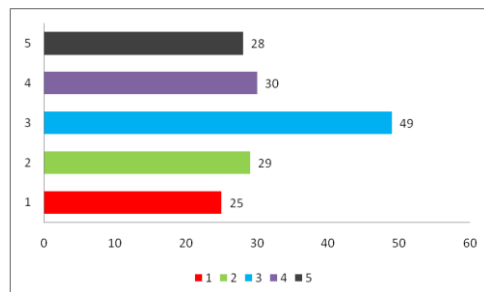
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): ČAS NA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ:



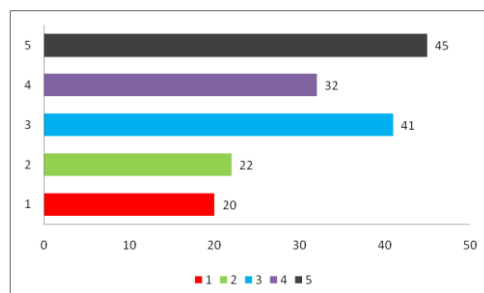
Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): SPOLUPRÁCE VE DVOJICI/TROJICI



Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): POCIT JISTOTY A BEZPEČÍ DÍKY PŘÍTOMNOSTI PARTNERA:



Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): ZAUJMOUT OBJEKTIVNĚJŠÍ POSTOJ K MÝM PROBLÉMŮM:



Zaškrtněte ve škále jednotlivé motivační faktory podle důležitosti, jakou jim přiřadíte (1 - velmi důležité, 5 - nedůležité): POZNAT BESKYDY Z JINÉ STRÁNKY:

