

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Motivace mladých lidí ve věku 16-25 let k provozování
rizikových sportů (freestyle snowboarding)**

(bakalářská práce)

Autor práce: Petra Bundová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PhDr. Petra Krásová, Ph.D.

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

PEDAGOGICAL FACULTY

DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Motivation of sensation seeking in sport round young
people at the age of 16 – 25 (freestyle snowboarding)
(graduation theses)**

Author: Petra Bundová

Supervisor: PhDr. Petra Krásová, Ph.D.

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce:	Motivace mladých lidí ve věku 16 – 25 let k provozování rizikových sportů (freestyle snowboarding)
Jméno a příjmení autora:	Petra Bundová
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport
Pracoviště:	Katedra tělesné výchovy a sportu
Vedoucí bakalářské práce:	PhDr. Petra Krásová, Ph.D.
Rok obhajoby bakalářské práce:	2011

Abstrakt:

Práce se zabývá otázkou, co vede mladé lidi k provozování rizikových sportů, i když se při tom vystavují určitému nebezpečí. V teoretické části jsou charakterizovány pojmy jako motivace, prožívání a stav plynutí, neboli flow. Praktická část obsahuje výzkum, ve kterém byla využita metoda dotazníku. Použity byly dva dotazníky (SSS standardizovaný a flow nestandardizovaný). Výzkum byl proveden na n=31 (17 žen, 14 mužů) adolescentech z krajského a okresního města, kteří se v různé míře věnují freestyle snowboardingu. Výzkum se především zaměřuje na to, jakou adolescenti vykazují míru vyhledávání rizikovosti. Druhá část výzkumu zjišťuje, zda probandi při dané činnosti dosahují stavu flow. Z výzkumu vyplývá, že adolescenti v SSS dosahovali nadprůměrných hodnot ve srovnání s normou, nejvyššího skóre v subškálách Dis a BS, v subškále ES dosáhli průměrného výsledku a v subškále TAS lehce podprůměrného výsledku. Ve flow probandi dosahovali lehce podprůměrných výsledků ve srovnání s německou normou.

Klíčová slova: osobnost, prožívání, motivace, adolescence, tendence vyhledávat mimořádné prožitky, flow

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis:	Motivation of sensation seeking in sports round young people at the age of 16 – 25 (freestyle snowboarding)
Author's first name and surname:	Petra Bundová
Field of study:	Physical Education and Sports
Department:	Department of Sports studies
Supervisor:	PhDr. Petra Krásová, Ph.D.
The year of presentation:	2011

Abstract: Summary:

This work deals with the question of what brings young people to extreme sports, despite the fact that they are exposed to a certain amount of danger. The theoretical part explains terms such as motivation, sensation seeking and the state of flow. The practical part contains research that uses the method of a questionnaire. One standard and one non-standard questionnaires were used. The research used n=31 (17 woman, 14 man) local adolescents who showed different levels of devotion to freestyle snowboarding. The foremost focus of the research was to determine the amount of risk-seeking among adolescents. The second part of the research is designed to find out whether the respondents reach the state of flow during the given activity. The results show that the respondents reached above-average SSS values, the highest results respondents reached in Dis and BS, average results in ES and below-average in TAS. Respondents reached slightly below-average levels of flow in comparison with the German norm.

Keywords: personality, experiencing, motivation, adolescence, Sensation seeking tendency, flow

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne

.....

Petra Bundová

Poděkování

Děkuji paní PhDr. Petře Krásové, Ph.D. za vedení a odbornou pomoc při psaní této bakalářské práce. Dále děkuji všem snowboardistům, kteří se zúčastnili výzkumu.

Petra Bundová

Obsah

1 ÚVOD	9
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1 OSOBNOST	10
2.1.1 <i>Psychologické přístupy</i>	10
2.1.2 <i>Geneze a utváření osobnosti</i>	12
2.1.3 <i>Struktura osobnosti</i>	13
2.1.4 <i>Dynamika osobnosti</i>	16
2.2 PROŽÍVÁNÍ	16
2.2.1 <i>Definice prožívání</i>	18
2.2.2 <i>Saturace prožitkem</i>	19
2.3 MOTIVACE	19
2.3.1 <i>Potřeba a motiv</i>	22
2.3.2 <i>Uspokojení</i>	22
2.3.3 <i>Vědomá a nevědomá motivace</i>	23
2.4 TENDENCE VYHLEDÁVAT MIMOŘÁDNÉ PROŽITKY.....	24
2.4.1 <i>Sensation Seeking Scale (SSS)</i>	26
2.5 OPTIMÁLNÍ PROŽÍVÁNÍ.....	27
2.5.1 <i>Stav plynutí - flow</i>	27
2.6 CHARAKTERISTIKA SNOWBOARDINGU	29
2.6.1 <i>Historie snowboardingu</i>	29
2.6.2 <i>Vybavení</i>	30
2.6.3 <i>Sportovní disciplíny</i>	32
3 CÍLE A HYPOTÉZY	34

3.1 CÍL PRÁCE	34
3.2 HYPOTÉZY	34
4 METODOLOGIE	35
4.1 METODY PRÁCE	35
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	35
4.3 VLASTNÍ METODY	36
4.3.1 <i>Sensation Seeking Scale</i>	36
4.3.2 <i>Krátká škála FLOW</i>	37
5 VÝSLEDKY	38
5.1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU SENSATION SEEKING SCALE (SSS)	38
5.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU FLOW	44
6 DISKUZE	45
7 ZÁVĚR	47
REFERENČNÍ SEZNAM	48
SEZNAM PŘÍLOH.....	50

1 Úvod

V současné době se stále více zejména mladých lidí věnuje některému z druhů extrémních nebo adrenalinových sportů, ať už je to horolezectví, kiting nebo různé druhy freestylových sportů. Tato práce se zabývá otázkou, proč se lidé těmto sportům věnují i přesto, že s sebou nesou určitou míru rizika a nebezpečí. Jednou z možných odpovědí je, že dnešní běžný život už nenabízí dostatečné vzrušení a proto ho někteří jedinci vyhledávají v jiných oblastech jako je například sport.

Motivace je v psychologii jednou z nejméně zkoumaných oblastí, je důležitá část lidské psychiky, která se projevuje v našem každodenním životě. Ovlivňuje nejen naše chování a jednání, ale také vnímání okolního světa a prožívání. Motivace se projevuje nejen ve sportu, ale i v pracovní oblasti nebo při studiu. Samozřejmě síla motivace a jejího projevu je u každého jiná. Za každým lidským jednáním hledáme příčinu, která způsobila určité rozhodnutí. Projevuje se zde jak osobnost jedince, tak jeho hierarchie hodnot nebo jeho zkušenosti.

Důležitým prvkem v této práci je výraz flow neboli stav plynutí. Je to charakteristický rys optimálního prožívání. Vyznačuje se hlavně tím, že prováděná činnost se stane spontánní a automatická. Právě stav plynutí zlepšuje kvalitu prožívání a dává zapomenout na starosti a nepříjemné stránky života. Je to stav, který přináší radost.

Právě snowboarding zažil v posledním desetiletí opravdový "boom". Počet snowboardistů se téměř vyrovnal počtu lyžařů. Ne však všichni snowboardisté jezdí pouze po upravených sjezdovkách, spousta z nich vyznává volnost freeridové jízdy nebo pilují své dovednosti ve snowparcích. Je to právě touha po poznání něčeho nového, která je nutí sjíždět pořád strmější svahy a zdokonalovat se ve stále náročnějších skocích a tricích.

2 Přehled poznatků

2.1 Osobnost

Výraz osobnost má v běžné řeči hodnotící význam, většinou označuje nějakého výrazného jedince, který vyniká nad ostatními. V různých vědách má pojem osobnost různý význam. Do psychologie byl tento výraz zaveden na začátku 20. století, kdy začínalo být nutné studovat duševní život člověka jako celek a ne pouze jako souhrn různých funkcí. Bylo potřeba vysvětlit fakt, že na různé podněty reagují lidé odlišně. Osobnost je hypotetický konstrukt – což je termín, který nelze přímo měřit či pozorovat, ale lze jej využít jako mentální reprezentaci pro pochopení fungování psychologického jevu (Sternberg, 2002).

Definic osobnosti existuje opravdu mnoho. V roce G. W. Allport uvedl okolo padesáti definic a od té doby jich samozřejmě velmi přibylo. Základní definice G. W. Allporta uvádí: „Osobnost je dynamické uspořádání oněch psychologických systémů v individu, které určují jeho jedinečná přizpůsobení okolí.“ Dodnes se definice různě mění a vyvíjejí. J. B. Asendorpf například upouští od definice osobnosti a zaměřuje se na to, co je to psychologie osobnosti: „Psychologie osobnosti je empirická věda o setrvávajících, nepatologických, behaviorálně relevantních individuálních zvláštěnostech člověka (Nakonečný, 1998, 498 - 499).

2.1.1 Psychologické přístupy

Přístup k psychologii osobnosti není jen jeden, ale je jich několik. Tato kapitola je zaměřena na čtyři hlavní, které dominovali psychologii ve dvacátém století. Je to psychoanalytický, behaviorální, humanistický a kognitivní přístup (Atkinson, 2003).

- **Psychoanalýza** – Vytvořil ho Sigmund Freud a přes určité nedostatky patří psychoanalýza mezi nevlivnější a nejrozsáhlejší teorie osobnosti. Freud

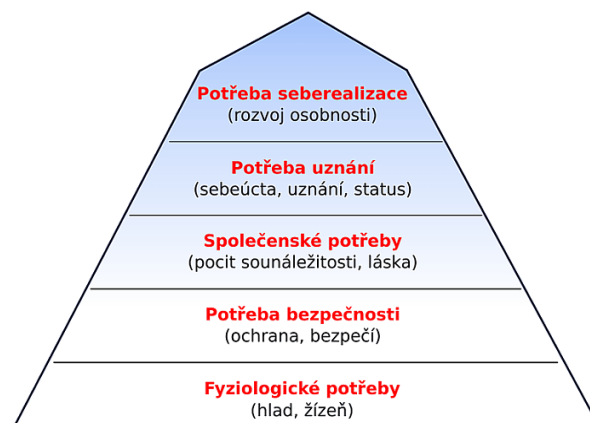
začínal tím, že léčil různé nervové poruchy, vyzkoušel několik technik, nakonec vymyslel metodu volných asociací (pacient říká vše, co ho napadne, bez ohledu na souvislosti nebo zdánlivou bezvýznamnost). Lidskou mysl rozděluje na tři části – na id – nejprimitivnější část osobnosti, je složeno ze základních lidských pudů (jíst, pít, spát, sexuální pudy, agrese). Id se řídí uspokojováním impulzů. Další částí je ego. Řídí se principem reality, základní pudy mohou být uspokojeny za určitých podmínek, rozhoduje, které jednání je vhodné. Ego přijímá požadavky od id, vnější reality a superega. Třetí část nazýváme superego, které reprezentuje naše morální normy a hodnoty.

- **Behaviorismus** – Je nazýván vědou o chování. Byl založen J. B. Watsonem. Chování je výsledkem vzájemného působení mezi osobními proměnnými a měnícím se prostředím. Osobnost je nějaký systém zvyků, to znamená naučených způsobů reagovat v různých situacích různým způsobem. Současné behaviorální verzi k přístupu osobnosti se říká teorie sociálního učení. Tato teorie říká, že rozdíly mezi osobnostmi jsou způsobeny různými způsoby učení.

- **Humanistický přístup** – Byl založen A. Maslowem a C. R. Rogersem. Podle nich je člověk tvor se svobodnou vůlí, svůj život si utváří vlastními volbami, za které zodpovídá. Psychologové dávali důraz na sebepojetí jedince a jeho snahu o seberealizaci a duševní růst. Předpokládali, že existují různé stupně potřeb – Maslowova hierarchie potřeb.(obr. 1)

Obr. 1 Maslowova hierarchie potřeb (převzato od

<http://www.pokergaming.cz/Forum/ThreadDetail/2733/Optimalni-mindset>)



- **Kognitivní přístup** – Zakladatelem byl G. Kelly. Teorie je založena na tom, že odlišnosti mezi osobnostmi pocházejí z odlišností ve způsobech, jakými si lidé mentálně reprezentují informace. Člověk se učí proto, aby byl schopný vyhledat a zpracovat informace (Atkinson, 2003).

Psychologii osobnosti lze rozdělit na tři základní témata. Jsou geneze a utváření osobnosti, struktura osobnosti a dynamika osobnosti.

2.1.2 Geneze a utváření osobnosti

Osobností se člověk nenarodí, osobností se člověk stává, respektive osobnost se u člověka musí vyvinout jako specifická organizace a fungování psychiky. Člověk v raném dětství reaguje pouze vrozenými způsoby a postupně se vyvíjí v lidskou bytost. Tento vývoj je velmi dlouhý a složitý, probíhá takovou dobu, dokud u dítěte nedojde ke vzniku vědomí já. Ještě předtím se u nemluvněte objevuje vědomí tělového já, kdy může rozlišit mezi svým fyzickým já a okolním světem. Vytvoření vědomí sociálního já přichází na konci věku batolete (na konci druhého roku), je to takzvané jáství, dítě už se neoznačuje ve třetí osobě, ale v osobě první. Jakmile vznikne jáství, dochází ke specificky lidské formě uspořádání duševního života a tím i regulaci chování, specifické pro člověka. Individuální vývoj osobnosti od dětství, přes všechny životní etapy, až po stáří závisí na termínech učení. Znamená to, že jako nejdůležitější činitel v reakcích a chování při různých situacích se projevuje zkušenost z předchozího života (Nakonečný, 2003).

Nejdůležitějším hlediskem lidské psychiky je tedy vzájemné působení osobnosti a životního prostředí, především sociokulturního, v níž se utváří subjektivní životní prostředí. Přičemž slovo subjektivní znamená, že jak něco vnímám já, na základě mých předešlých zkušeností, nemusí to tak vnímat někdo jiný. Člověk si ustanovuje svět, ve kterém žije jako subjektivní obraz tohoto světa, v němž věci, situace, osoby atd. mají jednotlivý význam určený příslušnými zkušenostmi. Hlavními hledisky subjektivního životního prostoru jsou mezilidské vztahy, do kterých patří rodina, manželství, studium, zaměstnání atd (Nakonečný, 2003).

2.1.3 Struktura osobnosti

Struktura označuje uspořádání nějakého složitého celku. V tomto případě struktura osobnosti označuje vnitřní uspořádání elementů lidské psychiky. Tyto elementy dohromady vytvářejí rysy osobnosti. R. B. Catell je rozdělil na povrchové a pramenné rysy osobnosti. Povrchové rysy jsou takové, které můžeme vyzorovat z chování jedince, kdežto pramenné označují vnitřní faktory jedince (Nakonečný, 2003).

Důležitá součást struktury osobnosti jsou psychologické typy osobnosti. Typ je souhrn psychických rysů, které má osoba stejně se skupinou jiných lidí, ale zároveň má i rysy jiné, kterými se od dané skupiny liší. Podle společných znaků určitých skupin byly vytvářeny různé typologie (Nakonečný, 2003).

Jedny z nejznámějších psychologických typologií vytvořili Ernst Kretschmer, Carl Gustav Jung a Michael W. Eysenck.

Ernst Kretschmer – německý psycholog, který vycházel ze vztahu mezi temperamentem a tělesnou stavbou. Podle stavby těla vytvořil typologii osobností a nemocí:

- Pyknik – ceklotymní typ – menší, otylejší postava s vyklenutým břichem – otevřený a společenský, ohrožen maniodepresivními nemocemi
- Astenik – schizotymní typ – vysoký a štíhlý – uzavřený, málo přizpůsobivý, ohrožen schizofrenií
- Atletik – viskozní typ – svalnatá postava, široký hrudník – klidný a přizpůsobivý – nemá sklon k psychickým poruchám

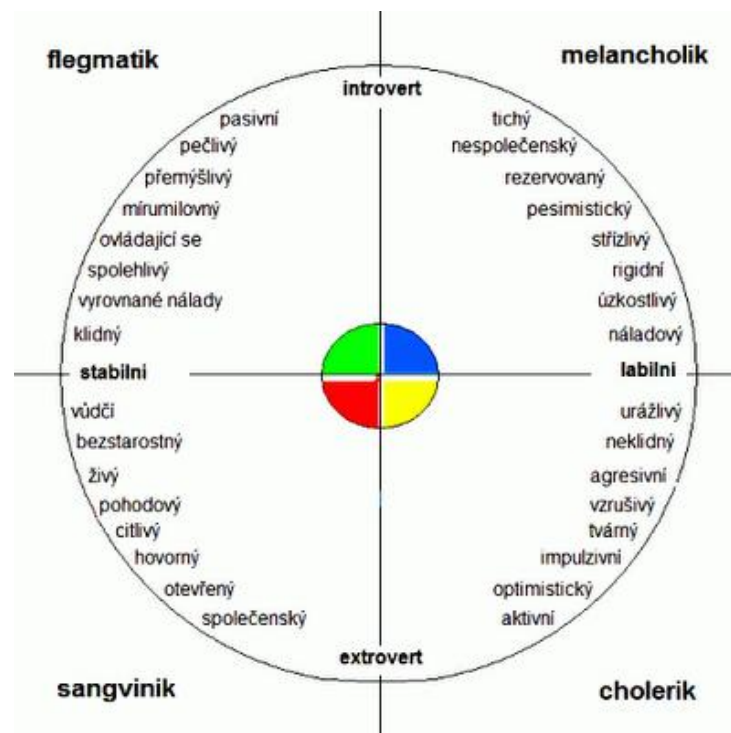
Carl Gustav Jung – vytvořil dělení temperamentu podle přístupu jedince k okolnímu světu:

- Introvert – vědomí orientované na subjekt, žije především vnitřním životem, nepřístupnost, uzavřenost, věrnost, přemýšlivý, empatický, spíše mlčenlivý
- Extrovert – vědomí orientované na objekt – otevřenost, vřelost, povrchnost, schopnost kontaktu, společenskost, rychlé rozhodování

Michael W. Eysenck – navázal na Hippokratovu teorii čtyř druhů tělesných šťáv a vytvořil temperamentovou typologii: (obr. 2)

- Sangvinik – společenský, aktivní, optimistický, povrchní, komunikativní
 - Cholerik – mrzutý, útočný, aktivní, povrchní
 - Melancholik – tichý, smutný, odtažitý, úzkostný
 - Flegmatik – klidný, vyrovnaný, spolehlivý
- (Nakonečný, 2003)

Obr. 2 Eysenckova temperamentová typologie (převzato od <http://www.evik-com.webz.cz/podstrany/temper.html>)



Strukturu osobnosti může dále rozdělit na funkční složky osobnosti. Podle Nakonečného (2003) to jsou emocionalita, inteligence, vůle, postoje, role a charakter.

- **Emocionalita** je součástí prožívání a citově zabarvuje lidské jednání. Emocionalitu osobnosti především vyjadřuje emocionální zralost, která určuje schopnost sebekontroly a osobní odpovědnosti za své jednání. Je dána poměrem mezi emocionalitou a morálními a racionálními složkami osobnosti.

- **Intelligence** je relativně autonomní složka osobnosti, takže nevyovídá nic o vlastnostech vůle, charakteru nebo postojích. Inteligenci lze popsat jako schopnost řešit problémy a do této schopnosti zahrnujeme i chápání. Je to nepochybně základ myšlení. Můžeme rozlišovat různé druhy inteligence a to abstraktní, konkrétní, sociální, emoční a praktická. Intelligence se měří různými psychotesty a vyjadřuje se termínem IQ (intelligenční kvocient).

- **Vůle** je výraz, který můžeme chápat jako proces i jako dispozici či vlastnost osobnosti. Vůle je většinou označována jako síla, díky které jsme schopni odolat náporu pudů. Je to síla, díky které jsme schopni odolat přáním a impulsům a překonat vnější i vnitřní překážky při cestě za vytyčeným cílem.

- **Postoje** jsou klíčový termín, neboť vyjadřuje vztah člověka k hodnotám a ukazují, že pojetí hodnot je pro každého člověka velmi individuální a různé.

- **Role** – každý ve svém životě zaujímá určitou pozici, která je dána pohlavím, věkem, majetkem, postavením, zaměstnáním atd. Každý má jinou společenskou pozici, neboli status, ze kterého vyplývají různá práva a povinnosti. Dá se tedy říci, jak říkají sociální psychologové, že role jsou dynamickým vyjádřením statusu.

- **Charakter** je určitý soubor rysů osobnosti, které umožňují kontrolu nad jednáním člověka podle společenských a morálních požadavků.

2.1.4 Dynamika osobnosti

V psychologii termínem dynamika rozumíme sílu, která hýbe osobností a určuje, jak se bude jedinec chovat. Dynamika pojednává o vnitřních psychických silách, kterým říkáme motivy. Motiv je hypotetický konstrukt a je to neurčitelná psychologická příčina jednání, která odpovídá na otázku „proč“. Důležité je také vymežit rozdíl mezi motivem a motivací. Motivace je vnitřní stav, který nás nutí k dosažení nějakého cíle, za určitého vnitřního napětí, naproti tomu motiv je původ toho, co nás k nějakému cíli nutí (Nakonečný, 2003).

2.2 Prožívání

Z obecného hlediska můžeme za prožívání označit to, co si člověk uvědomuje ze svého vlastního duševního života. V prožívání se člověku odráží okolní svět, vnímá sám sebe, čas, ve kterém se nachází, svůj věk, uvědomuje si svojí polohu v prostoru a svojí roli ve společnosti. Prožívání je subjektivní záležitost, nejen proto, že obsah prožívání je znám jenom prožívajícímu objektu, ale také proto, že u každého jedince je prožívání odlišné. Prožívání je jedinečné a neopakovatelné, časově neohrazené (většinou zasahuje nejen přítomnost, ale i minulost a budoucnost) a také není přesně vyjádřitelné – nelze ho přesně vyjádřit ani jednáním ani slovním popisem (Jirásek, 2001).

Podle Jirásky (2001) lze vlastnosti prožitku a prožívání shrnout do několika hlavních bodů:

- Komplexnost (popis lidského způsobu života, značně se lišící od možné redukce pouze důvodným uchopením)
- Verbální nepřenositelnost (při transferu, který ovšem nedokáže přenést úplnou originalitu prožitku)
- Nedefinovatelnost (nutné vlastnosti jazyka, jehož neměnné pojmové ústrojí stírá plnost originality prožitku, ve které je definice vymezena)
- Jedinečnost (jedinečný případ v rozsáhlém prožitkovém proudu)

- Intencionální zaměření (prožitek nelze oddělit od svého „obsahu“, spojení prožívajícího jedince a události).

Podle Jirásk (2001) se lze zaměřit na prožívání v několika rovinách, ve kterých je intenzita prožívání názorná: na hru, sex a erotiku a na mimořádné stavy vědomí. Jmenované oblasti jsou vnímány jako určitá pole intenzivního prožívání, které umožňují poměrně snadnější možnost převedení prožitku do vědomé reflexe.

Csikszentmihalyi je toho názoru, že pro zlepšení kvality lidského života, které může člověk použít. U první člověk musí změnit vnější podmínky života takovým způsobem, aby odpovídaly jeho cílům, druhá spočívá ve změně způsobu prožívání, aby se vnější podmínky lépe shodovaly s vytyčenými cíly. Je důležité zmínit, že požitek je nepostradatelný prvek kvality života a poskytuje hlavně homeostatické zážitky, které uvádějí naše tělo a mysl do rovnováhy, ale nijak neovlivní náš psychologický růst. To, co dává lidskému životu hodnotu, například zkušenosti, příjemné vzpomínky a zážitky, lze označit jako „pocit radosti“. K radostným prožitkům dochází tehdy, pokud je splněno předchozí očekávání, ale zároveň byla uspokojena určitá touha nebo potřeba, ale také například při dosažení nějakého, pro někoho předtím nedosažitelného, cíle.

Výzkum ukázal, že fenomenologie radosti se skládá z 8 hlavních částí:

1. Úkol, do kterého se člověk pustil, má šanci úspěšně zvládnout.
2. Člověk je schopen soustředit se na to, co dělá.
3. Daný úkol má jasně vytyčené cíle.
4. Úkol poskytuje okamžitou zpětnou vazbu.
5. Člověk je úkolem zcela pohlcen, ale necítí při jeho plnění žádnou extrémní námahu.
6. Radostné prožitky dávají člověku pocit kontroly nad vlastním konáním.
7. Mizí starost o své já, ale po dokončení úkolu se pocit vlastního já vynořuje o to silněji.
8. Změna vnímání času, hodiny se zdají jako minuty nebo naopak se minuta zdá jako celé hodiny.

Spojení těchto prvků vyvolávají u člověka pocit hluboké radosti, který má takovou hodnotu, že lidé jsou ochotni věnovat hodně času a úsilí pro to, aby tento pocit mohli znovu zažít (Csikszentmihalyi, 1990).

Jeden z nejjednodušších způsobů, jak nalézt odpovídající podněty a úkoly, je zúčastnit se soutěže. Z toho vyplývá přitažlivost různých sportů. Ve všech aktivitách cítí člověk radost ve velmi specifickém bodě: když je vykonávána činnost přiměřená schopnostem daného člověka. Např. když tenis budou hrát dva hráči s velmi rozdílnou úrovní, tak ten méně dovedný bude pociťovat stres a lepší hráč se bude nudit. To samozřejmě neplatí pouze ve sportu, ale ve všech aktivitách (Csikszentmihalyi, 1990).

2.2.1 Definice prožívání

Definic prožitku existuje mnoho, následující definice se pokouší nejvíce přiblížit k přesné charakteristice fenoménu prožitku.

„Prožívání považujeme za vnitřní dimenzi psychiky. Zahrnuje všechny psychické jevy, to, co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i myslí. Existuje i prožívání nevědomé. Je to přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá“ (Nakonečný, 1995, 210-220).

Podle Hegenbarta lze vymezit prožitek jako existenciálně významnou zkušenost, která ovlivňuje konkrétního člověka jako celek. Jsoucno se stává prožitkem až v tom případě, že překročí hranici mezi neosobním a osobním řádem (Kirchner & Kavalíř, 2003).

U Diltheye se pojem prožitek stal označením základního východiska poznání a sebepoznání. Je to signál pro konečné vyvrácení filosofických myšlenkových konstrukcí, jako byly senzace u Huma nebo počitek v kantovské filosofii. Prožitek je niterný akt, ve kterém jsou zaznamenány soukromé životní pochody, pocity a představy jako specifická oddělená část osobního zakoušení vnitřního u vnějšího světa (Kirchner, in Kirchner & Kavalíř, 2003).

2.2.2 Saturace prožitkem

Každý člověk prožívá od narození až do smrti. Někomu stačí běžné prožitky v běžném životě, ale někdo vyžaduje prožitky intenzivnějšího rázu. Nabízí se otázka, zda každá člověk má v podvědomí nastaveno, jak intenzivní prožitek potřebuje. Americký psycholog Zuckermann, který se touto otázkou zabývá, vytvořil test Sensation Seeking Scale, která by měl ukázat právě stupeň potřeby mimořádného prožitku. Podle výsledků testu se ukázalo, že mezi lidmi s vysokou potřebou mimořádného prožitku patří především sportovci. V extrémním případě se pro ně sport stává drogou, kterou potřebují a udělají vše pro to, aby mohli sportovat. Podobný případ můžeme najít u drogově závislých, kteří pokud nenaleznou mimořádný prožitek v normálním životě a poznají drogu, jsou nadšení, protože droga jim tento prožitek poskytne. Normální lidé v řadě případů hledají prožitek, který saturují díky práci, která je baví nebo pokud je práce neuspokojuje, hledají prožitky jinde a to je příčina různých odpočinkových aktivit a rekreace. Každý prožitek stejně jako člověk je originál a už záleží na daném jedinci, zda ho bude hledat ve spotu, společenských kontaktech, v umění nebo v porušování zákona (Kirchner, in Kirchner & Kavalíř, 2003).

2.3 Motivace

Pojem motivace je odvozeno z latinského slova *movere*, které znamená hýbatí nebo pohybovatí. Problematika motivace je velmi obsáhlá a existuje k ní řada přístupů, které uplatňují různé výkladové principy. Motivaci chápeme jako souhrn činitelů, které podněcují, usměrňují a energetizují chování člověka. Tím, že motivaci zkoumáme, hledáme odpověď na otázku, proč se člověk chová daným způsobem, co je příčinou jeho chování. Zjednodušeně řečeno, hledáme odpověď na otázku, co určitý jedinec chce a proč to chce (Řepka, 2005).

Přirozený stav organismu je ten, při kterém je jeho vnitřní prostředí v rovnováze. Pokud dojde ke změně neboli narušení rovnováhy, nastupuje chování, jehož cílem je

rovnováhu obnovit. Ovšem existují i východiska k motivaci (nehomeostatická), která mají tendenci rovnováhu organismu narušovat, protože považují za jeden z nejdůležitějších principů lidského chování potřebu aktivity. Madsenova analýza uvádí čtyři způsoby přístupů k motivaci, které vychází z následujících principů:

- **Homeostatický** – je založen na zachování rovnováhy vnitřního prostředí
- **Pobídkový** – spočívá jak v hedonickém principu, to znamená v „prvotní pobídce“ a také v principu učení, díky němuž jsou osvojovány „druhotné pobídky“
- **Poznávací** – vychází z kognitivistického přístupu, ve kterém je základem potřeba poznání a orientace v prostředí
- **Humanistický** – předpokládá, že specificky lidská motivace je motivace, která vyplývá ze snahy člověka přesáhnout současný stav vlastní existence tím, že se snaží realizovat své vývojové možnosti. (Řepka 2005)

Sám koncept motivace je vědecký konstrukt, který má objasnit různorodost cílů či důvodů lidského chování. Jak už jsem dříve uvedla, mnozí psychologové to obvykle spojují s otázkou „proč“ – proč se některý člověk chová tímto způsobem, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Například podle H. Thomae se motivace užívá jako souhrnné označení pro všechny procesy a konstrukty, prostřednictvím kterých se pokoušíme vysvětlit „proč“ lidského chování. D. Wendt užívá pojem příčiny a uvádí, že s konceptem motivace je často spojováno všechno, co souvisí s příčinou chování – v tomto smyslu je to nadřazený pojem pro charakteristické pojmy, jako jsou pud, pohnutka, potřeba atd. Problém je ovšem složitější, protože existují dva psychologické aspekty chování - 1. chování má nějaký psychologický smysl, vnitřní důvod a 2. chování probíhá určitým způsobem. Sice k oběma aspektům můžeme položit otázku „proč“ i otázku po příčině, ale jsou tu základní rozdíly: 1. způsob chování je určován klíčovými podněty v dané situaci, tj. kognitivní analýzou situace, a proto se stává, že stejného cíle se v různých situacích dosahuje odlišným způsobem; 2. z uvedeného vyplývá, že vnitřní psychologický důvod a vnitřní příčina dosahování daného cíle jsou dvě odlišné věci. Také můžeme říci, že motivace a chování není totéž, což může dokázat jednoduchý fakt, že člověk neuskutečňuje všechny cíle, které si vytyčí. Motivace je závislá na vnitřní pohnutce chování, způsob chování je pak závislý na

probíhající situaci. Neuznávání tohoto základního rozdílu mezi situačním a motivačním aspektem chování je zavádějící. Díky těmto poznatkům nelze přijmout teorii vymezení motivace, kterou podal jeden z předních behavioristicky orientovaných odborníků na psychologii motivace P. Th. Young , který ve své práci uvádí, že „motivace je proces vzbuzující akci, udržující aktivitu v běhu a regulující vzorec aktivity“, neboli v širším slova smyslu říká, že studium motivace je hledání „všech determinant“ (určujících a usměrňujících parametrů) lidské aktivity, protože ne motivace, ale situace determinuje vzorec aktivity, neboli styl chování, a vedle determinant vzorců chování je důležité rozlišit činitele jejich cílového zaměření (Nakonečný, 1998).

Základní paradigma motivace je tvořeno vzájemným působením několika činitelů, ale třeba si hlavně uvědomit, že smysluplnost motivace záleží na uskutečnění nějakého cíle a že daný cíl vyjadřuje nějakou vnitřní potřebu člověka. To znamená, že cílem snažení je uspokojení této potřeby, která byla vyvolána jako reakce na nějaký nedostatek v organismu nebo okolních podmínkách života člověka. Upokojení je označeno jako dovršující reakce a mezi konkrétní příklady lze uvést například nasycení, uhašení žízně, pocit úlevy z vyhnutí se nebezpečí atd. Z výše uvedeného vyplývá několik závěrů, na které není vždy brán ohled. Především ten, že motivace je intrapsychický proces, který ústí v motivační stav, který označujeme jako potřeba, což je stav, který se vyznačuje nějakým napětím a pohnutkou (puzením) danou potřebu uspokojit, to znamená snižovat výchozí motivační stav napětí a puzení (Nakonečný, 1998).

Motivace může dělit na několik základních druhů:

- **Motivace primární:** zahrnuje biologické potřeby, které jsou vrozené a fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním
- **Motivace sekundární:** zahrnuje naučené tendence chování
- **Motivace vnější:** je vyvolávána okolím, například počasím, ročním obdobím, absencí či přítomností některých lidí atd.

Motivace vnitřní: je vyvolána nějakou potřebou organismu nebo jedince, zařazuje se sem například hlad, žízeň, únava, ale také plány, tužby a představy (<http://dielektrika.kvalitne.cz/motivace.html>).

2.3.1 Potřeba a motiv

Při studiu motivace lze za základní konstrukty či pojmy považovat potřebu a motiv. Motivace je proces zahájený výchozím motivačním stavem, který odráží nějaký nedostatek ve fyzickém nebo sociálním životě člověka a jehož cílem je odstranění tohoto nedostatku, které je prožíváno jako druh uspokojení. Původní motivační stav charakterizovaný nějakým nedostatkem lze označit jako potřebu: potřeba něčeho znamená mít toho nedostatek, neboli udržovat takový stav věcí, který je nutný k fungování bezporuchového fyzického nebo sociálního života. Smyslem chování člověka je tedy udržování vyrovnaného stavu nebo jeho následná obnova, pokud došlo k jeho porušení. Chování je konkrétní forma aktivity, která zprostředkovává vztah mezi potřebou a jejím uspokojením (Nakonečný, 1996).

Obsah uspokojení vyjadřuje motiv. Například prožívat hlad znamená potřebu určitých látek nezbytných k udržení vnitřní fyziologické homeostázy; chování směřuje k dosažení těch látek, v tomto případě jídla (cílový objekt) a jeho následnou konzumaci (dovršení reakce). Ovšem v oblasti psychologie není smyslem alimentárního chování zvýšení hladiny glukózy v krvi, ale nasycení, které odstraňuje nepříjemný pocit hladu. Potřeba i motiv jsou vnitřní psychické stavy, které se navzájem doplňují. Zjednodušený pohled ukazuje, že oba tyto termíny jsou ve svém významu ztotožňovány, to znamená, že potřeby jsou chápány jako druh motivů. Při provedení hlubší analýzy procesu motivace je ale nezbytné jejich rozlišení. V souhrnu lze o potřebách a motivech říci, že potřeby vyjadřují počáteční motivační stav, který nalézá konkrétní objekt činnosti a s ním související instrumentální vzorec chování a motivy vyjadřují náplň dovršující reakce (uspokojení) a jsou to neanalyzovatelné psychologické důvody chování (Nakonečný, 1996).

2.3.2 Uspokojení

Všechno motivované chování směřuje k dosažení nějaké završující reakce, neboli k uspokojení, které má nejen různý obsah, ale i různě výrazný akcent libosti (úleva,

odpočinek, nasycení, pocit úspěchu). Některých uspokojení však nelze dosáhnout, protože se neshodují se společenskými pravidly a morálními normami. S. Freud to označil za střetávání „principu slasti“ s „principem reality“, také v tomto smyslu hovoří o tom, že neuskutečňovaná touha po uspokojení je potlačena a v nevědomí se přetváří do podoby aprobovaného chování. Potlačené uspokojení podle Freuda končí zvláště: působení vnějšího podnětu je možné uniknout, ale nelze uniknout působení pudu, protože „já nemůže uniknout sobě samému“. Tomuto problému je podobné náhradní uspokojení, tzn. pouze přenos frustrovaného uspokojení na jiný objekt (Nakonečný, 1998).

Rozlišujeme dva druhy uspokojení a to redukci základních a redukci sociálních potřeb, které vyjadřují fyziologické a sociální nedostatky a naopak indukci, tj. aktivizace potřeb růstu, které mají charakter neukojitelného zájmového zaměření, kladného sebehodnocení a tendencí k sebezdokonalování. Podle Maslowa „uspokojování vyšších potřeb vede k žádoucnějším subjektivním výsledkům, tzn. k hlubšímu štěstí, klidu a k bohatosti vnitřního života“. Je nutné minimálně částečné uspokojení nižších potřeb k předpokládanému vystoupení potřeb vyšších (Nakonečný, 1998).

2.3.3 Vědomá a nevědomá motivace

Nejdříve měl pojem nevědomí spíše filosofický obsah, ovšem se vznikem psychoanalýzy, která byla Freudem označena za „vědu o nevědomém“, začal být pojem nevědomí v psychologii pravidelně používán. S. L. Rubinštejn dobře vystihl, co pojem nevědomí znamená: „Obsah psychicky se nevyčerpává motivy vědomé činnosti“ (Nakonečný, 1996, 30), pojímá také neuvědoměné tendence. Tato formulace byla zpřesněna P. G. Zimbardem: „Je možné, že jednáme, aniž bychom věděli proč nebo aniž by nám pravá příčina našeho jednání byla přímo zřejmá. Naše chování má někdy manifestní obsah: to, co říkáme, činíme, vnímáme; ale může mít také latentní obsah, který nám nevědomé procesy skrývají.“ (Nakonečný, 1996, 30) Nevědomá je i motivace nebo způsob chování, jejíž příčinu si člověk vysvětluje špatně. Např. rodič dává svému dítěti různou práci a úkoly a neuvědomuje si, že dítě tím agresivně trestá za nějaký

prohřešek či neposlušnost, ale vysvětluje si to tím, že to dělá pro dobro dítěte, což je běžný způsob racionalizace (dodatečné odůvodňování původně odlišných motivů), což zastírá neschvalované tendence. Tyto tendence bývají potlačovány, ale popudy s nimi spojené se mohou někdy projevovat v chování tak, že vytvářejí „chybné úkony“, které vyjadřují rozpory těchto neschvalovaných tendencí s jejich zábrany. To může vysvětlovat některé druhy přereknutí, zapomenutí apod. Například když se loučíme s nepříjemnou návštěvou, řekneme: „Přijďte nikdy, ehm někdy!“ nebo zapomeneme na termín nějaké schůzky, může to znamenat, že je pro nás nepříjemná a že jsme na ní nechtěli přijít a tato tendence se projevila proti povinnosti. Další jsou případy substitučního chování (vytváření náhrady či zástupné chování), které má povahu náhradu nedosažitelného cíle. Častým a jednoduchým příkladem je náhrada za nedosažitelný sexuální objekt jiným, dostupnějším. Složitější je kompenzace citů vázáním se ke zvířatům nebo věcem. Je to „nahrazování vyšších zážitků nižšími“ (Balaščík, in Nakonečný, 1996). Lidské chování často vychází z nevědomých motivací, a proto má koncept nevědomého chování velký význam hlavně v klinické psychologii, specializující se na psychické problémy jedince (Nakonečný, 1996).

Dalším předmětem potlačení mohou být vytěsněné pocity neúspěchu nebo selhání, mentální i fyzické nedostatečnosti atd. Z nich vnikají tzv. komplexy, nepřizpůsobitelné psychické obsahy a s nimi spojené sklony k jejich kompenzaci. Komplexy jsou spojeny s nevědomou motivací. J. López Ibor popisuje komplex jako: „prezenci představ a myšlenek, které jsou potlačeny a afektivně silně nabity“ a dále uvádí, že „právě pro tento afektivní náboj působí komplexy, jež zůstávají v nevědomí, na chování osoby“ (Nakonečný, 1996, 32).

2.4 Tendence vyhledávat mimořádné prožitky

Potřeba prožitku je u člověka vytvořila v průběhu fylogenetického vývoje a v průběhu vývoje lidské společnosti a člověka samotného se formy prožitku velmi lišily. Na počátku to byl boj o přežití, ať už při zajišťování zdrojů potravy nebo zajišťování přijatelných životních podmínek. S postupným vývojem se formy prožitku

diferencovaly do různých oblastí, z ochrany života se změnily v různé volnočasové aktivity a zájmy. Přestože dnešní doba je často označována jako doba vzrušující, poznatky psychologů ukazují, že hlavně u mládeže dochází ke značné deprivaci v prožitkové sféře. Je to dáno uspěchaným životním stylem a neustálým přívalem nových informací, které už nepřinášejí vzrušení, ale nesou sebou únavu a stávají se všedními. U starších lidí mohou být dokonce zdrojem stresu (Kuban, in Hošek & Tilinger, 2007).

Tendence vyhledávat mimořádné prožitky (Sensation Seeking Tendency, SST) jsou v dnešní době spojeny s podstupováním nějakého rizika nebo nebezpečí. Ovšem akceptovatelnost rizika veřejností na různé oblasti se značně liší. V některých oblastech společnost pokládá riziko za přirozené, jinde ho pokládá za nepřiměřené až zbytečné. Rozsáhlost oblasti, kde lze mimořádné prožitky získat, je opravdu velká. Pro dobré objasnění lze použít definici prof. Zuckermana, která zní: „Sensation Seeking je rys, který je definován jako vyhledávání rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních prožitků a zkušeností a ochotou podstoupit fyzické, sociální, právní a finanční riziko, kvůli této zkušenosti.“ Z této definice je zřejmé, že stejný psychologický rys ovlivňuje jak riskantní jednání u sportovce, tak i u podnikatele, který podstupuje riziko finanční nebo u člověka, který porušuje právní normy. Podnikatelské riziko, je společností bráno jako přirozené a téměř nezbytné, kdežto riziko ve sportovní činnosti bere jako zbytečný hazard. Otázkou je, zda je riziko u extrémnějších sportů opravdu tak vysoké. Je zřejmé, že rozsáhlá příprava a zkušenosti jedince míru rizika velmi snižují, i když je nemožné připravit se na všechny okolnosti, které mohou nastat (Kuban, Kirchner & Vomáčko, in Kirchner & Kavalíř, 2003, 69).

Prof. Zuckermann (Kuban, Kirchner, Vomáčko, 2002) rozdělil tendenci vyhledávat prožitky na čtyři základní oblasti:

1. Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking) – oblast sportu a fyzické činnosti – činnosti (hlavně sportovní činnosti), které obnášejí nějaké riziko a fyzické úsilí, které se musí vynaložit na boj se soupeři nebo přírodními překážkami.
2. Vyhledávání zkušenosti (ES – Experience Seeking) – oblast smyslového vnímání – tato oblast zahrnuje hudbu, umění, cestování, gastronomie, získání této zkušenosti je často podloženo schopností hlubšího

smyslového vnímání, odbornou přípravou a určitou dávkou talentu. Patří sem prožitky získané prostřednictvím návykových látek.

3. Disinhibice (Dis – Disinhibition) – oblast míry respektování právních a morálních norem – do této oblasti se řadí činnosti, pohybující se na okraji právních norem, které souvisejí s trestnými činy nebo stídní sexuální partnerů a divoké večírky.

4. Vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility) – oblast rezistence vůči opakovaným podnětům – zahrnuje averzi vůči opakovaným zkušenostem a prožitkům, jako je například rutinní práce nebo nudní lidé.

V našich podmínkách se mezi extrémní sporty řadí horolezectví, motocyklový a automobilový sport, letecká akrobacie, závěsné létání a parašutismus, rychlostní a extrémní lyžování a snowboarding, potápění s přístrojem, sjíždění divoké vody atd. Většinu jmenovaných sportů provádějí velmi dobře trénovaní a připravení sportovci a v tu chvíli ho pro tyto lidi nelze považovat za extrémní a ani oni ten pocit nemají. Tyto sporty nejsou náročné jenom fyzicky, ale i psychicky. Zahrnují vysokou míru stresu, očekávání, psychické selhání, perfekcionismus a nadměru soutěživosti, ale zároveň mají i psychologické výhody jako pocit uspokojení z dokonale zvládnuté činnosti, prožitky ze vzrušení, zvýšení hladiny adrenalinu v krvi, napětí, pocit výjimečnosti, prožití „flow“ stavu, fyzickou a psychickou pohodu nebo zábavu (Kuban, Kirchner, Vomáčko, 2002).

2.4.1 Sensation Seeking Scale (SSS)

Sensation Seeking Scale (zkratka SSS), neboli dotazník pro zjišťování tendence vyhledávat mimořádné prožitky by měl ukázat stupeň potřeby mimořádného prožitku. Dnes již existuje několik verzí tohoto dotazníku, každá další verze vznikla vylepšením verze předchozí, kdy úplně první forma vznikla již na počátku šedesátých let ve spojení s výzkumy prof. Zuckermana. První forma byla založena na předpokladu, že různé skupiny lidí mají různou optimální úroveň vzrušivosti, a že tyto rozdíly mají v životě vliv na volbu jejich aktivit. Poslední forma byla vytvořena v roce 1978 a její česká verze byla standardizována v roce 2004. SSS je v současné době nejpoužívanější

formou testu. Má 40 otázek, z nichž je 10 otázek věnováno každé oblasti, to znamená, že v každé oblasti lze dosáhnout od 0 do 10 bodů (Kuban, Hošek & Tilinger, 2007).

2.5 Optimální prožívání

Optimální prožívání neboli také prožitek optimálního zaujetí přichází, pokud si zvládnutí určitého úkolu vyžádá všechny dovednosti a schopnosti daného jedince a jeho pozornost je činností zcela pohlcena. Jedinec nemá přebytek psychické energie, která by mohla zpracovávat jiné informace než ty, které právě probíhající činnost nabízí (Csikszentmihalyi, 1996).

2.5.1 Stav plynutí - flow

Dostavuje se charakteristický rys optimálního prožívání a to ten, člověk je natolik zaujat tím, co dělá, že prováděná činnost se stane spontánní a automatická a člověk si přestane uvědomovat sám sebe odděleně od svého výkonu. Tento stav se nazývá stavem plynutí nebo také proudění (flow). Toto slovo dobře charakterizuje pocit pohybu, který je prováděn bez zdánlivé námahy (Csikszentmihalyi, 1996).

Při popisování flow se Csikszentmihalyi při svých analýzách většinou setkával s těmito šesti složkami:

1. Nároky na jednání a následující zpětná vazba jsou prožívány jako zřejmé a bez výkladu. Člověk během činnosti nemusí přemýšlet nad tím, co v následující chvíli udělá.
2. Člověk má pocit optimálního zatížení a i přes vysoké nároky cítí, že probíhající činnost má pod kontrolou.
3. Člověk prožívá průběh činnosti jako hladký a následující kroky plynule přicházejí samy od sebe.

4. Člověk je bez nějaké námahy plně koncentrovaný, z myslí se vytěsni všechny myšlenky, které nejsou spojeny s probíhající činností.

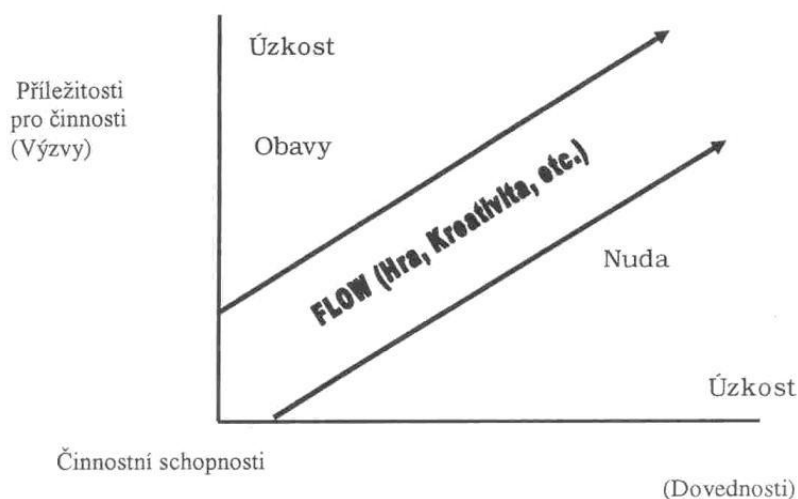
5. Změna prožívání času, hodina se zdá jako minuta.

6. Dochází ke splynutí člověka s prováděnou činností, ztráta sebeuvědomění. (Řepka, 2005)

Důležitá vlastnost stavu plynutí, o které se lidé velmi často zmiňují, je, že člověk zapomene na všechny starosti a nepříjemné stránky vlastního života. Je to podstatný vedlejší produkt činnosti, která nám přináší radost. V každodenním životě na nás nejsou kladeny takové nároky a běžné činnosti nejsou tak intenzivní, aby nám to z myslí automaticky vytěsnilo ostatní myšlenky, úzkosti a stresy. Lidská mysl není při obvyklé činnosti v rovnováze, je rušena různými vlivy a to narušuje proudění psychické energie. Stav plynutí zlepšuje kvalitu prožívání také proto, že jsou jasně určené požadavky, které dané aktivitě dávají řád a zabraňují, aby do lidského vědomí pronikal zmatek a chaos (Csikszentmihalyi, 1996).

M. J. Apter vypracoval zvratovou teorii. Tato teorie se zabývá hraničními stavy, kdy se mění kvalita prožívání jedince a přechody mezi nimi, kdežto flow se zabývá průběhem prožívání (Řepka, 2005).

Obr.3 Základní schéma sféry flow (Csikszentmihalyi, 1996, převzato od <http://cmps.ecn.cz/pd/2008/pdf/kirchner.pdf>)



2.6 Charakteristika snowboardingu

Snowboarding se řadí mezi zimní sportovní aktivity a v současné době se stává stále populárnějším. Patří k nejrychleji se rozvíjejícím sportům na světě. U mladé generace se dá říci, že obliba snowboardingu především u mladých lidí se vyrovnala lyžování. Jednou z příčin je rychlé zvládnutí základních pohybových dovedností, smýkané oblouky na mírném svahu je průměrný jedinec zvládne za 2 – 3 dny. Naopak horní hranice freestyle je prakticky neomezená a zvládnutí všech triků skoro nemožné (Vobr, 2006).

Snowboarding je založen na klouzání po sněhu na snowboardovém prkně, na kterém jezdec stojí bokem po směru jízdy a nohy má připevněné ve vázání, které je pevně přiděláno k prknu. Základní rozdělení oblouků je na smýkané a řezané a jejich různé modifikace a dále freestyle snowboarding, do kterého patří triky, skoky a jízda po zábradlí (Vobr, 2006).

2.6.1 Historie snowboardingu

Historie moderního snowboardingu sahá do šedesátých let dvacátého století. Vznikl ve Spojených státech amerických. Sklon vyrobit něco podobného snowboardu měli například surfaři, kteří hledali alternativu jejich sportu, která by jim umožnila trénink i v zimě.

Z průkopníka je považován Sherman Poppen, který roku 1965 vyrobil hračku pro své děti tak, že dvě lyže připevnil k sobě, tím vznikl tzv. snufer (snow + surfer). Nohy na prkně ještě nebyly nijak upevněny. Poppen si nechal svůj vynález patentovat a rok později se snufer objevil v prodeji.

V roce 1963 vyrobil sněžné prkno také Tom Sims, ale jeho výrobek se neujal, až o několik let později zkonstruoval laminátovou konstrukci s dřevěným jádrem.

Za asi nejznámějšího zakladatele snowboardingu je považován Jake Burton Carpenter, který byl nejenom zdatný surfer, ale také lyžař. Poprvé upevnil nohy k prknu

pomocí posuvného vázání a v roce 1977 zavedl sériovou výrobu ve vlastní firmě Burton Snowboards.

Za významné události se považují první závod na snowboardu roku 1968 na Blackhouse Hill v Michiganu a závod v Coloradu roku 1981.

V 80. letech se vývoj zpomalil hlavně díky odmítavému postoji lyžařských středisek v USA a tak snowboardistům nezbylo nic jiného, než jezdit ve volné přírodě a kopec si nahoru vyšlapat, tomuto způsobu se říká Viking a dodnes je to oblíbená snowboardová disciplína. V konzervativnější Evropě se snowboarding objevuje až koncem sedmdesátých let. (Binter, 2006, převzato od <http://www.snowboarding.kx.cz/historie.html>)

Mezi průkopníky v Čechách patřili L. Váša, V. Rys, bratři Včelákové a I. Pelikán. Českými nejlepšími jezdci ve snowboardové historii jsou David Horváth a Martin Černík (Loutka & Večerka, 2007).

2.6.1.1 První závody

První neoficiální mistrovství světa se konalo roku 1987 v Itálii a ve Švýcarsku, téže roku vzniká NASA (North American Snowboard Association) a SEA (Snowboard European Association). Jejich cílem bylo zajistit soutěže a další rozvoj snowboardingu. Roku 1989 byla založena ISA (International Snowboard Association) a PSA (Pro Snowboard Association), které uspořádaly první Světový pohár skládajícího se ze 3 závodů. První oficiální mistrovství světa se konalo v roce 1992/93 v Rakousku. V roce 1994 byl snowboarding poprvé zařazen do ZOH (Binter, 2006, <http://www.snowboarding.kx.cz/historie.html>).

2.6.2 Vybavení

Mezi základní vybavení patří snowboardové prkno, boty a vázání.

2.6.2.1 Snowboardové prkno

Snowboardová prkna se dělí do 4 skupin:

- **Freestyle snowboard** – používá se pro jízdu ve snowparku, je tedy vhodný pro různé skoky a triky. Je typický menším rádiusem a menší délkou. Znamená to, že prkno je točivější a lépe ovladatelné. Tvar i délka špičky a patky jsou téměř stejné.
- **Freeride snowboard** – je vhodný zejména pro jízdu ve volném terénu a hlubokém sněhu. Prkno je širší a delší a celkově tužší než freestyleové prkno, je tím umožněn lepší vztlak v hlubokém sněhu. Vázání je posunuto blíže k patce, to znamená, že váha se přesouvá dozadu, což umožňuje snadnější držení špičky nad sněhem. Rádus je větší, tím pádem je ovladatelnost horší.
- **Allround snowboard** – prkno je vhodné pro všechny terény, je tedy univerzální a je určeno zejména pro začátečníky.
- **Alpine snowboard** – prkno je určeno pro jízdu na upravených slalomových tratích, je výrazně užší a tvar špičky a patky jsou velmi rozdílné (Loutka & Večerka, 2007).

2.6.2.2 Vázání

V současnosti se vázání dělí na dva hlavní typy:

- **Tvrdé (deskové)** – bota je uchycena v kovové obruči a upnuta přeskou, která ve většině případů je umístěna na špičce. Umožňuje dynamické přenášení síly ho prkno. V poslední době se rozšířil nášlapný mechanismus, který umožňuje rychlejší zapnutí a vypnutí. Je určeno hlavně pro rychlou jízdu na sjezdovkách a alpské disciplíny.
- **Měkké (freestyle)** – využívá se nejčastěji, skládá se z těla, patky, přezek a středového kotouče. Vázání je do jisté míry flexibilní, umožňuje jezdcovi rychlé a snadné postavení prkna na hranu. I zde je možné

si pořídit nášlapný mechanismus, který je ale nevýhodný kvůli ucpávání se sněhem (Loutka & Večerka, 2007).

2.6.2.3 Boty

Boty dělíme na dva hlavní druhy:

- **Tvrdá bota (hardboot)** – používá se na deskové vázání, vypadají jako lyžařské boty, ale mají jinou tvrdost, náklon a zkosení podrážky ve špičce a na patě, což u úzkých alpineboardů zabraňuje kontaktu se sněhem.
- **Měkká bota (softboot)** – používá se pro freestylové vázání a je oblíbená u začátečníků. Výhoda je větší pohodlí při jízdě i chůzi. Přispůsobivost boty umožňuje lepší kontakt se sněhem (Binter & kol, 1999).

2.6.3 Sportovní disciplíny

Ke snowboardingu neodmyslitelně patří i různé závody a soutěže, což slouží i jako velmi účinná forma propagace.

2.6.3.1 Freestylové disciplíny

- **Halfpipe (U-rampa)** – jezdec projíždí U-rampou z jedné strany na druhou a provádí různé skoky a triky, které se bodují
- **Big air (skok)** – disciplína založená na skoku z můstku, hodnotí se kvalita provedení, výška a dopad
- **Slopestyle** – jezdci využívají za sebou jdoucí překážky jako jsou skoky, raily nebo i U-rampy

- **Jibbing** – zjednodušeně ježdění po čemkoli, provozuje se hlavně ve snowparcích, kde se zdolávají různé překážky jako např. zábradlí (rail), bedny (box) nebo zeď (wallride)

- **Quarterpipe** – jezdec se rozjíždí proti rádiusu (zdi), odráží se a dopadá téměř na stejné místo (Loutka & Večerka, 2007).

2.6.3.2 Alpské disciplíny

- **Slalom (S)** – závod spočívá v co nejrychlejším projetí dané tratě vymezené brankami, délka tratě 120 – 180m, vzdálenost branek 7 – 15m

- **Paralelní slalom (PS)** – tzv. duel, dva závodníci vyrazí naráz, každý má svou vlastní trať, délka tratě 80 – 120m, vzdálenost branek 7 – 15m

- **Obří slalom (GS)** – cílem je co nejrychleji projet vymezenou trať, délka tratě 200 – 400m, vzdálenost branek min. 10m

- **Paralelní obří slalom (PGS)** – dva závodníci vyrazí naráz, každý má svou vlastní trať

- **Super obří slalom (Super G)** – cílem je co nejrychleji projet vymezenou trať, délka tratě 350 – 550m, vzdálenost branek min. 25m (Louka & Večerka, 2007)

2.6.3.3 Ostatní disciplíny

- **Boardercross (boarder X)** – přímý souboj jezdců na jedné společné trati, kvalifikace podle nejlepšího času, dále čtyř až šestičlenné skupiny pokračují systémem K.O. Postupují 2 nejlepší. Délka tratě 400m a více.

- **Extrémní freeriding** – sjezd ve volném, extrémně náročném terénu. Nehodnotí se celkový čas, ale náročnost zvolené trasy, jistotu, eleganci a techniku jízdy (Louka & Večerka, 2007).

3 Cíle a hypotézy

3.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zjistit, co motivuje mladé lidi ve věku 16 – 25 let k provozování freestyle snowboardingu.

3.2 Hypotézy

H1: Jedinci, provozující freestyle snowboarding, budou vykazovat větší tendenci vyhledávat mimořádné prožitky.

H2: Jedinci, provozující freestyle snowboarding, budou dosahovat silně nadprůměrného skóre v subškále Disinhibice.

4 Metodologie

4.1 Metody práce

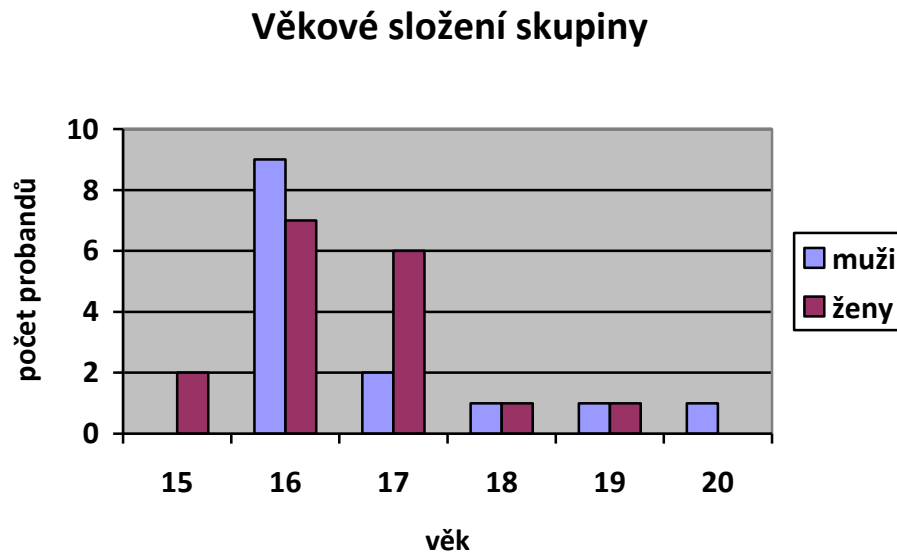
V teoretické části byla použita metoda obsahové analýzy, která je zaměřena na rozbor textu. Je to skupina různorodých metod, proto je těžké podat její univerzální definici. Nejpřesnější je její vymezení jako výzkumné techniky, která slouží k objektivnímu a systematickému kvantitativnímu popisu manifestního obsahu komunikace (Ferjenčík, 2000).

Ve výzkumu byla využita metoda dotazníku. Dotazník je vlastně standardizované interview předložené v písemné podobě. Používá se v případech, kde potřebujeme zadat stejnou sadu otázek velkému počtu lidí. Výhody dotazníku jsou úspora času a peněz, data se lépe kvantifikují. Nevýhodou je hlavně menší pružnost, protože nelze klást doplňující otázky, dále je to možnost, že formulované otázky nemusí být všem srozumitelné, data mohou být méně věrohodné a příprava dotazníku vyžaduje větší pečlivost (Ferjenčík, 2000).

4.2 Výzkumný soubor

Výzkum byl proveden anonymně na 31 osobách ve věku 15 – 20 let, které se věnují snowboardingu. Mezi zkoumanými osobami byli začátečníci i pokročilí, kteří se snowboardingu věnují už několik let. Z toho bylo 17 žen a 14 mužů ve věkovém průměru 16,65 let a směrodatnou odchylkou 1,14 let. Výzkum probíhal v lyžařských střediscích, ve kterých se nachází snowpark. Byla to střediska Špičák a Lipno na Šumavě a St.Michael v Rakousku – výzkum byl proveden pouze na osobách české národnosti.

Obr.4: Věkové složení skupiny



4.3 Vlastní metody

4.3.1 Sensation Seeking Scale

Tento test se skládá ze 40 položek a každá položka má 2 možnosti, které se navzájem negují. Dále je test rozdělen na 4 podškály po 10 otázkách. Každý testovaný jedinec vždy volí jednu ze dvou možností. Rozložení otázek v dotazníku je náhodné. Každá podškála vyjadřuje tendence testovaného.

- Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS) – této podškalce se věnují otázky č. 3, 11, 16, 17, 20, 21, 23, 28, 38, 40
- Vyhledávání zkušeností (ES) – otázky č. 4, 6, 9, 10, 14, 18, 19, 22, 26, 37
- Disinhibice (Dis) - otázky č. 1, 12, 13, 25, 29, 30, 32, 33, 35, 36
- Vnímavost nudy (BS) – otázky č. 2, 5, 7, 8, 15, 24, 27, 31, 34,

39

Vyhodnocení se provádí pomocí testovacího klíče. Podle výsledků v jednotlivých podškálách lze určit nejenom tendence a postoje testovaného jedince, ale také lze odvodit i povahové rysy a vlastnosti (Kuban, 2006).

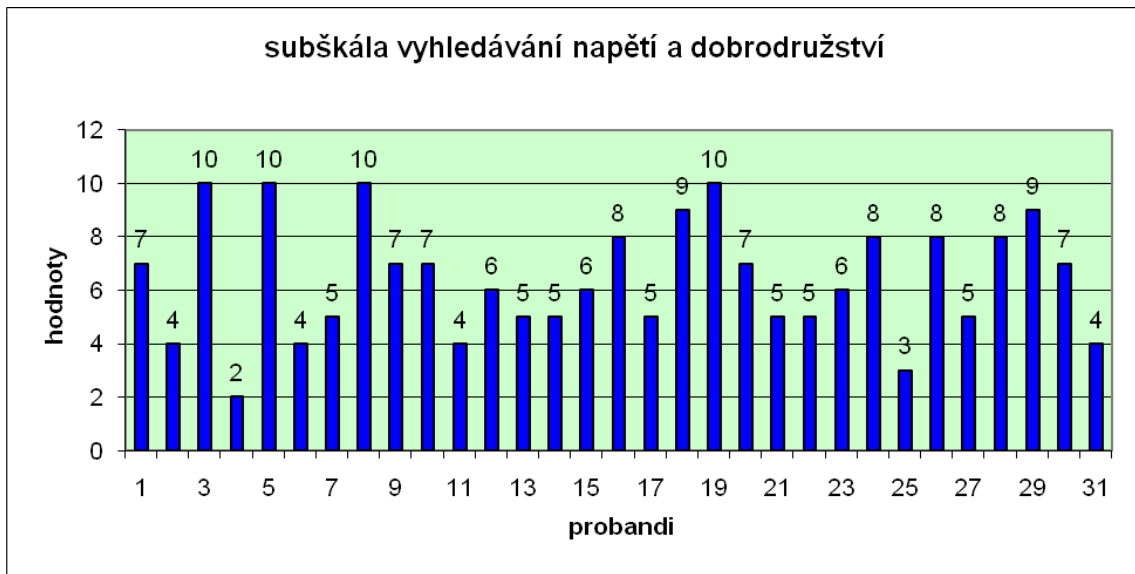
4.3.2 Krátká škála FLOW

Dotazník je sestaven tak, aby se dal aplikovat na širokou řadu činností. Dotazník se skládá z 21 otázek a byl vytvořen F. Rheinbergem a R. Vollmeyerovou. Tímto dotazníkem je možné zjistit, při jakých činnostech a podmínkách se jedinec nechá vykonávanou činností pohltit. Otázky v dotazníku se dělí na různé kategorie, v této práci se zabýváme pouze samotným flow prožíváním. Při bodování byla použita sedmibodová škála (Haladová, 2010).

5 Výsledky

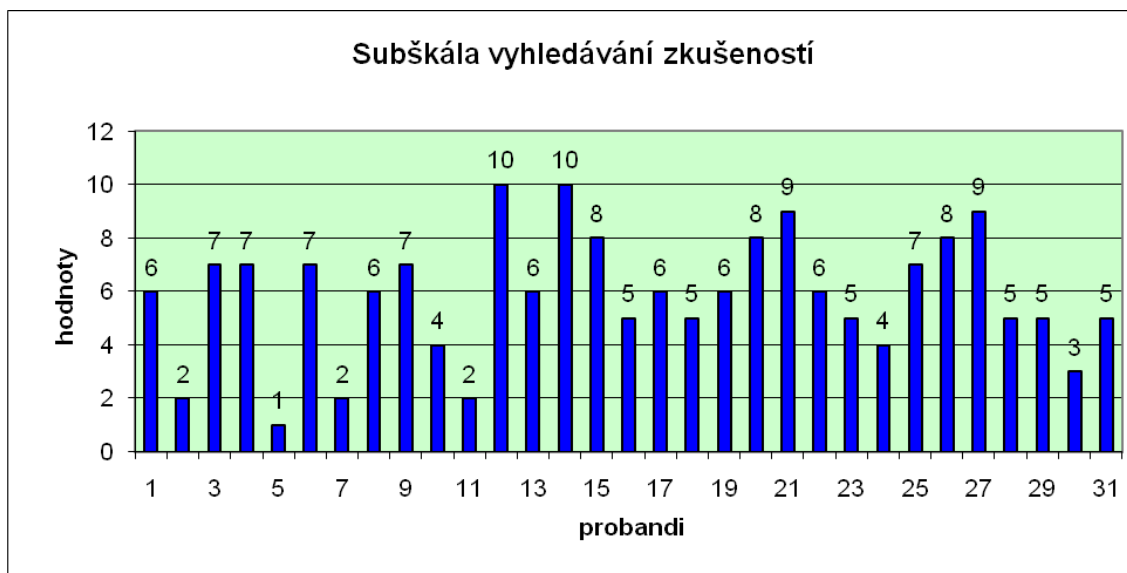
5.1 Vyhodnocení dotazníku Sensation Seeking Scale (SSS)

Obr.5: Subškála TAS



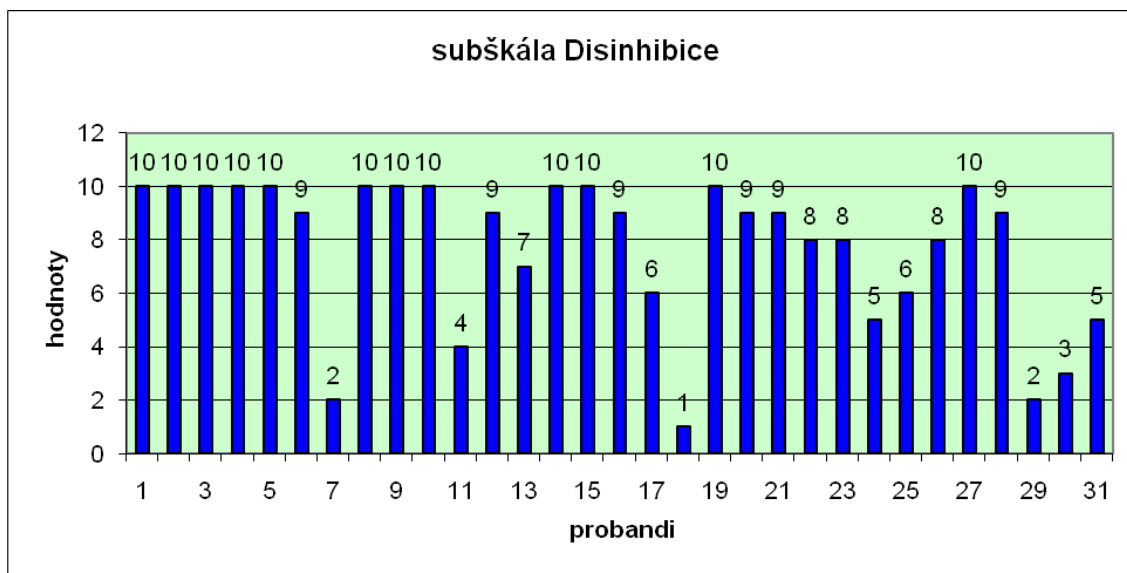
Subškála vyhledávání napětí a dobrodružství – většina probandů se pohybuje kolem průměrné hodnoty, zajímavý je výsledek probanda číslo 7, který ve všech subškálách skóroval velice podprůměrně. Podprůměrného výsledku dosáhli také probandi 4 a 25. Maximálních hodnot dosáhli 4 probandi.

Obr.6: Subškála ES



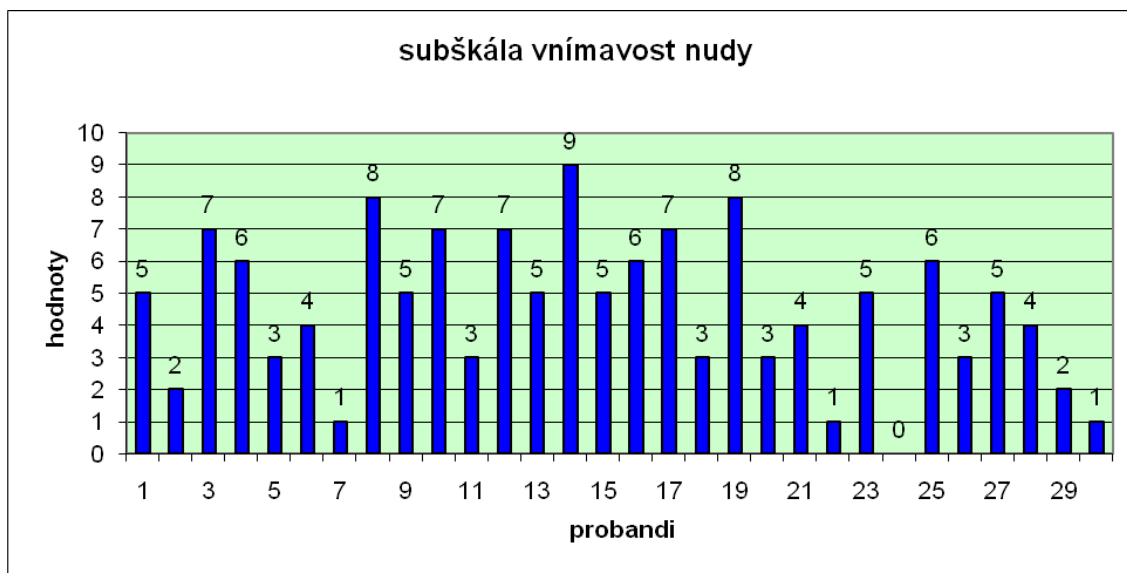
Subškála vyhledávání zkušeností se zaměřuje na vyhledávání zkušeností prostřednictvím smyslů nejen ve sportu, ale také prostřednictvím drog. Maximálního skóre dosáhli tři probandi. Snowboardisté mají pověst „flákačů“, vyznavačů marihuany a dalších drog. V této studii dosahují probandi spíše průměrných hodnot. Nejnižších hodnot dosahují probandi číslo 2, 5, 7 a 29.

Obr.7: Subškála Dis



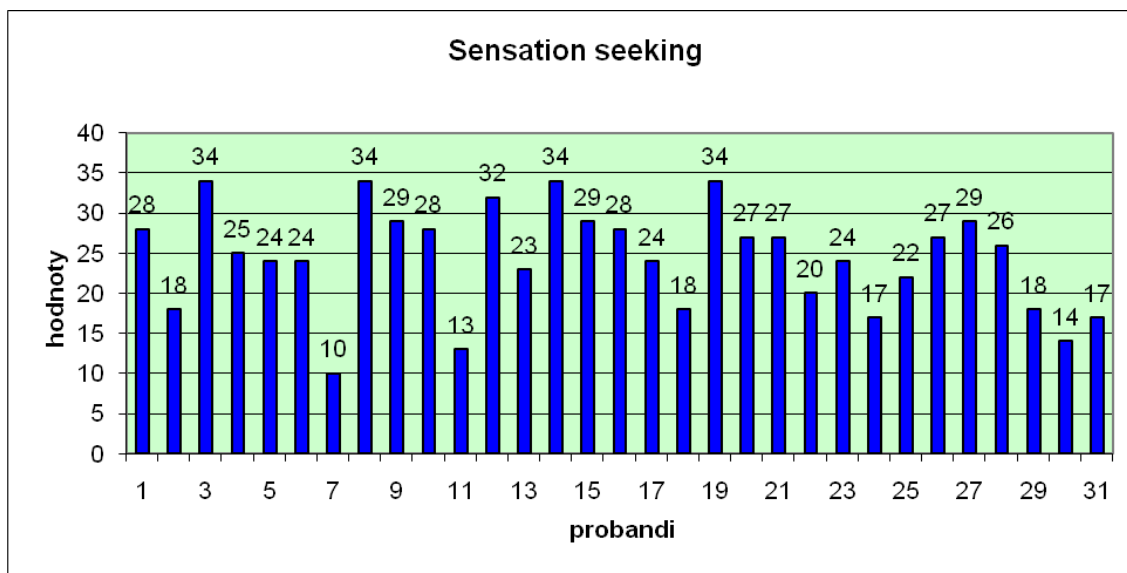
V subškále disinhibice skóruje většina probandů silně nadprůměrně. Jedná se o míru vyhledávání nevázaných večírků, nerespektování sociálních norem společnosti, častého střídání partnerů atd. V této subškále dosahuje pět probandů značně podprůměrných výsledků.

Obr.8: Subškála BS



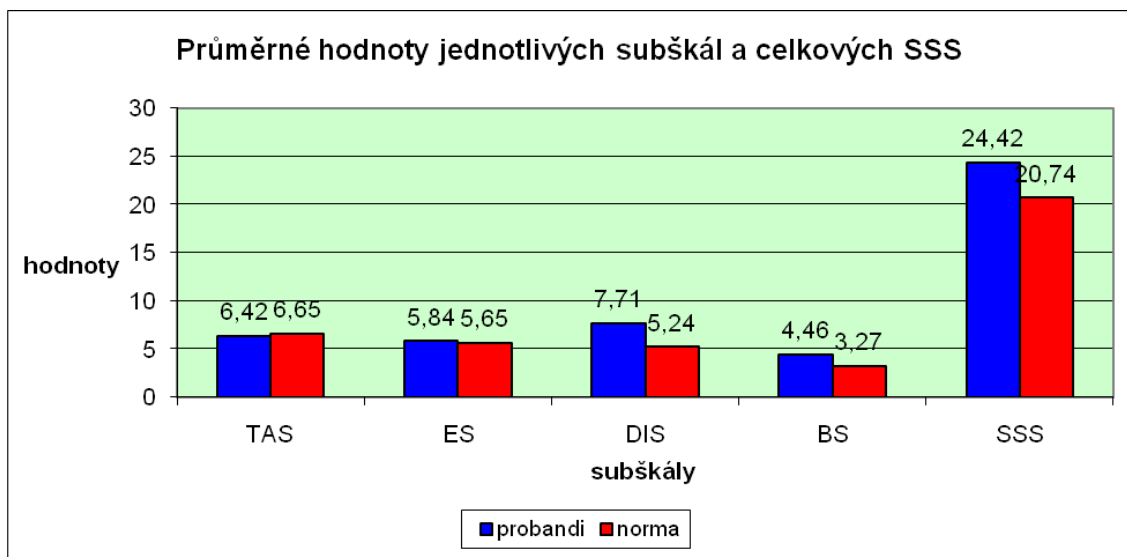
V subškále vnímavosti nudy skóruje téměř třetina probandů nad normou a šest probandů silně pod normou. Neoblíbenost stereotypu, předvídatelnost dějů a vztah k rodinnému zázemí může být ovlivněn nejen výběrem sportu a jeho „image“, ale také věkovými determinanty dospívání.

Obr.9: Celkové výsledky SSS



Vysokého skóre dosáhla více jak třetina probandů. Tento výsledek byl dle Breivicka (1999) očekáván. Zajímavý je výsledek probanda číslo 7, který skóroval ve všech subškálách hluboce pod úrovní normy. Tento výsledek může být způsoben věkem nebo hlavním sportem.

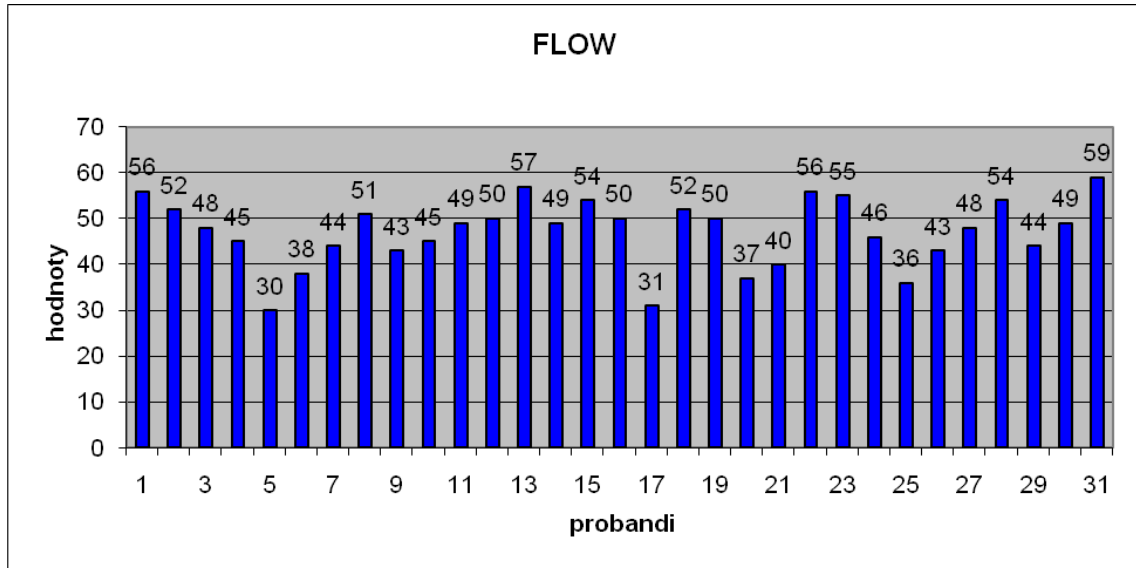
Obr.10: Průměrné hodnoty jednotlivých subškál a celkových SSS



Při srovnání průměru skupiny s normou dosáhl výzkumný soubor nadprůměrných hodnot v celkovém skóre SSS. Tento výsledek byl očekáván, jelikož freestyle snowboarding je dle Breivicka (1999) řazen mezi sporty s vysokou mírou rizika. V subškálách TAS a ES dosáhli probandi průměrného skóre. Vysokého skóre bylo dosaženo v subškálách Dis a BS. Vysoké skóre v těchto subškálách odpovídá charakteristice sportu. Celkové posuzování s normou není příliš vhodné z důvodu malého počtu probandů.

5.2 Vyhodnocení dotazníku flow

Obr.11: Celkové výsledky flow



Většina probandů dosáhla spíše podprůměrných hodnot. Nejmenšího skóre dosáhli probandi č.5 a 31, naopak nejvyššího proband č.31. Dotazník nebyl standardizován pro Českou republiku, proto byly údaje porovnány s německou normou.

6 Diskuze

Po vyhodnocení dat obou dotazníků z výsledku vyplynulo, že jedinci, kteří provozují rizikový sport v některých subškálách dosahují odlišných výsledků, než je standardizovaná norma.

Po porovnání výsledků s hypotézami lze konstatovat, že H2 se potvrdila (viz. obr.10). Porovnání dosaženého skóre v SSS s normou ukázalo, že probandi, věnující se freestyle snowboardingu dosahují vyššího skóre SSS, což se podle Breivika (1999) očekávalo. Celkové skóre SSS má hodnotu 24,42; norma je 20,74. Tento výzkum jasně potvrdil, že probandi, kteří se věnují rizikovému sportu, v tomto případě freestyle snowboardingu vykazují větší tendenci vyhledávat mimořádné prožitky než lidé, kteří se žádnému rizikovému sportu nevěnují. Po porovnání výsledků subškály Dis s normou lze konstatovat, že H2 byla potvrzena (viz. obr.10). Norma u subškály Dis je 5, 24; probandi dosáhli celkového skóre 7,71, což ukazuje, že jedinci, provozující freestyle snowboarding, mají větší tendenci vyhledávat prožitky pomocí smyslů, což znamená, že mají i větší tendenci experimentovat s drogami a jinými návykovými látkami.

V subškále TAS bylo dosaženo lehce podprůměrného skóre. Většina probandů dosahovala průměrného skóre. Nejnižšího skóre dosáhli probandi číslo 4 a 25. Maximálních hodnot dosáhli čtyři probandi č.3, 5, 8 a 19, mezi kterými byli 3 muži a jedna žena různého věku i sportovního zaměření, z čehož lze usoudit, že žádný z uvedených faktorů nemá na výši skóre v subškále TAS vliv.

Subškála ES se zabývá vyhledáváním zkušeností pomocí smyslů, nejen ve sportu, ale také prostřednictvím drog. V této subškále bylo dosaženo průměrných hodnot. Nejnižšího skóre dosáhli probandi č.2, 5, 7, 11, maximálního skóre dosáhli č.12 a 14. Zajímavý je výsledek probanda č.5, který v TAS dosáhl maximálního skóre, ale v ES měl skóre nejnižší. Je možné, že je to způsobeno věkem, protože tomuto muži je 20 let a je nejstarší ze všech probandů. Výzkumný soubor je zaměřen na věk adolescence, který je z hlediska psychiky velmi nevyrovnané období, zároveň je to věk, kdy nejvíce jedinců experimentuje s různými drogami. Věk probanda č.5 možná ukazuje, že už se dostal do věku, kdy už podobné experimenty nemá zapotřebí.

V subškále Dis skóruje většina probandů silně nadprůměrně. Jedná se o míru vyhledávání nevázaných večírků, nerespektování sociálních norem společnosti nebo

časté střídání partnerů. 12 probandů dosáhlo maximálního skóre, probandi č.7, 8 a 29 naopak skórují silně podprůměrně. Se snowboardingem je specifický způsob života, snowboardisté bývají nevázaní, bezstarostní, spontánní a bezprostřední, což je také možný důvod velkého množství nadprůměrně skórujících probandů v subškále Dis.

Subškála BS se zabývá mírou vnímavosti nudy. Třetina probandů skóruje nad normou a šest probandů silně pod normou. Celkový průměr všech probandů se pohybuje nad normou. Neoblíbenost stereotypu, předvídatelnost dějů a vztah k rodinnému zázemí je s největší pravděpodobností zapříčiněno věkem zkoumané skupiny a zároveň tento výsledek odpovídá charakteristice sportu.

Celkové skóre, které vzniklo sečtením výsledků všech subškál, dosáhlo vysokého skóre více jak třetina probandů. Tento výsledek byl podle Breivicka (1999) očekáván, jelikož freestyle snowboarding je dle Breivicka řazen mezi sporty s vysokou mírou rizika. Dosažení vysokého skóre v subškále Dis a BS odpovídá charakteristice sportu, který se vyznačuje nekonvenčností, neuznáváním autorit, zálibou v častých změnách. Správný snowboardista by měl být pořád v pohodě, nenechat se nikým a ničím rozhodit. Být prostě „cool“. Zajímavý je výsledek probanda číslo 7, který skóroval ve všech podškálách hluboce pod úrovní normy. Ovšem při srovnání podrobnějších údajů, jako je věk, hlavní sport a ostatní koníčky se nijak neliší od zbytku zkoumaných probandů.

Z důvodu chybějících standardizačních údajů škály flow pro Českou republiku byl soubor porovnán s německou normou. Při srovnání dosahovala většina probandů spíše podprůměrných hodnot. Nejnižších hodnot dosáhli probandi číslo 5 a 17 a nejvyšších 13 a 31. Důvodem podprůměrných hodnot může být to, že výzkumný soubor tvořili převážně mírně pokročilý, kteří nemají dostatek zkušeností s freestyle snowboardingem. Flow prožívání není závislé na činnosti, nemělo by tedy rozhodovat, jaký sport či jinou aktivitu provádějí, mohou ale rozhodovat zkušenosti a míra obtížnosti. Dá se tedy předpokládat, že prožitek flow budou spíše prožívat zkušenější jezdci, čemuž odpovídají i výsledky flow dotazníku.

7 Závěr

Bakalářská práce se zabývá tématem motivace, prožívání, tendence vyhledávat mimořádné prožitky a stavem plynutí flow. V teoretické části byly charakterizovány a vysvětleny pojmy jako motivace, prožívání, prožitek typu flow, SSS a byl přiblížen freestyle snowboarding jako sportovní disciplína. Následně byly popsány užití metody, cíl a hypotézy, které se po porovnání s výsledky výzkumu potvrdily. Výzkum byl proveden pomocí dvou dotazníků – škála flow (nestandardizovaný, porovnávaný s německou normou) a SSS (standardizovaný). Výzkumný soubor se skládal z 31 probandů ve věku 15 – 20 let, kteří dosahovali různé úrovně pokročilosti v jízdě na snowboardu. Po porovnání dosaženého skóre s normou výsledky jasně ukázaly, že jedinci, kteří se věnují rizikovému sportu, v tomto případě freestyle snowboardingu, mají větší tendenci vyhledávat mimořádné prožitky. Tento výsledek byl podle Breivika (1999) očekáván. Potvrzení druhé hypotézy ukázalo, že snowboardisté mají větší tendenci vyhledávat prožitky pomocí smyslů, což zahrnuje i experimentování s drogami a jinými návykovými látkami. S přihlédnutím k adolescentnímu věku zůstává otázkou, zda jejich přístup například k drogám není zapříčiněn právě věkem. Možná, až dojde k urovnání jejich postojů a cílů, nebudou mít potřebu demonstrativně se stavět proti rodičům a přestanou dělat různé věci jenom kvůli začlenění do skupiny, z této náklonnosti například k návykovým látkám takzvaně „vyrostou“, i přes to, že se snowboardingu budou věnovat dál třeba i na mnohem vyšší úrovni.

Vyhodnocení dotazníku flow ukázalo, že probandi dosahují spíše podprůměrných hodnot, což může být způsobeno tím, že probandi nedosáhli takové úrovně pokročilosti, aby se do dané činnosti mohli zcela ponořit.

Tuto práci lze vnímat jako základ pro další výzkum v oblasti tendence vyhledávání extrémních prožitků u freestyle snowboardistů, které by se ale mělo uskutečnit na větším počtu probandů a na širší věkové skupině, aby se mohly vyloučit věkové determinanty.

Referenční seznam

1. Atkinson, R. L. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
2. Binter, I., & kol. (1999). *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing.
3. Breivik, G. (1999). *Sensation Seeking in Sport*. Norges idrettshøgskole: Institutt for samfunnsfag.
4. Csikszentmihalyi, M. (1990). *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny.
5. Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
6. Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
7. Haladová, I. (2010). *Autonomie a kontrola ve vztahu k výkonové motivaci, flow – prožitku a vůli studentů učitelství*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
8. Hošek, V., & Tilinger, P. (2007). *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova.
9. Jirásek, I. (2001). *Prožitek a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
10. Kirchner, J., & Kavalíř, P. (2003). *Prožitek a tělesnost*. Praha: Asociace psychologů sportu České Republiky.
11. Kuban, J., (2006). *Tendence vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus.
12. Louka, O., & Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing
13. Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
14. Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
15. Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
16. Nakonečný, M. (2003). *Úvod do Psychologie*. Praha: Academia.

17. Řepka, E. (2005). *Motivace žáků ve školní tělesné výchově*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
18. Sternberg, R. (2002). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál.
19. Vobr, R. (2006). *Snowboarding*. České Budějovice: KOPP.

Internetové odkazy:

1. <http://www.snowboarding.kx.cz/historie.html>
2. <http://dielektrika.kvalitne.cz/motivace.html>

Seznam příloh

Příloha 1: Snufer

Příloha 2: Freestyle, Freeride a Alpine prkno

Příloha 3: Měkké a tvrdé vázání

Příloha 4: Měkká a tvrdá bota

Příloha 5: Halfpipe (U-rampa)

Příloha 6: Slopestyle

Příloha 7: Boardercross

Příloha 8: Extrémní snowboarding

Příloha 9: Dotazník Flow

Příloha 10: Dotazník SSS

Příloha 1: Snufer

(http://cdn.shopify.com/s/files/1/0036/2852/products/vintage_snow_skimmer_skifer_snufur_by_marinia_of_racine_wisconsin_grande.jpg?100)



Příloha 2: Freestyle, Freeride a Alpine prkno

(<http://www.snowboarding.kx.cz/snowboard.html>)



Příloha 3: Měkké a tvrdé vázání (<http://www.snowboarding.kx.cz/vazani.html>)



Příloha 4: Měkké a tvrdé boty (<http://www.i-snowboard.cz/snowboard-boty.php>)



Příloha 5: Halfpipe (U-rampa)

(http://wiki.fissski.com/index.php/Image:HalfPipe_Park_City_Resort_Park_City_WC_2009.jpg)



Příloha 6: Slope style

(http://stud.hsh.no/home/128432/innlevering/Webpage_Pello_Laiz/photos/slopestyle.jpg)



Příloha 7: Boardercross (<http://joshholidayshow.com/wp-content/uploads/2010/03/boardercross.jpg>)



Příloha 8: Extrémní freeriding (http://snowpassion.lastampa.it/files/snowboard_2.jpg)



Příloha 9: Dotazník Flow

Krátký dotazník autorů Falko Rheinberg & Regina Vollmeyer, Universität Potsdam

Věk: let

Pohlaví: žena

muž

Právě dělám _____ v _____ hodin.
(Vztahuje se k právě přerušené činnosti.)

	Nehodí se	Částečně					Hodí se
▪ Cítím se optimálně zatížený(á).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Moje myšlenky popř. aktivity běží plynule a hladce.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Vůbec nepozoruji, jak čas utíká.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Nemusím se namáhat, abych se koncentroval(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Mám úplně jasnou hlavu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Isem zcela pohroužen(a) do toho, co právě dělám.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Správné myšlenky/pohyby přichází jakoby samy od sebe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ U každého kroku vím, co mám udělat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Mám pocit, že mám průběh pod kontrolou.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Isem zcela zabloubaný, že nevnímám okolí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Činnost má mít na konci určitý výsledek /dosáhnout cíl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Na případné následky činnosti jsem právě nyní nemyslel(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Dělám právě to, protože to sám(a) chci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Cítím se dobře.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Něco, co je pro mě důležité, je ohroženo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Nesmím teď udělat žádné chyby.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Dělám si starosti s neúspěchem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
▪ Dělal(a) bych teď raději něco jiného.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

▪ Ve srovnání se všemi jinými činnostmi, které jinak dělám, je nynější činnost...	lehká	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	těžká
▪ Myslím, že mé schopnosti v této oblasti jsou...	malé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	velké
▪ Pro mě osobně jsou nynější požadavky.....	příliš nízké	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	příliš vysoké
					právě přiměřené					

Příloha 10: Dotazník SSS

TEST ZÁJMU A ZÁLIB

(SSS V verze)

POKYNY: Každá z položek, které jsou dále uvedeny, obsahuje dvě volby, A a B. Prosim, označte ve svém dotazníku, která z uvedených možností nejvíce odpovídá Vaším zálibám nebo Vaším pocitům. V některých případech můžete shledat, že obě možnosti vyjadřují Vaše záliby, či pocity. Vyberte prosím tu, která Vaše záliby nebo pocity vyjadřuje lépe. Někdy možná naleznete položky, z nichž Vám nebude vyhovovat ani jedna z možností. V takových případech označte volbu, která je pro Vás méně nepřijatelná. Žádnou položku nenechte nevyplněnou. Když dotazovanou aktivitu vykonáváte, značíte „Rád(a) bych“

Je důležité, abyste na každou položku odpověděli pouze jednou z možností, A nebo B. Zajímají nás pouze Vaše záliby nebo pocity, nikoliv jaké jsou pocity jiných nebo jaké pocity se u někoho předpokládají. Neexistují zde žádné správné nebo špatné odpovědi jako jsou u jiných druhů testů. Buďte upřímní a uveďte své skutečné ohodnocení.

1. A. Mám rád „divoké“ nevázané večírky.
B. Dávám přednost klidným večírkům s dobrou konverzací.
2. A. Jsou některé filmy, které s potěšením shlédnu podruhé nebo dokonce i potřetí.
B. Nemohl bych se dívat na film, který jsem už jednou viděl.
3. A. Často si přeji, abych mohl(a) být horolezcem(kyní).
B. Nepochopím lidi, kteří riskují své životy tím, že lezou po skalách.
4. A. Nemám rád jakékoliv tělesné vůně.
B. Mám rád některé z lidských tělesných pachů.
5. A. Nudí mě, když se dívám na stále stejné tváře.
B. Mám rád příjemnou důvěrnost každodenních přátel.
6. A. Rád(a) sám(sama) prozkoumávám neznámé město nebo část města, dokonce i když to znamená, že se ztratím.
B. Pokud jsem na místě, které dobře neznám, dávám přednost průvodci.
7. A. Nemám rád lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby polekali nebo rozčilili jiné.
B. Pokud se dá předpokládat téměř vše, co člověk udělá nebo řekne, musí být dotyčný, či dotyčná nudní.
8. A. Obvykle si příliš neužiji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem co se stane.
B. Nevadí mi, když sleduji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat předem co se stane.
9. A. Již jsem zkusil(a) marihuanu nebo bych ji rád zkusil(a).
B. Nikdy bych marihuanu nekouřil(a).
10. A. Nechtěl(a) bych zkusit žádnou drogu, která by u mě mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.
B. Rád bych zkusil(a) některou z nových drog, která vyvolává halucinace.
11. A. Rozumný člověk se vyhýbá činnostem, které jsou nebezpečné.
B. Někdy rád(a) dělám věci, které trochu nahání strach.
12. A. Nemám rád(a) „bouřliváky“ (lidi, kteří jsou nevázaní a nemají sexuální zábrany).
B. Jsem rád(a) ve společnosti opravdových bouřliváků.
13. A. Shledávám, že povzbuzující prostředky jsou mi nepřijemné.
B. Jsem často rád(a) v povzneseném stavu (pití alkoholu nebo kouření marihuany).

14. A. Rád(a) ochutnat nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl(a).
B. Objednávám si jídla, která jsou mi důvěrně známá, abych se vyvaroval(a) zklamání nebo nepříjemnosti.
15. A. Rád(a) se dívám na rodinné filmy nebo snímky z cest.
B. Při sledování něčích rodinných filmů nebo snímků z cest se strašně nudím.
16. A. Rád(a) bych začal(a) s vodním lyžováním.
B. Nechci začít s vodním lyžováním.
17. A. Chtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.
B. Nechtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.
18. A. Rád(a) bych vyrazil(a) na výlet, kde by nebyla předem plánovaná nebo určená trasa, ani časový plán.
B. Když jedu na výlet, rád(a) si naplánuji trasu a časový plán dost pečlivě.
19. A. Dávám přednost přátelům, kteří patří mezi praktické lidi.
B. Rád(a) bych se seznámil(a) s lidmi z bohémských skupin, jako jsou umělci nebo „pankáči“.
20. A. Nechtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
B. Chtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
21. A. Dávám přednost vodní hladině před hloubkami.
B. Rád(a) bych dělal(a) potápění.
22. A. Rád(a) bych se seznámil(a) s některými homosexuálními osobami (muži nebo ženami).
B. Držím se stranou od kohokoliv, kdo je podezřelý, že je „teplouš nebo lesbička“.
23. A. Chtěl(a) bych zkusit seskoky padákem.
B. Nikdy bych nechtěl(a) zkusit vyskočit z letadla s padákem nebo bez něho.
24. A. Dávám přednost přátelům, kteří jsou napínavě nepředvídatelní.
B. Dávám přednost přátelům, kteří jsou spolehliví a předvídatelní.
25. A. Nezajímám se o zážitky, které jsou samoučelné.
B. Mám rád(a) nové a vzrušující zkušenosti a prožitky i když trochu nahání strach, jsou neobvyklé nebo ilegální.
26. A. Podstata dobrého umění je v jeho srozumitelnosti, symetrii formy a harmonii barev.
B. Často nalézám krásu v „křiklavých“ barvách a nepravidelných formách moderního malířství.
27. A. Rád(a) trávím čas v důvěrném domácím prostředí.
B. Jsem velice nepokojný(á), když musím jakkoliv dlouho zůstat doma.
28. A. Rád(a) skáču z výšky do vody (skokanský můstek, most, skála, stavidlo).
B. Nemám rád(a) pocit, že bych měl(a) stát na skokanském můstku.
29. A. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které se mi líbí.
B. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které uznávají stejné hodnoty.
30. A. Značné pití obvykle zkazí večírek, protože někteří lidé začnou být hluční a začnou se vytahovat.
B. Hodně pití je klíčem k dobrému večírku.
31. A. Nejhorší společenský přečin je být hrubý.
B. Nejhorší společenský přečin je být nudný.
32. A. Před manželstvím by měl mít člověk značné sexuální zkušenosti.
B. Je lepší, když dva lidé, kteří uzavřou manželství, zahájí své sexuální zkušenosti spolu.
33. A. I kdybych na to měl(a), neměl(a) bych zájem se zařadit mezi boháče a žít s nimi jejich způsob života.
B. Jsem schopen(na) si představit, že by mi bylo příjemně ve světě „společenské smetánky“.

34. A. Mám rád(a) lidi, kteří jsou ironičtí a zábavní, i když občas někoho urazí.
B. Nemám rád(a) lidi, kteří vidí legraci v posmívání a „kanadských žertíků.“
35. A. Ve filmech je celkově příliš mnoho sexu.
B. Rád(a) se dívám na erotické filmy.
36. A. Nejlépe se cítím v lehké alkoholové špičce..
B. S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, není něco v pořádku.
37. A. Lidé by se měli oblékat podle určitého standardního vkusu, upravenosti a stylu.
B. Lidé by se měli oblékat individuálním způsobem, i když je výsledek někdy zvláštní.
38. A. Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou ztěžšenost.
B. Rád(a) bych podnikl(a) dálkovou plavbu po moři v malé plachetnici.
39. A. S hloupými nebo nudnými lidmi nemám trpělivost.
B. Téměř na každé osobě se kterou mluvím najdu něco zajímavého.
40. A. Extrémní lyžování na příkrých svazích je riskantní a zavání zraněním.
B. Myslím, že bych měl(a) potěšení z velmi rychlého sjíždění na lyžích z vysokých horských svahů.