

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

ADRENALINOVÉ SPORTY JAKO PROSTŘEDEK K OSOBNOSTNÍMU ROZVOJI

Vedoucí práce: Mgr. Richard Macků, Ph.D.

Autor práce: Barbora Hazuková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2020

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci 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, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 13. 3. 2020

.....

Barbora Hazuková

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce panu Mgr. Richardovi Macků, Ph.D., za odborné vedení práce a cenné rady k dané problematice. Velice bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za nekonečnou podporu při zpracování své závěrečné práce a podporu při studiu. Děkuji také všem respondentům za informace, které mi dobrovolně poskytli.

OBSAH

Úvod.....	6
1 Osobnostní rozvoj.....	7
1.1 Osobnost.....	8
1.2 Životní postoje a hodnoty.....	8
1.3 Sebedůvěra a sebehodnocení.....	10
1.4 Sebepoznání.....	11
1.5 Strach.....	11
1.6 Vůle.....	12
1.7 Motivace.....	13
1.8 Psychohygiena.....	13
2 Adrenalinové sporty.....	15
2.1 Vymezení pojmů.....	16
2.2 Dostupnost adrenalinových sportů.....	19
2.3 Rizika a následky.....	19
2.4 Druhy adrenalinových sportů.....	20
3 Adrenalinové závody v ČR.....	29
3.1 Severní Čechy.....	29
3.2 Střední Čechy.....	34
3.3 Severní Morava.....	36
3.4 Jižní Morava.....	37
3.5 Jižní a západní Čechy.....	39
3.6 Celorepublikové závody.....	41
4 Adrenalinové sporty a osobnostní rozvoj – výzkumné šetření.....	43
4.1 Cíle a metody výzkumné části.....	43
4.2 Cílová skupina a organizace dotazníkového šetření.....	44

4.3 Vyhodnocení výzkumu.....	44
4.4 Shrnutí výsledků.....	48
ZÁVĚR	51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	52
PŘÍLOHY	57
Příloha I – dotazník	57
Abstrakt.....	60
Abstract.....	61

ÚVOD

Adrenalinové sporty jsou pevně svázány s ostatními sporty. Extrémní sport se dá vytvořit z jakéhokoliv běžného sportu. Pro někoho může být adrenalinová jízda na kole, pro někoho je to málo a vytváří tak další způsoby, jak si tuto jízdu ozvláštnit, například tím, že přidá skoky a různé jiné akrobatické kousky. Proto jsem pro psaní své bakalářské práce zvolila téma – Adrenalinové sporty jako prostředek k osobnostnímu rozvoji. Toto téma práce jsem si zvolila i proto, protože si myslím, že je to skvělý způsob, jak vyplnit svůj volný čas a zažít tak něco, co nás obohatí nejen o zážitky, ale také o cenné zkušenosti. Skrze adrenalinové sporty člověk posouvá své hranice výše a je více odolnější vůči stresu a strachu, což může velice pozitivně ovlivnit i jeho osobní život, a to ve všech směrech. Lidé, kteří provozují adrenalinové sporty, jsou více koncentrovanější a motivovanější na výsledky. Jelikož se s adrenalinovými sporty pojí určitá závažnější rizika, jsou tito sportovci nuceni přemýšlet nad věcmi do hloubky a zvažovat všechny možnosti. Musejí si být vědomi, že nikdo z nás tu není napořád a že i jedna jediná chyba může znamenat vážné zranění, či dokonce jistou smrt.

Cíle mé bakalářské práce jsou dva. Chtěla bych zjistit, zda je v České republice dostatečná nabídka adrenalinových sportů. A zjistit efekty adrenalinových sportů v oblasti osobnostního rozvoje jedince. V této práci se zaměřuji především na běžného člověka ve věku od 18 let, tedy rekreačního sportovce a nadšence adrenalinových sportů nežli na vrcholového sportovce.

1 Osobnostní rozvoj

Vytvořit jednotnou definici osobnostního rozvoje je téměř nemožné. Každý si pod tímto pojmem představuje trochu něco jiného. Nemůžeme na něj nahlížet pouze z jednoho úhlu pohledu, je zapotřebí ho vnímat v širším pojetí. Jde o individuální možnost jedince pracovat na sobě samém. Osobnostní rozvoj je totiž u každého individuální a jeho způsob rozvoje závisí na každém jednotlivci. Každý člověk na určité vnitřní i vnější vlivy reaguje jinak, svým vlastním osobitým způsobem. Neexistují žádné metody, které by byly vhodné pro všechny, jde o individuální prožitek, který každý člověk prožívá jinak. Na osobnostní rozvoj mají vliv různé faktory. Především jsou to vnější vlivy, kam patří rodina, přátelé, společnost, kultura, složité životní situace aj. Nebo vnitřní vlivy, kam patří charakterové vlastnosti, morální hodnoty apod. Důležitým aspektem je i současná doba. Jelikož se svět a lidé v něm neustále vyvíjejí a mění, jsou tak na člověka kladeny daleko větší nároky. Tyto vlivy mohou být negativní a ovlivňující výchovu a chování jedince. Může dojít k destruktivnímu rozvoji osobnosti. Jedinec si obtížně hledá své společenské místo a postavení. Pokud ovšem vnější podmínky umožňují, aby se jedinec mohl efektivně rozvíjet, pak se efektivně vyvíjí i jeho osobnost. Také pocit nespokojenosti se sebou samým nebo se svým nynějším stavem a touha po zdokonalení je důležitým faktorem, který jedince nutí pracovat na sobě samém, na své sebedůvěře a sebehodnotě, reagovat na změny i životní a pracovní výzvy, a žít tak kvalitní život. „*Touha po rozvoji a posunu vlastních limitů představuje pro většinu lidí přirozenou motivaci, která je vede do neznámého světa, jehož součástí jsou překážky, nepohodlí a riziko selhání.*“¹

Osobnostní rozvoj tedy lze chápat jako celoživotní a nezbytný proces v životě každého člověka, bez něhož by se jedinec nemohl přirozeně vyvíjet. To samé platí pro oblast adrenalinových sportů a sportu všeobecně. Při sportu se člověk učí novým dovednostem, zdokonaluje se a stále se snaží být lepší, a tím překonávat své dosavadní hranice, což může být prostředkem k osobnostnímu růstu jedince. Sport má pozitivní vliv jak na fyzickou, tak i na psychickou stránku člověka. Především adrenalinové sporty nám pomáhají překonávat strach i v běžném životě. Dále si díky nim člověk uvědomuje své životní postoje a hodnoty, poněvadž si musí připouštět i rizika s nimi spojená. Pro osobnostní rozvoj člověka je důležité uvědomit si své životní hodnoty a postoje, rozvíjet

¹ ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 9.

zdravou sebedůvěrou, sebehodnocení a v neposlední řadě proces sebepoznání. Strach, vůle, motivace, to vše by člověku nemělo chybět pro správný osobnostní rozvoj. Neméně důležitá je psychohygienu, která se stará o duševní zdraví jedince. Daná kapitola tyto složky dále rozvíjí a upřesňuje jejich význam pro osobnostní rozvoj člověka.

1.1 Osobnost

Pojem osobnost má mnoho různých významů v různých vědách. Nejčastěji je však osobnost definována jako celek duševního života člověka. Nejvlastnějším znakem osobnosti je její výjimečnost, jedinečnost a odlišnost od veškerých jiných osobností. Osobnost můžeme chápat například jako „*soustavu vlastností, charakterizujících celistvou individualitu konkrétního člověka, zaměřeného na realizaci životních cílů a rozvinutí svých potencialit.*“²

Z psychologického hlediska jde především o skutečnost, že různí lidé reagují různě na tytéž situace a že tím nelze psychické reakce vysvětlovat pouze jako odpovědi na vnější podněty, jde o určitý druh vnitřní organizace. O pojem osobnost se zajímá přímo psychologie osobnosti, jež má prameny v experimentální psychologii, která vysvětluje individuální rozdíly jedinců v reagování na tentýž podnět.

Dalším z pramenů psychologie osobnosti je filozofie člověka, jež také uvažovala o vnitřní organizaci duševního života jedince a o jeho spojení s tělem. „*Pojem osobnosti v jistém smyslu nahradil pojem duše.*“³ Osobnost může být definována různě, v přímo pozorovatelném chování jedince nebo i například v nevědomých procesech.

1.2 Životní postoje a hodnoty

W. J. Thomas a F. Znaniecki zavedli termín *postoje* do sociální psychologie a sociologie, chápali jej jako vědomý vztah jedince k hodnotě. Postoje jsou definovány jako hodnotící vztah, zaujímaný jednotlivcem vzhledem k okolnímu světu, jiným subjektům i sobě samému.⁴ Postoje vůči daným podnětům často vycházejí z přímého nebo zprostředkovaného poznání, ze zkušeností. Další definice uvádí, že postoje jsou:

² HELUS, Zdeněk. *Osobnost a její vývoj*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-125-7, s. 3.

³ NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod názvem Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7, s. 141.

⁴ Srov. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha, 2009, s. 210.

„sklon ustáleným způsobem reagovat na předměty, osoby, situace a na sebe sama; postoje jsou součástí osobnosti, souvisejí se sklony a zájmy osobnosti, předurčují poznání, chápání, myšlení a cítění; vědomosti, dovednosti a postoje se získávají v průběhu života, především vzděláváním a širšími sociálními vlivy; postoje děleny podle různých kritérií na: a) citové, poznávací; b) kladné, záporné; c) verbální, neverbální; d) skryté, zjevné; e) silné, slabé; f) soudržné, nesoudržné; g) vědomé, nevědomé; h) individuální, skupinové; i) stálé, proměnlivé aj.“⁵

Jedním z nejdůležitějších životních postojů je postoj ke smrti. Smrt je přirozenou součástí lidské existence. Tento postoj ovlivňuje jedince po celou dobu jeho žití. Obzvláště při provozování adrenalinových sportů, při nichž u případného nedodržení bezpečnostních pokynů hrozí až příliš vysoké riziko zranění se a následného úmrtí. Jedinec provozující tyto sporty musí být jistým způsobem smířen i s takovýmto koncem. Hodnota života je chápána jako: *„vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb, zájmů; hodnoty se vytvářejí a postupně diferencují v procesu socializace, součástí spol. vědomí; hodnoty lze rozdělit na: a) pozitivní (co je žádoucí) a negativní (nežádoucí); b) absolutní a relativní; c) přímé a nepřímé; podle obsahu na: estetické, etické, logické aj.; hodnoty odrážejí kulturu společnosti.“⁶* „Hodnotami se obvykle rozumí nejpodstatnější přístupy či postoje člověka k základním oblastem životní reality.“⁷ Člověk si ve svém životě vytváří tzv. pomyslný žebříček hodnot, který bývá nejčastěji zastupován konkrétními postoji jedince. Osobní hodnoty člověka podléhají danému vývoji a osobnostnímu rozvoji. Podnětů k rozhodnutí o tom, co pro jedince bude hodnotou, je spousta. K nejzákladnějším zdrojům pro tvorbu hodnot patří výchova a vzdělávání, při nichž by měl jedinec rozvíjet hodnotové vědomí. Měl by dokázat rozpoznat a umět si vytvořit své vlastní životní hodnoty a přijmout svá hodnotová kritéria. Vděčnost, odpovědnost, pokora, statečnost, otevřenost, zásadovost a motivace, to vše patří mezi klíčové osobní hodnoty. Tyto hodnoty v sobě musí jedinec utvářet a upevňovat, aby měly trvalý a efektivní přínos pro jedince i jeho okolí. Neméně důležitými hodnotami, patřícími ovšem mezi subjektivní

⁵ HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X, s. 442.

⁶ Tamtéž, s. 192.

⁷ MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 9788024613048, s. 85.

pocitové hodnoty jedince, jsou odvaha, tolerance a určité nalézání smyslu života. Odvaha vychází z osobního přesvědčení jedince a lze ji rozvíjet. Člověk si musí být vědom své odvahy a vnitřní síly k vyřešení dané situace a na základě svých životních zkušeností se musí naučit čelit strachu, i když to není vždy lehké.

S tolerancí se člověk nenarodí, musí se ji naučit, respektive by k této vlastnosti měl již být vychováván, jelikož tolerance vůči druhým lidem tvoří důležitou součást osobního rozvoje jedince.

Smysl života a jeho nalezení je ve své podstatě celoživotní proces, jenž neodmyslitelně patří k lidskému životu.

1.3 Sebedůvěra a sebehodnocení

Člověk má kladný postoj k sobě samému, svým možnostem a výsledkům. Sebedůvěra se dá posilovat povzbuzováním, pochvalou a zadáváním takových cílů a úkolů, aby je byl člověk schopen naplnit. Sebedůvěra se ovšem dá naopak i snížit, například zesměšňováním, nespravedlivým hodnocením, nebo bude-li si jedinec zadávat příliš složité či přímo nesplnitelné cíle a úkoly. Sebedůvěra je hodnocení vlastního já. Zdroj sebedůvěry nalézá člověk ze svých životních hodnot. Jedinec k sobě při svém sebehodnocení bývá často příliš kritický, nemá-li možnost nekritického pohledu na své chování a důvody pro daná rozhodnutí. Zároveň ale člověk touží po obdivu a uznání od druhých, zajímá ho, co si o něm lidé myslí, ale ne vždy je názor ostatních správný. Kvůli tomu může jedinec ztratit přesvědčení o své vlastní hodnotě, a trpět tak tzv. komplexem méněcennosti. Člověk se zdravou sebedůvěrou a sebehodnocením si z názoru ostatních, ať už kladného, či záporného, dokáže vzít jen to dobré, působí na něj jako motivace k podávání a dosažení ještě o něco lepších výsledků než doposud. Jedinec s vysokým sebehodnocením bývá často sobecký, pokrytecký, narcistický a názory ostatních ho příliš nezajímají. Sebehodnocení vyžaduje určitý stupeň psychické stability a schopnost nadhledu. Zdravá sebedůvěra a sebehodnocení jsou velice důležité i při sportovních výkonech. „*Sebedůvěra je víra sportovce, že má dovednosti a schopnosti umožňující mu uspět.*“⁸

⁸ TOD, David, THATCHER, Joanne, RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6, s. 89.

1.4 Sebepoznání

Sebepoznání je nekončící proces života, jenž člověku odhaluje, kým je. Napomáhá mu uvědomit si jeho hodnoty, schopnosti, dovednosti i možnosti, jeho cenu a výjimečnost sebe sama. Uvědomění si vlastní jedinečnosti má vliv na posílení sebedůvěry. Sebepoznání se mění společně s přítomnými vlivy na osobnost člověka. Značnou roli v jeho sebepoznání mají paradoxně ostatní lidé, jelikož si na základě jejich zpětné vazby vytváří obraz na to, jaký je. Člověk na sobě může v průběhu života zaznamenávat většinou postupné a pomalé změny, poněvadž zažité hodnoty bývá často velmi těžké opustit. Může se také setkat s vrozenými vlastnostmi, které nechce mít.

Sebepoznání vychází, z již předešlé zkušenosti se sebou samým, ovšem neznamená to dělat něco jinak nebo proti něčemu bojovat, nýbrž spatřit skutečnosti, kterých si většinou člověk není vědom, a musí si tak uvědomit sebe sama a své reálné já. Na sebepoznání jedince se zásadně podílí jeho sebevědomí. Díky němu si uvědomuje vlastní hodnotu a schopnosti spojené s osobní vírou a vírou v úspěch v různých životních situacích. Sebepoznání určuje vymezení cílů jedince, jeho motivaci k cílům, k jejich uskutečnění a následné seberealizaci. „*Nemůže být většího vítězství než poznat sebe sama.*“⁹

1.5 Strach

V nejširším slova smyslu se jedná o emocionální reakci na danou hrozbu. Afektivní formou strachu je pocit zděšení až hrůzy, který je vyvolán pocitem bezmocnosti. Strach z nebezpečí může být současně i motivující. „*Během našeho vývoje získáváme mnoho pozitivních a negativních vlastností právě tím, že v určitých momentech našeho života máme strach.*“¹⁰

Člověk by měl rozlišovat, kdy se jedná opravdu o strach a kdy o úzkost. Úzkost nemá předmět původu, zatímco strach vychází vždy z něčeho velmi konkrétního. Důležitá je například biologická funkce strachu, kdy se člověk přirozeně snaží vyhnout nebezpečí. Biologická funkce strachu je vrozená emoce, která vzniká také podmiňováním

⁹ CHINMOY, Sri. *Sport a meditace: vnitřní dimenze sportu*. Zlín: Madal Bal, 2013. ISBN 978-80-86581-74-3, s. 14.

¹⁰ KERN, Hans. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Přeložila Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-121-2, s. 66.

bolesti. Se strachem bývají často spojeny různé pokusy o únik z nebezpečné situace, například skrývání se nebo útěk. Existuje aktivující a dezaktivující strach. Aktivující strach mobilizuje energii a vyvolává motivaci k útěku. Naopak dezaktivující znamená strnulost a znehybnění. U člověka se rozlišují dvě formy pudu sebezáchovy, útočná a obranná. Útočná se nazývá hněv a obranná je strach.

Strach je často doprovázen především silným vnitřním napětím, nejistotou, bezmocností, starostmi či pocitem neštěstí. Překonání a zbavení se strachu je prožíváno jako silná úleva. Strach ovšem může být i příjemný, má-li někdo zálibu například ve sledování filmových hororů. V těchto filmech se jedná o nebezpečí, od kterého se vědomě člověk distancuje tím, že mu nic nemůže ublížit a zlo z filmu nemůže k člověku proniknout. Existují i vrozené druhy strachu. Strach bývá mnohdy doprovázen řadou fyziologických potíží, jako je například nevolnost, studený pot, zrychlený tlukot srdce, třes, ale také o řadou psychických potíží kvůli strachu z neúspěchu, např. deprese aj.

U jedinců provozujících adrenalinové sporty je velice důležité, aby je strach nevyřadil ze hry. „*Strach, pochybnost, starost a úzkost jsou vnitřní zloději, kteří se nás snaží okrást o vnitřní vyrovnanost a klid mysli.*“¹¹ Stačí jediná chyba, která může mít katastrofální následky. Proto se tito sportovci musejí maximálně koncentrovat na daný výkon a zcela zapomenout na strach a každodenní stres.

1.6 Vůle

Volní jednání je cílevědomě řízená činnost, úsilí o dosažení vědomě vytyčeného cíle, zejména v situacích, musí-li člověk pro jeho dosažení překonávat určité překážky. Z hlediska psychologie znamená pojem vůle jednak proces tzv. volní regulace jednání, jednak komplex vlastností osobnosti, které se vyznačují způsobilostí sebekontroly v nejširším slova smyslu, tzv. volní vlastnosti osobnosti. Vůle jedince se formuje v průběhu jeho života, vlivem výchovy a sebevýchovy. Znaky vůle jsou vědomí vlastního rozhodnutí, aktivní akce a vědomí cíle a prostředků k jeho dosažení. U takového jednání by člověk měl rozvažovat o cílech, prostředcích i důsledcích.

Vlastnosti vůle charakterizují osobnost jedince. Řadí se do nich rozhodnost, zásadovost, spolehlivost, vytrvalost, sebekontrola, rozvážnost, houževnatost, svědomitost

¹¹ CHINMOY, Sri. *Sport a meditace: vnitřní dimenze sportu*. Zlín: Madal Bal, 2013. ISBN 978-80-86581-74-3, s. 31.

a další. Vůle se utváří v závislosti na vývoji, na utváření inteligence a na vývoji osobní morálky. Silná vůle se projevuje v síle činu, v jeho pevnosti, stálosti, odolnosti, iniciativě, síle odporu, svědomitosti a spolehlivosti. „*Volní proces ve sportu nemůže být bezhlavý, vždy musí být doprovázen uvažováním.*“¹²

1.7 Motivace

Motivace je velice důležitou součástí osobnosti a osobnostního rozvoje jedince. Obecně můžeme říci, že jde o cílené chování, kdy motivy, jež úzce souvisejí se strukturou potřeb člověka, jsou pohonem pro jeho jednání. Pro dosažení určitého výkonu jsou nezbytně důležité tři podmínky: odpovídající schopnosti, dostačující vnější podmínky, a především pevná vůle.¹³ Člověku nestačí jen chtít, jde také o jeho cestu k cíli, která často bývá poseta překážkami. Ovšem silou vůle a schopností maximální koncentrace na daný cíl jedinec veškeré překážky dokáže překonat, a dosáhnout tak vysněného cíle. Cíle mohou být soutěžní, sociální nebo o sebeuplatnění, osobní nebo společenské. U osobních cílů se jedná o vítězství, rekordy, slávu nebo peníze a u společenských o prestiž, kontrakty, kontakty, zájem médií.

Motivace je soubor motivů, které mohou být hlavní, vedlejší nebo navzájem se prolínající a často mohou být i protichůdné. Vlivem určujícím vývoj motivační struktury je hlavně výkonnost člověka a také věk. Záleží však i na úspěchu nebo neúspěchu v dané situaci. Je na každém člověku, jak svou motivaci uchopí, zda se stane sportovcem pro samotnou sportovní činnost nebo z toho plynoucí možnosti, například finanční.

1.8 Psychohygiena

Největší hodnotou lidského života je nepochybně zdraví. Psychohygiena neboli duševní hygiena se stará konkrétně o duševní zdraví člověka. To mu pak umožňuje fungování v podmínkách jeho společenského života, soukromého i veřejného. Psychohygiena slouží k udržení a upevnění harmonických sociálních vztahů, k vyrovnanosti jedince a jeho životní spokojenosti, k udržení koncentrace a pracovní výkonnosti i jako prevence před

¹² SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav, HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5, s. 76.

¹³ Srov. KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5, s. 95.

psychickým a psychosomatickým onemocněním. Cílevědomě posiluje naši duševní rovnováhu, učí člověka předcházet a efektivněji zvládat náročné situace. Působí na životní styl tak, aby se zabránilo negativním vlivům též na něj působícím.

Definice psychohygieny jsou různé. Duševní hygienou rozumíme systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.¹⁴

V současné době význam psychohygieny narůstá, společně s přibývajícím a stále se zvětšujícím vlivem stresorů. Podmínkou pro duševní zdraví jedince je vnitřně harmonická osobnost, realisticky nahlízející na své životní perspektivy a životní problémy, jež žije v souladu se svým okolím.

Důležitým předpokladem pro duševní zdraví je i vliv životního prostředí. Jak po stránce biofyzikální, tak i té sociální. Důležité je rodinné i pracovní prostředí a mezilidské harmonické vztahy bez dlouhodobé psychické zátěže. Vnější harmonické vztahy podmiňují ty vnitřní a naopak.

Životní prostředí tvoří přírodní podmínky pro život. Kromě klimatických podmínek tu je v současné industrializované společnosti i řada negativních vlivů, jako jsou nadměrná hluchost, kontaminace životního prostředí, přelidnění, ale také nedostatek příležitostí ke zdravé rekreaci.

Pro pomoc při zvládání již nastalé stresové situace, nebo jen jako preventivní opatření, fungují antistresové programy. Jedná se o cvičení, jež umožňují fyzickou a psychickou relaxaci a pomáhají vyrovnávat se s vlivy stresu a frustrace. Člověk by měl předcházet každodennímu napětí. Problémy vystupují z širší hodnotové orientace jedince. Na duševní zdraví má důležitý vliv zdravé sebevědomí a sebeprosazování, mnohostranná seberealizace, plnohodnotné využití volného času a s ním spojená rekreace, plnohodnotné partnerské vztahy a celkově relativně bezproblémový fungující životní styl.

¹⁴ Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozš. vyd., v Akademii vyd. 1. (1. vyd. v nakl. Vodnář pod náz. Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7, s. 254.

2 Adrenalinové sporty

V dnešní době je na výběr velké množství adrenalinových, nebo také extrémních, sportů. Nelze určit přesně období jejich vzniku, ovšem největší rozvoj nastal ve 20. století. Z klasického sportu lze vytvořit sport adrenalinový neustálým posouváním limitů. Jsou oblíbenou zálibou, jak vyplnit svůj volný čas a zároveň zažít něco nového, nebezpečného, a mnohdy tak překonat své vlastní hranice. Adrenalinové sporty jsou bohaté na zážitky a člověk při nich zažívá tzv. flow, při kterém jde o stav naprosto soustředěné motivace a o pocity spontánní radosti a štěstí z dosažení něčeho, co se nám na první dojem mohlo zdát nedosažitelné. Kvůli riziku a dobrodružství, které určité extrémní sporty představují, si sportovec může odnést mnoho mimořádných prožitků, jež mu také pomáhají budovat jeho charakter a rozvíjet kognitivní funkce, například zaměření na cíl, pozornost a soustředění, kooperační dovednosti, strategické a analytické myšlení a plánování. Dále i osobnostní vlastnosti, jako je například vytrvalost a vděčnost, ale také podpora odvahy a zdravé sebevědomí. Sport, a nejen adrenalinový, může člověka také naučit respektu a pokoře vůči ostatním lidem, jejich vlastnostem a schopnostem a spolupráci s nimi.

Lidé provozují extrémní sporty z mnoha důvodů, především pro pocit štěstí a svobody, tedy pro moment, kdy pro ně není nic nemožné, nebo už jen proto, že zkrátka mohou a jejich schopnosti jim to dovolují. Chtějí tak poznat, kam až sahají jejich lidské a fyzické možnosti, a posunout své hranice možností zas o kousek dále. Vystupují ze své komfortní zóny, a zažívají tak něco jedinečného, vzrušujícího, co ovšem bývá spojené s určitou mírou nebezpečí. Adrenalinové sporty představují vysoká rizika a často mohou končit fatálními následky při jedné jediné chybě. „*Základem extrémních sportů je využití gravitace, lidské vynalézavosti a technického pokroku.*“¹⁵

Adrenalinových sportů je celá řada. Lidé stále vymýšlejí nové sporty, a tak přibývají i nové extrémní sporty. Existují také tzv. rizikové sporty, za které se označuje řada běžných sportů, jež však lidé provozují závodně nebo v rámci klubů a organizací, v nichž se závodů, soutěží a utkání účastní. Pod rizikové sporty spadá také většina adrenalinových sportů, které lidé provozují ve svém volném čase, například potápění, horolezectví, surfing, jízda na longboardu apod. Tento pojem se používá především v souvislosti s pojištěním. Dalšími jsou výzvodové sporty. U výzvodových sportů

¹⁵ TOMLINSON, Joe. *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont, ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0, s. 7.

se jedná o to, že jedinec, zodpovědný za své vědomé chování, svým daným způsobem odpovídá či neodpovídá na určité existující výzvy. Dále to jsou dobrodružné sporty, které probíhají spíše venku v přírodě. Mohou zahrnovat jakýkoliv sport, který bude pro jedince představovat dobrodružství a výzvu a mohou se navzájem prolínat, např. via ferrata. Tyto adrenalinové aktivity mohou spadat do oblasti zájmu mnoha vědních disciplín, jako jsou například pedagogika, fyziologie, biomechanika, anatomie, psychologie, sociologie a filozofie.

Adrenalinové sporty jsou velice vzrušující, a proto lidi tolik přitahují. Extrémní sporty si může člověk užít, i když se nevěnuje vrcholovému sportu a začít s nimi může prakticky kdykoliv. Chce to ale být trochu ve psychické a fyzické formě a dobře odhadnout své schopnosti a možnosti. Žádný z extrémních sportů není tak jednoduchý, aby se hned napoprvé dal zvládnout bez dohledu zkušenějšího nebo bez jeho pomoci. Nevyskytuje se u nich žádný řád ani pravidla, která by jedince nějak zvláště omezovala. Tyto sporty jsou nezávislé a vysoce riskantní, ve většině případů jde o techniku tzv. „pokus – omyl“, jelikož se jedinci zdokonalují pouze skrze své chyby a zkušenosti. Adrenalinové sporty jsou spojeny se silnými osobnostmi, jež se snaží dostat stále výš, bořit mýty a poznávat nové úrovně lidských sil. Často je to spojeno s poznáváním sama sebe či s uspokojením z boje proti vlastní slabosti. Je to překonávání hranic uvnitř sebe a v posouvání možností vlastního těla a schopností.

Adrenalinové sporty jsou pro svou rozmanitost velmi vyhledávané, a jsou tak dostupné všem adrenalinovým nadšencům. Ti by se ovšem měli nejprve seznámit se všemi možnými riziky, která u tohoto typu zábavy mohou nastat, a přizpůsobit se tak svému zdravotnímu stavu a fyzickým možnostem. Proto se tato kapitola zaměřuje na dostupnost, rizika a pro příklad je zde uvedeno i několik adrenalinových sportů.

2.1 Vymezení pojmů

Adrenalin, sport, prožitek, zážitek, zkušenost nebo komfortní zóna jsou důležité pojmy při objasnění a vysvětlení důvodů, proč se člověk uchyluje k adrenalinovým sportům.

Adrenalin

Vymezení adrenalinových neboli extrémních sportů, bývá často mylně spojováno právě s adrenalinem. Domnělá představa je totiž nepřesná. Při sportu se tedy do těla nevyplavuje

adrenalin, nýbrž endorfin, dopamin a serotonin. Endorfiny jsou „*hormony, které blokuji bolest, zlepšují náladu a zvyšují pocit duševní pohody*“¹⁶. Pouze pokud je člověk netrénovaný, je u něj vyplavení endorfinů do mozku úzce spojeno s vyplavením adrenalinu. Začne-li jeho trénovanost a vytrvalost růst, mozek bude endorfiny vylučovat bez pomoci adrenalinu jak při nižších, tak i při maximálních intenzitách zátěže. Adrenalin, jinak také amin nebo epinefrin, je podle Psychologického slovníku hormon ze skupiny katecholaminů, tvořící se v dřeni nadledvin. V nervovém systému má funkci neurotransmiteru. To znamená, že způsobuje stažení cév hladkého svalstva, zrychlení srdeční frekvence a vylučování potu, zvyšování hladiny krevního cukru. Ke zvýšení jeho hladiny, a tím ke zvýšení krevního tlaku dochází při afektech a stresu. V těle se při sportování zvyšuje teplota, a vyvolává tak větší produkci katecholaminů, jež mají pozitivní vliv na regulaci naší nálady. Sportovci by jistě měli alespoň zčásti vědět, co se v jejich tělech při sportování odehrává.

Sport

Sport všeobecně působí jako prevence proti depresím a úzkosti a sportování zlepšuje oběhovou soustavu těla. Sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování výkonů v soutěžích všech úrovní. Každý sport představuje možná rizika. Sporty můžeme rozdělit podle toho, jakou intenzitu mimořádného prožitku mohou poskytnout, na sporty s nízkou, střední a s vysokou mírou rizika.¹⁷ Rozdíly mezi tímto rozdělením závisejí na míře nebezpečí a jeho možných následcích. U sportů s vysokou mírou rizika se sportovci často dostávají do těsné blízkosti smrti, jelikož svádějí souboj nejen se svými limity, ale především s přírodními silami.

¹⁶ TOD, David, THATCHER, Joanne, RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6, s. 167.

¹⁷ Srov. KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5, s. 32.

Prožitek – zážitek – zkušenost

Prožitek je definován jako citový zážitek, v němž událost vyvolává autonomní aktivaci a kognitivní hodnocení, která vedou k vnímané aktivaci a emočnímu přesvědčení, což skládá výslednou emoci.¹⁸ Prožitky mohou být děleny do dvou skupin: za prvé prožitky s nízkou intenzitou, kam patří většinou rutinní činnosti, jež člověk zvládá bez vynaložení většího úsilí, a za druhé prožitky s vysokou intenzitou, které bývají spojeny se situacemi a aktivitami, jež jsou pro nás nové, a jsou tak pro jedince značnou výzvou. „*Tím, že má člověk stále méně a méně času, vyhledává prožitky, které jsou co nejintenzivnější a odehrávají se v co možná nejmenším časovém prostoru.*“¹⁹

Zážitek se definuje jako duševní jev, který jedinec prožívá, jako je vnímání, myšlení, představivost.²⁰ Zážitek čerpá z proudu prožitků, je vnitřní, citově provázaný a subjektivní. Je označován jako zdroj osobní zkušenosti.

Zkušenost je poznání, něco, co si člověk prožil skrze činnosti a pozorování, uchoval si to v paměti a dále to aktivně využívá. Hlavní zdroj poznatků a zkušeností vychází z praktické činnosti. Zkušenost bývá často spojována s pojmem praxe, tzv. zkušenostním učením.

Komfortní zóna

Komfortní zóna je psychická zóna nebo také pomyslná bublina, ve které se člověk cítí bezpečně a pohodlně, protože je mu zde vše známo. Tato bublina se ovšem pro jedince stává nebezpečnou, pokud nemá žádné cíle, zájem ani motivaci se dále rozvíjet. Cítí se v ní bezpečně, jelikož nemusí čelit novým lidem, věcem ani řešit nové problémy. Setrvání v této zóně neprospívá našemu tělu ani mysli. Člověk zkrátka stojí stále na tom stejném místě a život mu tak utíká přímo před očima. Určitě by se neměl bát něčeho jen proto, že je to náročné, neobvyklé či nepohodlné. Měl by umět občas zariskovat a zažít tak něco nového, nasbírat nové zkušenosti a poznat nové přátele. Svou komfortní zónu může člověk rozšiřovat nebo může setrvávat v první bezpečné zóně, v níž člověk setrvává

¹⁸ Srov. HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X, s. 461.

¹⁹ KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5, s. 9.

²⁰ Srov. HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X, s. 701.

většinu svého času, ovšem nikam se tím ve svém osobnostním rozvoji neposouvá. Druhá zóna je zóna stresu a učebního diskomfortu. Činnosti v této zóně mají největší potenciál k rozvoji naší osobnosti. Jsou doprovázené o prožitky. Komfortní zóna se rozšiřuje, překračuje-li člověk své hranice, a tím překonává strach a obavy. Třetí zóna je zónou ohrožení. To znamená činnost příliš vzdálenou komfortní zóně. Pokud jedinec v této činnosti obstojí, může tím daná činnost pozitivně rozšířit jeho komfortní zónu. V případě negativního zážitku při překročení svých hranic se jedinec naopak může ještě více stáhnout do své komfortní zóny. U extrémních sportovců má vystoupení z jejich komfortní zóny především pozitivní dopad, který napomáhá k jejich obohacení, motivaci, a tím i lepším výsledkům.

2.2 Dostupnost adrenalinových sportů

V současné době jsou adrenalinové sporty dostupné již každému. Mnoho internetových obchodů nabízí řadu adrenalinových zážitků pro děti i dospělé. Neopomnělo se ani na tělesně postižené, i pro ně je v nabídce široká škála adrenalinových sportů. Tyto sporty jim především pomáhají se zvládnutím stresu, odreagováním a přinášejí příjemný pocit z toho, že člověk dokáže něco sám, bez pomoci ostatních. To je možné díky vyspělým protetickým a technickým pomůckám (např. vozíky, protézy) a především velkému odhodlání sportovců, kteří za svou odvahu a odhodlání sklízí obdiv a úctu.

2.3 Rizika a následky

Rizika představují značné nebezpečí. V mnoha situacích se může naskytnout několik rizik najednou. „*Podstupování rizika ve všech rovinách (fyzické, sociální, psychické atd.) vyžaduje experimentování a zkoušení něčeho nového, překračování a rozšiřování svých vlastních hranic poznání, a tím stanovování hranic nových.*“²¹ Než se sportovec vrhne do adrenalinových sportů, měl by znát, a hlavně si uvědomovat veškerá rizika, která podstupuje, a možné následky s nimi spojené. Musí pečlivě zvážit, zda je daný extrémní sport v jeho fyzických možnostech a zda to dovolí jeho zdravotní stav. Když jedinec s danou činností začíná, měl by volit méně náročné situace a vždy by měl mít u sebe

²¹ KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5, s. 27.

zkušenější a nejlépe proškolený dohled. Postupně, jak nabývají jeho zkušenosti a samozřejmě je-li si jistý sám sebou a svými nabytými schopnostmi a dovednostmi, přechází se na nebezpečnější a náročnější situace. Jelikož tyto aktivity jsou někdy opravdu velmi nebezpečné, stačí malé zaváhání nebo chyba a člověka to může poznamenat na celý život, může se zranit nebo zemřít. Všichni ti, kdo provozují adrenalinové sporty, si toto riziko plně uvědomují, ale ani toto zjištění jim v úmyslu tyto sporty provozovat nezabrání. Ovšem daleko rizikovější než adrenalinové sporty, se pro ně jeví spíše úkony běžného života, jako je přecházení silnice nebo řízení automobilu. Proto před daným výkonem si sportovci vše pečlivě plánují a zvažují své možnosti, limity a možná rizika ohrožující jejich život. Zajišťují a kontrolují potřebné vybavení, počasí a prostředí. Často se na daný výkon připravují i několik let dopředu. Bezpečnost je pro ně na prvním místě a je jim zcela jasné, že zde není prostor pro jakoukoli chybu. Sami si určují a vyhodnocují míru daného rizika. Pro jednoho může být daná aktivita již příliš riskantní, zatímco druhému se může zdát zcela bezpečná. Vyhodnotí-li aktivitu za nebezpečnou, sám se většinou rozhodne tato rizika nepodstupovat a odloží svou činnost na jindy, až se k tomu naskytne příznivější podmínky. Jedinec provozující adrenalinové sporty se musí umět včasné a správně rozhodnout a musí plně věřit svému úsudku. Na daný výkon musí být připraven nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Důležité je také, aby uměl čelit svému strachu a aby se mu v možné krizové situaci nepoddal, měl ho stále pod kontrolou a dokázal se plně soustředit na probíhající aktivitu. Vědomá práce se svým strachem člověku poté pomáhá i v běžných životních situacích.

2.4 Druhy adrenalinových sportů

Adrenalinové sporty můžeme rozdělit například do kategorií podle toho, kde se dané sporty provozují. Mohou se provozovat ve vzduchu, na vodě, na ledě, na sněhu, na horách, ale i na zpevněných a nezpevněných cestách, mostech atd. Je téměř nemožné obsáhnout všechny adrenalinové sporty, jelikož jich stále přibývá a hranice lidských možností se posouvají. Každý člověk má však svou hranici a své možnosti, za které už není ochotný jít. Pro příklad jsou vybrané některé z velmi dostupných a velice známých extrémních sportů, se kterými se setkáváme v běžném životě velice často. Přestože je člověk vnímá jako součást běžného života, stále se tyto sporty řadí k extrémním sportům.

2.4.1 Sporty ve vzduchu

Sporty jsem vybrala náhodně, podle dostupnosti a mého zájmu.

Rogalo

Vznášet se na rogalu a létat v povětří bez motoru je občas snem každého člověka. Rogala se pořád vyvíjejí, mají design křídla trojúhelníkového tvaru. Startuje se z větších kopců, vyvýšenin nebo útesů, kdy se pilot musí rozeběhnout, aby nabral rychlost, kterou potřebuje ke vzlétnutí. Ve vzduchu využívá termiku, tedy hledá stoupavé vzdušné proudy. Silné proudy mohou člověka vyzvednout až do kilometrové výšky nebo i výš. Díky vylepšování technologií a designu používaných materiálů došlo k velkému rozmachu u tohoto sportu. Létá se snadněji a pohodlněji, nehrozí tak velké riziko nehody. Nejlepší se ukázala technika v tandemovém tréninku, kdy instruktor je ve vzduchu společně se svým žákem, který si jednotlivé manévry může vyzkoušet sám. Rogala jsou vybavena nejmodernějšími měřicími přístroji, rádiem a i raketami, které dokážou zbrzdit pád.²²

Bungee Jumping

Volný pád, při kterém člověka drží jen lano. Celogumové lano, upevněné ke kotníkům, může být slabší či silnější, to záleží na skokanově hmotnosti. Používají se také dva typy postrojů – kolem beder a ramen a klasické kolem kotníků, pro jistotu ještě dvojité ukotvení karabin. Rychlost volného pádu zbrzdí lano, které se napne a zastaví pád. Poté opět vymrští skokana zpět nahoru a následuje několik menších volných pádů za sebou, než se lano uklidní. Po čase lidem již nevyhovovalo skákat pouze popředu, stále stejně, a začali vymýšlet jiné polohy, například skok pozadu nebo přivázání za ruce. Požitek z volného pádu umocnili ještě více, když začali skákat v párech nebo se zátěží. Pro začátečníky je bungee jumping docela bezpečným extrémním sportem.²³

²² Srov. TOMLINSON, Joe. *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont, ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0, s. 26–29.

²³ Srov. STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6, s. 435.

Parašutismus

Je to sport pro člověka, který miluje požitek z volného pádu. Tento zážitek fascinuje stále více lidí a je jedním z nejrozšířenějších extrémních sportů. Ve srovnání s ostatními extrémními sporty se ho lze naučit poměrně snadno. Během let přestal být parašutismus výlučně vojenskou dovedností a stal se základem pro další extrémní sporty, například B.A.S.E. jumping nebo skysurfing. Parašutismus je poměrně bezpečný sport, přesto je důležité nebezpečí nepodceňovat, ale raději mu předcházet. Lidé musejí absolvovat kurz, který v České republice organizují aerokluby, teprve po absolvování kurzu se mohou stát parašutisty. Základní výcvik je zakončen jedním až třemi výskoky z letadla, kdy stačí pouze vyskočit a člověk se nemusí starat o padák. Výtažné lano je totiž připojeno karabinou ke kotevnímu lanu v letadle, a padák se tak otevře sám. V podstatě tím ale člověk přichází o plný požitek z volného pádu. Pro začátečníky je možnost tandemového seskoku. Zde si člověk zaplatí minimální výcvik a poté si ho zkušený parašutista připne ke speciálnímu postroji a společně z letadla vyskočí. I v parašutismu se dá soutěžit. Závodí se v přesnosti přistání na cíl nebo v utváření formací ve volném pádu či při rozevřených padácích. Další disciplínou je freestyle čili gymnastika ve vzduchu, kdy závodníci během volného pádu, než se jim otevře padák, předvádějí různé gymnastické a akrobatické figury. Parašutismus má velice dlouhou a zajímavou historii. Podle dochovaných záznamů lidé používali přístroje podobné padákům již ve dvanáctém století.²⁴

B.A.S.E. jumping

Jedná se o složeninu z počátečních písmen čtyř anglických slov. Buildings – budovy. Antenna Towers – televizní věže, Spans – mostní oblouky, Earth – země, útesy, skaliska. Z těchto čtyř míst se skáče dolů. B.A.S.E. jumping je velice riskantní extrémní sport, který je podobný parašutismu, ale skáče se s jinými padáky. Po seskoku se musí velice rychle reagovat a padák se musí otevřít správně a v pravý čas. Je nutné již mít předchozí zkušenosti a znalosti, jak pracovat s parašutistickým vybavením. Padáky se musí otevřít rychle. Většinou se používají takové, které se nazývají křídlo. Tyto padáky se dají lépe ovládat než klasické. Součástí B.A.S.E. jumpingu je rituál výstupu do bodu, ze kterého

²⁴ Srov. FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7, s. 216–218.

se poté skáče, váže se k němu jako ke sportu, ne jenom jako ke skoku. Cestou nahoru člověk musí hodně přemýšlet, pečlivě a dobře zvažovat, co vše a jak udělat, zároveň musí být v dobré fyzické kondici. V mnoha státech je tento sport nezákonný.²⁵

Skysurfing

Horizontální poloha při skoku z letadla není jediná, kterou mohou parašutisté využívat. Ti dlouho hledali, jak během volného pádu ovládat svá těla. Zjistili, že pokud použijí hladké prkno pod nohama, mohou lépe ovládat svůj let, dosahovat větších rychlostí, a tím posouvat dosavadní hranice tohoto extrémního sportu. Pomocí prkna člověk lépe ovládá svůj pád. Vzorem se stal snowboard, ale velikostí je jako skateboard, k němuž jsou nohy upoutány pomocí vázání. Tento extrémní sport je velice populární a zažívá velký rozvoj. Soutěží se ve freestyle, kdy jeden člověk předvádí různé figury, přemety, otočky a různé vruty a druhý ho při tom natáčí na kameru, která vše přenáší na obrazovku, a tím je mohou diváci a porota na zemi sledovat. Skysurfař i kameraman jsou členy týmu, a tudíž hodnocení dohromady, proto se musí dobře znát, aby dokázali předvídat skoro každý pohyb toho druhého. Skysurfing je nádherný a vzrušující extrémní sport, který je vhodný jen pro velmi zkušené parašutisty.²⁶

Kluzákové létání

Toto létání může vyzkoušet každý, kdo má rád tiché létání mezi mraky, jen za pomoci přírodních sil, větru a slunce. Člověk se takto může přiblížit ptákům. Kluzák je v podstatě letadlo bez motoru, které se do vzduchu dostane pomocí tažného letadla. Jakmile vystoupá do požadované výšky, spojení s tažným lanem se přeruší a pak už se jen pohybuje pomocí vzdušných proudů nebo podle stupně klouzavosti. Každý kluzák má svůj stupeň klouzavosti, který určuje, kolik stop uletí při ztrátě jedné stopy výšky. Stoupavé vzdušné proudy mohou let prodloužit nebo i zkrátit. I v této disciplíně se soutěží a pilot musí umět využívat těchto vzdušných sil ve svůj prospěch. Kluzákové létání je vzrušující, ale velice dostupný extrémní sport.²⁷

²⁵ Srov. TOMLINSON, Joe. *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont, ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0, s. 12–15.

²⁶ Srov. FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7, s. 217.

²⁷ Srov. STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6, s. 432.

2.4.2 Sporty ve vodě

Tyto sporty jsou jednoznačně nejzajímavějšími sporty na vodě. Jejich kouzlu a touze po adrenalinu propadá stále více lidí.

Potápění

Je mnoho způsobů, jak a kam se člověk může potápět. Je na něm, chce-li se potápět volně bez dýchacího přístroje (freediving) nebo s dýchacím přístrojem prozkoumat hladinu pod ledem (ice diving) a jeskynní hlubiny (cave diving), a pokud se nebojí, může se také potápět se žraloky (shark diving).²⁸

Divoká voda

Záleží na způsobu sjezdu divoké vody. Rafting je nejsnadnější, ale lze sjet vodu i v kanoi či kajaku nebo nově na voru, tzv. riverboard. Kanoistika je velice oblíbeným a hodně rozšířeným sportem, který je sice součástí olympijských her, přesto ale stále zůstává jednou z nejčistších forem sportování v přírodě. Adrenalin stoupá hlavně při sjíždění divoké řeky, což je extrémním sportem. Sjíždění vodopádů se nazývá rodeo styl. Sjíždění velkých vodopádů, vysokých až 15 metrů, je velice nebezpečné a je třeba počítat i s případnými zraněními. Menší vodopády jsou na řekách běžné. Na jedné řece může být víc míst s rozdílnými stupni obtížnosti. Je třeba předvídat, co přinese proud, a vyhodnotit konkrétní situaci na právě sjížděné řece.²⁹

2.4.3 Sporty na zemi

V tomto případě hovoříme především o lokalitách, jako jsou hory, pouště či ledovce. Ovšem některé extrémní sporty lze provozovat i ve městech. Všude se najdou překážky, které člověk bere jako výzvy.

Extrémní lezení

Extrémní lezení nebo také horolezectví je staré jako lidstvo samo a nebyl to vždy sport. Byla to nutnost, důležitá pro přežití. Horolezectví rozlišujeme jako volné nebo technické

²⁸ Srov. STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6, s. 426.

²⁹ Srov. Tamtéž, s. 430.

lezečtví. Při volném lezečtví není potřeba žádné výbavy. Při technickém lezení se posun zajišťuje lany a každý horolezec musí umět používat veškeré vybavení. Nejextrémnější a zároveň nejnebezpečnější je skalní lezení bez zajištění, bez lan a bezpečnostních prvků, tzv. sólo výstupy, kdy lezci mají jen speciální boty a křídlo na ruce. Každý lezec musí být ve vynikající fyzické i duševní kondici a musí umět využít své dovednosti. Tento sport vyžaduje týmovou spolupráci, člověk by se neměl vydávat do hor sám. Na skále jsou na sobě všichni závislí, musí si důvěřovat, proto není možné se starat jen sám o sebe. Je třeba popřemýšlet, kde jsou hranice možností i u ostatních lezců v týmu. Pokud se lezec rozhodne zdolat nějaký vrchol, musí tomu předcházet důkladná příprava a nic se nesmí podcenit, ale ani tak není zaručeno, že se na vrchol dostane. Výstupy se dělí na různé kategorie obtížnosti a nebezpečnosti. Do velehor by se neměl vydávat nikdo bez kompletní znalosti první pomoci. Podmínky pro lezení jsou prakticky všude a nemusí to být hned velehory.³⁰

Triatlon

Disciplína, která se skládá ze tří různých sportů – plavání, jízda na kole a běh. Triatlon je zkouškou fyzických i psychických sil každého jedince. Délka i podmínky závodu jsou různorodé. Železný muž – havajský Ironman – je jeden z nejtěžších závodů, kde se závodí v extrémních podmínkách, při vysokých teplotách, vlhkosti vzduchu a silném větru. Triatlon vyžaduje opravdu všestranného a odolného jedince.³¹

Caving

Chodit, lézt po čtyřech nebo se plazit po břiše do tmavé neznámé jeskyně je pro vyznavače cavingu extrémní zábava. Labyrint tmavých a úzkých chodeb, které mohou vést k nebezpečným spádům či obrovským roklím, nejsou pro každého. Do jeskyně je nutné vydávat se nejméně po dvou, je to velmi nebezpečný sport, kdy hrozí ztráta orientace, pády nebo i smrtelná nebezpečí, jako je udušení, podchlazení nebo utopení. Při zkoumání jeskyň sportovci musí mít dobré oblečení, vybavení, přilbu a svítilnu. V některých místech i horolezecké či potápěčské vybavení. Jeskyně jsou neuvěřitelným

³⁰ Srov. STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6, s. 424.

³¹ Srov. Česká triatlonová asociace – Triatlon.cz. *Česká triatlonová asociace – Triatlon.cz* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://triatlon.cz/cta/>.

pramenem poznání, z něhož by bylo možné čerpat mnohé z historie. V minulosti byly nalezeny jeskyně s pravěkými malbami a je to příležitost dozvědět se něco o zvycích našich předků. Jeskyně jsou unikátní součástí našeho životního prostředí, a je tedy důležité tyto jeskyně chránit. Proto cokoliv se do jeskyně přinese, se také musí z jeskyně odnést.³²

BMX

Bicycle motocross jsou kola, na kterých se dá skákat i do větších výšek, a to i na měkkém terénu. Na kolech BMX se dělají stále těžší a náročnější triky. Skáče se v přírodě, skate parku nebo i na U-rampě. Kola BMX jsou malá se širokými pneumatikami, na kterých dříve jezdily děti. Dnes je to sport, který se dělí do různých věkových kategorií. Soutěží se účastní již pětileté děti či dospělí lidé.³³

Extrémní motokros

Hranice mezi možným a nemožným se v motokrosu stále posunuje. Na motocyklech se skáče a létá i 15 metrů vzduchem, a řadí se tak mezi extrémní sporty. Motocykly jsou stále lehčí a výkonnější. Extrémní motokros už není pouze ježdění, ale používají se zde prvky i z jiných sportů, například ze snowboardingu. Mnohdy závodník začíná na BMX a pak je to na ovládání motocyklu ve vzduchu znát. Popularita a dostupnost terénní jízdy na motocyklu se zvedá. Bohužel dnes na motocyklu jezdí i lidé, kteří přeceňují své síly. Motocyklový či motokrosový jezdec musí zvládat svůj stroj i ve vzduchu a bezpečně ho ovládat. Extrémní jízda vyžaduje spoustu tréninku a výbornou fyzickou i psychickou kondici.³⁴

Jachting

Jachting je primárně vodní sport, a kromě něj existuje i lední a pozemní jachting se stejným názvem, protože se zatím nepodařilo najít jiné originální označení. Lze provozovat na zemi i na ledě díky větru, který jachty pohání. Díky menšímu tření dosahují

³² Srov. TOMLINSON, Joe. *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont, ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0, s. 68–71.

³³ Srov. FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7, s. 49-51.

³⁴ Srov. Tamtéž, s. 354–357.

rychlosti kolem 240 km za hodinu. Příhodné podmínky pro pozemní jachting nabízejí různá letiště, asfaltové plochy či vyschlá jezera. Moderní pozemní jachty umožňují výměnu kol za brusle. Techniky práce s plachtou se využívají k regulování rychlosti. Tento sport vyznává pouze úzký okruh nadšenců.³⁵

Horská kola

Rychlá jízda na kole v přírodě fascinuje mnoho lidí. Kola i cyklistické vybavení prošla za poslední léta velkým vývojem. Horská kola si získala velkou popularitu mezi širokou veřejností. Jsou odolná, dá se na nich jezdit všude a jízda na nich je jednodušší než na silničních kolech. Odpružení dovoluje jezdcům lépe ovládat své kolo i při vyšších rychlostech. Kola i jejich vybavení se neustále vylepšují. Vzniklo mnoho soutěží, například cross country – závod v terénu, paralelní slalom, sjezd či jízda do vrchu nebo jízda zručnosti. Kola jsou dostupná pro všechny, nemusí se na nich vždy jen závodit, ale jsou vhodná k projížďkám do přírody, do hor a do kopců.³⁶

Heliskiing

Jedná se o kombinaci vzrušujících vyhlídkových letů helikoptérou a lyžování v přírodě, mimo lyžařská střediska. K heliskiingu je nutné vybavení, především freeridové lyže, lyžačky, lavinové vyhledávače a další bezpečnostní vybavení. Je vhodné se vybavit i lavinovými airbagy, které chrání při uvolnění laviny, a zvyšují tak naději na přežití při jejím sesypu.³⁷

Highline

Pro tento adrenalinový zážitek je nutné mít to nejlepší a nejkvalitnější vybavení. U highline je hlavní lajna natažena výše než 10 metrů nad zemí, například v korunách stromů, mezi skalními věžemi nebo také mezi mrakodrapy, proto je nutné používat bezpečnostní jištění. Jak lajna, tak i jisticí lano musí být zajištěny nezávisle na sobě, samostatnými fixními body. Člověk provozující tuto aktivitu by neměl být ve stresu,

³⁵ Srov. TOMLINSON, Joe. *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont, ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0, s. 76–79.

³⁶ Srov. STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6, s. 428.

³⁷ Srov. Heliski requirements – information heliskiing & heliboarding. [online]. Copyright © Heli Guides AG 2019 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.heli-guides.com/en/heli-skiing-requirements/>.

naopak musí být v klidu a plně soustředěný. Existují různé druhy tohoto sportu např. trickline, longline. Jako hlavní vybavení je zde již zmíněná hlavní lajna, dále jisticí lano, tzv. back-up, kotvicí prvky (ocelové karabiny, ocelové šekly) a odseka (kus horolezeckého lana s ocelovým certifikovaným kruhem, dvě šroubovací karabiny cvaknuté proti sobě, s přelepenými zámky nebo osma).³⁸

Kitesurfing

Kitesurfing spočívá v jízdě po vodě, na tzv. kiteboardu, přičemž základem je tažný drak, který nám umožňuje řídit a koordinovat pohyb. Tažný drak je vlastně sportovní nástroj, díky kterému se vyvine velký tah a jezdec nabere rychlost. Dále se tažné lano využívá například v landkitingu, kiteboardingu, buggykitingu nebo snowkitingu.³⁹

Via ferrata

Jedná se o zajištěné cesty v nepřístupném terénu, které jsou vybaveny ocelovým jisticím lanem a železnými výstupy, jež mají za úkol návštěvníkům zpřístupnit terén, a především tak zvýšit jejich bezpečnost. Ferraty se liší v druhu obtížnosti. Ať už jde o ferratu typu B nebo typu D (označení obtížnosti v Rakousku), modrou nebo černou (označení obtížnosti v Itálii), neměli bychom zapomínat na nutné vybavení. Základní vybavení by měla tvořit horolezecká helma, ferratový jisticí set včetně tlumiče pádu, horolezecký sedací úvaz v kombinaci s hrudním úvazem a smyčka s karabinou. Je doporučeno si na výstup vzít i vhodné rukavice, lékárničku, pískaluku a reflexní oblečení, pro lepší viditelnost při možné nehodě, nebo také turistickou mapu, v případě odlehlejších ferrat.⁴⁰

³⁸ Srov. The High Line. *The High Line* [online]. Copyright © 2000 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.thehighline.org/history/>.

³⁹ Srov. KITEBOARDING.CZ - Kite Praha Brno Plzeň Olomouc. *KITEBOARDING.CZ – Kite Praha Brno Plzeň Olomouc* [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.kiteboarding.cz/>.

⁴⁰ Srov. ViaFerraty.cz. *ViaFerraty.cz* [online]. Copyright © 2011 [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.viaferraty.cz/>.

3 Adrenalinové závody v ČR

V rámci adrenalinových sportů se pořádají adrenalinové závody ve všech koutech České republiky. Lidé vyhledávající tzv. adrenalinový sport tak nemusí absolvovat často zdoluhavé cesty, aby se takového závodu mohli zúčastnit. Stejně tak, jak se adrenalinové sporty vyvíjejí a přibývají, přibývá i pořádání různých adrenalinových závodů. Náročnost extrémních sportů stoupá a často se stane, že závodníci své síly přecení, a dostanou se tak na hranici svých možností. Příklady několika adrenalinových závodů jsou rozděleny do skupin podle krajů, kde se tyto závody konají.

3.1 Severní Čechy

Severní Čechy mají mnohé, co nabídnout. Tato oblast je ideální jak pro plavání, tak i pro pěší turistiku a cykloturistiku. Každoročně zde probíhá řada adrenalinových závodů. Například přírodní víceboj Adrenalin Challenge Race, zimní přírodní víceboj Krkonošský survival a spousta dalších méně či více náročných závodů.

Adrenalin Challenge Race

První ročník Adrenalin Challenge Race se konal v roce 2015. Lokalitou pro tento závod je město Děčín v Ústeckém kraji. Závod se uskutečňuje na začátku či v půlce května. Jedná se o přírodní víceboj, kde soutěží jak muži, tak ženy. Závodníci musí splnit dvanáct náročných disciplín. Jedná se o přeplavání řeky Labe, 10 km jízdy na horském kole, střelba ze vzduchovky, orientační běh dlouhý 1 km, lezení na lanový žebřík, via ferrata do výšky 95 metrů, běh na 5 km, skok z Tyršova mostu z výšky 16 m do lana, paddleboard na řece Labi, výběh stěny s převýšením 100 m a 300 m dlouhý traverz po laně ve výšce 100 m nad kaňonem Labe s finálním slaněním z děčínského zámku a doběhem do cíle. Organizátoři tohoto závodu nezapomněli ani na děti. I pro ně zde připravují Adrenalin Challenge Kids, kde děti ve věku 3–15 let plní výzvy plné adrenalinu. Například slaňování, orientační běh, mini traverz a další.⁴¹

⁴¹ Srov. Race | Adrenalin Challenge. *Adrenalin Challenge* [online]. Copyright © 2020 [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.adrenalinchallenge.cz/cs/race>.

Gigathlon

Jedná se o dvoudenní vytrvalostní závod, který se koná na přelomu srpna a září. Lokalita a délka závodu se může měnit. V roce 2016 se uskutečnila první gigathlonová akce na českém území, konkrétně v okolí Lipna a Českého Krumlova. V roce 2018 se závod přesunul do Labe Arény v Račicích v Ústeckém kraji. První den závodu čekala účastníky trasa dlouhá 181 km s celkovým převýšením 2 830 m. Trasu plnili postupně na silničním kole – 92 km, při plavání – 3 km, na inline bruslích – 28 km, na horském kole – 42 km a při běhu – 16 km. Druhý den se tyto aktivity opakovaly, jen v jiném pořadí a na kratší trase 134 km. Závodit se může i ve dvojicích a pětičlenných týmech.⁴²

Winterman Xtreme Triathlon

Tento závod se podařilo poprvé uskutečnit v roce 2015. Start závodu se nachází ve městě Děčín v Ústeckém kraji. Závodníci se mohou těšit na plavání v délce 8,3 km po proudu řeky Labe, na 180 km na kole s celkovým převýšením 3 500 metrů a 43 km dlouhý běžecký maraton, v němž se účastníci musí dostat až na vrchol hory Ještěd, a tak cílových 11 km běhu účastníci absolvují do prudkého kopce. Winterman Xtreme Triathlon má navíc jedno krásné poslání. Vítěz tohoto závodu věnuje veškerou finanční odměnu na dobročinné účely do Dětského kardiocentra v Motole.⁴³

Krkonošský survival

Závod se koná vždy v polovině března v Roudnici v Krkonoších již od roku 2012 a jedná se o zimní přírodní víceboj. Tříčlenné týmy v něm mají za úkol dostat se během 20 hodin z předem neznámého místa do horské chaty Kara v Roudnici v Krkonoších. Během stanoveného časového limitu musí plnit disciplíny a úkoly na kontrolních stanovištích. Označování kontrolních stanovišť se provádí zaznamenáním do týmové karty a pomocí SMS zprávy s kódem daného stanoviště. Tým následně obdrží potvrzovací SMS, kterou předloží v cíli při vyhodnocení výsledků disciplíny. Družstvo dostává body jak za splnění

⁴² Srov. Czech Republic 2019 TRASY a DISCIPLÍNY GIGATHLON CZECH REPUBLIC 2019 – gigathlon.com. [online]. [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.gigathlon.com/czech-republic/2019/cz/trasy>.

⁴³ Srov. WINTERMAN XTREME TRIATHLON – CZXTRI.COM. *WINTERMAN XTREME TRIATHLON – CZXTRI.COM* [online]. Copyright © 2020 WINTERMAN. [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.czxtri.com/>.

úkolů a volitelných doplňkových disciplín, tak také za splnění časového limitu. V opačném případě hrozí penalizace, a družstvo tím přichází o body. Tento závod je velmi náročný a pravidla jsou jasně nastavena. Například nemůže-li v závodě pokračovat jeden člen týmu, končí soutěž pro celé družstvo. Trasu a počet navštívených disciplín si závodníci volí sami dle vlastních sil a dovedností. Ovšem čím více mají splněných disciplín, tím více bodů mohou získat. Při závodu není dovoleno používat GPS navigaci. Týmy zde musí plnit různé lezecké aktivity, noční orientační běh, disciplíny na čas nebo se také brodit ledovou řekou Labe. Závod probíhá za každého počasí.⁴⁴

Přežití

Závod probíhá každoročně v květnu, ovšem vždy v jiné lokalitě. Nejedná se o závod mezi účastníky, nýbrž o překonání svých vlastních limitů a úspěšné dokončení tohoto dobrodružství v časovém rozmezí 24 hodin. Trasa závodu je dlouhá 80 km a je rozšířena o plnění různých doplňkových aktivit. Zároveň po celou dobu závodu musí účastníci omezit potravu na pouhých 100 g jídla. Množství tekutin není omezeno, ovšem účastníci si s sebou mohou nést pouze čistou vodu. Nikomu není předem známo přesné startovací místo, a to opravdu až do začátku závodu, jelikož jsou účastníci převezeni tak, aby neměli ponětí, kde se právě nacházejí. Před startem dostávají dvoučlenné týmy mapu a bližší informace k prvnímu stanovišti, kam se dvojice musí dostat v určitém časovém limitu, jinak tým končí. Na tomto místě se dozvědí o dalším kontrolním stanovišti, kam opět musí dorazit v daném časovém rozmezí. Tímto způsobem pokračují až do cíle. Za nesplnění úkolu na stanovišti následuje trest v prodloužení trasy o 5 až 10 km. Účastníci musí mít s sebou základní vybavení, ke kterému patří buzola či kompas, tužka, papír, občanský průkaz, mobil, ale také plavky, lékárnička a baterka.⁴⁵

Extrém Bike Most

První ročník tohoto závodu se konal již v roce 2002 pod názvem Kolem Mostu s kolem. Trať tehdy měřila 117 km. Nyní je značně kratší, ale o to více obtížnější. Název Extrém Bike Most dostal závod v roce 2007 a od roku 2014 se délka hlavní trasy ustálila na

⁴⁴ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 12–14.

⁴⁵ Srov. Přežití. *Přežití* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.preziti.cz/>.

72 km. Závod má hned několik kategorií. Hlavní trať Extrém – 72 km, Extrém – 56 km a Hobby – 35 km. V kategorii Extrém na 72 km soutěží muži – Elite, této kategorie se mohou zúčastnit pouze závodníci starší 19 let, kteří jsou zároveň držiteli licence Elite od Českého svazu cyklistiky. Další kategorie jsou již rozděleny podle věku závodníků. Dlouhá trasa Extrém má časový limit 4 hodiny na 48 km. Jestliže se závodník v tomto čase nedokáže dostat na 48. kilometr, automaticky musí dojet do cíle kratší trasy Extrém – 56 km. ⁴⁶

Krkonošská padesátka

Krkonoše lákají pro svůj nádherný horský terén. Není tak divu, že se zde pořádá i nejvýznamnější trailový závod Čech, Moravy a Slezska. Místo startu i cíle se nachází v areálu Svatý Petr ve Špindlerově Mlýně a závodů se zde může zúčastnit až 400 běžců. Vzdálenost trasy se každoročně trochu liší. Doplnkové tratě mají vzdálenost 21 km a 5 km. Hlavní závod však bývá pravidelně dlouhý kolem 50 km s převýšením 2 100 až 2 400 metrů. ⁴⁷

MTB Trilogy

Tento závod se startuje každoročně začátkem července v Teplicích nad Metují. Jde o čtyřdenní etapový závod na horských kolech, který je plný náročných a prudkých sjezdů, namáhavých stoupání, jízdy bahnem, v lese, po kořenech i kamenech. Závodníci si mohou vybrat mezi krátkou a dlouhou variantou závodu. Kratší trasa – Half Race má etapy dlouhé 50 km a její celková délka je 156 km s převýšením 4 700 m. Druhá, teda delší trasa – Extreme Race, má etapy dlouhé 80 km a celkově závodníci ujedou 230 km s převýšením 8 400 m. Obě varianty závodu se dělí do kategorií podle pohlaví a věku závodníků. Všechny etapy závodu navíc zpestřuje Enduro Race, ve kterém se hodnotí časy na rychlostních zkouškách. ⁴⁸

⁴⁶ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 32–33.

⁴⁷ Srov. Tamtéž, s. 40–42.

⁴⁸ Srov. MTB Trilogy. *MTB Trilogy*. Teplice nad Metují. [online]. Copyright © 2019 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://info7792135.wixsite.com/mtbtrilogy/mtb-trilogy>.

Nisamarathon

Začátkem června se v Libereckém kraji pořádá vodácko-drsňácký závod Nisamarathon. Závod probíhá na pevné otevřené kánoji C2, ve dvoučlenných posádkách na řece Lužnická Nisa. Přibližná trasa vede okolo měst Proseč nad Nisou – Vratislavice nad Nisou – Liberec – Chrastava – Chotyně a končí v Hrádek nad Nisou-Trojzemí. Délka trasy hlavního závodu je 39,6 km. Průtok vody v řece Nisa bývá v době závodu příliš nízký, proto se nejedná o klasický vodácký závod. Plavení je možné pouze na polovině trati, na mnoha místech tak posádky lodí musí najít alternativní možnosti, jak pokračovat v cestě. Nesmějí však opustit koryto řeky.⁴⁹

Sněžka – Praha

Jedná se o štafetový ultramaraton, dlouhý 200 km. Start tohoto závodu se nachází v Obřím dole pod Sněžkou a končí v hlavním městě Praha. Trasa je rozdělena do 20 úseků po 8 až 12 kilometrech, na kterých se jednotliví členové týmu střídají. Kategorie závodu jsou rozděleny podle sestav a počtu členů v nich, na Ultra – 3 běžci, Hardcore – 5 běžců a Normal – 7 běžců. Sestavy se poté dále rozdělují podle pohlaví na muže, ženy a mix. Každý zúčastněný tým s sebou musí mít jedno až dvě doprovodná vozidla, sloužící k přepravě závodníků odpočívajících mezi jednotlivými úseky. Do povinné výbavy účastníků závodu patří čelovka, reflexní vesta, červeně blikající světlo směřující dozadu a další nezbytná vybavení, jako jsou například náhradní běžecké boty. Časový limit pro splnění tohoto závodu je 22 hodin, poté je trať uzavřena a tým, který trasu dokončí po tomto časovém limitu, již není zaznamenán do výsledkové listiny.⁵⁰

Jarním Šluknovskem

Začátkem dubna se na Šluknovsku pořádá ultratrail/pochod, jehož trasa i délka se každoročně liší. Vybrat si můžete delší, ale i kratší trasy. Trasy vedou velmi kopcovitým terénem a také skrze skalní úsek na území Národního parku Saské Švýcarsko. Delší trasa je dlouhá 100 km a více. Účastníci v ní musí zdolat obrovské vzdálenosti, ale také

⁴⁹ Srov. Nisa Marathon. *Nisa Marathon* [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.nisamarathon.cz/index.php>

⁵⁰ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 29–31.

převýšení až do 4 600 metrů a splnit závod v časovém limitu nejdéle 28 hodin. Vítězem je každý, kdo pochod dokončí.⁵¹

Krakonošova stovka

V polovině června se koná ultratrail/pochod s názvem Krakonošova stovka. Jak už název napoví, jedná se o pochod dlouhý 100 km. Okružní trasa poskytne nejen sportovcům mnoho krkonošských krás a provede je i skrze území Krkonošského národního parku. Začátek trasy se nachází ve Vrchlabí, odkud stezka pokračuje přes Valteřice, Horní Mísečky a Dvoračky do Harrachova. Odtud přes Mumlavský vodopád, Špindlerovu boudu, Pomezní Boudy a Pec pod Sněžkou zpět do Vrchlabí. Na trati je mnoho kontrolních stanovišť s občerstvením. Krakonošova stovka nabízí také kratší trasy, a to v délce 55 km, 25 km a 10 km. Organizují se zde také cyklistické a běžecké závody.⁵²

3.2 Střední Čechy

Střední Čechy lákají na řadu zajímavých adrenalinových zážitků. Koná se zde například překážkový běh, plný adrenalinu, či různé adrenalinové přírodní víceboje.

Army Run

Je závod výjimečný svou atmosférou, jelikož si účastník může na vlastní kůži vyzkoušet, jak tvrdý je vojenský výcvik. Jde o extrémní překážkový běh v prostředí vojenských areálů. Zvuk sirén, tanky, dýmovnice, specifické úkoly, jako je pojidání červů a vojáci se samopaly kolem trati, se postarají o nezapomenutelný zážitek. Trať je plna různých překážek a úkolů. Soutěží se za jednotlivce i za týmy. Týmy musí tvořit minimálně dva závodníci, přičemž se započítává čas nejpomalejšího člena týmu. Závod je rozdělen podle obtížnosti do tří skupin. Ta nejtěžší, General, jejíž délka je 15 km a soutěžící zde musí překonávat 60 překážek, je opravdu pro zkušené a trénované sportovce. O něco lehčí variantou je 10 km dlouhá trať Major se 40 překážkami. Pro začátečníky je přichystána trasa Captain, která má na své 5 km dlouhé cestě pro účastníky připraveno 20 překážek.

⁵¹ Srov. 18. Jarním Šluknovskem-dálkový a turistický pochod. 18. Jarním Šluknovskem-dálkový a turistický pochod [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://jarnim-sluknovskem.webnode.cz/>.

⁵² Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 26–28.

Každý účastník se musí předem zaregistrovat a zaplatit startovné. Finanční částka za každého účastníka jde do Vojenského fondu solidarity Armády ČR.⁵³

Pražský parkový survival

Tento přírodní víceboj se každoročně uskutečňuje v půlce listopadu v okolí Prahy. Soutěžící tak nikdy dopředu nevědí, jaké počasí je při závodě čeká. Pražský parkový survival je složen z několika různých disciplín, kterými jsou například jízda na kajaku, slaňování, horské kolo a orientační běh. Závodníci mají za úkol během pěti hodin projít a splnit co nejvíce kontrolních stanovišť. Závod je Akademickým mistrovstvím ČR v survivalu jednotlivců a jeho výsledky se započítávají do Českého poháru v přírodním víceboji jednotlivců.⁵⁴

EPO Trail Maniacs

Koncem října se v okolí vodní nádrže Slapy pořádá běžecký závod EPO Trail Maniacs. Závod je obohacen o speciální rychlostní prémie, kterými jsou vloženy soutěže v průběhu závodu. Účastníci si mohou vybrat ze třech různě dlouhých tras. Nejdelší z nich měří 61 km a soutěžící ji musí zvládnout v časovém limitu 12 hodin. Další trasa je dlouhá 47 km a časový limit je pro ni 10 hodin. Nejkratší variantou je 33 km trasa, na kterou mají soutěžící časový limit 7 hodin. Závod je velmi náročný. Nechybí zde vysoká převýšení, prudké kamenité svahy plné kořenů, strmé skalky či brod ledové řeky.⁵⁵

Pražská stovka

Pražská stovka je jedna z nejnáročnějších akcí, pořádaných na našem území. Každoročně se uskutečňuje v okolí Prahy za chladného prosincového počasí. Hlavní trasa závodu se rok od roku mění a s ní i její délka, která dávno překonala hranici sta kilometrů. Přibližná délka závodu je tedy 130 až 170 km. Na výběr jsou i kratší varianty v délce 70 až 100 km. Na trase čeká závodníky velmi obtížný terén s neustále se střídajícím stoupáním

⁵³ Srov. Úvod-Armyrun. *Úvod-Armyrun* [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://armyrun.cz/>.

⁵⁴ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 76–77.

⁵⁵ Srov. Tamtéž, s. 70–72.

a klesáním. Jedinou jistotou tohoto závodu je cílové místo, které je na pražském sídlišti v Modřanech.⁵⁶

3.3 Severní Morava

Severní Morava je velmi rozmanitou oblastí. Nabízí mnoho možností adrenalinových závodů, díky zalesněným svazích Jeseníků a Beskyd nebo při zdolávání Lysé Hory.

24 hodin na Lysé hoře

Tento extrémní běžecký závod se pořádá koncem ledna na vrcholu Lysé hory a v jejím okolí. Trasa je tvořena formou okruhu, který je dlouhý necelých 12 km a vede od horského hotelu Sepetná v Ostravici, přes vrchol Lysé hory a zpět do Ostravice. V každém okruhu absolvují závodníci převýšení 764 metrů. Časový limit závodu je 24 hodin. Po tuto dobu soutěžící několikrát probíhají okruhem. Důležité je také povinné vybavení účastníků. Protože velká část závodu se odehrává za tmy, je nutností přibalit si také čelovku. Závodu se mohou účastnit jak jednotlivci, tak i týmy ve dvojicích. V tomto případě se jedná o štafetový běh, kdy se účastníci střídají po doběhnutí celého okruhu. LH24 se řadí k jednomu z nejtěžších běžeckých závodů v ČR ve své kategorii.⁵⁷

Jesenická 24hodinovka

Začátkem března se v okolí chaty Paprsek v Jeseníkách pořádá běžkařský ultramaraton. Okruh tohoto závodu je dlouhý 4 km. Závodníci tak po dobu 24 hodin plní neustále stejnou trasu. Závod je uskutečňován za každého počasí, důležitý je však dostatek sněhu. V roce 2014 se z důvodu nedostatku nemohl závod uskutečnit. Soutěžící se mohou přihlásit v kategorii jednotlivců nebo v týmu složeného ze dvou až čtyř členů, kteří se během závodu střídají. Po uplynutí časového limitu se závodníkům sčítá celková ujetá vzdálenost.⁵⁸

⁵⁶ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 78–79.

⁵⁷ Srov. Tamtéž, s. 82–85.

⁵⁸ Srov. Jesenická 24hodinovka – nezapomenutelná sportovní událost. *Jesenická 24hodinovka – nezapomenutelná sportovní událost* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://jesenicka24.cz/>.

Jesenická stovka

Jesenická stovka je ultratrailový závod, který se pořádá začátkem května. Start i cíl závodu se nachází v severomoravském městě Šumperk. Závod je dlouhý jen něco málo přes 100 km a není určen žádný časový limit pro jeho splnění. V povinné výbavě účastníků nesmí chybět baterka a plně funkční mobilní telefon. Vyhlášení jsou tři nejrychlejší běžci v kategoriích mužů a žen.⁵⁹

eXtrememan Jeseníky

Tento přírodní víceboj probíhá v okolí Jeseníků v druhé polovině května nebo začátkem června a vyžaduje naprostou sportovní všestrannost. Závodu se každý účastní jen sám za sebe. Soutěží se v kategoriích muži a ženy. Závod tvoří disciplíny, jako jsou noční orientační běh, běh do vrchu, jízda na horském kole, plavání, inline bruslení a mnoho dalších.⁶⁰

Perun SkyMarathon

V tomto závodě mezi sebou soutěží závodníci v tzv. skyrunningu. Skyrunning je horský běh do minimální nadmořské výšky 2 000 m. n. m. se sklonem trasy větším než 30 %. Pokud se v zemi nebo regionu nenacházejí lokality s požadovanou nadmořskou výškou, je nutné, aby trasa závodu vedla přes náročný strmý terén až do nejvyšších bodů daného pohoří. Tento závod se uskutečňuje v květnu v okolí Slezských Beskyd a časový limit závodu je 9 hodin. Organizátoři vyznačují trať barevnými fáborky, jelikož trasa není vedena po značených turistických stezkách, a terén tak bývá často nepřehledný.⁶¹

3.4 Jižní Morava

Jižní Morava vyniká nejen bohatou vinařskou oblastí, ale i opravdovou adrenalinovou zábavou. Příklady adrenalinových závodů na jižní Moravě jsou Brněnský masakr, Kraz nebo také K24 Cyklomarathon.

⁵⁹ Srov. Jesenická stovka – horský ultramaraton. *Jesenická stovka – horský ultramaraton* [online]. Copyright © 2013 [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.jesenickastovka.cz/>.

⁶⁰ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 98–101.

⁶¹ Srov. Tamtéž, s. 91–94.

Brněnský masakr

Od roku 2013 se v severní části okolí Brna pravidelně koná Brněnský masakr, což je 62 km dlouhý běžecký závod s převýšením 2 314 metrů. Po trase je umístěno sedmnáct kontrolních stanovišť a běžci mají 11,5 hodiny na to ji zdotat. Nabízí se i kratší varianta závodu, tzv. malý masakr se šesti kontrolními stanovišti, jehož trasa měří 30 km a účastníci zdolávají převýšení 820 metrů. Pro soutěžící se na obou trasách nacházejí občerstvovací stanice. Do hlavního závodu na 62 km se mohou přihlásit také dvoučlenné týmy. Start i cíl závodu se nachází ve Sportareálu Družstevní v brněnské části Řečkovice.⁶²

K24 Cyklomarathon

V Újezdu u Brna se každoročně koncem června pořádá cyklistický ultramaraton s názvem K24 Cyklomarathon. Tento závod je spíše osobní výzvou a zkouškou svých vlastních sil. Je tedy skvělým způsobem, jak posunout své hranice o něco výše. Jedná se o okruh dlouhý 28,4 km, na kterém jezdci vytrvale krouží po dobu 24 hodin. Závod začíná v Újezdu u Brna a pokračuje přes Žatčany a Měnin do Blučiny a odtud přes Rajhradice a Telnici zpět do Újezdu. Závodníci mohou použít jakákoliv kola. Počet ujetých kilometrů závisí na každém závodníkovi. Vyhrávají však tři nejlepší v kategorii muži a ženy.⁶³

KRAZ

Tento dvacetihodinový týmový závod prověří jak fyzickou zdatnost, tak i inteligenci, orientaci v neznámém prostředí, schopnost improvizace a týmovou spolupráci. Koná se v polovině března v prostředí Moravského krasu. Čtyřčlenné týmy musí řešit různé úkoly, sjíždět řeku nebo lézt po stromech. K dispozici mají pouze mapy, které dostávají na stanovištích za správné vyřešení úkolů. Vyhrává tým, který projde všemi kontrolami ve správném pořadí a dorazí nejrychleji do cíle.⁶⁴

⁶² Srov. Propozice – Brněnský masakr. *Home – Brněnský masakr* [online]. Copyright © 2020 Galant Brno s.r.o. [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.brnenskymasakr.cz/propozice/>.

⁶³ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 120–122.

⁶⁴ Srov. Kraz 2018. *Kraz 2018* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://kraz.instruktori.cz/>.

3.5 Jižní a západní Čechy

Jižní Čechy se mohou chlubit nejen rozsáhlými rybníky a hustými lesy, ale i neporušenou horskou krajinou Šumavy, proto jsou pro extrémní sporty velice zajímavé.

Lipno Ice Marathon

Začátkem února se pořádá běžecký závod, vedoucí z Černé v Pošumaví do Lipna nad Vltavou, přes zamrzlou plochu vodní nádrže Lipno. Běžci zde mohou zažít teploty až – 20 °C. Na bezpečnost závodu dohlížejí po celé trati pečlivě vyškolení záchranáři. Organizátoři si musí být naprosto jistí pevností ledu. Pokud není možné celou trasu absolvovat po zamrzlé ploše, část trasy tak může vést přes zpevněné štěrkové cesty nebo nezpevněný terén plný bahna, trávy, sněhu i vody. Závodníci tak musejí přizpůsobit i své vybavení. Na ledovou plochu určitě nesmějí chybět nesmeky či speciální běžecké boty s integrovanými hřeby. Pro větší bezpečnost účastníků umisťují pořadatelé na trať červeně blikající nouzová světla. Závod se dělí do několika kategorií. Maraton – 42 km, půlmaraton – 22 km, young guns maraton – 10 km, kde mezi sebou soutěží věkové hranice 14–17 let, a kategorie freestyle, v níž si účastníci mohou ke zdolání trasy zvolit například brusle, běžky, horské kolo, ledovou jachtu nebo kite (tažný drak).⁶⁵

Devils Extreme Race

V Loučovicích v Jihočeském kraji se v srpnu každoročně pořádají závody v extrémním kajakingu. Závod probíhá na jedné z nejtěžších přírodních tratí na světě – Čertových proudech. Do úseku Čertových proudů je pro tento závod upouštěna voda z Lipenské přehrady. Převážnou část roku je totiž tento brod nesjízdný. První ročník Devils Extreme Race se konal v roce 2007. Tento závod, jenž je vyvrcholením série Extreme Kayak European Cup a také současně Otevřeným mistrovstvím Evropy v extrémním kajakingu, láká na příležitost zasoutěžit si se světovou špičkou tohoto sportu. Závodníci se nejdříve účastní kvalifikace, probíhající formou sprintu na 1 km dlouhé trati. Zde mají pouze jeden pokus, při kterém musí dojet do cíle v co nejrychlejším čase. Nejrychlejších 32 závodníků poté postupuje do následující disciplíny s názvem „head to head“, kde jsou rozděleni

⁶⁵ Srov. Propozice | Lipno Ice Marathon. *Lipno Ice Marathon* – extrémní závod na ploše lipenského jezera [online]. Copyright © 2020 Lipno Ice Marathon [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.icemarathon.cz/cs/propozice>.

do dvojic. V těchto dvojicích absolvují trať dlouhou 300 metrů, na které mezi sebou soutěží. V eliminačním kajak crossu se rozhodne, který ze soutěžní dvojice postoupí do dalšího kola. Dva nejlepší závodníci absolvují trať celkem pětkrát, z čehož pátá jízda rozhodne o celkovém vítězi.⁶⁶

Czech SwimRun Tour

Swimrun je závod, který kombinuje běh a plavání. Poprvé se zde tento trojdílný seriál swimrunu uskutečnil v roce 2018, v okolí vodních nádrží Orlík, Slapy a na rybnících v okolí Dobříše. Při prvním závodě konajícím se v květnu v okolí vodní nádrže Orlík si dvoučlenné týmy vybíraly ze dvou obtížností závodu. SPRINT, kde na dvojice čekalo 11 km běhu a 2 km plavání při časovém limitu 5 hodin, a STANDARD, skládající se ze 17,5 km běhu a 3,5 km plavání při časovém limitu 7 hodin. V červnu se v okolí Dobříše uskutečnil druhý závod, nazvaný 7 rybníků. Nabízel pouze trasu SPRINT, jež byla dlouhá 17,8 km a skládala se z 15,2 km běhu a 2,6 km dlouhého plavání. Poslední ze série závodů se konal v září v okolí vodní nádrže Slapy a účastníci si opět mohli vybrat, jakou závodní trasu si zvolí. Na trase SPRINT se dvojice musela vypořádat s 9,5 km běhu a 1,5 km plavání. Trasa STANDARD měřila celkově 21,9 km. Běžecké a plavecké úseky se na trase pravidelně střídají.⁶⁷

Hannah Pilsentrail Marathon

Jedná se o seriál tří maratonů, probíhajících v Plzeňském kraji. Prvním z nich je maraton Radeč a je nejdelším závodem celého seriálu. Délka jeho trasy je 48 km s převýšením 1 370 metrů. Druhým závodem je Letkovská čtyřicítka, jež dosahuje délky 44 km s převýšením 1 250 metrů. Krkavec je posledním ze tří maratonů a jeho trasa je dlouhá 42,5 km, kdy účastníci zdolávají převýšení 620 metrů. Možné je absolvovat i kratší variantu neboli půlmaraton. Soutěží se v kategoriích muži, ženy a veteráni, veteránky.

⁶⁶ Srov. Devils Extreme Race. *Devils Extreme Race* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.devilsextremerace.com/>.

⁶⁷ Srov. Czech Swimrun Tour – první swimrun seriál v České republice. *Czech Swimrun Tour – první swimrun seriál v České republice* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimruntour.cz/>.

Na všech závodech také nechybí tratě pro nejmenší závodníky. Celkového vítěze seriálu určí získané bodové hodnocení ze všech tří závodů.⁶⁸

Vodácký maraton na řece Berounce

Koncem května se na řece Berounce uskutečňuje vodácký maraton dlouhý 58,3 kilometrů. Přibližná trasa závodu vede z Dolan u Chrástu a končí pod Nezabudickým jezerem u Branova. Závodí se na klasických turistických lodích pro dva pádlující členy posádky. Zúčastnit se mohou i rafty, singlkajaky, deblkajaky a pramice. Tyto lodě ale nespádají do celkového hodnocení Vodáckého maratonu na řece Berounce. Posádky jsou rozděleny do kategorií závodu podle pohlaví a věku. Startuje se v intervalech, kdy každou minutu jsou na trať pouštěny tři lodě. O přepravu zavazadel a zajištění občerstvení se účastníkům starají organizátoři závodu.⁶⁹

3.6 Celorepublikové závody

Gladiator Race

V tomto závodu musí účastníci předvést nejen své běžecké schopnosti, ale musí také překonávat náročné překážky za nepříznivých a mnohdy až extrémních podmínek. Na trati se setkají s úkoly, jako je šplhání, ručkování, plazení se bahnem a mnoho dalších. Soutěžící si vybírají z dvou typů závodů. Sprinterské závody mají trasy dlouhé přibližně 3–4 km s 10–15 překážkami na dráze. Druhé, vytrvalostní závody mívají trasy měřící 7–15 km a na nich 25–40 překážek. Lokalitami tohoto závodu jsou města Praha, Milovice, Holice a Josefov.⁷⁰

1000 Miles Adventure

Trasa tohoto závodu má délku 1 600 km, tedy zhruba tisíc mil. Každý sudý rok vede trasa ze západočeské obce Skalná do města Nová Sedlica na Slovensku, zatímco v liché roky je tato trasa přesně naopak. Závod je řazen jako extrémní cyklistický ultramaraton,

⁶⁸ Srov. Pilsen Trail. *Pilsen Trail* [online]. Copyright © 2020 [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <http://pilsentrail.cz/>.

⁶⁹ Srov. Vodácký maraton na Berounce. *Vodácký maraton na Berounce* [online]. Copyright © 2009 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.vodmar-beroun.cz/>.

⁷⁰ Srov. ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7, s. 128–130.

zúčastnit se však mohou nejen cyklisté, ale také běžci a pěší turisté. Na splnění závodu není přesně stanovený žádný časový limit, a je tak na každém účastníkovi, kdy a jak dlouho půjde nebo bude odpočívat. Závod trvá několik dnů a každý soutěžící musí dopředu počítat s jakýmkoliv rozmary počasí. Nocleh a stravu si závodníci zajišťují sami. V nabídce závodu se nachází i kratší varianta na 500 mil, přičemž se cíl této trasy nachází v polovině tisícimílové trati.⁷¹

Czech Adventure Race

Přírodní víceboj plný nezapomenutelných zážitků, ale také zkouška svých vlastních limitů, i takto se dá nazvat Czech Adventure Race. Závod se koná každý rok v září, vždy v jiné lokalitě České republiky. Soutěž probíhá ve čtyřčlenných týmech, které musí zdolat trasu dlouhou 450 km v časovém rozhraní tří dnů, konkrétně 75 hodin. Pro týmy je velice důležitá týmová spolupráce a správně zvolená taktika. Závod plní pomocí běhu, jízdy na kole, skalního lezení, slaňování a mnoha dalších disciplín. Spolu s hlavním závodem se uskutečňuje také Mini Czech Adventure Race, který je přírodním vícebojem dvojic. Limit je stanovený na 18 hodin a účastníci zde musí pokořit trasu dlouhou 150 km.⁷²

EPO Survival

Koná se každoročně koncem května jako přírodní víceboj. Je to závod dvojic, který probíhá každý rok v jiné lokalitě České republiky. Dvojice mají 13 hodin na splnění sportovních disciplín, kterými jsou běh, jízda na kole, orientační běh, jízda na kánoji, paddleboardu, lezení, slaňování a jiné. Závod se pořádá jako Mistrovství České republiky v přírodním víceboji dvojic.⁷³

⁷¹ Srov. 1000 Miles. *1000 Miles*. Web o extrémním závodě bez zabezpečení 1000 Miles Adventure dlouhém tisíc mil napříč Česko-Slovenskem. [online]. Copyright © 2011 [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.1000miles.cz/o-zavodu>.

⁷² Srov. CZAR – CZECH ADVENTURE RACE. [online]. Copyright © Czech Adventure Race [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: https://adventurerace.cz/?page_id=7&lang=cs.

⁷³ Srov. Hannah EPO Survival 2020. *Hannah EPO Survival 2020* [online]. Copyright © 2019 [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://eposurvival.cz/propozice.html>.

4 Adrenalinové sporty a osobnostní rozvoj – výzkumné šetření

V praktické části bakalářské práce jsem realizovala výzkum pomocí dotazníkového šetření. Zvolila jsem kvantitativní výzkum, přesněji techniku vyplňování dotazníku. Pro tuto možnost jsem se rozhodla, jelikož jsem se zaměřila na velké množství respondentů. Cílovou skupinou byli dospělí od 18 let, kteří byli účastníky kulturních odpoledních akcí, pořádaných Sborem dobrovolných hasičů skrze soutěže v požárním sportu.

4.1 Cíle a metody výzkumné části

Základním cílem šetření výzkumné části bakalářské práce bylo zjistit, zda mají adrenalinové sporty vliv na osobnostní rozvoj jedince, jenž tyto sporty provozuje. Druhým cílem bylo zjistit, je-li v České republice dostatečná nabídka adrenalinových sportů pro běžného člověka.

Metodu pro sběr dat jsem zvolila formou dotazníkového šetření. Jedná se o relativně rychlé, přehledné, a především anonymní získávání potřebných dat od respondentů, pomocí předtištěných otázek v dotazníku. Respondenti mají alespoň na vyplnění dotazníku více času a klidu a je vyloučen jakýkoli vliv tazatele. Z těchto důvodů se jedná o nejčastěji používanou výzkumnou techniku pro terénní sběr informací. Dotazník byl vytvořen za účelem průzkumu této bakalářské práce a skládal se ze 13 uzavřených odpovědí.

Otázky dotazníku

Dotazník (viz Příloha I) se skládá celkem ze 13 otázek. Všechny otázky jsou uzavřené. První dvě otázky byly identifikační a týkaly se pohlaví a věkové kategorie respondentů. Otázky 3, 4, a 5 zjišťují, jaký vztah má respondent k adrenalinovým sportům a zda a jak často adrenalinové sporty provozuje. Otázka číslo 6 zjišťuje, kde respondent adrenalinové sporty provozuje, otázka číslo 7 dále zjišťovala, zda je nabídka adrenalinových sportů v ČR dostatečná. Otázka číslo 8 je doplňující a zjišťuje, zda se respondent dostal v souvislosti s adrenalinovými sporty do nebezpečné nebo život ohrožující situace. Otázky číslo 9, 10, 11 a 12 jsou zaměřeny na osobnostní rozvoj a vliv adrenalinových sportů na sebevědomí a sebedůvěru respondenta. Poslední otázka číslo 13 se ptá respondenta, zda hodlá v budoucnu ještě nějaký adrenalinový sport vyzkoušet.

4.2 Cílová skupina a organizace dotazníkového šetření

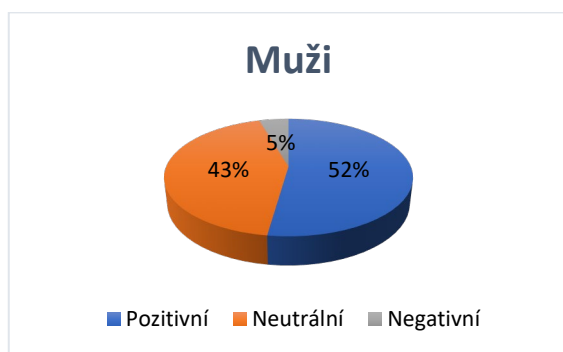
Výzkumné šetření je založeno na výsledcích z dotazníků. Dotazníkové šetření bylo zaměřeno na plnoleté respondenty, tedy skupiny lidí od 18 do 25 let, od 26 do 35 let, od 36 do 45 let, od 46 do 60 let a od 61 let a více. Jedná se o lidi v produktivním věku, ale nebylo omezeno pohlavím ani vzděláním. Dotazníkové šetření probíhalo v tištěné podobě, od 23. 5. 2019 do 15. 7. 2019. Dotazník se skládal ze 13 uzavřených otázek. U uzavřených otázek volili respondenti vždy pouze jednu odpověď.

4.3 Vyhodnocení výzkumu

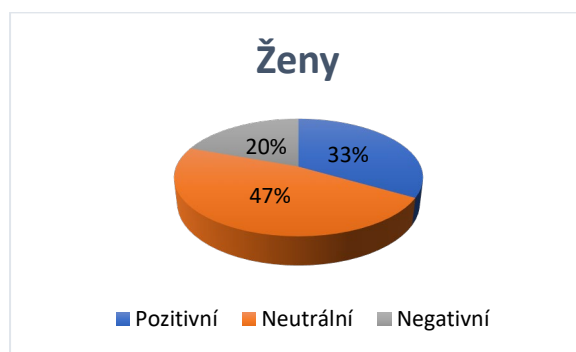
Výsledky z dotazníkového šetření jsou zaznamenány v grafech a uvedeny v procentech. V dotazníkovém šetření odpovědělo 80 respondentů, z toho 45 % žen a 55 % mužů. Získaná data jsou zpracována v programu Excel.

Druhá otázka byla cílena na věkovou hranici respondentů. Nejčastěji odpovídali lidé ve věkové hranici 18–25 let, celkem 34 % mužů a 47 % žen. Dále odpovědělo 27 % mužů a 31 % žen ve věkové hranici 26–35 let. Ve věkové kategorii 36–45 let to bylo celkem 20 % mužů a 14 % žen. Z věkové kategorie 46–60 let odpovědělo 14 % mužů a 8 % žen a 5 % mužů a 0 % žen z kategorie 61 let a více.

Podle odpovědí na otázku číslo 3 mají muži respondenti velice kladný vztah k adrenalinovým sportům. Pozitivní vztah má 52 %, neutrální 43 % a negativní 5 %. U žen, které se účastnily mého výzkumu, je to 33 % s pozitivním vztahem, 47 % s neutrálním a 20 % s negativním vztahem k adrenalinovým sportům.

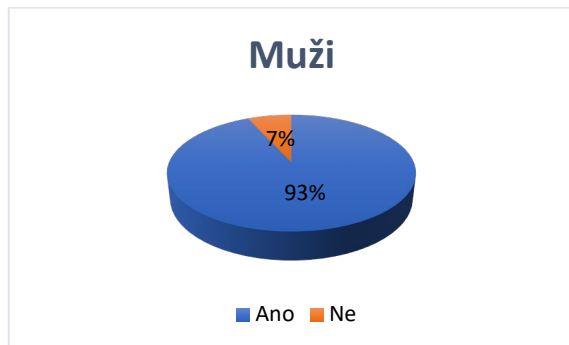


Graf č. 1 Vztah k adrenalinovým sportům



Graf č. 2 Vztah k adrenalinovým sportům

U otázky číslo 4 se opět potvrdilo, že muži i ženy z mého výzkumu, již vyzkoušeli nějaký adrenalinový sport. U mužů se jednalo 93 % a u žen je to 69 %, to znamená, že pouze 7 % mužů a 31 % žen nikdy nevyzkoušelo žádný z adrenalinových sportů.

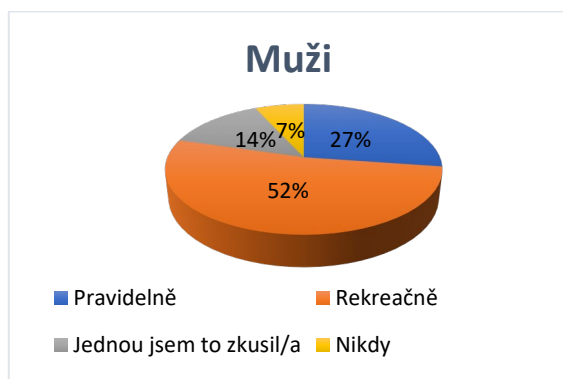


Graf č. 3 Vyzkoušení nějakého adr. sportu

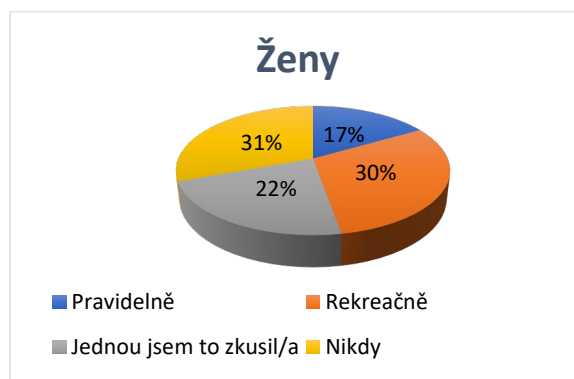


Graf č. 4 Vyzkoušení nějakého adr. sportu

Otázka číslo 5 ukazuje, jak často se muži respondenti, i ženy respondentky, věnují adrenalinovým sportům. Z dotazovaných se 27 % mužů a 17 % žen pravidelně věnuje adrenalinovým sportům. Rekreačně, tudíž velice náhodně se adrenalinovým sportům věnuje 52 % mužů a 30 % žen. Jen 14 % mužů a 22 % žen to zkusili pouze jednou a 7 % mužů a 31 % žen z tázaných, nikdy nevyzkoušeli žádný z adrenalinových sportů.

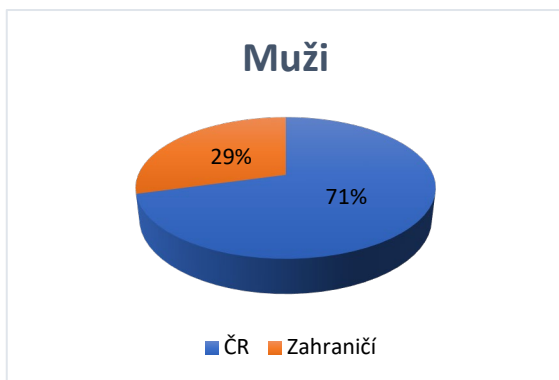


Graf č. 5 Provozování adrenalinových sportů

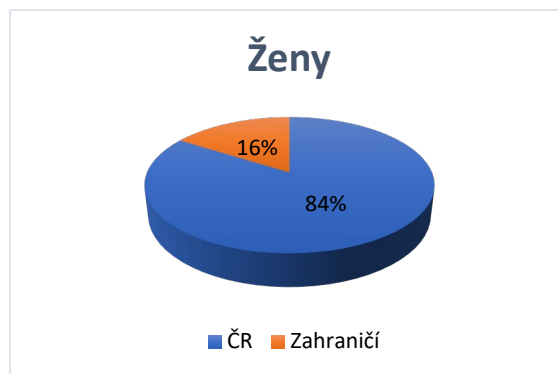


Graf č. 6 Provozování adrenalinových sportů

Kde respondent provozoval adrenalinový sport, ukazuje otázka číslo 6. Muži i ženy z mého výzkumu preferují adrenalinové sporty v ČR, v procentech je to 71 % respondentů a 84 % respondentek. 29 % mužů a 16 % žen vyjíždí za adrenalinovými sporty do zahraničí.

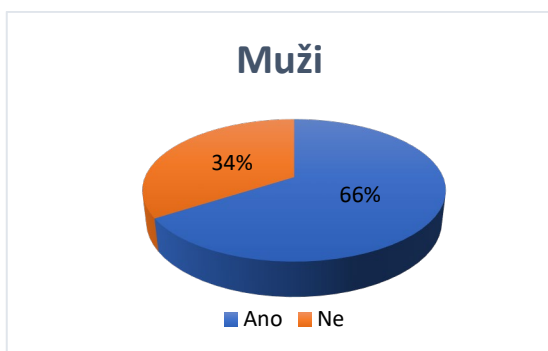


Graf č. 7 Lokalita provozu extrémních sportů

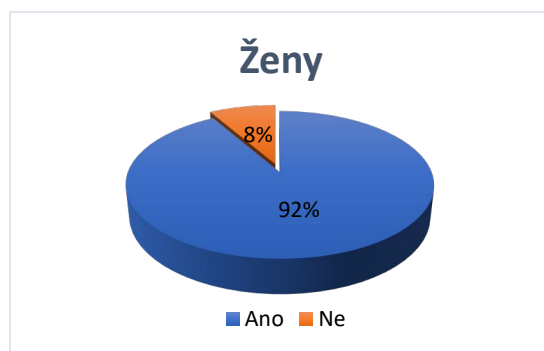


Graf č. 8 Lokalita provozu extrémních sportů

Otázka číslo 7 ukazuje, jaká je dostupnost adrenalinových sportů v ČR. 66 % z řad mužů respondentů a 92 % z řad žen respondentek odpovědělo kladně, že v ČR je dostatečná nabídka adrenalinových sportů. 34 % dotazovaných mužů a 8 % dotazovaných žen si myslí, že je nabídka adrenalinových sportů nedostačující.

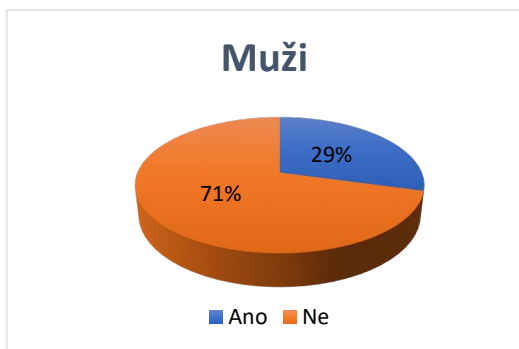


Graf č. 9 Dostupnost adrenalinových sportů



Graf č. 10 Dostupnost adrenalinových sportů

V otázce číslo 8 se respondenti vyjádřili, zda se někdy během provozování adrenalinových sportů dostali do nebezpečí nebo život ohrožující situace. 71 % mužů z řad respondentů a 92 % žen z řad respondentek naštěstí nemuselo tuto situaci řešit. 29 % respondentů a 8 % respondentek se s nebezpečím nebo s život ohrožující situací u adrenalinových sportů setkali.

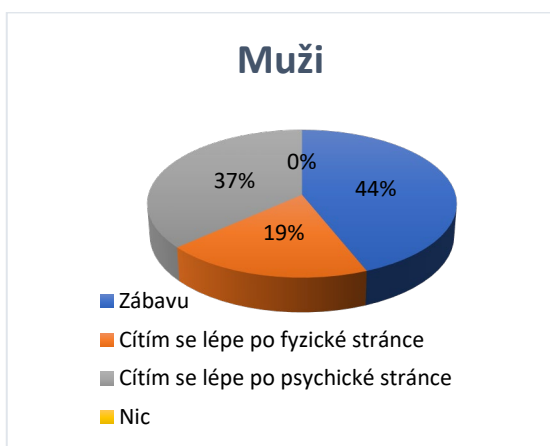


Graf č. 11 Nebezpečné situace

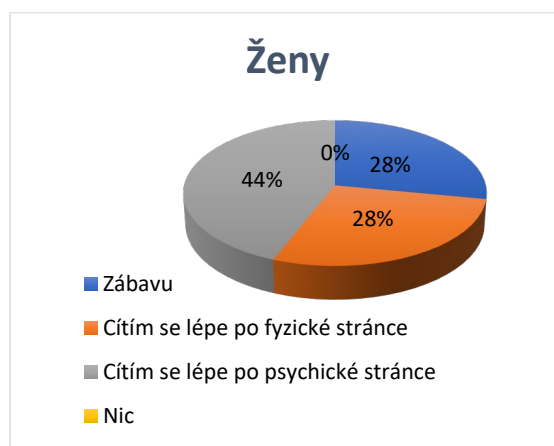


Graf č. 12 Nebezpečné situace

U otázky číslo 9 bylo zjišťováno, co respondentům provozování adrenalinových sportů přináší. 44 % mužů a 28 % žen z mého výzkumu adrenalinový sport přináší zábavu, 37 % a 44 % žen se cítí lépe po psychické stránce, 19 % mužů a 28 % žen se cítí lépe po fyzické stránce. Shodně 0 % je u odpovědi, že ženám i mužům nepřináší nic.

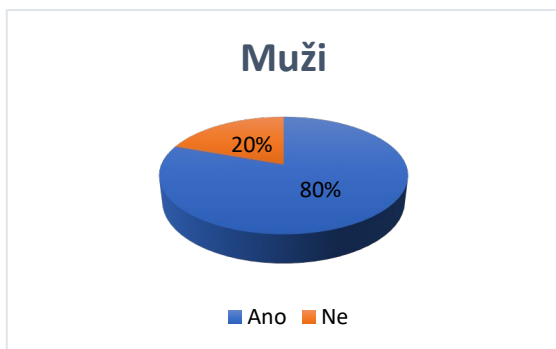


Graf č. 13 Vnímání adrenalinových sportů

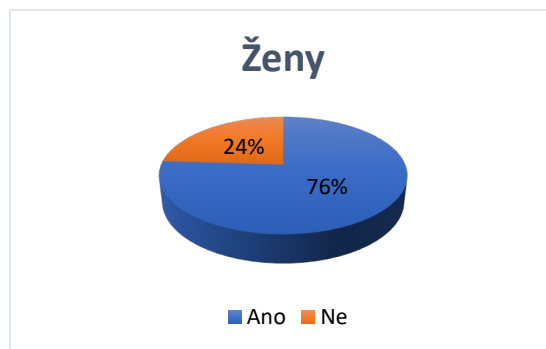


Graf č. 14 Vnímání adrenalinových sportů

Desátá otázka zjišťovala, zda jsou pro respondenty adrenalinové sporty přínosem pro jejich osobnostní rozvoj. 80 % mužů a 76 % žen v mém dotazování potvrdilo, že jsou adrenalinové sporty pro ně přínosem, a 20 % respondentů a 24 % respondentek, že ne.

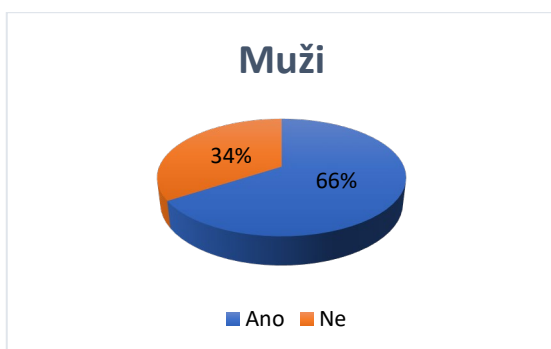


Graf č. 15 Přínos adrenalinových sportů

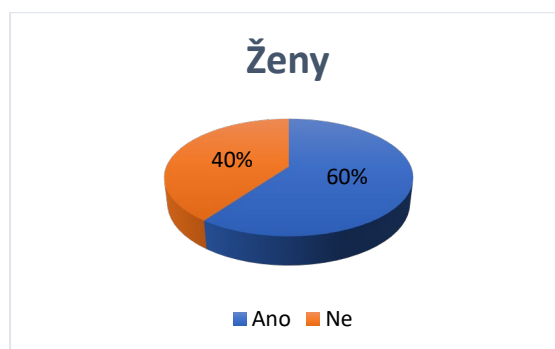


Graf č. 16 Přínos adrenalinových sportů

Pomáhá vám provozování adrenalinových sportů zdravě rozvíjet vaše sebevědomí a sebedůvěru? Toto je v dotazníkovém šetření jedenáctá otázka. Muži z řad respondentů odpověděli ano v 66 % a ženy respondentky odpověděly ano v 60 %. Tudíž 34 % mužů a 40 % žen v dotazníkovém šetření odpovědělo ne.

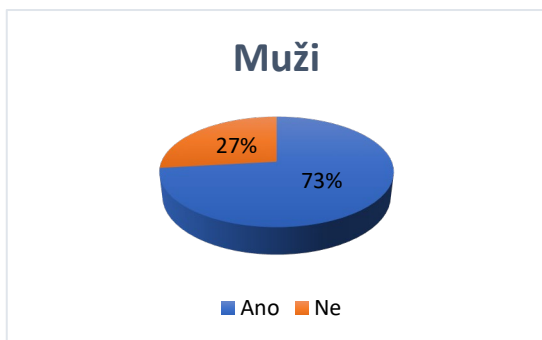


Graf č. 17 Adrenalinové sporty & sebevědomí

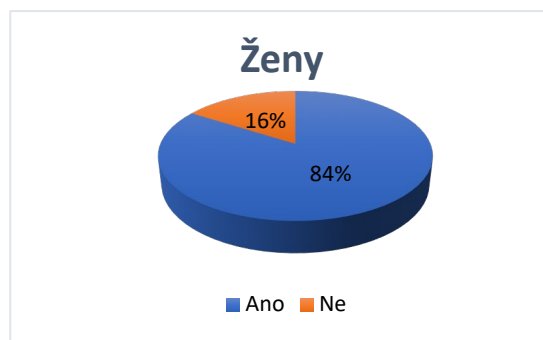


Graf č. 18 Adrenalinové sporty & sebevědomí

Ve dvanácté otázce je zjišťováno, zda respondentům pomáhá provozování adrenalinových sportů s uvědoměním si svých životních postojů a hodnot. 73 % mužů a 84 % žen v dotazníkovém šetření odpovědělo ano, 27 % mužů z řad respondentů a 16 % žen z respondentek odpovědělo ne.

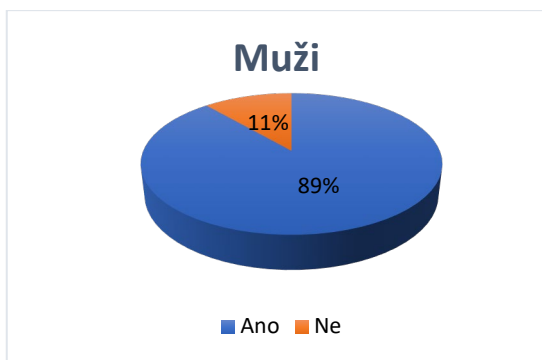


Graf č. 19 Adrenal. sporty & životní postoj



Graf č. 20 Adrenal. sporty & životní postoj

V otázce číslo 13 se respondenti vyjádřili, zda budou v budoucnu ještě nějaké adrenalinové sporty zkusit. 89 % respondentů a 72 % respondentek chce ještě nějaký adrenalinový sport vyzkoušet a 11 % mužů a 28 % žen z mého dotazníkového šetření už žádný adrenalinový sport provozovat nechce.



Graf č. 21 Zkoušení dalších adrenal. sportů



Graf č. 22 Zkoušení dalších adrenal. sportů

4.4 Shrnutí výsledků

Z výzkumu vyplývá, že zájemci o adrenalinové sporty jsou jak mezi muži, tak i ženami a provozují je spíše mladší a střední věkové kategorie. Dospělí lidé v produktivním věku se o adrenalinové sporty aktivně zajímají a nějaký adrenalinový sport již vyzkoušeli a zároveň že adrenalinové sporty více lákají muže. Mužům přinášejí adrenalinové sporty především určitou formu zábavy, zato ženám prospívají spíše po psychické stránce. Z výzkumu také vyplynulo, že nabídka adrenalinových sportů v České republice je poměrně dostačující a dostupná všem lidem různého věku, ať už se těmto sportům věnují pravidelně či rekreačně. Nabídka těchto sportů se v České republice stále rozrůstá, a lidé tak nemusí pro zážitky spojené s adrenalinovými sporty podnikat zdlouhavé cesty do zahraničí. Důležitým poznatkem také je, že adrenalinové sporty mají především kladný vliv na utváření zdravého rozvoje osobnosti a jeho jednotlivé složky. Člověk, který provozuje nebo alespoň někdy zkusil adrenalinové sporty, si je více jistý sám sebou a uvědomělý ve svých životních hodnotách.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit a popsat, jaký přínos může mít pro člověka provozování adrenalinových sportů z pohledu osobnostního rozvoje a zda je dostatečná nabídka adrenalinových sportů v České republice. Teoretická část práce je rozdělena na tři oddíly. První se zaměřoval na složky osobnostního rozvoje, jako je osobnost, životní postoje a hodnoty, sebedůvěra a sebehodnocení, sebepoznání, ale i strach, vůle, motivace a psychohygienu. Druhá kapitola byla věnována vymezení pojmů týkajících se adrenalinových sportů, přičemž se v závěru druhé kapitoly nacházejí konkrétní příklady těchto sportů. V posledním oddíle teoretické části byla následně pozornost věnována nejznámějším adrenalinovým závodům konajícím se na území České republiky.

Praktická část byla tvořena formou dotazníku, kdy se dotazníkového šetření zúčastnilo 80 respondentů jakéhokoliv věku a pohlaví. V žádném z případů se však nejednalo o vrcholového sportovce, nýbrž o adrenalinové příznivce. Při adrenalinových sportech člověk soutěží hlavně sám se sebou. Jeho cílem je sebezpřekonání a posunutí svých hranic opět o něco výše. U většiny respondentů se tak prokázalo, že adrenalinové sporty opravdu mají kladný vliv na osobnostní rozvoj jedince. Rozvoj osobnosti je samozřejmě celoživotní proces a je na každém, zda se chce nebo nechce dále rozvíjet.

Člověk, jenž by chtěl provozovat adrenalinové sporty, by tak určitě měl být otevřený novým zážitkům. Každý má svou hranici, kde už pro něj sport představuje adrenalinový sport. Často se však lidé dostávají k adrenalinovým zážitkům náhodou a záleží jen na nich a na jejich fyzických a psychických možnostech, zda tuto nabídku využijí. Vzhledem k mým dosavadním osobním zkušenostem s adrenalinovými sporty mohu říci, že v mém případě jsem určitý osobní rozvoj také zaznamenala a v budoucnu ráda další adrenalinové sporty vyzkouším.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

LITERATURA

- BANE, Michael. *Na hraně: odysea o extrémních sportech jednoho obyčejného chláпка: [opravdové kouzlo extrémních sportů]*. Přeložil Roman DIVÍN. Vsetín: Trango, 1998. ISBN 80-86053-12-1.
- BONINGTON, Chris. *Prvenství odvážných: výpravy za hranice lidských možností*. Přeložil Vladimír NOVÁK. Praha: Brána, 2002. ISBN 80-7243-156-0.
- DRESSLER, Pepa. *EnCYKLOpedie*. Brno: Computer Press, 2003. Extrémní sporty. ISBN 80-251-0092-8.
- FOURNY, Denis. *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print, 2003. ISBN 80-7321-079-7.
- HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HELUS, Zdeněk. *Osobnost a její vývoj*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. Texty pro distanční studium. ISBN 80-7290-125-7.
- HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-549-3.
- HOFFMANNOVÁ, Jana, ŠEBEK, Luděk, HODAŇ, Bohuslav. *Fenomén X-sportů a aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3521-3.
- HOMOLA, Miloslav. *Přehled psychologie osobnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1979.
- CHINMOY, Sri. *Sport a meditace: vnitřní dimenze sportu*. Zlín: Madal Bal, 2013. ISBN 978-80-86581-74-3.
- KERN, Hans. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Přeložila Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-121-2.
- KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.
- KOHOUTEK, Rudolf. *Poznávání a utváření osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-7204-200-9.
- KUNEŠ, David. *Sebepoznání*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-541-7.

- MIKŠÍK, Oldřich. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2., přepracované vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 9788024613048.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2., rozšířené vydání, v Akademii vyd. 1., (1. vyd. v nakl. Vodnář, 1995, pod názvem Lexikon psychologie). Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2. Praha: Academia, 1998. ISBN 978-80-200-0628-8.
- ORGONÍK, Daniel. *Extrémní Česko: 41 závodů plných adrenalinu*. Frýdek-Místek: Alpress, 2018. ISBN 978-80-7543-857-7.
- PERERA, Mahendra, JAGADHEESAN, Karuppiah, PEAKE, Anthony, ed. *Hledání smyslu v zážitcích blízkosti smrti*. Praha: Triton, 2012. Nové světy. ISBN 978-80-7387-597-8.
- PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška, MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualizované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- PTÁČEK, Petr, ZEMAN, Jaroslav, VAZAČ, Matouš. *Cena adrenalinu*. Nové Město nad Metují: P. Ptáček, 2011. ISBN 978-80-260-0725-8.
- SAGERT, Kelly Boyer. *Encyclopedia of extreme sports*. Westport, Conn.: Greenwood Press, 2009. ISBN 9780313344725.
- SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav, HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.
- STUBBS, Ray. *Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky*. Praha: Knižní klub, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6.
- TOD, David, THATCHER, Joanne, RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
- TOMLINSON, Joe. *Encyklopedie extrémních sportů*. Praha: Egmont ČR, 2000. ISBN 80-7186-523-0.
- ZICH, František, ROUBAL, Ondřej. *Úvod do sociologického výzkumu*. 2., upravené a rozšířené vydání Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2014. Eupress. ISBN 978-80-7408-093-7.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- Česká triatlonová asociace – Triatlon.cz. *Česká triatlonová asociace – Triatlon.cz* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://triatlon.cz/cta/>.
- Heliski requirements – information heliskiing & heliboarding. [online]. Copyright © Heli Guides AG 2019 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.heli-guides.com/en/heli-skiing-requirements/>.
- The High Line. *The High Line* [online]. Copyright © 2000 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.thehighline.org/history/>.
- KITEBOARDING.CZ – Kite Praha Brno Plzeň Olomouc. *KITEBOARDING.CZ – Kite Praha Brno Plzeň Olomouc* [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.kiteboarding.cz/>.
- ViaFerraty.cz. *ViaFerraty.cz* [online]. Copyright © 2011 [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.viaferraty.cz/>.
- Race | Adrenalin Challenge. *Adrenalin Challenge* [online]. Copyright © 2020 [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.adrenalinchallenge.cz/cs/race>.
- Czech Republic 2019 TRASY a DISCIPLÍNY GIGATHLON CZECH REPUBLIC 2019 – gigathlon.com. [online]. [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.gigathlon.com/czech-republic/2019/cz/trasy>.
- WINTERMAN XTREME TRIATHLON – CZXTRI.COM. *WINTERMAN XTREME TRIATHLON – CZXTRI.COM* [online]. Copyright © 2020 WINTERMAN. All Rights Reserved [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.czxtri.com/>.
- Přežití. *Přežití* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.preziti.cz/>.
- MTB Trilogy. *MTB Trilogy*. Teplice nad Metují. [online]. Copyright © 2019 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://info7792135.wixsite.com/mtbtrilogy/mtb-trilogy>.
- Nisa Marathon. Nisa Marathon [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.nisamarathon.cz/index.php>.
- 18. Jarním Šluknovskem – dálkový a turistický pochod. *18. Jarním Šluknovskem – dálkový a turistický pochod* [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://jarnim-sluknovskem.webnode.cz/>.

- Úvod – Armyrun. *Úvod – Armyrun* [online]. [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://armyrun.cz/>.
- Jesenická 24hodinovka – nezapomenutelná sportovní událost. *Jesenická 24hodinovka – nezapomenutelná sportovní událost* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://jesenicka24.cz/>.
- Jesenická stovka – horský ultramaraton. *Jesenická stovka – horský ultramaraton* [online]. Copyright © 2013 [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.jesenickastovka.cz/>.
- Propozice – Brněnský masakr. *Home – Brněnský masakr* [online]. Copyright © 2020 Galant Brno s.r.o. [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.brnenskymasakr.cz/propozice/>.
- Kraz 2018. *Kraz 2018* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://kraz.instruktori.cz/>.
- Propozice | Lipno Ice Marathon. *Lipno Ice Marathon – extrémní závod na ploše lipenského jezera* [online]. Copyright © 2020 Lipno Ice Marathon [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.icemarathon.cz/cs/propozice>.
- Devils Extreme Race. *Devils Extreme Race* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.devilsextremerace.com/>.
- Czech Swimrun Tour – první swimrun seriál v České republice. *Czech Swimrun Tour – první swimrun seriál v České republice* [online]. [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimruntour.cz/>.
- Pilsen Trail. *Pilsen Trail* [online]. Copyright © 2020 [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <http://pilsentrail.cz/>.
- Vodácký maraton na Berounce. *Vodácký maraton na Berounce* [online]. Copyright © 2009 [cit. 12. 2. 2020]. Dostupné z: <https://www.vodmar-beroun.cz/>.
- 1000 Miles. *1000 Miles*. Web o extrémním závodě bez zabezpečení 1000 Miles Adventure dlouhém tisíc mil napříč Česko-Slovenskem. [online]. Copyright © 2011 [cit. 11. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.1000miles.cz/o-zavodu>.
- CZAR – CZECH ADVENTURE RACE. [online]. Copyright © Czech Adventure Race [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: https://adventurerace.cz/?page_id=7&lang=cs.

- Hannah EPO Survival 2020. *Hannah EPO Survival 2020* [online]. Copyright © 2019 [cit. 14. 2. 2020]. Dostupné z: <https://eposurvival.cz/propozice.html>.

PŘÍLOHY

Příloha I – dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Barbora Hazuková a jsem studentkou oboru Pedagogika volného času na Teologické fakultě při Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Tímto bych Vás chtěla požádat o chvílku Vašeho času pro vyplnění dotazníku, jenž se stane podkladem pro mou bakalářskou práci s názvem – Adrenalinové sporty jako prostředek k osobnostnímu rozvoji. Dotazník je zcela anonymní, prosím, dotazník nepodepisujte.

Děkuji za ochotu a Váš čas.

Prosím uveďte: (vyhovující zaškrtněte)

1. Jste

- Muž
- Žena

2. Jaká je Vaše věková skupina?

- 18–25 let
- 26–35 let
- 36–45 let
- 46–60 let
- 61 a více

3. Jaký máte vztah k adrenalinovým sportům?

- Pozitivní
- Neutrální
- Negativní

4. Vyzkoušel/a jste někdy adrenalinové sporty? (Např. bungee jumping, flyboarding, divoká řeka, horolezectví, via ferrata, adrenalinové závody aj.)

- Ano
- Ne

5. Jak často se věnujete adrenalinovým sportům?

- Pravidelně
- Rekreačně
- Jednou jsem to zkusil/a
- Nikdy

6. Kde jste adrenalinové sporty provozoval/a?

- ČR
- Zahraníčí

7. Je podle Vás nabídka adrenalinových sportů v České republice dostatečná?

- Ano
- Ne

8. Chcete v budoucnu ještě nějaké adrenalinové sporty vyzkoušet?

- Ano
- Ne

9. Dostal/a jste se někdy v souvislosti s adrenalinovým sportem do nebezpečné nebo smrtelně nebezpečné situace?

- Ano
- Ne

10. Co Vám provozování adrenalinových sportů přináší?

- Zábavu
- Cítím se lépe po fyzické stránce
- Cítím se lépe po psychické stránce (duševní hygiena)
- Nic

11. Zaznamenal/a jste skrze adrenalinové sporty přínos pro Váš osobnostní rozvoj?

- Ano
- Ne

12. Pomáhá Vám provozování adrenalinových sportů zdravě rozvíjet Vaše sebevědomí a sebedůvěru?

- Ano
- Ne

13. Pomáhá Vám provozování adrenalinových sportů s uvědoměním si svých životních postojů a hodnot?

- Ano
- Ne

Mnohokrát děkuji za vyplnění dotazníku a přeji Vám příjemný zbytek dne.

ABSTRAKT

HAZUKOVÁ, B. *Adrenalinové sporty jako prostředek k osobnostnímu rozvoji*. České Budějovice 2020. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Richard Macků, Ph.D.

Klíčová slova: osobnostní rozvoj, osobnost, adrenalin, strach, vůle, motivace, sebedůvěra a sebehodnocení, životní postoje a hodnoty, adrenalinové sporty, adrenalinové závody v ČR. Práce se zabývá osobnostním rozvojem jedinců provozujících adrenalinové sporty v jejich volném čase. Řeší také dostupnost adrenalinových sportů v České republice. Teoretická část práce se zabývá konkrétními složkami osobnostního rozvoje, vymezením pojmů k adrenalinovým sportům, kde také uvádí některé příklady adrenalinových sportů a adrenalinových závodů probíhajících v České republice. Praktická část se věnuje vyhodnocení výzkumu, který byl realizován prostřednictvím dotazníku. V dotazníku byly zjišťovány aktivity respondentů ve volném čase a jejich zájem o adrenalinové sporty. Vše je popsáno v závěrečném shrnutí výzkumu a jeho výsledky v závěru práce.

ABSTRACT

HAZUKOVÁ, B. Adrenaline sports as the means of personal development. České Budějovice 2020. Bachelor Thesis. Jihočeská univerzita (University of South Bohemia) in České Budějovice. Theological Faculty. Department of Education. Thesis supervisor Mgr. Richard Macků, Ph.D.

Key words: personality development, personality, adrenaline, fear, will, motivation, self-confidence and self-esteem, life attitudes and values, adrenaline sports, adrenaline races in the Czech Republic. The work deals with the personality development of individuals engaged in adrenaline sports in their leisure time. It also addresses the availability of adrenaline sports in the Czech Republic. The theoretical part of the work deals with the specific components of personality development, defining terms to adrenaline sports, where also gives some examples of adrenaline sports, and adrenaline races taking place in the Czech Republic. The practical part is devoted to the evaluation of the research, which was realized through a questionnaire. In the questionnaire the respondents' leisure time activities and their interest in adrenaline sports were investigated.