

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**Proměnné v prožitkové sféře na pozadí životní dráhy sportovce  
provozujícího rizikový sport (terénní cyklistika)**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Jan Hanák

Rekreologie – Management volného času a rekreace

Olomouc 2015

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Jan Hanák

**Název závěrečné práce:** Proměnné v prožitkové sféře na pozadí životní dráhy sportovce provozujícího rizikový sport (terénní cyklistika).

**Vedoucí práce:** PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2016

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá prožitkovou sférou u terénních cyklistů z Prostějova, především během sjezdu. Sběr dat proběhl prostřednictvím metod focus group a dotazníkovým šetřením. K analýze focus group byla použita metoda vytváření trsů a otevřeného kódování. K analýze dotazníkového šetření byly použity matematické a statistické techniky. Výsledky jsou znázorněné formou případových studií. Jako hlavní zjištění spatřuji to, jakým způsobem terénní cyklistika ovlivňuje proměnné v prožitkové sféře u jednotlivých účastníků výzkumu, zejména jejich emocionální část.

### **Klíčová slova:**

terénní cyklistika, prožívání, focus group, dotazník, případová studie

Souhlasím s půjčováním mé bakalářské práce v knihovně.

## **Bibliographical identification**

**Autor's name:** Jan Hanák

**Title of the thesis:** Variables in the experiential sphere on background the way of life about athlet operating in risk sport (mountain biking).

**Supervisor:** PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2016

**Abstract:** This work deals with the experiential sphere in downhill about mountain bikers from the city named Prostejov. The data was collected by the method called Focus Group and also by some questionnaire investigation. To make an analyse of Focus Group was used the method of making the bunches and opened coding. To make an analyse of questionnaire was used mathematics and statistics methods. The results are draw of case studies. The main finding was to show, how much mountain biking affect the experiential sphere in life of every single member from my research.

### **Key words:**

Mountain biking, experience, focus group, questionnaire, case study

I do agree with lending of my bachelor thesis in library.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, Ph.D., uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel jsem zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne 30. listopadu 2015

.....

Chtěl bych poděkovat PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, cenné rady a odborný dohled. Děkuji také všem, kteří mě během psaní podporovali, zejména rodině a přítelkyni Karolíně.

## OBSAH

1. ÚVOD	9
2. PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Subkultura bikerů	11
2.2 Rizikový sport	12
2.3 Sjezd	13
2.3.1 Sjezdové horské kolo	14
2.3.2 Závody ve sjezdu	14
2.4 Psychologie riskantní činnosti	14
2.4.1 Prožitek (zážitek)	16
2.4.2 Emoce	17
2.4.2.1 Vznik emocí	18
3. CÍL PRÁCE	19
3.1 Výzkumné otázky	19
4. METODIKA	20
4.1 Kvalitativní výzkum	20
4.1.1 Plánování výzkumu	20
4.1.2 Průběh výzkumu	20
4.1.3 Zásady kvalitativního výzkumu	20
4.2 Kvantitativní výzkum	21
4.2.1 Techniky sběru dat	21
4.2.2 Druhy dotazníků a otázek	21
4.2.3 Výhody a nevýhody kvantitativního výzkumu	23
4.2.4 Sběr dat online	23
4.3 Focus Group- kvalitativní metoda	24
4.3.1 Definice Focus Group	24

4.3.2	Cíl Focus Group	25
4.3.3	Základní rozdělení Focus Group	25
4.3.3.1	Nestrukturovaná Focus Group	25
4.3.3.2	Polostrukturovaná Focus Group	25
4.3.3.3	Strukturovaná Focus Group	26
4.3.4	Výhody a nevýhody Focus Group	26
4.3.5	Rizika Focus Group	27
4.3.6	Základní pravidla Focus Group	27
4.3.7	Moderátor	28
4.3.8	Sběr dat	29
4.3.9	Výzkumný soubor	30
4.3.9.1	Demografický popis skupiny	30
4.3.9.2	Otázky pro sběr dat	31
4.3.10	Analýza dat z Focus Group	31
4.3.11	Zpracování dat z Focus Group	32
4.4	Dotazníkové šetření- kvantitativní metoda	33
4.4.1	Použité dotazníky	33
4.4.1.1	První typ	33
4.4.1.2	Druhý typ	33
4.4.1.3	Třetí typ	34
4.5	Případová studie	35
4.5.1	Analýza případové studie	35
<b>5.</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUZE</b>	<b>37</b>
5.1	Analýza výsledků	37
5.2	Jednotlivé kategorie	37

5.2.1 Pocity	37
5.2.2 Sjezd	39
5.2.3 Soustředění	40
5.2.4 Problémy	40
5.2.5 Spokojenost	41
5.2.6 Uspokojení	42
5.2.7 Úseky, celek	43
5.2.8 Zlom, prožitek	43
5.3. Náhled na komunitu terénních cyklistů	44
<b>6. ANALÝZA ÚČASTNÍKŮ</b>	<b>46</b>
6.1 Účastníci výzkumu	46
<b>7. ZÁVĚR</b>	<b>49</b>
<b>8. SOUHRN</b>	<b>51</b>
<b>9. SUMMARY</b>	<b>52</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b>	<b>53</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>57</b>



## 1. Úvod

V mé bakalářské práci se věnuji problematice terénní cyklistiky a zkoumám proměnné v prožitkové sféře během jízdy na mnou sestavené skupině terénních cyklistů.

V práci seznamuji čtenáře se základními pojmy, které jsou vlastní terénní cyklistice. Objasňuji danou terminologii nejen ze sportu, ale i z psychologie, která byla nedílnou součástí mého výzkumu.

Zkoumám a popisuji prožitky účastnic a účastníků výzkumu během jízdy, kdy jsem se zaměřil především na sjezd. Na základě zjištěných údajů jsem také sestavil profily jednotlivých členů mnou zkoumané skupiny terénních cyklistů.

Nedílnou součástí této bakalářské práce je i ucelenější pohled na již zmíněnou metodu Focus Group a její použití v rámci kinantropologického výzkumu.

Zkoumanou skupinu jsem se snažil sestavit různorodě, proto jsem požádal jak ženy, tak i muže, pracující i studenty ve věku mezi 19 až 28 let, aby se zúčastnili diskuze.

Sám se již delší dobu věnuji terénní cyklistice, především pak sjezdům, a proto pro mě bylo zajímavé sledovat, jaký mají moji známí pohled na tuto disciplínu. Jak vnímají jednotlivé části jízdy, jak se během jízdy cítí a jaký má jízda vliv na jejich psychiku. Zabývat se tímto tématem bylo pro mne velmi zajímavé, už jen z hlediska variability proměnných v prožitkové sféře u jednotlivých účastníků mnou sestavené výzkumné skupiny.

## 2. Přehled poznatků

V této kapitole se pokusím objasnit veškerou terminologii a pojmy spojené s terénní cyklistikou nebo psychologíí, které budu v průběhu bakalářské práce používat či na ně odkazovat. Pokusím se také načrtnout společnost (komunitu) terénních cyklistů.

Terminologie terénní cyklistiky vychází jako moderní sport z anglického jazyka a sami jezdci si zakládají na anglických výrazech, které se do českého jazyka nepřekládají. Svůj sport tedy označují jako „biking“ a sebe - jezdce, jako „bikery“. Tyto anglické výrazy jsou přebírány i do všech ostatních jazyků a stávají se tak internacionálními jednotkami. (Tichá in Hoffmannová, 2011)

Terénní cyklistika je vnímána jako rizikový sport. Rizikovými či extrémními sporty jsou označovány sporty, které jsou provozovány v náročných až extrémních podmínkách (Tichá, 2005). V případě terénní cyklistiky jde o provozování v náročném až nebezpečném terénu, jako je les a hory. Jezdci se snaží projet technicky náročnou trať, kdy technika jízdy hraje důležitou roli.

Mountain bikes (cs: horská kola) je v dnešní době jedno z nejmladších, dynamicky se rozvíjejících odvětví cyklistiky. Horská kola vznikla hlavně pro potřeby jízdy mimo asfaltové silnice. Tato kola mají těžiště nízko, což usnadňuje jezdcům technické manévrování i ve vysokých rychlostech a rychlé seskakování za každé situace. K velmi úspěšnému, stále se rozvíjícímu vývoji horských kol přispěla také potřeba dobrého záběru, silných brzd, přesného ovládání, tlumení nárazů, velkého rozsahu rychle použitelných převodů a utěsněných ložisek. (Sidwell, 2004, 240)

První horská kola byla vyrobena z těžkých materiálů. Úplně první kolo bylo vyrobeno ze dřeva a přesto se na něm dalo jezdit. Nemělo pedály a uvádělo se do pohybu odražením nohou od země. Jak se kola postupně vyvíjela, tak se vyvíjel i materiál a výsledkem jsou dnešní elegantní kola z lehkých materiálů. (Sidwell, 2004, 243)

Kolo pro jízdu v terénu se objevilo poprvé v roce 1896, kdy vojáci v Americe testovali možnost využití kola pro armádní účely. Dalšímu rozvoji horského kola napomohlo odvětví

cyklokrosu, které se začalo objevovat v padesátých letech ve Francii.

První název horského kola byl použit roku 1966, kdy si D. Gwynn z USA postavil své vlastní terénní kolo. Gary Fisher, Charlie Kelley a Tom Ritchey založili první firmu, která začala horská kola vyrábět sériově.

## 2.1 Subkultura bikerů

Výraz „subkultura“ už dávno nepatří jen do oboru sociologie. (Smolík, 2010) V této práci, ale zůstaňme v oboru sociologie a to konkrétně v sociologii sportu.

K původu termínu subkultura se vrací např. Atkinson a Young (2008), kteří jej spojují s etnografickou prací Chicagské školy - Chicago School of Ecology. Robert Ezra Park a jeho kolegové vycházeli z fundamentálního předpokladu, že sociální interakce v daných prostředích je strukturována ekologicky. Podobně jako v rostlinné říši, kde různé druhy existují v určitém habitatu, Parkova skupina nahlížela i lidské bytosti tak, že „normálně“ existují ve stavu symbiózy. (Šebek, 2011)

Redefinice subkultury může být mimo jiné podle Borgmanna (in Atkinson & Young, 2008) i odkaz na nárůst sociálních sítí, jež připisují subkultuře úplně jiné konceptualizace v kontextu postmoderní globality. (Šebek, 2011) Za určitý rys subkultury můžeme považovat inklinaci bikerů k porušování zákonů o lese:

Pirátské jednání bajkerů má nicméně stěžítka za cíl destrukci nebo poškození většinové kultury, ale spíše prosazení určitých svobod a nároků, jež jsou členy dané skupiny považovány za oprávněné. Je asi spíše projevem postmoderního individualismu, o kterém hovoří Lipovetsky (1999), který v protikladu k moralistním obavám z rozpadu společenského řádu zůstává optimistický a domnívá se, že „legitimita liberálních hodnot je nekonečně významnější, než jejich boření“ a věří, že tím, co vládne, je společenská dynamika individuální autonomie. (Šebek, 2011)

Členství v takové subkultuře s sebou nese určité přizpůsobení či změnu již existujících znalostí, přesvědčení a hodnot. Přizpůsobení se skupině je důležitý znak. (Berger a Berger, 1975) Sportovní společenství bikerů vykazuje určité znaky rebelství.

Rinehart (in Šebek, 2011) říká, že sportovci věnující se alternativním sportům zůstávají aktivně zapojeni a spíše tento sport dál rozvíjejí než aby se věnovali např. trenérství.

Wheatonová a Bealová (2003) ukazují, že proces konstrukce identity jde ruku v ruce s komercializací. Mnozí sportovci věnující se alternativním sportům se hlasitě dožadují sponzoringu bohatých korporací, který slouží mimo jiné například jako ukazatel společenského statutu.

## **2.2 Rizikový sport a jeho pojetí**

Pod pojmem rizikový sport si podle Breivika (2010, 35) můžeme představit takový sport, který jako „koncept obrušuje hrany mezi extrémními, alternativními a lifestyleovými sporty, vzhledem k tomu, že v některých těchto sportech je obsaženo velké riziko, zatímco v jiných menší.“ V rizikových sportech musí člověk myslet na možný důsledek této činnosti v podobě vážného zranění (i smrti). Breivik (in Hoffmannová, 2011) k rizikovým sportům přiřazuje aktivity jako motorové sporty, sjezdy, horolezectví, sjezd na divoké vodě.

S odkazem na Breivika (2010) můžeme takový sport řadit do skupiny tzv. dobrodružných sportů (adventure sports). Mountain biking i downhill jsou sporty provozované v náročném přírodním nebo uměle vytvořeném prostředí a jejich organizace je velmi volná. V neposlední řadě je důležitá i jejich pozice ve světě sportu, kde představují spíše opozici k dominantní sportovní kultuře a zastávají nezávislost a svobodu.

Výrazná je i propojenost s oblastí komerce, která jim do určité míry umožňuje existenci (Wheaton, 2004), avšak marketing a trh jejich prostřednictvím prodávají a distribuují senzační, ale vlastně falešnou identitu rebelství (Heino, 2000). Tento zajímavý jev v bikerské subkultuře zachycuje ve své studii Šebek (2011) a formuluje teoreticko-zakotvený model, který popisuje tyto jevy jako součást procesu v síti kontextuálních vztahů v konceptu kmenového učení, lifestyle a rizikovém sportu.

Šebek (2011) uvádí dobrý příklad vlivu komerce na sport. Tento příklad je sice malou odbočkou do jiné sportovní oblasti – lyžování, ale princip je stejný i pro bikerskou subkulturu. Nový životní styl, který můžeme nazývat konzumní, se stal již v 50. letech velmi oblíbený a přinesl posílení rasové homogenity novou konzumní etikou posilovanou světem komerce. Colemanová (in Šebek, 2011,) popisuje obsah reklamních sdělení:

Noviny a časopisy zaplavily reklamy lyžařských středisek, vybavení, módy a dalšího zboží. Tato reklamní sdělení nabízela obrazy a ideály, které definovaly jasně rozlišitelnou lyžařskou kulturu postavenou na kráse, módě, volném času, zdraví a atleticismu.

Lipovetsky (in Hoffmannová, 2011) se domnívá, že „moralistní věk sportu je u konce, na scénu nastoupil sport jako móda“. Sport jako prostor pro budování charakteru se proměnil „v oblast, již uvádí do pohybu logika komercializace, rozrůžňování a urychlené obnovy“ (Lipovetsky, 1999, 129). Lipovetsky vnímá vznik rizikových sportů jako důsledek působení demokracie na proměnu samotného prapůvodního sportu aristokratů v módní sport dle výběru. Svět sportu rozšiřuje spektrum aktivit, vnáší do nabídky rozmanitost a změny a „změnil se v marginální křížení či ve svody novot“ (Lipovetsky, 1999, 129).

I Wheatonová (2004, 6) tvrdí, že tento proces znázorňuje „novou fázi ve vývoji sportu“ a že lifestyle sporty vyjadřují postmoderní životní styl.

Životní styl nabyl městské podoby a významnou roli zde sehrávala rocková hudba. Alternativní sport je označení, které charakterizuje určitou opozici k dominantní sportovní kultuře. Kolem alternativních sportů se kumulují skupiny a utváří se specifické prostředí, které vede ke vzniku subkultur (např. wakeboarding, waveboarding). V rámci takto vzniklé subkultury se formuje osobitý životní styl, pro který formující členové používají termín lifestyle sport. (Hoffmannová, 2011, 26)

### **2.3 Sjezd**

Během mého výzkumu jsem se zaměřoval především na sjezd. Vysvětleme si pojmy, které jsou se sjezdem spojeny a vysvětleme si o co vlastně ve sjezdu jde.

Downhill (zkráceně DH) je sjezdový závod s intervalovým startem jednotlivců, kdy musí co nejrychleji překonat technicky náročnou trať dlouhou 1500-4000m. Formou sjezdu lze označovat i disciplínu freeride, která je to samé jako downhill, ale bez závodní formy tzv. jízda pro radost.

### **2.3.1 Sjezdové horské kolo**

Závody ve sjezdu s mnoha zatáčkami ve vysoké rychlosti vyžadují speciální kolo. Je nutné osvojit si příslušnou techniku, abyste takto mohli jezdit. Ale jen takové kolo, které dokáže tlumit velké nárazy a dopady z výšky ve vysoké rychlosti a přesto zůstávat v kontaktu se zemí, umožní jezdcům naplno využít své schopnosti. Sjezdová kola mají rychle reagující odpružení, schopné snést velkou zátěž. Je to tedy odpružení s velkým zdvihem, ale i s velkou možností nastavení. Tlumiče ale nesmějí fungovat tak, že po tom, co absorbují velký náraz, se opět prudce vrátí do původní polohy. Tlumič musí udržovat kontakt kola s povrchem a reagovat na něj. Sjezdové kolo, stejně jako dráhové lze využít pouze v disciplíně, na kterou bylo vytvořeno. Díky bezpečnostnímu charakteru součástek je kolo velmi těžké. Značný důraz se klade na kvalitu brzd, a tak se používají místo klasických brzd brzdy kotoučové (v současné době se používají již i u jiných typů kol, např. u cross country a slalomových), které mají neporovnatelně lepší brzdny účinek.

### **2.3.2 Závody ve sjezdu**

Závody ve sjezdu se podobají lyžařským závodům. Trať je postavena na kopci. Závodníci jezdí po jednom z kopce dolů a vítězí ten kdo má nejrychlejší čas.

## **2.4 Psychologie riskantní činnosti**

Sport působí na každého jedince jak fyzicky, tak i psychicky. Při riskantním sportu jde o situace s nadměrným množstvím stresů a frustrací, které vedou k uvolňování adrenalinu a mimo jiné dochází i k rozvoji osobnosti, protože se překonávají morálně náročné situace. (Hoffmannová, 2011)

Jedním z biologických faktorů je vrozená snaha vyhledávat mimořádné prožitky. Zuckerman (1979) rozvíjí úvahu Eysenecka (1990), který tvrdí, že individuální rozdíly spočívají v celkové vzrušivosti centrální nervové soustavy, tedy že extroverti potřebují

silnější podnět pro vzrušení než introverti. Zuckerman (1979) se domnívá, že právě toto stojí za potřebou provozování riskantních sportů.

Tuto potřebu nazývá Zuckerman (in Hoffmannová, 2011, 44) vyhledávání prožitku – „sensation seeking“. Zjistil nápadné rozdíly (na základě testu, který sám vyvinul, nazývaného „Sensation seeking Scale - Škála vyhledávání mimořádných prožitků - SSS“) ve vyhledávání vzrušení. Test „SSS“ obsahuje čtyři subškály, kterými jsou vnímavost nudy (Boredom Susceptibility), disinhibice - nekontrolované, reakční chování (Disinhibice), vyhledávání zkušeností (Experience Seeking), vyhledávání napětí a dobrodružství (Thrill and Adventure Seeking).

Podle Zuckermana (in Hoffmannová, 2011) lidé skórující vysoko na těchto škálách inklinují k rizikovému chování buď směrem pozitivním (riskantní sporty) nebo negativním (kriminalita).

S rizikovým sportem je spojován také osobnostní rys „typu T“, který byl popsán Farleym (1991) a připisuje se jedincům, kteří záměrně vyhledávají senzací (thrill seekers). „T znamená vzrušení (silné, citové), které odkazují na přijímání rizika, vyhledávání senzací, stimulace, rozruchu a úrovně 46 aktivace“ (Farley, 1991, 371). Farley rozpoznal dva aspekty přijímání rizika, pozitivní a negativní, nicméně považoval, že „riskování je jádro lidské kreativity“ (Farley, 1991, 372).

Hoffmannová (2011) shrnuje ve své disertační práci sociální faktory, které ovlivňují tíhnutí k rizikovým sportům a činnostem. Takovými faktory může být například sebepotvrzení či sebe prezentace nebo dokonce únik od normativní společnosti dnešní doby. Beck (1986) popisuje teorii „rizikové společnosti“ (risk society), která se zakládá na nutnosti vyrovnávat se neustále s nároky společnosti. Sportovci, věnující se rizikovým sportům, pak hledají únik z každodenní rutiny.

Lyng (2008) ale tuto teorii napadl a soudí, že takovýto motiv je pouhý mýtus. Sám přichází s konceptem „Edgework“, kterým se snaží vysvětlit dobrovolné vystavování se riskantním činnostem. Lyng (2008) tvrdí, že to, co lidi přitahuje na rizikovém sportu je

právě hluboká přitažlivost samotného prožitku. „Edgework“ se vztahuje ke sportovcově potřebě prozkoumat své vlastní hranice a limity své kontroly. V extrémnějších případech může jedinec dokonce pociťovat kontrolu nad vlastním životem, což vede k jeho hlubokému uspokojení.

Do terminologie výzkumu patří slova jako prožitek a emoce. V následujících podkapitolách se budu věnovat jejich objasnění.

#### **2.4.1 Prožitek (zážitek)**

Definovat zážitek nebo prožitek je poměrně obtížné. Jde o osobní zkušenost, která se dobře uchovává v paměti a snadno se jedinci vybavuje, protože je svázána se silnými emocemi a zapojují se do ní téměř všechny smysly. Člověk musí tuto zkušenost zažít na vlastní kůži. Nedá se vyjádřit slovy a zprostředkovat jiným způsobem, než prožitím stejnou či podobnou situací, a to nejlépe společně. (Kirchner, 2009)

Vycházíme z předpokladu, že na kvalitu a intenzitu prožívání mají naprosto zásadní vliv emoce. Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně. Dále vycházíme z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, které jsou pro nás nové a předkládají před nás nové výzvy. Tyto situace bychom mohli nazvat dobrodružnými, přičemž dobrodružstvím může být pro každého člověka něco jiného. (Kirchner, 2009)

Kirchner (2009) upozorňuje na to, že většina prožívání je neuvědomovaná, zhruba 80% až 90%. K uvědomění dochází v okamžiku, kdy jindy automatizované procesy vnímání a zpracovávání okolních podnětů narazí na „překážku“, např. kdy prožitek je nepříjemný, nepochopitelný, či požaduje vyhodnocení a vytvoření názoru. Jsou to tedy situace, které našemu vnímání přináší něco nového.



## 2.4.2 Emoce

Hněv, radost, smutek, strach, ale i lítost jsou emoce, které jsou každodenní součástí našich životů. Je to zvláštní druh zážitků, jakési „pohnutí mysli“, které v nás vzbuzuje příjemné či nepříjemné pocity a poskytuje nám určitou míru vzrušení. Dalším charakteristickým znakem emocí je jejich osobitý zážitkový obsah (to co prožíváme, když máme strach, radost, zlost apod.), který neumíme či lépe řečeno nemůžeme plně vyjádřit slovy. Lidé si vymysleli různá přirovnání jako „strachy se mi třáslы kolena“, „hrůzou mi vstávaly vlasy na hlavě“, „skákal jsem radostí dva metry vysoko“ či „byl jsem v sedmém nebi“. I definice emocí se různí autor od autora. (Nakonečný, 1998)

- Emoce jsou maximálně subjektivní záležitostí - dva totožné podněty mohou u různých jedinců vyvolat různé emoce, například: nepřijetí na školu může u jednoho jedince vyvolat lítost a smutek, u druhého naopak vztek a zlobu;
- slovy jsou těžko vyjádřitelná;
- jsou univerzální, tzn. že doprovázejí všechny druhy duševní činnosti;
- jsou aktualizovány konkrétními situacemi v daném okamžiku;
- jsou neopakovatelné - vjem, který v nás emoci vyvolal si můžeme znovu vybavit ve vědomí, ale stejné city nikoliv, ty se s prožitým obsahem mění;
- jsou podmíněné, setrvačné. Například: když učitel znepříjemní žákovi nějaký předmět, může se prožívání nepříjemných citů objevovat v tomto předmětu i poté, kdy ho učí jiný učitel;
- většina emocí je polární. Například: láska vs. nenávisť, radost vs. smutek;
- jsou smíšené (ambivalentní). Například láska v nás vyvolává pocit radosti a štěstí, ale i strach o milovanou osobu, žárlivost a jiné;
- vnímáme je ve dvou protipólech: příjemné vs. nepříjemné;
- jsou obtížné přístupné objektivní analýze.

(Nakonečný, 2000)

### 2.4.2.1 Kde vznikají emoce

Ve starověkém Řecku a Římě poukazoval slavný lékař Galenos na vztah mezi emocemi a mozkiem. Tenkrát mu lidé nevěřili a zastávali Aristotelův názor, že sídlem emocí je srdce.

Mozek se významným způsobem podílí na vzniku a formování emocí a spousta odborníků jej považuje i za místo vzniku emocí. Díky strukturám mozkového kmene jsme schopni rozlišit emoční signály podle jejich významu. Obsah emočnímu signálu dává limbický systém, který je zodpovědný také za naši reakci, řízení a kontrolu emočního průběhu. Nejvíce se limbický systém významným způsobem podílí na emoční paměti a umožňuje nám interpretovat naše vzpomínky, hodnocení emocí: příjemná či nepříjemná, ohrožující atd. a navozuje nám pocity strachu, zlosti či pohody. Další důležitou součástí mozku ovlivňující emoce jsou bazální ganglia. Ty zastávají kontrolní, resp. regulační funkci emocí. Zpracovávání a vyhodnocování emočních reakcí je zpracováváno v projekční části mozkové kůry. Například: ve tmě v nás nejasný stín vyvolá strach, který zmizí poté, co zjistíme že se jedná o pouhý strom a nastane pocit uvolnění – úlevy. (Nakonečný, 2000)

### **3. Cíle práce**

Cílem této práce je zachytit a popsat prožitky, zejména při sjezdu na kole u vybraných jedinců.

Dílčím cílem je tvorba profilů jednotlivých účastníků výzkumu.

Dalším dílčím cílem je ucelenější pohled na metodu Focus Group, v rámci kinantropologického výzkumu.

Dalším dílčím cílem je náhled do komunity terénních cyklistů.

### **3.1 Výzkumné otázky**

K naplnění hlavního cíle jsem stanovil výzkumné otázky, sloužící k zachycení a popsání pocitových prožitků u vybraných jedinců během jízdy. Zejména: Jaké pocity mají vybraní jedinci při sjezdu? Jak tyto pocity popisují účastníci výzkumu? Na co se soustředí během sjezdu? Zažívají účastníci pocity strachu?

## **4. Metodika**

## **4.1 Kvalitativní výzkum**

Kvalitativní výzkum je výzkum prováděný na malé skupině respondentů s cílem zjistit nejen jak se chovají, ale především proč se takto chovají a jaké důvody stojí za jejich chováním. Zatímco pro kvantitativní výzkum jsou typické otázky „Kdo?“, „Co?“, „Kdy?“, „Kde?“, kvalitativní výzkum odpovídá na otázky „Kdo?“, „Proč?“, „Jak?“.

Kvalitativní výzkum si klade za cíl porozumět chování lidí v přirozeném prostředí. Charakter tohoto výzkumu je subjektivní a myšlenkovým postupem je indukce. (Hlad'o, 2011)

### **4.1.1 Plánování výzkumu**

Plán vzniká v průběhu práce. Měnit se mohou zkoumané otázky i metody a tím je plán pružnější. (Hlad'o, 2011)

### **4.1.2 Průběh výzkumu**

Obrovské množství údajů o konkrétním chování lidí a o jeho kontextu je shromažďováno, zaznamenáváno se a interpretováno během výzkumu, kdy se vynořují hypotézy. Data se zpracovávají pomocí kvalitativního kódování, analýzy a interpretace. Spolehlivost výsledků je ale problematická, protože jsou vyhodnocovány subjektivně. Závěrečná zpráva vysvětluje chování lidí v určitém kontextu. Výsledky jsou platné pouze pro danou skupinu. (Hlad'o, 2011)

### **4.1.3 Zásady kvalitativního výzkumu podle**

#### *Otevřenost*

- vůči zkoumaným osobám, zohledněny musí být i jejich zvláštnosti,
- vůči použitým metodám,
- v tvorbě plánu, kdy se hypotézy dotváří během výzkumu.

#### *Zahrnutí subjektivity*

Výzkumník se musí identifikovat se zkoumaným jevem. Tento postoj se má vyznačovat kritickou a dialektickou distancí.

#### *Procesuálnost*

Sociální procesy i komunikace mají procesuální charakter, jehož prvky se mohou měnit (metody, způsoby interpretace výzkumníka apod.).

#### *Reflexivita*

Interpretativní porozumění, schopnost reagovat na nové nečekané momenty.

#### *Zaměření na případ*

Nezbytné je věnovat pozornost jednotlivým případům a vytvářet jejich podrobný popis. Pomocí toho bude navrhuta teorie, která se tímto také přezkouší.

#### *Historicita a kontextuálnost*

Všechny závěry se musí validizovat pro daný kontext. (Hendl, 2012)

## **4.2. Kvantitativní výzkum**

Kvantitativní výzkum je ve společenských vědách metoda standardizovaného vědeckého výzkumu, která popisuje zkoumanou skutečnost pomocí proměnných, které lze vyjádřit čísly. Ta mohou vznikat buď měřením nebo škálováním samotnými respondenty. Výsledky jsou pak zpracovány - obvykle pomocí statistických metod - a nakonec interpretovány. U kvantitativního výzkumu oproti kvalitativnímu jsou výsledky více reprezentativní, méně závislé na názorech a schopnostech respondentů a vedou tak k lépe ověřitelným a srovnatelným výsledkům. Jejich interpretace bývá naopak náročnější. (Disman, 2011)

### **4.2.1 Základní techniky sběru dat**

Formami typickými pro kvantitativní výzkum jsou standardizovaný rozhovor a standardizovaný dotazník. Souhrnně se tyto dvě formy dají zařadit pod pojem dotazování.

Jediným rozdílem mezi těmito dvěma metodami je způsob kladení otázek. U rozhovoru se jedná o mluvenou formu, u dotazníku o písemnou.

## 4.2.2 Druhy dotazníků a otázek

### Standardizovaný dotazník

Tento typ dotazníku má pevně danou strukturu – pevně daný seznam otázek, na které respondenti odpovídají pevně danými odpověďmi ( ano/ne/ nevím x velmi pravděpodobně/ pravděpodobně/ nepravděpodobně/ velmi nepravděpodobně). Výhoda tohoto typu je, že data z těchto dotazníků mohou být snadno sečtena a porovnána. Nevýhoda standardizovaného dotazníku je omezený rozsah platnosti odpovědí. Ty mohou také být zavádějící.

### Dotazník s otevřenými otázkami

Otázky jsou vytvořeny tak, že se dotazující mohou vyjádřit svými vlastními slovy. Výzkumný tým získá podrobnější data. Výhoda otevřených otázek je, že odpovědi jsou snáze prozkoumatelné. Nevýhoda je dána velkou obtíží při statistickém porovnání dat.

### Polostrukturovaný dotazník

V dotazníku tohoto typu se nacházejí jak standardizované otázky, tak otevřené otázky. Tento dotazník je používán hlavně při výzkumu relevantních témat. (KREISLOVÁ, 2008)

Dle typu dotazníků i otázky dělíme na uzavřené, polouzavřené a otevřené (volné). Na uzavřené otázky je možné odpovědět pouze prostřednictvím odpovědí, které autor dotazníku poskytl k dispozici. Polouzavřené otázky se vyznačují jasnými odpověďmi, kde není dán přílišný prostor pro širší vyjádření respondenta. (např. "Jak jste se dozvěděl(a) o dnešní akci? a) z médií b) od známých c) jinak- uveďte"). Oproti tomu v otevřených (volných) otázkách respondent nemá možnosti předem zadané a jde pouze o jeho vlastní vyjádření.

Podle cíle rozdělujeme otázky na kontrolní, filtrační a trikové. Filtrační otázky slouží k třídění respondentů do různých skupin. Otázky kontrolní slouží k ověření pravdivosti předchozích odpovědí a zpravidla se nedávají hned za sebe, jsou různě položené, ale ve skutečnosti zjišťují stejný fakt. Trikové otázky slouží k odvedení pozornosti dotazovaného a používají se k získání spontánních odpovědí. (Petrušek, 1996)

### **4.2.3 Výhody a nevýhody kvantitativního výzkumu**

#### Výhody

Mezi nejčastější pozitivita kvantitativního výzkumu patří rychlý a přímočarý sběr dat a snadné zobecnění výsledků na danou populaci. Je tudíž výhodný při zkoumání velkých skupin. Sebraná data jsou přesná, numerická a lehce ověřitelná. Další nezpochybnitelnou výhodou je, že výsledky jsou relativně nezávislé na výzkumníkovi. (Gidden, 2013)

#### Nevýhody

Výzkum nebere v potaz lokální specifika. Také nepřichází s ničím novým, může pouze potvrdit či vyvrátit již zavedené teorie a hypotézy. (Reichel, 2009)

### **4.2.4 Sběr dat online**

Pro svou práci jsem zvolil online sběr dat. Pracoval jsem se třemi typy mnou sestavených dotazníků. Dva z nich byly umístěny k vyplnění online na internetu pro širokou veřejnost a třetí jsem rozesílal emailem osobně pouze vybraným účastníkům výzkumu.

On-line sběr dat má své velké přednosti . Pokud si uvědomujeme jeho omezení (pouze internetová populace), můžeme získat kvalitní výsledky, rychle a levně.

Mezi hlavní přednosti on-line sběru dat patří: nízké náklady, rychlost, možnost zasáhnout i velmi specifické cílové skupiny, interaktivnost.

Jako nevýhoda se jeví to, že je velice obtížné kontrolovat, zda dotazník vyplňuje ta správná osoba. Při zacílení na špatnou skupinu respondentů je zanedbatelná návratnost. (Soukup, 2009)

Tvorba, distribuce, vyplňování a sběr dat probíhají prostřednictvím online dotazníkové aplikace.

Odkazy na vyplnění dotazníků jsem umístil na různé webové stránky se vztahem k cyklistice, respektive do jejich diskuzních sekcí. Společně s prosbou o vyplnění,

představením dotazníku a v neposlední řadě také s informací o zachování anonymity, či o nezneužití informací od účastníků pro třetí strany.

### **4.3 Focus Group- kvalitativní metoda**

Pro sběr informací jsem zvolil metodu Focus Group. Miovský (2006) označuje termín „ohnisková skupina“ za kompromisní překlad Focus Group do českého jazyka. Slovo „focus“ může být ale překládáno různě, např.: „soustředění“ či „zaměření“, tolik možností překladu vede k zavádějícím závěrům (Šebek & Hoffmannová in Šebek, 2011), proto jsem se rozhodl zůstat v této práci u anglického výrazu Focus Group. K tomuto rozhodnutí mě dovedly především tyto poznatky:

Focus group bývá uváděna jako jedna z nejprogresivnějších kvalitativních metod pro získávání dat (Miovský, 2006). Jedná se o výzkumný nástroj pro získávání informací ke zvolenému tématu od skupin, které se vyznačují sdílenými charakteristikami nebo zájmy. Focus group zaostřuje vhléd do postojů a přesvědčení, které jsou zdrojem chování. Hodí se pro studium komplexních témat zahrnujících mnoho úrovní pocitů a zkušeností (Morgan, 2001) (Šebek & Hoffmannová, 2010, 32).

#### **4.3.1 Definice a efektivita Focus Group**

Focus Group je jedna z hlavních metod kvalitativního výzkumu, která poskytuje kvalitativní informace získané prostřednictvím otevřených otázek – hloubkového rozhovoru. Principem této metody je řízená diskuse, kterou vede školený moderátor, jehož funkcí je řídit diskuzi na zvolené téma se 6 – 10 osobami (např. rodiče, učitelé, studenti atd.). (Miovský, 2006)

Uvádí se odhad, že osmičlenné Focus Group mohou získat stejné množství informací jako deset individuálních interview (Fern in Šebek, 2011). Je tedy důležité dbát vždy na počet účastníků diskuze. Morgan (2001) poukazuje na to, že správný počet účastníků dodává diskuzi dynamiku a zabraňuje povrchnosti, ke které by mohlo dojít při



velkém počtu diskutujících.

### **4.3.2 Cíl Focus Group**

Cílem je prozkoumat postoje, názory a mínění cílové skupiny. Tuto metodu je vhodné použít i při zkoumání nových a dosud nezmapovaných oblastí, při plánování evaluace a během analýzy potřeb. Cílové skupině jsou pokládány otevřené otázky tak, aby se na základě získaných odpovědí dala identifikovat témata, jež jsou pro ni významná, nebo ze získaných informací zjistit názory a postoje k nějakému fenoménu. (Miovský, 2006)

### **4.3.3 Základní rozdělení Focus Group**

#### **4.3.3.1 Nestrukturovaná Focus Group**

- klade důraz především na skupinovou dynamiku,
- nemá dopředu vytvořenou žádnou závaznou strukturu, kterou by se průběh diskuse řídil,
- výhody: je možné sledovat interakce mezi účastníky diskuze, jak tyto interakce probíhají a co při nich účastníci říkají; nevyžaduje velkou přípravu moderátora,
- nevýhody: u rozdílných skupin můžeme na stejné téma získat velmi odlišná data; vysoká náročnost na pozorovatelské schopnosti a citlivost moderátora.

#### **4.3.3.2 Polostrukturovaná Focus Group**

- má pevnější strukturu, např. jsou dopředu připraveny okruhy modelových otázek, jejich pořadí ani znění však není pro moderátora závazné,
- výhody: moderátor může po celou dobu udržovat základní úroveň diskuze a zároveň dávat diskutujícím dostatečný prostor pro vyjádření,
- nevýhody: vyžadují přípravu moderátora; příliš velká, případně příliš malá strukturovanost.

#### 4.3.3.3 Strukturovaná Focus Group

- má dopředu pevně dané tématické okruhy a jejich pořadí,
- vyžaduje i standardizované prostředí (např. stejná místnost pro všechny skupiny),
- výhody: data jsou díky stejné struktuře dobře srovnatelná a snadněji zpracovatelná; získaná data jsou komplexnější a více konzistentní,
- nevýhody: tématická omezenost; menší prostor pro interakci a dynamiku skupiny;
- nutná příprava moderátora.

(Miovský, 2006)

Pro svojí bakalářskou práci jsem zvolil strukturovanou Focus Group. Díky této formě jsem mohl získaná data lépe zpracovat a porovnal jsem je do ucelené formy. Nevýhodou bylo, že interakce jednotlivých členů byla menší.

#### 4.3.4 Výhody a nevýhody FOCUS GROUP

Obecně můžeme jmenovat největší výhody Focus Group, mezi které patří bohatost dat, mnohostrannost a schopnost pracovat se zvláštními respondenty.

Největšími nevýhodami ohniskových skupin je prostor pro zneužití, např. v případě špatného moderátora; menší možnost generalizace a vyšší náklady.

Metoda Focus Group má ve srovnání se zúčastněným pozorováním tu výhodu, že umožňuje pozorovat v omezeném časovém úseku velké množství interakcí, které se týkají předmětu výzkumu. Vše probíhá za přítomnosti badatele, který ohniskovou skupinu sestavuje a řídí. Nevýhodou je, že takto je vytvořeno nepřírozené sociální prostředí. (Hendl, 2004)

V relativně krátkém časovém okamžiku získává metoda data od velkého počtu

participantů.

Focus Group dokáže jako kvalitativní explorativní metoda odhalit nové motivy či příčiny chování, nezjistitelné kvantitativními metodami. Dotazník může například zjistit jen to, co výzkumníka předem napadne a co do otázek předem zahrne.

Jako jedna z mála výzkumných metod dokáže získat data z interakce mezi participanty. Při vzájemných reakcích, rozvíjení diskuse či nesouhlasu mezi diskutujícími se totiž objeví zcela jiné věci, než které by respondenti odpověděli, kdyby výzkumník vedl rozhovory s každým osamoceně.

Focus Group nedokáže rozhodnout cokoliv kvantitativního. Vzhledem k relativně volným pravidlům výběru vzorku a jeho malé velikosti se nedají počty zobecňovat na celou zkoumanou populaci. (Hendl, 2004)

#### **4.3.5 Rizika Focus group**

Interakce mezi účastníky může respondenta ovlivnit i špatným způsobem, kdy respondent pod tíhou okolností odpoví odlišně než by učinil, kdyby byl s výzkumníkem osamotě. Stává se to například, když se většina účastníků shodne na jednom stanovisku k dané otázce. Respondent potom může z pohodlnosti konformovat k většinovému názoru nebo naopak může proti němu rebelovat. V obou případech ale poskytuje zavádějící data. (Miovský, 2006)

Během mého výzkumu docházelo zejména ke konformování z pohodlnosti k většinovému názoru, či snaha o individualizaci pomocí zavádějících odpovědí.

#### **4.3.6 Základní pravidla Focus Group**

- hovoří vždy pouze jedna osoba;
- nesmí probíhat žádné vedlejší rozhovory mezi sousedy;

- do diskuze se zapojují všichni přítomní účastníci;
- nikdo nemá dominantní roli;
- každý má právo říci svůj názor;
- každý má právo se k názoru jiného vyjádřit, ale nemá právo jej odsuzovat či jinak dehonestovat;
- každý má právo odmítnout odpovědět, pokud je mu odpověď nepříjemná či je pro něho nepřijatelná, a nemůže být do odpovědi nucen;
- každý má právo zastavit svoji odpověď, nechce-li pokračovat;
- každý má právo v případě nutnosti ukončit svoji účast ve skupině;
- informace, které se účastníci o sobě navzájem dozvědí, patří pouze jim a žádné jiné osobě;
- účastníci se oslovují jménem, nepoužívají pro oslovení nadávky apod.;
- záznam a další údaje z průběhu skupiny slouží výhradně výzkumným účelům a je zajištěna ochrana osobních údajů atd. (Reichel, 2009)

#### **4.3.7 Moderátor**

Volba osoby, která bude diskusi moderovat, by mohla ovlivnit výsledky celého výzkumu. Moderátor má za úkol starat se o to, aby se diskuse neubírala špatným směrem, neodbočovala od tématu nebo se nezvrtila v nic neříkající tlachání. Význam moderátora je diskutabilní:

V souladu s Morganem (2001) se obvykle má za to, že odbornost, osobnost a používané postupy mají stěžejní význam pro podporu skupinové interakce, Fernovy (1982) výsledky neprokázaly zřetelné rozdíly mezi produktivitou skupin s výraznou funkcí moderátora a moderátorskou funkcí naopak potlačenou. (Šebek, 2011)

#### 4.3.8 Sběr dat metodou Focus Group

S vedoucí mé bakalářské práce jsme se na konzultaci domluvili, že budeme realizovat polostrukturovaný rozhovor. Otázky jsme formulovali na základě vzájemné domluvy na slovní zadání otázek. Dotazy měly být kladeny tak, aby byla dodržena snaha mít na začátku diskuze otázky, které byly méně obsahově náročné a v průběhu pomalu postupovat k otázkám náročnějším. Po nastudování, jak by toto mělo probíhat, jsem se na sociální síti ptal mezi svými známými a kamarády, kteří se terénní cyklistice věnují, kdo by měl zájem se mého výzkumu zúčastnit. Velmi mne překvapil počet lidí, kteří by se chtěli zúčastnit. Neváhal jsem proto, a celý výzkum začal připravovat.

Začal jsem oslovovat lidi, kteří o výzkum projeví zájem, a nabídl jsem jim několik termínů, aby se mohli všichni domluvit. V tento moment nastal první problém. 8 respondentů se nemohlo shodnout na stejném datu a stejné hodině. Po dlouhé debatě jsme se ale všichni domluvili na datu.

Daný den následovalo asi desetiminutové čekání, než se celá skupina sešla dohromady. Během těchto deseti minut jsem byl značně nervozní, protože jsem netušil, jestli se skupina celá sejde. Ostatní se dobře bavili, protože komunita terénních cyklistů je v Prostějově malá, lidé se více či méně znají, tudíž to pro ně bylo vítanou příležitostí, jak se pobavit.

Po příchodu posledních opozdilců jsem již přikročil k samotné realizaci. Všechny jsem poučil, o tom jak bude diskuze probíhat a o jejích základních pravidlech. Všechny jsem také ubezpečil, že informace o členech diskuzní skupiny nebudou poskytovány třetí straně. Poté začala již samotná diskuze. Účastníkům jsem oznámil, že zapínám diktafon a na úvod nahrávky se jako moderátor představil, připomněl jsem k jakému účelu tato nahrávka slouží a položil jsem první otázku. Účastníkům chvíli trvalo, než se dostali do diskuze. Někdy jsem musel jako moderátor do diskuze zasáhnout a trochu ji usměrnit. Vždy jsem kontroloval, zda někdo ještě nemá potřebu něco říct, než jsem přešel k další

otázce. Tuto skupinu bych označil jako polostrukturovanou.

#### **4.3.9 Výzkumný soubor pro Focus Group**

Výzkumný soubor jsem sestavil pomocí záměrného výběru (Miovský, 2006). Jediným kritériem pro mě bylo, aby se dotyčný věnoval downhill disciplíně. Jednotlivé členy Focus Group jsem našel mezi svými známými, se kterými se sjezdu věnují. Problém jsem měl s maskulinní převahou v mé diskuzní skupině a proto jsem požádal známé, aby oslovili ženy z jejich okolí, které se terénní cyklistice věnují. Velmi mne potěšil pozitivní ohlas a zájem všech podílet se na diskuzi.

Po drobných komplikacích jsme se dohodli na termínu a nahrávka byla pořízena. Účastníci také podepsali informovaný souhlas (viz. Příloha 1), že informace slouží pouze pro potřeby bakalářské práce a nebudou poskytovány třetí straně. Jména uvedená v této práci jsou fiktivní.

##### **4.3.9.1 Demografické údaje**

Tomáš – student, 19 let, Prostějov. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 3 roky.

David – zaměstnaný, 24 let, Určice. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 7 let.

Marek – zaměstnaný, 28 let, Prostějov. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 14 let.

Lišák – student, 22 let, Prostějov. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 3 roky.

Petra – studentka, 23 let, Prostějov. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 6 let.

Bára – studentka, 21 let, Prostějov. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 2 roky.

Martin – zaměstnaný, 23 let, Seloutky. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 8 let.

Terka – zaměstnaná, 22 let, Otaslavice. Terénní cyklistice se aktivně věnuje 4 roky.

##### **4.3.9.2 Otázky pro sběr dat**

Na co myslíte, když sjíždíte dolů terénem?

Jaké máte pocity, když sjíždíte dolů z kopce?

Na co se soustředíte během sjezdu?

Kdy jsi na kole připadáte spokojení?

Co vás na kole uspokojuje?

Prožíváte pocity, které ve vás vyvolává pouze jízda na kole?

Kdy nastal zlom ve vašem prožívání na kole? Myslím tím zlom, mezi učením se na kole a tím užívám si toho na kole?

V případě osobních problémů, třeba když jste na někoho naštvaní, nebo na tom nejste psychicky dobře, projeví se tyto problémy i na vašem stylu jízdy?

Znamená pro vás více zážitek z jízdy jako z celku, nebo spíše aktuální prožitky na projížděce? Aktuálním prožitkem je myšlen právě sjezd dolů.

#### **4.3.10 Analýza dat získaných z Focus Group**

Na základě teorie podle Miovského (2006) o otevřeném kódování byla vypracovaná část mé práce. Data byla získána procesem (tzv. kódováním) ze zkoumaného jevu.

Kódování je proces analýzy údajů. V první části analýzy (otevřené kódování) jde o konceptualizaci údajů. Analýza probíhala tzv. Vytvářením trsů. V co nejpřesnějším popisu zkoumaného problému se nejprve hledají klíčové kategorie, které se následně dále vzájemně porovnávají a třídí do kódů. Každá kategorie má určité vlastnosti. Vlastnosti zastupují znaky nebo charakteristiky náležející kategorii. Mnou pořízená nahrávka nebyla dostatečně obsáhlá, nemohl jsem proto vlastnosti přiřadit všem kategoriím. Vlastnosti které přiřadit šly, popisují v analýze jednotlivých členů diskuzní skupiny.

Druhá část analýzy (axiální kódování) sestává ze souboru postupů, pomocí nichž jsou údaje získané v první části uspořádávány novým způsobem a prostřednictvím vytváření spojení mezi kategoriemi.

V třetí části se uzavírá proces kódování (selektivní kódování) a je identifikována klíčová *centrální kategorie*, která je na vyšší úrovni abstrakce systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím. Centrální kategorie, kostra příběhu slouží k formulování zakotvené teorie, která je ihned při formulaci zpětně ověřována. ([www.socped2009.wz.cz/metody.doc](http://www.socped2009.wz.cz/metody.doc))

V této práci jsem pracoval pouze s otevřeným kódováním. Z hlediska pořízeného materiálu to byla nejlepší možná, efektivní analýza.

#### **4.3.11 Zpracování dat z Focus Group**

Jako první krok jsem provedl doslovný přepis nahrávky. Nahrávku jsem měl nahranou na diktafonu. Kategorie a jejich kódy, které jsem si vyčlenil, jsem mezi sebou porovnával a zpracoval pomocí myšlenkových map (viz. Příloha 2 – 8). Myšlenkovým postupem byla indukce. Určil jsem si vždy klíčové pojmy, především jsem používal klíčová slova otázek, které jsem účastníkům diskuze kladl, tzv. kategorie. Ke kategoriím jsem přiřazoval jednotlivé kódy. Na tomto principu jsem získal jak odpovědi na dané otázky, tak zejména jednotlivá stanoviska účastníků v dané situaci. Tyto získané informace mi umožnili roztrždit jejich odpovědi do výše zmíněných kategorií. Podle kategorií a kódů jsem mohl každého účastníka vyprofilovat a mohl jsem identifikovat důležitá témata pro skupinu. Nevýhodou této formy výzkumu by mohla být menší možnost generalizace a problematíka je i spolehlivost výsledků. Odpovědi účastnic jsem v doslovném přepisu vyznačil kurzívou, aby byl jednoznačně a na první pohled vidět rozdíl v přístupu k terénní cyklistice mezi účastníky a účastnicemi.

#### **4.4. Dotazníkové šetření- kvantitativní metoda**



Ve své práci jsem pracoval se třemi typy mnou sestavených dotazníků. Charakteristiku jednotlivých druhů dotazníků a jejich dělení uvádím již v části Metodika, 4.2.2 Druhy dotazníků a otázek. Dotazníky mi sloužily jednak k ucelení informací získaných pomocí Focus Group, tak i ke získání dalších poznatků.

#### **4.4.1 Použité dotazníky**

##### **4.4.1.1 První typ dotazníku**

Prvním typem byl strukturovaný dotazník s uzavřenými otázkami. (viz.- *Příloha č. 11.*) Obsahoval 27 otázek, které mi sloužily k sestavení obecného náhledu na subkulturu terénních cyklistů. Odpovědi jsou zpracovány i graficky. Některé otázky pro tento náhled jsem formuloval také s ohledem na Přehled poznatků, který uvádím zde v bakalářské práci. Teoretické poznatky například z psychologie, marketingu, ale i pojmy jako je rizikový sport a další, jsem do dotazníku zařadil s důrazem na jejich praktické propojení s mountain bikery.

##### **4.4.1.2 Druhý typ dotazníku**

Jako druhý dotazník jsem zvolil formu individuálního dotazníku s otevřenými otázkami (viz.- *Příloha č. 12*). Tento dotazník jsem připravil pro každého účastníka mého výzkumu, prováděného kvalitativní metodou Focus Group, jejíž realizace předcházela tomuto dotazníku. Pomocí případových studií, metody vytváření trsů a otevřeného kodování jsem na základě dat získaných z Focus Group, uskutečnil sestavení profilů jednotlivých účastníků a jejich proměnných prožitků. Bohužel, ne každý z 8 účastníků mi poskytl, i přes mou snahu v roli moderátora, dostatek dostačujících odpovědí (*je to samozřejmě jeho právo, hned v základních pravidlech této výzkumné metody je uvedeno, že účastník nemá být k odpovědi nucen, přemlouván a nemusí dokonce ani odpovídat vůbec*) na výzkumné otázky definované v rámci Focus group. Tudiž jsem sestavil výše představené dotazníky. Ty si kladou za cíl doplnit analýzy jednotlivých účastníků diskuze tak, aby se proměnné v jejich prožitkové sféře daly lépe uchopit a byly více patrné. Musím také dodat, že jsem se v tomto dotazníkovém šetření zaměřil více než na samotné výzkumné otázky, na

každého účastníka individuálně. Snažil jsem se analyzovat jeho prožívání, vnímání a s pomocí vhodně zvolených doplňujících otázek dospět k ucelené analýze proměnných v prožitkové sféře terénního cyklisty.

Tyto individuální dotazníky jsem dotazovaným poslal pomocí emailu či sociální sítě. Každý dotazník obsahoval instrukce k vyplnění i poučení o informačním embargu třetím stranám. Každý dotazník obsahuje průměrně 3 individuální otázky, zaměřující se na upřesnění dat získaných díky metodě Focus Group. *V tomto případě došlo ke spojení kvalitativního a kvantitativního výzkumu.*

#### **4.4.1.3 Třetí typ dotazníku**

Třetím typem byl polostrukturovaný dotazník s otevřenými otázkami (viz.- *Příloha 13*). Obsahoval naprosto totožné otázky jako realizovaná Focus Group. Chtěl jsem rozlišit, zda bude zcela náhodně vybraný vzorek terénních cyklistů z celé republiky mít rozdílné prožitky a pocity během provozování mountain bikingu, než účastníci Focus Group. Ti jsou mimovolně ovlivňováni odpovědmi ostatních účastníků, což může inklinovat ke ztotožnění se s odpovědmi druhých, což se dle mého názoru mé výzkumné skupině několikrát stalo. V případě tohoto dotazníku, kdy jej respondent vyplňuje sám během prohlížení internetu, nemůže inklinovat k odpovědím ostatních jako u Focus Group, tudíž jsem očekával větší variabilitu odpovědí.

*V dnešní době sledujeme trend, že kvantitativní metody se často kombinují s kvalitativními, jejichž výsledky nejsou sice reprezentativní, umožňují ale lepší porozumění skutečnému stavu věcí. V této práci jsem propojil v určitý moment dva druhy výzkumu, prováděl jsem kvalitativně-quantitativní výzkum. Data analyzovaná prostřednictvím Focus Group byla doplněna o individuální dotazníky pro účastníky Focus group, které mi velmi pomohly k lepšímu zachycení proměnných v prožitkové sféře u bikerů a tím naplnění mého cíle.*

#### **4.5 Případová studie**

Případová studie (angl. case study) má své nezpochybnitelné místo ve

společenskovedním výzkumu, protože nám dovoluje porozumět komplexním sociálním fenoménům. Jedná se o podrobné studium jednoho či několika případů, které odpovídá především na následující otázky: „jak?“ a „proč?“ fungují různé sociální fenomény, jaké vztahy ve zkoumaném případě existují a případně jaký je vztah zkoumaného případu k okolnímu světu.

Přestože je případová studie běžně používaná, má v metodologii výzkumu poměrně zvláštní pozici. Na jedné straně se jedná o jeden z nejstarších způsobů studia sociálních jevů, který je často využíván i v současnosti. Na straně druhé se na případovou studii a výsledky, které přináší, někdy pohlíží s určitou nedůvěrou. (Gerring, 2007, 6)

Tato nedůvěra pramení z častého neporozumění silným a slabým stránkám případové studie a vhodnosti jejího použití. Nedůvěra může pramenit i z toho, že na rozdíl od jiných výzkumných strategií neexistuje u případové studie běžně opakovatelná rutina postupu, což z ní dělá poměrně obtížnou výzkumnou strategii. (Yin, 2003, 57)

Stejně tak panují kolem případových studií nejasnosti týkající se možnosti generalizace a jejich objektivity. Společně s tím byla dosud případové studii věnována v odborné literatuře (například v porovnání s tím, jak postupovat při rozhovor nebo pozorování) menší pozornost, výjimkou jsou pak především díla těchto autorů: Yin (2003, 2003), Stake (1995) a Eisenhardt (1989).

#### **4.5.1 Vymezení případové studie**

Případová studie není pro výzkumný prvek zcela šťastně zvolený název. V určitém slova smyslu totiž všechny výzkumy zkoumají nějaké „případy“. (Flyvbjerg, 2006)

Na rozdíl od jiných výzkumných designů nebo některých metod, případová studie zkoumá z různých úhlů a různými způsoby do hloubky jeden nebo několik málo případů. V závislosti na druhu případové studie, kterou provádíme, je pak naším cílem popsání a porozumění zkoumaným případům, využití této znalosti pro detailní prozkoumání jednoho či několika případů, porozumění souvislostem, další výzkum nebo zobecnění těchto

poznatků na další případy. Stručně lze říct, že případová studie se jako výzkumná strategie používá především k tomu, abychom porozuměli komplexnímu sociálnímu fenoménu. (Flyvbjerg, 2006)

## **5. Výsledky**

Zde se zabývám vyhodnocením dat z Focus Group a z dotazníkového šetření.

Jednotlivé kategorie proměnných jsou výsledkem spojení Focus Group a individuální formy dotazníku pro její účastníky. Tedy kvalitativně-kvantitativního výzkumu. Díky tomuto spojení jsou analýzy více efektivnější.

## **5.1 Analýza výsledků**

Analýza probíhala rozdělením nahrávky do kategorií a díky odpovědím účastníků jsem jednotlivé kategorie, také na základě kódování, popsal. Pomůckou k analýze byly myšlenkové mapy (viz. Příloha 2 – 8). A také individuální dotazníky vytvořené za cílem větší specifikace jednotlivých kategorií proměnných (viz. Příloha Individuální dotazníky). Jednotlivé kategorie jsou doplněny o přímé citace (kurzíva) a další, k nim doplňující poznatky.

## **5.2 Jednotlivé kategorie**

Co všechno a jak důležitou roli to hraje během celé sportovní činnosti jsem rozdělil do několika následujících skupin proměnných.

### **5.2.1. Pocity**

Při otázce na pocity během sjezdu, terénní cyklisté z výzkumného souboru reagují různě. Účastnice se s touto otázkou vypořádaly jinak, než účastníci. Z diskuze jsem vycítil patrný genderový rozdíl: Na otázku „Jaké pocity zažíváte při jízdě z kopce“ odpovídá Terka *"Jak mně krásně vlajou vlasy"*, zatímco Martin odpovídá *„Na co myslím... Že to chcu sjet tak, aby se nestalo ani nic mě, ani kolu a zároveň abych to neprojel úplně jak největší looser.“* Účastnice se více soustředí na prožitek z jízdy, neberou to tak důsledně jako účastníci, nezaobírají se příliš technickou stránkou. Mají starost i o druhé. Účastníci naproti tomu řeší, aby se něco nestalo jim nebo kolu, aby projeli úsek technicky dobře, *„Ono je taky hodně důležité myslet na tu cestu, pak už se na moc jinýho nesoustředím,“* nebo *"Tak s XC-čkovou vidlicou to není nic moc no."*

Ježdění XC (zkráceně z angl. cross-country), volně přeloženo volná jízda terénem, je obecně nejrozšířenějším druhem terénní cyklistiky. Pod XC lze zahrnout turistické projížďky krajinou po lesních a polních cestách i fyzicky a technicky náročné trasy v

horském terénu. V závodním pojetí se jedná o závody na několik kilometrů dlouhých okruzích zpestřených kratšími výjezdy a sjezdy a technickými pasážemi. Mistrem světa v XC pro rok 2011 se stal Jaroslav Kulhavý. Kola pro toto pojetí jsou subtilnější konstrukce, mohou být zcela bez odpružení i celoodpružená se zdvihy 80-120mm.

([http://www.cemba.eu/docs/CIP\\_prezentace\\_Vrtalova\\_final.pdf](http://www.cemba.eu/docs/CIP_prezentace_Vrtalova_final.pdf))

Má skupina respondentů se shodla, že pocit jízdy na kole je uvolňující, je tu velká svoboda pohybu. Mají s těmito pocity spojenou právě jízdu na kole, " *když máš kolo pod sebou*" nebo „*Na kole tě nic nezastaví*“. Tyto pocity mohou být spojeny s touhou po svobodě, poznávání svých možností a limitů. Hoffmannová (2011) se domnívá, že právě toto je důvod, proč tradičně organizované sporty nevyhovují potřebám a nárokům mladého člověka. „Dospívající člověk potřebuje aktivitu, ve které může experimentovat, poznávat sám sebe a hlavně sám činit svobodná rozhodnutí. Jedině tak může být schopen zodpovědnosti za své činy, což je další charakteristika budování identity“ (Hoffmannová, 2011, 155). Podle Říčana (2004) znamená identita i podílet se na tvorbě budoucnosti, jak osobní tak společenské.

Mezi nejčastější pocity u dotazovaných během sjezdu patří pocit spokojenosti, pak strachu a soustředění. Vyvolané pocity jsou mimo jiné způsobeny i vzrušením centrální nervové soustavy. Uvolňování adrenalinu a endorfinu se stává pro sportovce jakousi drogou. Za vrozenou potřebou vyhledávat dobrodružství a způsobovat uvolňování adrenalinu je podle některých vědců domnělá existence genu D4DR. Ridley (2001) popisuje gen jako předpis na bílkovinu zvanou dopaminový receptor. „Tato látka pomáhá při přenosu nervového vzruchu mezi jednotlivými nervovými buňkami“ (Hoffmannová, 2011,45).

Delší gen D4DR znamená nízkou citlivost na dopamin v určitých částech mozku, zatímco krátký gen D4DR představuje vysokou citlivost. Při výzkumu se ukázalo, že u lidí, kteří měli vysokou potřebu vyhledávat změnu a dobrodružství, se vyskytovala s mnohem větší pravděpodobností jedna nebo více kopií dlouhého genu

D4DR. (Benjamin et al. in Hoffmannová, 2011, 45)

Výzkumy ale dokazují, že otázka souvislosti mezi vyhledáváním novot a genu D4DR je stále otevřená a další výzkumy jsou nezbytné.

Pocity strachu se ve větší části objevují u účastníků mé skupiny, kteří jsou ve sjezdech nováčky. U zkušenějších jezdců se objevuje spíš strach, aby se neztrapnili nebo aby se nestalo něco kolu.

*Příloha 1*

### **5.2.2 Sjezd**

Jízda dolů z kopce vyvolává v účastnících diskuze kladné pocity. Celá skupina vnímá sjezd jako něco pozitivního, jako něco, co nabíjí energií. Jeden účastník také uvádí, že se mu líbí, jak se mu během sjezdu uvolňuje adrenalin: „*adrenalin při vysoké rychlosti, nádherný*“.

Adrenalin je hormon, nikoli pocit, vyměšovaný dření nadledvin a připravuje tělo na výkon (Vokurka et al., 2008). V současné době se však běžně setkáváme se zaměňováním původního významu tohoto slova. Příjemné pocity, které překonání náročné situace doprovází, nezpůsobuje adrenalin, ale endorfin.

Uvolňování adrenalinu a endorfinu je u laické společnosti vnímán jako „to příjemné“, co doprovází každou vzrušující činnost, např. rizikový sport. Adrenalin můžeme spojit s prožitkem (viz. kapitola 2.4 Psychologie riskantní činnosti). Adrenalin byl objevený v roce 1901, je nazýván též jako hormon útěku či strachu a tvoří se v dření nadledvin. (Vokurka et al., 2008) Připravuje tělo na výkon a společně s hormonem kortizolem se podílí na udržování organismu při životě během stresových situacích. Zatímco adrenalin způsobí, že tělo může podávat extrémní výkony, kortizol, naproti tomu, brání organismus před poškozením účinků adrenalinu. Působení adrenalinu se projevuje jako nadměrné pocení, zvýšení srdeční činnosti, rozšíření zorniček očí, zrychlení dechu, zvyšuje hladinu cukru v

krvi a dochází ke kontrakcím hladkých svalů. (Vokurka et al., 2008)

## *Příloha 2*

### **5.2.3 Soustředění**

Jízda na kole v těžkém terénu, zejména pak jízda z kopce ve velkých rychlostech, ve sjezdu se každý soustředí na vlastní jízdu, techniku nebo styl trati, *"Když je mokro, aby to nepodjelo třeba"*. Ani zde ale nechybí základní rys všech bikerů a to záměrné riskování. Biking už není vázán jen na pěkné počasí, což můžeme pozorovat i na vývoji vybavení a komponentů kol, jako jsou pláště s vysokou přilnavostí nebo fat bikes. Čím dál více bikerů usedá na své bike i v nepříznivém počasí, jako je déšť či sníh a vyhledávají ještě vyšší rizika než při běžném bikování. Více se záměrným riskováním zabývám v kapitole 2.4 Psychologie riskantní činnosti, kde popisují Zuckermanovu (1979) teorii o vyhledávání rizik.

## *Příloha 3*

### **5.2.4 Problémy**

Kolo pomáhá účastníkům od psychických problémů jak lze jednoznačně interpretovat z přepisu nahrávky. Každý se s problémy vypořádává jinak, ale vše souvisí s kolem. *"Já jedu prostě co nejvíc rychle, pak už nemám energii a nemůžu být na nikoho hnusná ani."* Pobyt v přírodě s partou kamarádů a fyzická aktivita jsou velkým odreagováním od psychických problémů. *„Jo, pomáhá to kolo.“* Výzkumy, prováděné Weyeyerem a Kupferem (1994) ukazují, že fyzická aktivita má vliv na well-being, kvalitu spánku a zlepšování nálady. Aktivní lidé posuzují sami sebe lépe a jsou sebevědomější. Fyzická aktivita poskytuje katarzní uvolnění a tím vede k odbourání agrese a nevraživosti. Během fyzické aktivity je změněný stav vědomí a to odklání negativní myšlenky a pocity. Dlouhodobá fyzická aktivita vede ke zvyšování kontroly nad vlastním tělem.



### 5.2.5 Spokojenost

Na kole si každý ze skupiny připadá spokojený v jiném směru. Někdo v hezkém počasí, někdo tím, že udělá něco pro své zdraví. „*Když spálím nějaký kalorie.*“

Během hodinové jízdy na kole spálíme 3 600 kJ. Tuky se začínají spalovat po 20 minutách. Jízda na kole je vhodná i pro lidi trpící nadváhou.

Technický stav kola hraje velkou roli v tom, zda si projížďku daný člověk užije, či nikoliv. „*Když nejsou žádné poruchy.*“ Za zmínku stojí určitě názor Lišáka, který říká, že pokaždé když vyjede, je spokojený: „*Já vždycky prostě když jedu, tak jsem spokojenej.*“ Zde můžeme vidět, jak důležitou částí je kolo v jeho životě.

Kirchner (2009) v úvodu své knihy zmapoval kvalitu a intenzitu uspokojení a uvádí, že 80 až 90% prožívání je neuvědomnělá:

Vycházíme z předpokladu, že na kvalitu a intenzitu prožívání mají naprosto zásadní vliv emoce. Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně. Dále vycházíme z přesvědčení, že každý prožitek má určitou intenzitu. Intenzivní prožitky přinášejí situace, které pro nás nejsou obvyklé, jsou pro nás nové, předkládají před nás nové výzvy. Tyto situace bychom mohli nazvat dobrodružnými (přičemž dobrodružstvím může být pro každého člověka něco jiného). (Kirchner, 2009, 1)

### 5.2.6 Uspokojení

Na kole účastníky uspokojuje více faktorů. Jedním z nich je radost z výkonu. *"Když předdupu nějakého kráječa."* nebo *"Jo, na sjezdovém kole silničáři."* Druhým je prožitek a z toho pramenící dobrá nálada. *"Máme tak dobrou náladu, že si o tom pak celou dobu vyprávíme. Zážitky, všechno."*

Člověk získává nejvíce poznatků o světě vlastní zkušeností. Činnost, pozorování a pokusy jsou hlavními způsoby, jak člověk nabývá zkušeností. Zkušenost je právě tím, co je z předchozího prožívání uchováno v paměti a dále aktivně využíváno. V paměti se obvykle fixují takové situace, které měly silný emoční náboj. Můžeme říci, že čím silnější je prožitek, tím trvalejší otisk zanechá v paměti. Zkušenosti člověk získává také komunikací, zprostředkovaně od druhých či sociálními vazbami. Získávání zkušeností není jen v prožívání nějaké situace – především jde o schopnost kriticky na výsledný zážitek nahlédnout, vyhodnotit všechny jeho aspekty, což je proces ovlivněný těmi zkušenostmi, které již máme uloženy z dřívějších. Současné prožívání a jeho hodnocení tedy ovlivňuje vše, co jsme již kdysi prožili. (Hanzlová, 2013)

Zážitek je podle Kirchnera (2009) zdrojem osobní zkušenosti. „Hromadí se celý život a skládá jedinečné duševní bohatství každého člověka.“ (Kirchner, 2009, s. 24) Dále upozorňuje Kirchner na to, že překládání pojmů prožitek, zážitek a zkušenost je značně problematické, protože další jazyky mívají méně výrazů a také odlišné chápání rozdílů mezi těmito pojmy. Kirchner považuje prožitek jako součást zážitku – více prožitků může tvořit jeden jediný zážitek. Prožitek má podle něj přesnější hranice, je konkrétnější. Vnímá ho jako něco, co má aktivizující a přítomnostní charakter, zatímco zážitek vnímá jako uzavřený, ucelený, zastřešující, jsoucí již v minulosti.

## *Příloha 6*

### **5.2.7 Úseky, celek**

Většina skupiny vnímá jízdou jako celkový prožitek. *"Přesně tak. To já na výjezd do kopca vždycky hned zapomenu, když přede mnou následuje kopec dolů. To mě úplně nabije*

*tou energií." Jízda se pro ně skládá z celků, nejezdí jen kvůli sjezdům. K cyklistice patří i kopce nahoru, proto je s tím každý smířený. „Mám fakt radši ten celkovej výlet. I když se člověk těší, až si sjede ten kopec, tak stejně dávám přednost tomu celku. Kdybych nechtěla jezdit, tak bych se nemusela srát nahoru. Patří to k tomu."*

*Příloha 7*

### **5.2.8 Zlom, prožitek**

Účastníci vypovídali, že jízda na kole, i přes první pády, byla zábavná od samého začátku, kdy se teprve učili s kolem experimentovat. *"Ty první pády byly vždy nejhorší, to jo."*

Během učení se jízdy na kole se nedoporučují přídatná, postranní kolečka. Podporují nesprávné návyky pro držení rovnováhy. Dítě s postranními kolečky, které chce zatočit správně, tzn. s naklopením kola na stranu zatáčky, se odrazí o vnitřní kolečko, celé kolo se rozhoupe a následně převrátí. Nejlepší je metodou při výuce jízdy na kole je za začátečníkem běžet a jistit ho. Dle mého názoru je lepší žáka upozornit, že jej držíte, i když už jede sám, aby se nelekl. Při projíždění různých tras se učíme stále nové styly jízdy a učíme se formou prožitku. Jízda může být zábavná již od samých počátků výuky. *„Je to rozdíl, když jedeš něco tady nebo na horách. To se pak aji bavíš tím, že se něco zase učíš. Člověk se furt učí."*

Autoři Čáp a Mareš (2007) popisují, jak prožívání působí na každého z nás. Zkušenosti a prožitky, které si člověk nese z minulosti, dává Čáp do souvislosti s učním.

Dítě, dospívající i dospělý přecházejí z jedné školní a životní situace do druhé. Do každé nové situace si s sebou přinášejí zkušenosti z oněch předchozích, včetně zkušeností se svými úspěchy, částečnými úspěchy i neúspěchy. Přenášejí si (transferují) propracované, elaborované znalosti, emocionální prožitky i sociální zkušenosti získané při dolaďování se k požadavkům všech předchozích situací. To vše ovlivňuje jedincův vstup do nové situace a jeho jednání v ní. Situace, které

vnímá, interpretuje a hodnotí jako podobné předchozím, budou evokovat (ne vždy vědomě a záměrně) způsoby jednání, které byly propracovány dříve a osvědčily se. Pokud budou dobře fungovat i v nové situaci, jedinec se bude snažit je předělat anebo v případě zjevného neúspěchu z dané situace uniknout. Zbývá dodat, že míru úspěšnosti a neúspěšnosti posuzuje jak jedinec sám, tak jeho spolužáci, rodiče, učitelé. (Čáp & Mareš, 2007, 402)

## *Příloha 8*

### **5.3. Náhled na komunitu terénních cyklistů**

Na základě strukturovaného dotazníkového šetření jsem sestavil obecný náhled na komunitu terénních cyklistů. Díky online formě dotazníku jsem získal informace od širokého spektra terénních cyklistů. Náhled propojuji s konkrétními oblastmi, s nimiž pracuji v této práci i s přehledem poznatků. Slouží k ucelenější představě o terénní cyklistice a lidech, kteří se jí věnují. Data byla vyhodnocena na základě matematických metod a graficky zpracována (viz. Příloha Grafy k dotazníku).

Dle vyhodnocených odpovědí z dotazníků předkládám několik zjištěných faktů. Jako první předkládám fakt, kdy můžeme říci, že se tomuto sportu věnují ve větší části muži. Neznamená to ovšem, že ženy jsou v tomto sportu pouze výjimkou. Terénní cyklistice se naprostá většina dotázaných věnuje nejméně jednou týdně (v sezónu). Tento fakt svědčí o tom, že bikeri berou svůj sport velmi vážně. Slouží jim také k sociálnímu kontaktu, ba i jako prostředek psychohygieny (stres, odreagování). V neposlední řadě berou bikeri mountain biking jako výrazný prostředek ke zlepšení kondice. Přes sedmdesát procent dotázaných uvedlo, že dodržuje zásady zdravého životního stylu. Vzhledem k fyzické náročnosti, je správná životospráva velmi důležitá. U bikerů je také patrná velká touha se zlepšovat, překonávat své limity. O tom svědčí i zjištění, že se téměř každý biker dokáže velmi dobře sám motivovat, jelikož právě posouváním svých limitů si radost z jízdy dokáže lépe vychutnat. Pozoruhodným faktem vyplývajícím z dotazníkového šetření je, že

téměř polovina dotázaných trasu své projížďky dopředu neplánuje. Dokazuje to jistý druh svobodného myšlení, které je tolik patrné z analýz jednotlivých účastníků výzkumu. Odpovědi typu svoboda, volnost pohybu, radost z jízdy, s tím spojené prožitky a zážitky, pobyt v přírodě, jsou toho důkazem. Nejčastější cyklisté vyrazí na půldenní projížďky, vzhledem k velké fyzické náročnosti tohoto sportu. Jelikož se jedná o rizikový sport, kde hrozí velké nebezpečí úrazu, dotazoval jsem se také na vážný úraz způsobený provozováním terénní cyklistiky. Celá polovina dotazovaných bikerů měla minimálně jeden vážný úraz. Pro zajímavost, sedmdesát pět procent dotazovaných uvádí, že mají strach z pádů. Je to zejména tím, že se jedná o jízdu ve vysokých rychlostech, v těžkém terénu. Tímto hrozí zvýšené riziko pádu a s tím souvisejícího zranění. Obezřetnost i nutná dávka strachu je tedy přirozeně na místě. Ve své práci také zmiňuji oblast komerce a marketingu. Prostřednictvím dotazníku jsem zjišťoval, zda je pro bikery důležitá značka vybavení. Více než šedesát procent dotázaných uvedlo, že značka pro ně není prioritou. Zde bych rád uvedl zajímavý názor, spíše postřeh, šéfredaktora české verze amerického časopisu *Mountainbike in action* Štěpána Hájička z letošního roku. „*Na dnešním, již tak přeplněném cyklistickém trhu, v době moderních technologií, s příchodem stále nových značek a inovací, se stalo prakticky nemožné, koupit si nepoctivý či nefunkční výrobek. Ta firma si prostě nemůže dovolit přijít s něčím nevyzkoušeným, neproověřeným. Znamenalo by to krach.*“ Na základě postřehu Štěpána Hájička tedy můžeme vyvodit, že stejný názor jako on sdílí i velká část dotazovaných bikerů, pro které není důležitá značka vybavy. Jsou si totiž vědomi širokosti trhu. V současné době je již zcela běžné, že nejvyšší modelové řady výrobků od značek, které dříve neměly u zákazníků velkou oblibu, jsou zcela srovnatelné s kvalitou předních výrobců. Z dotazníku také vyplývá, jakou částku (zprůměrovanou) jsou bikeři ochotni utratit za cyklistické vybavení. Tato částka je 15 tisíc korun.

## **6. Analýza jednotlivých účastníků výzkumu**

V této analýze pracuji především s případovou studií. Na základě dat získaných pomocí Focus Group provádím analýzy jednotlivých účastníků. K efektivnějším analýzám

mi dopomohly také individuální dotazníky pro účastníky Focus Group, vytvořené za cílem ucelenější tvorby profilů jednotlivých účastníků.

## 6.1 Účastníci výzkumu

### Tomáš

Tomáš je jezdcem, který si potrpí na výbavu. Za kvalitní výbavu je ochoten i připlatit. Preferuje jednu značku výbavy a komponentů. Kvalitní výbava mu dává pocit větší jistoty. Jelikož na kole zažil vážný úraz (zlomeninu ramenního kloubu), jezdí opatrným a bezpečným stylem jízdy. Na kole má raději aktuální prožitky – sjezd, než celkový zážitek z jízdy. Sjezd ho naplňuje radostnými prožitky, na celkovou vyjížďku nevzpomíná. Na kole bojoval během učení se jízdě se strachem z prvních pádů. Na kole se cítí spokojený a má radost z dobrého výkonu. Jízda na kole jej nabíjí energií a pocit „*kola pod sebou*“ se podle něj nedá s ničím jiným srovnat. Mezi vlastnosti jeho kategorie patří zejména bojácnost, obezřetnost. Je znát opatrnost.

### Terka

U Terky můžeme postřehnout ženský pohled na jízdu. Má ráda, jak ji při svižné jízdě vlají vlasy. Má ochranný komplex - obavy, aby se někomu na vyjížďce něco nestalo. Jako zdravotní dozor na závodech zažila již hodně zranění. Tyto obavy má především k mladším jezdcům, kteří nemají ještě tolik zkušeností a jezdí nerozvážně. Necítí se dobře celkově při představě, že by se měl stát vážný úraz uprostřed lesa někomu z jejich přátel. Při jízdě se nejvíce soustředí na terén. Kolo ji pomáhá od psychických problémů. Ráda si jede jen tak sama a přemýšlí, nejčastěji o pracovním vytížení. Svoboda pohybu na kole ji vždy uvolní a odproští od stresu. Uspokojuje ji únava po výkonu a spálené kalorie. Mezi vlastnosti její kategorie patří zejména zábavnost, ale i starostlivost.

### Martin

Jízdu na kole si vyloženě užívá, již od útlého dětství. Rád jezdí technicky, rychle,

ale i s respektem. Vážný úraz na kole nezažil, nicméně pocit strachu z pádu či zranění ho vede k opatrnosti. Má rád, když kolo funguje tak jak má. Při sebemenší závadě se nedokáže radovat z jízdy. Je rád, když může někoho předjet. Je soutěživý. Na kole jsou pro něj velmi důležité zážitky a s tím spojené prožitky. To co zažívá na kole s partou přátel je podle něj nenahraditelné, vnímá euforický pocit. Vlastnost jeho kategorií je zejména pozitivnost.

### **Lišák**

Lišák je vášnivý cyklista. Soustředí se na projížďku jako na celek, ne na její jednotlivé úseky. Na kole se cítí vždy spokojen: „*já prostě pokaždé když jedu, tak jsem spokojenej.*“ Tato spokojenost se projevuje formou dobré nálady, kterou si díky kolu přenáší i do běžného života. Pocity, které u něj vyvolává jízda na kole zažívá i mimo terénní cyklistiku. Dále ale uvádí, že během jízdy na kole jsou tyto pocity nejintenzivnější.

### **Bára**

Jízda na kole v ní vyvolává pocit radosti. Radost má z faktu, že po vyvinutí poměrně malé síly se může rychle a zábavně přesunovat z místa na místo a zároveň takto hubnout. Opět zde můžeme postřehnout ženský pohled na cyklistiku. Díky kolu se cítí spokojená, má dobrou náladu a jízda na kole v ní dále vyvolává pocit se smát: „*že pro sebe něco děláš. A pak se usmíváš*“. Projížďka ji uspokojuje jako celek, nutné výšlapy bere jako něco, co ke kolu patří. Na kole zažívá volnost a užívá si pocit, že ji nic nezastaví. Podobné pocity zažívá v koňském sedle. Vlastnost jejích kategorií je zejména upřímnost.

### **David**

Rád jezdí rychle a agresivně, jízda v něm vyvolává nával endorfinu. Strach z pádu nemá. Na kole zažívá pocity volnosti, svobody a vzrušení z toho, na jaké cesty asi narazí při vyjížděce. Jsou pro něj nenahraditelné a zažívá je pouze díky kolu. Podle Davida se člověk pořád na kole učí, jelikož každý terén a různé stezky jsou trochu jiné. Má rád i technické pasáže a skoky, rád se zlepšuje. Znatelné zlepšení v něm vyvolává pocity jako je nadšení či uspokojení nad sebou samým. Vlastnosti jeho kategorií jsou zejména náročnost a realističnost.

## **Marek**

Je typickým sjezdařem, jíž od útlého dětství zažíval euforické pocity během jízdy z kopce dolů. Během sjezdu je nabitý adrenalinem z vysoké rychlosti. Dává si pozor na stav trasy, jelikož již zažil množství nepříjemných pádů. Při jízdě na listí zažívá pocit nejistoty. Kolo mu pomáhá od psychických problémů prostřednictvím soustředění se výhradně na jízdu- psychohygienu. Potrpí si na dobrý stav kola. Na kole se rád baví v partě lidí a rád zažívá pocit sounáležitosti. Má raději jednotlivé úseky trasy -sjezdy, než vyjížděku jako celek. Vlastnost jeho kategorie je zejména emotivnost.

## **Petra**

Petře kolo pomáhá od agresivní nálady. Třeba když ji někdo vytočí, jede se odreagovat na kole. Dokáže se z této špatné nálady vyjezdit. Je nabitá negativními emocemi, cítí podrážděnost, napětí, někdy i úzkost. Přijde jí potom zcela přirozené, vyvinout velkou fyzickou sílu do pedálů a být od problémů co nejrychleji pryč. Po náročném fyzickém výkonu ji napětí opouští, jelikož ho ze sebe dokázala dostat prostřednictvím sebe sama, což ji uspokojuje. Díky pobytu v přírodě zažívá pocity klidu a volnosti. Spojení s přírodou vnímá jako úkaz společné harmonie mezi ní a lesem, souznění s šuměním stromů, pohyb po lese na kole jen pomocí vlastní síly. Uvědomuje si majestátnost a sílu přírody. Při návratu z projížďky je nabita pozitivními emocemi, zejména radostí a veselostí, respektive smíchem.

## **7. Závěr**



Hlavním cílem této bakalářské práce bylo poukázat na proměnné v prožitkové sféře, které ovlivňují jednotlivé členy mnou sestavené výzkumné skupiny. Z analýzy výsledků lze jednoznačně interpretovat, jaké má daný člověk priority během downhillu; co je pro něj důležité, aby se cítil dobře při jízdě; na co se soustředí během jízdy nebo co je pro něj hlavním důvodem na projížďku vyrazit. Příkladem mohu uvést: *Jaké pocity mají vybraní jedinci při sjezdu? Jak tyto pocity popisují účastníci výzkumu? Na co se soustředí během sjezdu?* Prostřednictvím těchto výzkumných otázek jsem zachytil proměnné v prožitkové sféře u vybraných jedinců provozujících terénní cyklistiku, popsal je a dosáhl tak hlavního cíle práce.

Ve svém výzkumu jsem přišel na to, že každý biker má jiné potřeby, jinak se soustředí atd. Jediným společným rysem mnou sestavené skupiny by mohla být právě radost a prožitek z jízdy. Na každého bikera musíme nahlížet individuálně a bez předpokladů. Účastníci a účastnice, kteří se věnují downhillu delší dobu pocítují méně strachu, jsou odvážnější a více riskují. U účastnic diskuze byl nápadný ochranný pud, kdy během jízdy myslí i na ostatní bikery, zda např. nespádlí. Díky analýze kategorií a dotazníkovému šetření jsem byl schopný vytvořit jednotlivé profily každého z účastníků a účastnic nahrávky, které načrtávám v kapitole 6.2 Účastníci výzkumu. Je nutné ale podotknout, že veškeré závěry, které jsem vyvodil z Focus Group, jsou aplikovatelné pouze pro tuto skupinu.

Vytvořil jsem i ucelenější pohled na subkulturu bikerů a pokusil jsem se vysvětlit onu touhu po riziku, která je součástí každého, kdo provozuje rizikový sport. Rizikový sport je vysoce spjat i s povahou samotného aktéra, který se díky sportovní aktivitě rozvíjí v každém věku a to i mentálně.

Díky této bakalářské práci lze nahlédnout do toho, jak funguje prožitková sféra v komunitě terénních cyklistů. Do budoucna by toto mohlo být přínosem pro mě, jelikož mám v plánu přípravu závodů a doprovodné akce pro terénní cyklisty v okolí Prostějova. Tudiž jsem získal cenný materiál na to, abych akci mohl udělat co nejlepší a aby prožitky účastníků byly na co nejvyšší úrovni.

## **8. Souhrn**

Tato bakalářská práce obsahuje přehled poznatků, kde nacházíme informace o tom, co to je terénní cyklistika, sjezd na horském kole nebo informace o prožitku či emocích. Nacházíme zde také informace, o tom, co je to rizikový sport, zmiňuji psychologický pohled na riskantní činnost, ale i ucelený přehled subkultury terénních cyklistů.

Cílem této práce byla analýza prožitkové sféry u terénních cyklistů, zejména v disciplíně sjezd. Dílčím cílem byla aplikace výzkumné metody Focus Group v kinantropologickém výzkumu. V rámci této výzkumné metody jsem použil otázky, týkající se prožitkové sféry v určené oblasti terénní cyklistiky. Prováděl jsem kvalitativní výzkum metodou Focus Group mezi terénními cyklisty z Prostějova a kvantitativní výzkum metodou dotazníkového šetření. Během části práce jsem tyto výzkumné metody i propojil, abych měl k dispozici kvalitní výsledky. Získaná data z Focus Group jsem třídil metodou vytváření trsů a otevřeným kódováním, data z dotazníku matematickými metodami a grafickou formou. Formou případových studií jsem poté analyzoval jednotlivé účastníky výzkumu.

Díky této analýze jsem zjistil, jak velkou úlohu hraje tento druh cyklistiky v životě účastníků výzkumu a nakolik ovlivňuje jejich formu prožitku. Variabilita proměnných byla patrná zejména u kategorií jako emoce, pocity, uspokojení nebo psychické problémy. Naopak, u kategorií jako soustředění, úseky či celek byla variabilita proměnných menší. Z důvodu toho, že se jedná o kvalitativní, subjektivní výzkum jsou data získaná z Focus Group problematicky aplikovatelná na celou společnost. Data získaná prostřednictvím strukturovaného dotazníku naopak bikerskou společnost popisují v širším měřítku.

## **9. Summary**

This bachelor work consists of overview knowledge, what is mountain biking, downhill or information about experience or emotions.

The main point of this work was to analyse experiential sphere in mountain bikers, who prefers downhill. Intermediate result was to apply research method Focus Group in kinantropology research. I used the questions relating to experiential sphere in downhill. I did qualitative research with mountain bikers from city named Prostejov and quantitative research using questionnaires. During part of the work I linked these research methods to have a good result . The obtained data from the Focus Group I classified by cluster and open coding , than data from the questionnaire with mathematical methods and graphical form. Than I have analysed every single member of my discussion group by case studies.

According to this analyse I found out, how important is mountain biking in life of participants and how much it influences their form of experience. Variability of variables was evident in categories such as feelings, satisfaction or psychological problems . In contrast, in categories such as concentration, sections or whole was less variability of variables . Due to the fact that this is a qualitative , subjective research ara data obtained from Focus Group problematically applicable on the whole society . Data obtained through a structured questionnaire describes the community of mountain bikers on a larger scale.

## **REFERENČNÍ SEZNAM**

- Atkinson, M., & Young, K. (Eds.) (2008). *Tribal play: subcultural journeys through sport*. Bingley: Emerald Group Publishing.
- Beck, U. (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berger, P. L., & Berger, P. (1975). *Sociology: A biographical approach*. London: Basic.
- Breivik, G. (2010). *Trends in adventure sports in a post-modern society*. *Sport in Society*, 13(2).
- Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele*. (Vyd. 2.) Praha: Portál.
- Eysenck, H. J. (1990). *Biological dimensions of personality*. In N. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality and research* (pp. 244-276). New York: Guilford Press.
- Farley, F. (1991). The type-T personality. In L. Lipsitt & L. Mitnick (Eds.), *The Type T Personality in Self-Regulatory Behaviour and Risk-taking: Causes and consequences*. New York: Wiley and Sons.
- Fern, E. F. (1982). The use of focus Gross for idea generation: The effects of group size, acquaintanceship, and moderator on response quantity and quality. *Journal of Marketing Research*, 19(1), 1-13.
- Flyvbjerg, B. (2006). *Five Misunderstandings About Case-Study Research*. Inquiry.
- Fuller, R. C. (2006). *Wonder, from spirituality to emotion*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.
- Gerring, J. (2007). *Case Study*, London: Cambridge University Press.
- Hanzlíková, E. (2013). *Zmapování cyklistických tras oblasti Svatého Kopečku u Olomouce*. Bakalářská práce. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury. Olomouc
- Hanzlová, E. (2013). *Prožitek – zážitek – zkušenost*. Magisterská diplomová práce. Masarykova Univerzita. Filozofická fakulta. Brno

- Heino, R. (2000). New Sports: What is So Punk about Snowboarding? *Journal of Sport and Social Issues*, 24(2), 176-191.
- Hoffmannová, J. (2011). *Proměnné v životní dráze sportovců u vybraných rizikových sportů (Biodromální pohled)*. Disertační práce. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury. Olomouc
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hlad'o, P. (2011). *Úvod do pedagogického výzkumu pro učitele středních škol*. Brno: Petrov.
- Hrubíšek, I. (1996). *Horské kolo od A do Z*. Praha: Sobotáles.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. (Vyd. 1.) Brno: Computer Press.
- Lipovetsky, G. (1999). *Soumrak povinnosti. Bezbolestná etika nových demokratických časů*. Praha: Prostor.
- Lyng, S. (2008). Risk-taking in sport: Edgework and reflexive community. In M. Atkinson & K. Young (Eds.), *Tribal play: Subcultural journeys through sport* (pp. 83-113). Bingley: Emerald Group Publishing Limited.
- Morgan, D. L. (2001). *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
- Ridley, M. (2001). *Genom*. Praha: Portál.
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálního výzkumu*. Praha: Grada.

- Říčan, P. (2004). *Cesta životem. Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Sidwells, Ch. (2004). *Velká encyklopedie cyklistiky*. Praha: Slováry.
- Smolík, J. (2010). *Subkultury mládeže. Uvedení do problematiky*. Praha: Grada.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.
- Šebek, L. (2011). *Specifické aspekty učení, motivace a adherence ke sportovní aktivitě u subkultury bikerů*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Šebek, L. & Hoffmannová, J. (2010). *Metoda focus group a možnosti jejího využití v kinantropologickém výzkumu. Tělesná kultura, 33(2)*.
- Tichá, Z. (2005). Internacionalizmy a slang. In M. Šimková (Ed.), *Varia XII* (pp. 29- 36). Bratislava: Slovenska jazykovedna spoločnosť pri SAV.
- Virt, R. (2005). *Mountain bike po 30ti letech*. Science. Praha: Mladá fronta.
- Vokurka M., Hugo J., a kol. (2008). *Praktický slovník medicíny*. (Vyd. 9). Praha: Maxdorf.
- Wheaton, B., & Beal, B. (2003). Keeping It Real' Subcultural Media and the Discourses of Authenticity in Alternative Sport. *International Review for the Sociology of Sport, 38(2)*.
- Wheaton, B. (2004). *Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference*. New York: Routledge.
- Weyeyer & Kupfer (1994). *Physical exercise and psychological health*. Sports Med..
- Zuckerman, M. (1979). Sensation seeking: beyond the optimal level of arousal. Hillsdale: Erlbaum.

Internetové odkazy:

<http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/593/3851/Ohniskove-skupiny-jako-evaluacni->

nastroj, PhDr. Monika Nevoralová, 5. 10. 2012.

[dl1.cuni.cz/mod/resource/view.php?id=197973](http://dl1.cuni.cz/mod/resource/view.php?id=197973), Marie Jelínková, 2015.

<http://www.vyzkumysoukup.cz/vyzkumne-metody/on-line-sber-dat-3/>, PhDr. Tomáš Soukup, Ph.D., 2009.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Informovaný souhlas



Příloha 2 - 8: Myšlenkové mapy jednotlivých kategorií

Příloha 9: Myšlenková mapa případových studií účastníků výzkumu

Příloha 10: Doslovný přepis diskuze a rozdělení do jednotlivých kategorií

Příloha 11: Strukturovaný dotazník + Grafické zpracování strukturovaného dotazníku ( 27 grafů)

Příloha 12: Individuální dotazníky pro účastníky FG

Příloha 13: Polo-strukturovaný dotazník

Přílohy se nachází na dodávaném CD. Během mé obhajoby budou kdykoliv dostupné.