

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Motivační aspekty tréninku a soutěžení v Adventure Race

Bakalářská práce

Autor: Lada Dušková, učitelství pro střední školy

tělesná výchova/anglická filologie

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

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Lada Dušková

Název závěrečné písemné práce: Motivační aspekty tréninku a soutěžení v Adventure Race

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby: 2011

Abstrakt: Bakalářská práce v první části seznamuje s pojmem a sportem Adventure racing. Zaměřuje se na motivaci v prolongované zátěži, a to během přípravy na závod a během závodu Adventure race, dále uvádí motivační aspekty mající dopad na výkonnost. Jsou zde navrženy metody zpracování emocí aplikovatelné v Adventure race.

Předmětem výzkumu bylo sledovat úroveň motivace v průběhu 17 týdenní přípravy na závod Adventure Race Slovenia 2011. Zároveň byly změny motivace sledovány v průběhu uvedeného závodu a následně byly zpracovány grafy a tabulky, které ukazují výsledné hodnoty a proměnlivost motivace. Byla použita motivační škála 0-9. Výsledné hodnoty se použily pro hledání motivačních kritických momentů a analyzování jejich příčin, brzdících a podporujících motivů.

Klíčová slova: 5 – 8 pojmů

Adventure race, Adventure racing, motivace, spokojenost, emoce, aktivační úroveň, představivost, vědomí cíle

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Lada Dušková

Title of the thesis: Aspects of motivation during the training and Adventure Race itself

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2011

Abstract: In the first part of the bachelor thesis, there is introduced the concept of sport Adventure racing. It focuses on motivation in prolonged physical activity such as during training and Adventure race itself. Furthermore, it introduces aspects of motivation in effect on performance. There are suggested methods to manage emotions applicable in Adventure race.

The subject of the thesis was to trace the level of motivation within 17 weeks of preparation for Adventure race Slovenia 2011. Afterwards, there was focus on changes in motivation during the race and the outcome was consecutively transformed into graphs and tables. The results show the unstableness of motivation. They were used for finding the motivational critical moments and for the analysis of their origin, their obstructing and supporting aspects.

Keywords: Adventure Race, Adventure Racing, motivation, satisfaction, emotion, arousal, imagery, goal-orientation

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

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

Vdne

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Michalovi Šafářovi, Ph.D.,
za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1 Adventure racing	10
2.2 Adventure race	11
2.3 Vznik Adventure racing ve světě	13
2.4 Adventure racing u nás	16
2.5 Organizace Adventure race u nás	17
2.6 Přírodní víceboje v ČR	18
2.7 Vznik Adventure race v České republice	18
2.8 Adventure racing-nový způsob myšlení jako motivační prvek	20
2.9 Motivace	23
Motivační aspekty ovlivňující výkonnost	24
2.9.1 Motivace a emoce	24
2.10 Motivační aspekty v Adventure race	26
2.10.1 Motivace a aktivační úroveň (AROUSAL-Woods, 1998)	26
2.10.2 Motivace a obavy (ANXIETY-Woods, 1998)	27
2.10.3 Motivace a stres	28
2.10.4 Motivace a spokojenost	29
2.11 Motivační aspekty přípravy na Adventure race	31
2.11.1 Motivace a spokojenost	31
2.11.2 Vnitřní motivace	31
2.11.3 Vnější motivace	32
2.11.4 Motivace a vědomí cíle	33
2.12 Metody zpracování emocí aplikovatelné v Adventure race	34
2.12.1 Metoda přesného zobrazení (IMAGERY- Crust, 2005)	34
2.12.2 Metoda určení cíle (GOAL- SETTING- Crust, 2005)	34
2.12.3 Metoda vědomí cíle (GOAL-ORIENTATION- Crust, 2005)	37

3	CÍLE	38
3.1	Dílčí cíle.....	38
3.2	Objasnění problému	38
3.3	Úkoly práce.....	38
4	METODIKA	40
4.1	Výzkumný plán	40
4.2	Výzkumný soubor	40
4.3	Diagnostické metody	41
4.3.1	Diagnostika aktuálních stavů a očekávání	41
4.3.2	Metody vyhodnocení.....	41
5	VÝSLEDKY A ANALÝZA PŘÍČIN ZMĚN MOTIVACE A SPOKOJENOSTI	42
5.1	Motivační kritická místa a jejich analýza v přípravě na Adventure Race Slovenia 2011	42
5.1.1	Období nižší motivace s výsledkem vyšší spokojenosti	42
5.1.2	Analýza příčin nízké motivace s vyšší spokojenosti.....	42
5.1.3	Extrémní útlum motivace a spokojenosti	42
5.1.4	Analýza příčin extrémně nízké motivace.....	43
5.1.5	Brzdící a podporující motivy přípravě na Adventure race	43
5.2	Motivační kritická místa a jejich analýza v Adventure race	43
5.2.1	Motivační kritická místa v Adventure race.....	44
5.2.2	Analýza příčin extrémního útlumu motivace v Adventure race	44
5.2.3	Analýza příčin nižší motivace v Adventure race	45
5.2.4	Obavy a spokojenost během Adventure race.....	45
5.2.5	Brzdící a podporující motivy v Adventure race.....	46
6	ZÁVĚRY	47
7	SOUHRN	49
8	SUMMARY	50
9	REFERENČNÍ SEZNAM	51
10	TABULKY A GRAFY	53

1 ÚVOD

Během posledních let se v oblasti sportu rozšířily možnosti využití různých druhů sportovních disciplín jako způsob seberealizace, ve kterém má jedinec možnost najít své místo. Do České republiky začaly po roce 1989 vnikat nové podněty ze západních států a lidé uchopili možnosti dle svého uvážení. S tím souvisí i široký výběr sportů. Práce se zaměřuje na aktivity v rámci sportu v přírodě. Adventure racing uchopil tento obor v širokém měřítku a mezi cíle bakalářské práce patří i problematika vztahu takto náročné formy závodů, spolu s přípravou, na psychiku jedince. Perspektivnost tohoto oboru vzrůstá a dokresluje vývoj přírodních sportů v nejvyspělejších státech, kde postupně výrazně narůstá zájem o aktivity v přírodě (Neumann, 2000).

V práci je uvedena motivace v souvislosti s fyzickou aktivitou, pojednává o aspektech, které mají dopad na úroveň motivace během přípravy a závodu Adventure race. Dále navrhuje metody, které pomáhají zpracovat emoce a jsou aplikovatelné v Adventure race. V práci je uveden koncept sportu Adventure racing, který se zařadil do společnosti a má potenciál motivovat tuto společnost k přirozenému pohybu v přirozeném prostředí, a tím má myšlenka tohoto sportu předpoklad k nenásilnému řešení špatného životního stylu. Pojem zdravý životní styl se začíná dnes více vrývat do povědomí lidstva, a to díky lepší dostupnosti literatury. Existuje již mnoho druhů informačních zdrojů o fyzické aktivitě a stravovacích návycích. V dnešní době už záleží na psychologii jako vědním oboru a psychice jedince. Tyto dvě složky na sebe nedaly dlouho čekat a začaly být původním hybným systémem k pohybové aktivitě (PA).

Vzhledem k tématu je aktuální otázka motivace a PA. Je důležité uchopit motivaci člověka jako počátek všeho dění, míru dění a výslednou účinnost aktivity.

Adventure race v sobě zahrnuje vše, od potřebné vnitřní motivace k PA po výsledný pocit z PA. Není to individuální sport, tudíž výsledek není vnímán pouze z hlediska jednotlivce, ale také hraje důležitou roli týmová spolupráce. Ta je dnes zdůrazňována snad v každé činnosti člověka a hlavně může ovlivnit motivaci od počátku. Vlastní tým může vést jedince k PA buď přímou komunikací ve formě tréninkového plánu v období příprav, nebo nepřímo vnější motivací přes vztahy mezi jednotlivci. Je dobré tyto dva aspekty sladit, ale ne vždy je to reálné.

Stále nové aktivity nás neustále nutí zvyšovat výkonnost (Neumann, 2000), proto se tato práce zaměřuje na Adventure race a jeho vliv na psychickou a fyzickou adaptabilitu člověka v měnících se podmínkách. Adventure race v sobě zahrnuje

několik aktivit, které jsou považovány za nenásilné, čímž je míněno „přirozené“ z hlediska vývoje člověka a přírody. Je založen na přirozených vlastnostech psychického vývoje člověka, které mu ve výsledku dovolují vyřešit i životní překážky. Člověk je prakticky nucen připravovat se celoročně, pokud má v plánu účastnit se závodů Adventure race. Adaptační na prodlouženou zátěž je v rámci dlouhodobé přípravy. Je třeba organismus opakovaně vystavovat stresovým situacím adekvátním jeho psychické a fyzické kondici.

V současné době je Adventure racing stále více pod drobnohledem a má mnoho příznivců i odpůrců. Je však dobrým materiálem pro studium nejen psychologických posunů v lidské mysli, ale také sportem, na kterém se dají demonstrovat základní fyziologické principy lidského organismu. Jedinec se v průběhu závodu dostává někdy až na hranice svých možností z obou hledisek.

Studijní materiály použité k této práci jsou převážně v anglickém jazyce, což svědčí o aktuálnosti problematiky, která se v České republice nedostala patřičné pozornosti. Práce o Adventure race má posuzovat psychologické aspekty motivace jedince v průběhu dlouhodobé zátěže a uchopit problematiku dlouhodobé přípravy sportovce. Syntéza poznatků je provedena na základě studia odborné literatury, článků z univerzitní databáze, internetových zdrojů a z vlastní zkušenosti.

Seznam zkratk:

PA- pohybová aktivita

ČAES- Česká asociace extrémních sportů

MS- Mistrovství světa

MTB-horské kolo

VHT-vysokohorská turistika

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Adventure racing

“I wish there was a better name than *adventure racing*, because it is so much more than just adventure.” (Mann, in Jamison, Moslow-Benway and Stover, 2005, 41)

Mnoho lidí přiznává, že název tohoto sportu vyvolává u široké veřejnosti úsměv a rozpaky. Sám Adam W. Chase, závodník s pětiletou Adventure racing zkušeností a celoživotní zkušeností s extrémními běhy, se baví tím, když ho jeho kamarádi představují se slovy v originále: “Adam is a...what is it exactly that you are doing now that you aren't running those ridiculously long distances?” (Chase, in Jamison et al., 2005, 87) Adam však svůj sport obdivuje a přivlastnil si ho jako životní styl.

Adventure racing je název sportovního odvětví, které má svou historii a své místo ve společenském a sportovním poli. Mann pokračuje v definování, co obnáší být závodníkem Adventure racing:

„Musíte být týmovým hráčem a být dobrý v každém sportu. Musíte umět navigovat, překonat bolest a spánkovou deprivaci a musíte disponovat dovednostmi jako jsou jízda na horském kole, běh, sportovní lezení, pádlování, umět vybrat správnou výbavu a stravu. Předpoklady jako vytrvalost, síla, koordinace, rychlost aerobní i anaerobní kondice jsou základem.“ (Mann, in Jamison et al., 2005, 41)

Je to tedy sport uchopující všestrannost jedince v celé jeho podstatě. Sport, který dokáže existovat v rámci životního stylu, má potenciál rozšířit se ve společnosti. Rebecca Rusch (2005) vypovídá o své sedmileté závodní zkušenosti v oblasti Adventure racing, kdy se na ni lidé dívali se závidlivostí, protože její náplň života bylo každodenní chození v horách a trénování. „Dělám to, co mě baví, ale na druhou stranu to není lehký životní styl.“ (Rusch, in Jamison et al., 2005, 310)

Mnoho vrcholových sportovců přešlo po své kariéře do Adventure týmů, kde objevili své další schopnosti. V případě Adama W. Chase (in Jamison et al., 2005) bylo motivem ke změně uvědomění, že ve svém dosavadním sportu dosáhl svého maxima.

2.2 Adventure race

Každý, kdo zažil závod Adventure race, má problém definovat, co je přesně obsaženo v tomto názvu. Adventure race může být podle Kay, Laberge (2002) volně definován jako závod, který je vytrvalostní nezávislou sportovní událostí, probíhající non-stop několik dní, skládá se z několika disciplín které absolvují smíšená družstva.

Adventure race je ultra vytrvalostní závod, který se uskutečňuje ve volné přírodě, např. závody v Patagonii patří mezi nejtěžší, neboť místa, na která jsou závodníci posláni, jsou tak odlehlá od civilizace, že organizátoři musí kontrolní stanoviště sami pojmenovat (Paloncý, P., osobní komunikace, 2011). Závodníci jsou během takového závodu vystaveni nejen přírodním podmínkám, ale i psychicky náročným situacím po celou dobu závodu.

Tým řeší celkovou existenci a svou nezávislost během závodu, strategické postupování s minimálními časovými ztrátami. Závod může podstoupit široká veřejnost, pokud je schopna finančně i organizačně sestavit čtyřčlenný tým. Trendem v Adventure racing je však týmy profesionalizovat. V dnešní době jsou zúčastněné týmy velmi dobře fyzicky připravené, je to i z důvodu, že závod je velmi finančně zatížen, a tak se hledají týmy, které jsou schopny závod přinejmenším dokončit. Pokud tým vzdá závod, je to velká zátěž hlavně psychická a stává se tak opravdu v krizových situacích.

Obsahem závodu jsou minimálně tři z následujících disciplín:

- kolo (silniční, MTB, trial, cyklokros ...)
- běh/trek (běh do kopce, silniční, kros, orientační, trekking, rogaining, in-line ...)
- voda (kanoistika, raft, plavání, veslování, potápění, serf, mořský kajak ...)
- horolezectví (horolezectví, sportovní lezení, bouldering, lezení na stěně, VHT, skialpinismus, vysokohorské a expediční lezení, skalní a lezecké dovednostní aktivity ...)
- ski (běh na lyžích, skialpinismus, zimní trek, biatlon, snowboard, bruslení ...)
- dovednostní disciplíny

(www.caes.cz)

Závod lze obohatit dalšími outdoorovými aktivitami, které se organizátorovi naskytnou jako možné (např. jízda na koni, paragliding, koloběžky, rafting apod.). Adventure race musí trvat min. 3 dny a 2 noci a délka se pohybuje mezi 100-1000 km.

Týmy se snaží omezit spánek na minimum a s sebou mají vždy povinnou výbavu s jídlem. (www.caes.cz)

Adventure race je expediční závod organizovaný v etapách. Etapy závodu jsou odděleny depy, ve kterých mají účastníci veškerou výbavu na závod. Cílem zastávky v depu je efektivně a rychle přebalit výbavu na následující etapu, tzn. sbalit si dostatek jídla, povinné vybavení a specifické potřeby pro disciplíny vložené v etapě (např. lezecké potřeby na trekovou etapu s vloženými lanovými aktivitami).

Doby přemísťování družstva mezi depy nejsou vždy stejně dlouhé, různí se jak časově tak vzdáleností. Etapy se můžou skládat i z více disciplín (např. kolo a skalní lezení, plavání a pádlování nebo kolo a trek). Takové etapy jsou z hlediska zátěže náročnější. Závodníci překonávají etapovou vzdálenost s předpokládaným časem, který je stanoven v tzv. road book, ve kterém jsou potřebné dohledávky kontrol a stop časy. Pokud se tým časově nevejde do stop časů, přichází o danou část závodu a organizátor je pošle zkrácenou cestou do místa, kde startuje další etapa. Tím je družstvo ochuzeno o povinné kontroly a ztrácí tak pravděpodobnost lepšího umístění.

Kontrolní body jsou nosnou osnovou celého závodu. Úkolem je projít povinnými kontrolami v co možná nejkratším čase, a to vyžaduje schopnost precizní práce s mapou, na které jsou cílové body vyznačeny. Pokud je závod veden formou „scorelauf“, je úkolem nasbírat co nejvíce kontrol v určeném čase. Orientace je zde důležitá stejně jako při orientačním běhu. Kontrolní body se sbírají při všech etapách. Týmu je den nebo dva dny před startem představena mapa závodu. Vyznačené povinné postupy se nesmí vynechat, jinak si strategii postupu družstvo určuje samo. Zakázané cesty jsou v mapě nebo v road book též vyznačeny, lze je na povolených místech pouze přejít. Kontroly jsou v případě vynechání nebo neúspěšného vyhledání ohodnoceny až hodinovou penalizací.

Vybavení na závod je velmi komplexní. Na každou sportovní disciplínu je důležitá funkční výbava, na kterou se závodník může spolehnout, jelikož horší podmínky vyžadují kvalitnější prostředky. Efektivní vybavení odpovídá situaci v daném prostředí, např. teplota pod 0°C, vítr, déšť (a to vše ve Švýcarských Alpách v květnu) nebo sjíždění čtyřstupňové řeky, na to je třeba maximální úroveň vybavení, pokud tým dosahuje vysokých ambic na úspěch.

Základní pravidla každého závodu jsou:

- závodníci se musí pohybovat vlastní silou nebo prostřednictvím nemotorizovaných prostředků
- není povolena žádná cizí pomoc, kromě pomoci soupeřících týmů či pomoci na stanovišti k tomu určených
- povinné vybavení si tým musí nést po celou dobu závodu nebo dané etapy (Bloudek, 2007, 9)

2.3 Vznik Adventure racing ve světě

Adventure racing je původem ze Spojených států amerických a studiem historie USA se dostaneme před počátek vzniku novodobé formy závodů.

Pokud je vznik Adventure racing brán jako výsledek lidského jednání, a to nepochybně je, dostaneme se daleko do minulosti, kdy kolonizování Nové země nastartovalo neopakovatelný dobrodružný rozměr lidských možností. Na této myšlence lze postavit úplně původní vznik Adventure racing.

Tehdy začalo velké klání mezi evropskými státy dosáhnout co největšího území na americkém kontinentě. Člověk má tendenci objevovat nepoznané. Počátky boomer objevování nových míst na zemi se datují do konce 16. století, kdy Vikingové, následně Španělé a Francouzi vylodovali své svěřence s cílem objevit nové cesty světa. Kolonizování Nového světa pokračovalo, Britové a jejich současníci bojovali s nepříznivými podmínkami, které pokořovali od pobřeží do vnitrozemí, nové území pro ně bylo neznámé a těžce dostupné, několik pověřenců zahynulo na nemoci neznámé evropskému organismu a to vše má spojitost s podstatou Adventure racing, kdy se závodníci střetávají s nepříznivým počasím, neznámým okolím a nepochybně únavou. Tento nepolevující příliv objevitelů otevřel hranice poznání.

Jak Marais a Spelville (2004) udávají, začátkem dvacátého století bylo jen několik člověkem nenavštívených míst. Objevením Severního a Jižního pólu odstartovala nová éra dobrodružných expedic. Pro dobytí Severního pólu postavil Američan Robert Erwin Peary první expedici, o Jižní pól bojoval Robert Scott s Roaldem Amundsenem, a tím byly de facto položeny základy pro první expediční závod stahující mediální pozornost.

Kombinace jednotlivých sportů začaly triatlonem ve Francii v roce 1921, kdy se odstartoval Course des Trois Sports, nám známý triatlon (Marais & Speville, 2004). Právě tehdy se dá mluvit o vzniku moderní formy nového sportu - Adventure racing.

Závod Karrimor International Mountain Marathon potvrdil svým uskutečněním v roce 1968, že je na sportovní scéně nový impuls. Karrimor závod byl dvoučlenný dvoudenní závod, ve kterém závodníci museli překonat horský terén ve dvojnásobné délce maratonu a povinné vybavení týmu nesli s sebou. (http://en.wikipedia.org/wiki/Primal_Quest#Race_history)

Dále publikace od Marais a Speville (2004) udávají, že v osmdesátých letech dvacátého století odstartovaly multisportovní soutěže na Novém Zélandu. Robin Judkins zorganizoval v roce 1980 individuální Alpine Ironman a následně Coast-to-Coast závody, kde se disciplíny rozšířily a staly atraktivnějšími. Přibyl krosový běh, kajak, horské kolo a sjezd na lyžích. V roce 1982 následovaly velké myšlenky uskutečnit podobný závod v Americe a pořádal se Alaska Mountain Wilderness Challenge. Amerika postupně stávala centrem dění Adventure racing. Závod, který trval 6 dní samostatného přesunování týmu divočinou v délce 150 mil, bez podpůrného zázemí, se koná dodnes s obměnami trasy.

Na poli Adventure racing jsou za hlavní postavy v rámci popularizace expedičních závodů považováni Gérard Fusil a Geoff Hunt (Marais & Speville, 2004).

V roce 1989 francouzský novinář Gérard Fusil přijel na Nový Zéland uskutečnit první skutečný moderní Adventure race zvaný Raid Gauloises (nazván po svém hlavním sponzoru Gauloises Cigarette Company) neboli Grand Traverse, název známý na Novém Zélandu. Závod trval 10 dní, pětičlenné týmy s minimálně jednou ženou absolvovaly disciplíny jako jsou rafting, horská kola, silniční kola, horský běh se dvěma přestupy zasněžených míst. (http://en.wikipedia.org/wiki/Adventure_racing#History)

Fusilovi se tehdy podařilo nejen zrealizovat dlouhý expediční závod, ve kterém se týmy spoléhají samy na sebe, na svou vytrvalost a schopnost odolat přírodním podmínkám během desetidenní non-stop zátěže, ale hlavně dokázal vymyslet koncept, ideální délku a náročnost závodu, ve kterém si každý najde svoji roli a pozná svou osobnost v krajních psychických stavech (Marais & Speville, 2004).

Hunt (Marais & Speville, 2004, 13) popisuje vizi závodu: „Cílem je uskutečnit závod, kterého se chceme zúčastnit.“ A to může být jeden z důvodů, proč je zajímavý i pro nejlepší týmy světa.

Gérard Fusil v roce 2003 opustil koncept Raid Gauloises a závod byl zrušen. Nahradil ho The Raid World Championship, který však nebyl veden Fusilem. The Raid v USA nabyl mediální podoby v roce 2006 a dále inspiroval další nadšence k organizaci podobných sportovních akcí (Dunkin, 2011).

Dalším velkým iniciátorem pořádání závodu Adventure race byl obdivuhodný závodník Geoffrey Hunt, který po absolvování nejnáročnějších prestižních závodů jako Raid Gauloises, Eco Challenge, EMA a Mild Seven Outdoor Quest v roce 1991 založil druhý největší expediční závod světa, The Southern Traverse na Novém Zélandu. Závod se léta vyvíjel, ale nakonec organizátoři navrátili původní podobu a Southern Traverse přejmenovali na Classic Southern Traverse, kde zdůraznili myšlenku Adventure racing a postavili do popředí schopnost orientace v terénu a mapování. Počet dnů závodění už nebyl tak důležitý a zkracování závodu bylo to reakcí na veřejnost, která se začala více zúčastňovat kratších forem závodu. Velkým změnám odolával až do roku 2008, kdy se organizátoři rozhodli následující ročník neuskutečnit z důvodu nízkého rozpočtu. (www.TheSouthernTraverse.com)

Třetí ikonou Adventure racing je nepochybně Mark Burnett, který se zapsal do rodiny sportu Adventure racing jako mediální propagátor expedičních závodů v USA. Po úspěšném dokončení závodů jako Raid Gauloises v Borneu a Madagaskaru viděl potenciál Adventure race v uskutečnění reality show postavené na utrpení, kterým závodníci procházejí během cesty do cíle. Burnett se inspiroval závodem na Novém Zélandu The Raid, předělal pravidla a formu, změnil název na Eco-challenge a v roce 1995 v Utahu, s velkou televizní podporou, se těšil vysoké sledovanosti v USA. Závod zanechal původní délku na 500 km, pravidlo čtyřčlenného týmu a non-stop zátěž až do cíle po dobu 6 až 10 dnů. Tým musel dokončit celý (Marais & Speville, 2004, 14).

Pokud byly USA uvedeny jako kolébka Adventure racing, závod Primal Quest, který vznikl rokem 2002 vypovídá o americkém pojetí tohoto sportu jako životním stylu. Myšlenka závodu vznikla za účelem přinést do Severní Ameriky světovou špičku závodníků expedičních závodů a ukázat, že Adventure race prosazuje ekologické chování ve vztahu k přírodě. Primal Quest byl prvním závodem, který se pravidelně ukazoval v národní televizi USA (CBS). Chtěl ukázat, že expediční AR je ekologicky uvědomělý způsob závodění, při kterém je potřeba pouze mapa, kompas a potřebné dovednosti. V roce 2004 se během závodu zranil závodník a na následky zranění zemřel, to zanechalo velkou ránu v celé oblasti Adventure racing a mnoho odborníků začalo formu závodu znevažovat. (http://en.wikipedia.org/wiki/Primal_Quest#Race_history)

Adventure racing je tedy dlouho znám, ale trvalo léta, než si našel pozici ve sportovní sféře a než ho někdo opravdu slovně pojal. Geoff Hunt řekl: „Je to sportovní dobrodružná událost vyžadující vytrvalost, vynalézavost a týmovou spolupráci“. (Marais & Speville, 2004, 13).

Nátlak veřejnosti způsobil, že se každým rokem uskutečňuje několik druhů závodů Adventure race v hojném počtu. Tendence je ale závody zkracovat a zvyšovat náročnost tak, aby každý tým našel svoji úroveň v poli Adventure racing (Bloudek, 2007).

2.4 Adventure racing u nás

V naší republice pozice Adventure racing mezi ostatními sporty nabývá nemalých rozměrů. Začalo to kratšími závody, tzv. přírodní víceboje neboli survival. První myšlenky uspořádat vše zájmový závod v přírodě se zrodily na katedře Sportu v přírodě FTVS UK v Praze pod vedením P. Ďoubalka. Oddíl zde založený, nazvaný „Survival“, pořádal pro své členy první přírodní víceboj (survival) pod názvem Přebor Jídelního kroužku-Survival USK Praha a odehrál se 5.-6.- července 1993 v Poníklé. Pět etap čekalo na 7 přihlášených závodníků, skládaly se z disciplín jako kolo, lezení, slánění, orientační běh, běh do vrchu, seběh, slánění do Jizery a běh řekou, vylezení na jez, nafouknutí matrace a sjezd na matraci. Už tehdy se závod vedl v duchu Adventure racing a účastníci si nesli veškeré vybavení včetně lana, matrace a jídla (Bloudek, 2007).

Po odstartování tzv. survivalových typů závodů v Praze, překvapivě právě v tomto městě, se začaly pořádat další přírodní víceboje a jejich popularita v České republice rostla. Na podzim roku 1993 pořádal v Novohradských horách oddíl Survival-USK Praha a FTVS UK Praha další Závod zkušených. Zde už dvojice (kategorie muži, ženy), pro které byl závod vypsán, závodily ve dvou dnech. Sobotní etapu závodu absolvovala dvojice společně, zatímco nedělní už byla v rámci štafet. Závod zkušených měl dokonce i krátký záznam v televizi a pokračování na různých místech ČR (Týnec nad Sázavou, Budislav u Poličky, Tábor, Plzeň a Pastviny v Orlických horách) (Bloudek, 2007).

Vzniklé survival závody daly základ dalším přírodním vícebojům a nepochybně narůstala popularita závodů mezi sportovci. Vytvořila se obec nadšenců, kteří si našli svůj sport. Všestrannost se stala upřednostňovanou schopností a přinejmenším podstatou závodů.

Další organizátor Miroslav Tišer založil Hi-Tec Survival, Marek Ročejdl Outdoorman a existují další závody, které jsou v dnešní době pravidelně navštěvovány nejlepšími sportovci tohoto odvětví (Bloudek, 2007).

2.5 Organizace Adventure race u nás

Organizaci krátkých přírodních vícebojů, stejně jako nejtěžšího závodu v ČR Czech Adventure Race, zastřešuje Česká asociace extrémních sportů (ČAES). Outdoorový závod dvoučlenných týmů musí obsahovat alespoň 3 ze základních disciplín:

- kolo (silniční, MTB, trial, cyklokros)
- běh/trek (běh do kopce, silniční, kros, orientační, trekking, rogaining, in-line)
- voda (kanoistika, raft, plavání, veslování, potápění, serf, mořský kajak)
- horolezectví (horolezectví, sportovní lezení, bouldering, lezení na stěně, VHT, skialpinismus, vysokohorské a expediční lezení, skalní a lezecké dovednostní aktivity)
- ski (běh na lyžích, skialpinismus, zimní trek, biatlon, snowboard, bruslení)
- dovednostní disciplíny

(www.caes.cz)

Závody se dělí podle uspořádání závodníků do kategorií a podle počtu dnů, ve kterých je závod uskutečněn. Závody jsou jednodenní nebo dvoudenní. Pořadatel vypisuje kategorie pro smíšené dvojice (MŽ), dvojice MM nebo ŽŽ, dokonce také pro dospělého s dítětem do 15 let. Jednotlivci jsou rozděleni na kategorie ženy a muži. Poslední dvě kategorie jsou nejobtížnější v tom, že je závodník odkázán jen na sebe a na rozdíl od ostatních disciplín je zde týmová spolupráce zakázána. Doporučená délka závodů je od 60 km do 200 km a je maximálně dvoudenní. (www.caes.cz)

2.6 Přírodní víceboje v ČR

Posázavská trilogie (Český pohár) se skládá z disciplín kolo, běh, kajak a je vypsaná pro všechny výše uvedené kategorie dvojic. (<http://www.bisport.cz/trilogie/>)

Posázavský drsoň má stejné disciplíny a dělí se na kategorie eXtrem a Klasik, jednotlivci nebo dvojice. (<http://www.extrememan.cz/news.html>)

Extremman-Jesenický tvrďák je veden jako mistrovství České republiky jednotlivců v přírodním víceboji. Spektrum disciplín je proto široké. Kolo slouží k dojezdu k disciplíně, kde jsou umístěny kontroly. Startuje se v pátek večer nočním orientačním během (NOB), podle umístění v NOB závodník startuje hlavní sobotní závod a vítěz tak dostane výhodu prvního, který v sobotu ráno první vyráží na kaňoning, běh do vrchu (Praděd-Ovčárna). Následuje kolo, plavání, kajak, orientační běh (OB), letní biatlon, lanové aktivity a bouldering. (<http://www.extrememan.cz/news.html>)

Pilsenman, závod dvojic a jednotlivců startujících dle věkových kategorií a pohlaví, se skládá z plavání, sjezdu řeky, jízdy na horském kole, závěrečného běhu, která je zpestřen broděním řeky. (<http://www.pilsenman.cz/race/propozice>)

Pouze dvojice mohou startovat v závodech jako Císař, Mistrovství České republiky Hradecký Survival, Poněšice DKNV Survival, který je uspořádaný jako Akademické mistrovství České republiky a OPEN kategorie, Hi-Tec Survival a MČR v horském maratonu Beskydská sedmička.

Dále jsou ČAES monitorovány závody štafet jako Bobr Cup (MČR), Winter Císař a Muchovman a Mistrovství světa štafet Dolomitenman. (www.caes.cz)

2.7 Vznik Adventure race v České republice

Český první Adventure Race vznikl v roce 2004, kdy se organizátoři 24-hodinového závodu DKNV Survival Poněšice z roku 2003 Tomáš Vaněk a Martin Pádivý rozešli. Tomáš Vaňek, důležitý hybatel českého čistého vícedenního non-stop závodu Adventure race u nás, dokázal zorganizovat první Czech Open Adventure race. (Bloudek, 2007)

Úplně první závody, kterých se zúčastnilo české družstvo, byl polský Adventure race Salomontrophy v roce 2000. Čtyřčlenný homogenní tým ve složení Petr a Ondřej Bloudekovi, Jaroslav Starosta a Pavel Heinige postavili svou účastí a výborným výsledkem (3. místo) základní kámen pro účast ostatních českých týmů v Adventure race,

které se k nim s velkou motivací přidávaly. (<http://www.adventurerace.cz/alpinepro-nutrend/index.php?lang=cz&page=vysledky>)

V roce 2001 kromě Salomontrophy jel tým do Chorvatska, kde bylo potřeba sestavit smíšený družstvo, tím se Jitka Černá stala první českou ženou, která dokázala, že i něžné pohlaví zvládne nemožné. Tým ve složení bratři Bloudek, Starosta a Černá dosahoval nemalých úspěchů až do roku 2006. V roce 2007 se reprezentační tým obměňoval, a nebylo lehké najít fyzicky vybavenou ženu, schopnou výborně pracovat v týmu. Zdálo se, že Luckou Hrubou se situace ustálila, ale nakonec to byla Barbora Válková, která dokázala a dokazuje dlouhodobě podávat výborné výkony. Adventure racing se dostával pod kůži dalším dobrým sportovcům a vznikly dva reprezentační týmy, podporované ČAES. Tým číslo jedna se v současné době jmenuje Accom/Nutrend/Merida a závodí ve složení Jaroslav Krajník, Tomáš Petreček a Barbora Válková. Tito stálí členové spolu s velkou posilou Aleše Dyrtra, který byl osloven pro závod MS v Adventure race ve Španělsku 2010, devátým místem vybojovali TOP TEN pozici českého týmu a počali tak vysokou úroveň tohoto sportu v České republice. Čtvrtý člen týmu je vždy zkušený expediční závodník, připravený speciálně na daný závod. (www.caes.cz)

Czech Adventure race se koná každoročně od roku 2004, název závodů vždy doplňoval hlavní sponzor závodu:

- 2004 Red Bull Czech Adventure Race
- 2005 Old Spice Adventure Race
- 2006 NEV-DAMA Czech Adventure Race
- 2007 NEV-DAMA Czech Adventure Race
- 2008 Alpine Pro Czech Adventure Race
- 2009 Alpine Pro Czech Adventure Race
- 2010 Alpine Pro Czech Adventure Race

(Bloudek, 2007)

2.8 Adventure racing-nový způsob myšlení jako motivační prvek

Podle Pierre Bourdieuovy teorie (in Kay & Laberge , 2002) pojetí interaktivního pole působnosti ve společnosti, která je zde myšlena v souvislosti s Adventure racing , je dnes Adventure racing uveden do společenského povědomí a umístěn do světa sportovní účinnosti v rámci sociálního, kulturního a historického měřítka. Pojetí je spíše studováno jako další „způsob myšlení“ v sociálním poli než jako pojmová entita.

Podle Kay a Laberge (2002) volně překládá Bourdieuovu teorii jako sociální prostor a zároveň prostor konfliktů a soupeření, ve kterém úsilí hraje hlavní roli v rámci akumulace prostředků (možností), pokud se tedy stanou hlavním předmětem takového úsilí a mají funkci „sociální vztahové síly.

Tam, kde existuje nové společenské pole, existuje zároveň opoziční strana vztahující se ke kritice daného objektu. Zde je tedy myšlen konflikt nového způsobu myšlení, koncept Adventure racing, který je uveden na scénu sportovní obce a druhou stranou je sociální prostor, kterým je Adventure racing vnímán.

Takový vztah dvou stran je podle Bourdieu (in Kay & Laberge 2002) vymezen: „Takové pole se definuje, mimo jiné, specifickými hranicemi hmotného zájmu a zájmů pro danou oblast, které jsou také ale součástí zájmů specifické pro ostatní pole působení.“

Ve výsledku je tedy Adventure racing součástí společenského prostoru, ve kterém má své opodstatnění, svou historii a svou budoucnost. Je podstatné pro takový sport najít místo pro motivaci k pohybu, neboť pohyb v přírodě, lidská spolupráce a smysl pro orientaci budou jednou formovat další motivační aspekty k přirozené a praktické činnosti člověka. K činnosti, která má své místo, důvod a opodstatnění v rámci zdravého společenského soužití.

Pociello (in Kay & Laberge, 2002) dále uvádí Adventure racing jako sport, ze kterého je odstraněn instituční charakter, je zbaven lokálnosti, je přizpůsoben přírodě, není unylý a bere na sebe roli více sport „zdobrodružnit“. Adventure racing se objevil v čase, kdy začaly být populární extrémní sporty. Takové sporty nabízely alternativy sportů hlavního proudu, závodníci vyhledávali něco nového, chtěli objevovat sport, který se vzdaluje normálu. Jeden z účastníků výzkumu A-RAL (in Kay & Laberge, 2002] řekl, že stát se astronautem nebo dosáhnout Everestu je pro obyčejného člověka nemožné a Adventure racing mu tedy dovoluje nabýt výjimečný status ve společnosti. Zde začíná právě růst podhoubí motivace k pohybu, proč člověk dělá to, co dělá, protože vidí výsledek jak na poli svého přínosu, tak na poli sociálním.

I přesto, že Adventure racing v sobě zahrnuje klasické disciplíny, kombinací jednotlivých druhů sportů se nové sportovní odvětví dostává do další sféry a nabývá jedinečnosti ohledně všestrannosti a míry dobrodružství. Tento aspekt jedinečnosti je oblíben u většiny příznivců tohoto sportu, na druhou stranu je ale podle průzkumů Kay a Laberge (2002) skupina lidí, kteří vítají uvedení Adventure racing mezi sporty hlavního proudu. Účastník jejich výzkumu ARA-L napsal, že pokud se tento sport nedostane do rukou dětí a střední třídy, je už teď mrtev. Jenže takový názor má hned oponenta v tom, že pokud se z Adventure racing stane masový sport, ztratí jedinečnost a pohyb nedotčenou přírodou nebude už pohybem nedotčenou přírodou, ale vyšlapanými cestami závodníků, kteří nevědí jak se v přírodě chovat. Je z pohledu sponzorské účasti a popularizace Adventure racing důležité, aby se sport uživil, i když primárním účelem není propagovat ani prodávat produkty sportovních značek.

Účastníci a organizátoři závodů Adventure race se shodují na jeho schopnosti dávat sportovcům životní lekce, které se promítají do reálného života. Nejednen tvrdí, že konflikty v dlouhodobé zátěži vyčerpávají více než samotná zátěž a všechno je založeno na interpersonálních vztazích v týmu. To vypovídá o skutečnosti, že závodníci si nechávají takové prožitky v sobě a přenášejí si pozitivní výsledky do svého života, mimo závod. Při vypořádávání s problémy vynaloží menší úsilí, než tomu bylo dříve. Adventure race je považován tedy za sportovní dlouhodobou událost, ve které člověk projde rozvojem osobnosti, sebepoznáním, a tím se počítá mezi ostatní společenská pole, která jsou dynamická, vyvíjí se a fungují neizolovaně od ostatních společenských oblastí. (Kay & Laberge, 2002).

Další kontroverzní stanovisko veřejnosti je, že Adventure race je vlastně součástí Dobrodružné turistiky (Adventure tour). Kay a Laberge (2002) velmi dobře konstatují pozici zmiňovaného sportu (Adventure race) v porovnání s turistikou.

Kay, Laberge (2002, 35) definují podle Cloka a Perkinse dobrodružnou turistiku jako: „součástí široké kategorie známé jako „eko“, „zelená“, alternativní“ nebo „náročná“ turistika a je vždy definována jako protiklad „masové“ turistiky. Alternativní turisté vyhledávají zážitkovou účast na místní kultuře, s často zahrnutými riskantními aktivitami v odlehlých oblastech.“

To provokuje opozici k závěru, že Adventure race je vlastně turistika. Velký rozdíl je ale v tom, že závodníci jsou zde odkázáni sami na sebe, na mapovou práci týmu a na své prostředky. Závodem je povoleno projít nemotorizovaným prostředkem a kontrolními body, které tým zavedou na odlehlá místa bez civilizace, bez průvodců

a vždy pod časovým stresem. Motivace, rozvoj strategického myšlení a tzv. time management se zde také velmi liší. Tímto jsou tedy definovány rozdíly mezi Adventure race a Adventure tour.

Adventure racing se stává motivací mnohých sportovců, kteří v minulosti dělali vrcholový sport a ještě pořád se cítí výborně fyzicky i psychicky. Nacházejí nové výzvy a motivačně se dostanou opět na dobrou úroveň. Adventure racing se svou podstatou nachází v nalézání něčeho stále nového, neopakovatelného, myšlení zde dochází uplatnění ve spolupráci s motorickými dovednostmi, schopnostmi a psychickou připraveností.

Podle Breivika (2010) můžou být vzniklé dobrodružné sporty viděny jako kompenzace přílišné bezpečnosti a kontroly, které jsou běžné v dnešní společnosti. Drsné sporty zabezpečují možnost zažít pocit svobody, vzrušení a radosti. Spekuluje se, jestli takové moderní sporty současně fungují jako nástroj vymanit dnešního člověka ze zaběhlé rutiny či rytmu. Taková tvrzení jsou podložena tím, že organizovanost člověka musí být vyrovnávána jistou mírou svobody a vzrušením. Je zde zmíněna i potřeba riskovat, ne každý riskuje stejně a záleží na zkušenostech jedince a mírou ztráty v minulosti. To vše spolupracuje na odstranění pocitu monotónního života a průměrnosti.

Nový koncept myšlení, který Adventure racing přináší do monotónního světa společnosti, začíná být velkým mezníkem v uspořádání sportovní obce. Je zde zabezpečena starost o přírodu, která v tomto sportu hraje hlavní roli, seberealizaci jedince a samostatnost v neopakovatelných situacích. Můžeme tedy říct, že Adventure race má potenciál motivovat společnost k pohybu v rámci svého konceptu.

2.9 Motivace

Roberts (2001) uvádí pojem motivace a její vliv na dosažení cíle jako posílení, směr a regulace PA. Daný cíl usilování je považován za osobně nebo společensky uznaný, obsahuje emoční probuzení a osobní přesvědčení. Vlastní přesvědčení o PA usměrňuje a řídí nepřerušovaný proud úsilí.

Znaky motivovaných účastníků PA podle Robertse (2001, 6) jsou:

- znatelné vysoké úsilí
- vyšší soustředěnost
- vytrvalost
- zvýšená pozornost
- vyšší výkon
- dlouhodobý trénink a výběr vhodného odpočinku

Motivace je podle Robertse (2001) dynamickým a komplexním kognitivním procesem, založeným, vzhledem k určenému cíli, na jednostranném ohodnocení výsledku účastníkem PA v rámci dané aktivity. Na to navazuje Machač a kol. definující motivaci jako aktivitu organismu, jejíž směr a dynamika je určována trvalými strukturálními a funkčními vlastnostmi, které působením vnitřních regulačních faktorů kontrolují činnost organismu spolu s podmětovou situací, tj. s vnějšími regulačními faktory. S tím souhlasí teorie Robertse, kde určování osobních cílů záleží nejen na osobě, ale také na podnětech z okolí.

Psychologický rozbor motivace se podle Machače, Macháčové a Hoskovce. (1985) soustřeďuje na otázky: (1) co je impulsem k aktivitě, (2) jak se stanoví a udržuje směr aktivity, (3) jaký mechanismus kontroluje sílu aktivity a (4) jak aktivita končí. Celý tento soubor mechanismů a procesů funguje na různých regulačních úrovních.

Při sportu Adventure racing se tyto otázky často zapojují ve smyslu celého svého konceptu. Závodník si v krizových situacích klade otázky uvedeného typu a snaží se tak znovu nabýt motivační úrovně, kterou ztrácí nebo už ztratil.

Motivace je také proces „výběru“ některé ze situací, která dominuje nad ostatními. Takový výběr probíhá na úrovni vědomí, ale je také ovlivněn všemi nižšími funkcemi organismu. Zde je třeba si uvědomit nejen příčiny, ale i důvody našeho jednání. Důvody jsou vědomé, příčiny už na úrovni fyziologických potřeb (Machač et al., 1985).

Motivační aspekty ovlivňující výkonnost

2.9.1 Motivace a emoce

Motivace je podávána do souvislosti s emocemi, které zde přidávají dynamickou složku chování: „Emoce a motivace představují funkce se shodným posláním.“ (Machač et al., 1985, 43) Má-li mít cíl motivační schopnost, musí být emočně kladně přijat a tudíž musí mít atraktivní hodnotu pro jedince. Motivace se týká směru síly dané aktivity a zároveň i síly (dynamiky) chování, spolupracující s emocemi, které se na regulaci podílí. Emoce, vzhledem k dlouhodobé zaměřenosti, zde hrají oživující roli v konečném výstupu chování (Machač et al., 1985).

Lazarus (1991) se zabývá vztahem motivace a emoce a tvrdí, že jedinec emocionálně reaguje tehdy, když mu záleží na výsledku. Jinými slovy jsou emoce závislé na tom, co je pro nás důležité, a v podstatě na individuální hierarchii cílů. To potvrzuje teorii, že emoce a motivace jsou ve vzájemném vlivu. Dále emoce korelují se vztahem jedinec a okolí.

Na rozdíl od definování motivace jako dlouhodobého strukturálního stavu mysli, který vede jedince k cíli a který je regulován vnějšími a vnitřními faktory, teorie emocí dle Crusta (2005) popisuje emoce jako krátkodobé pozitivní nebo negativní pocity odpovídající na významné nebo důležité události, které ovlivňují stav nálady.

Emoce tedy ovlivňují motivaci v krátkodobých úsecích a vnitřní rozpoložení motivovaného člověka. Jsou tedy málo ovlivnitelné a na druhou stranu mají velká vliv jak vnější chování, tak vnitřní rozpoložení mysli. Podle Robertse (2001) jsou emoce při cestě za cílem důsledkem vědomého úsilí. Mají tedy schopnost obrátit vysokou motivaci v nulovou motivaci.

Vzhledem k motivaci jsou v rámci emocí další proměnné, a to pocit uspokojení, prožitek a zájem. Crust (2005) uvádí další základní emoce jako zlost, obavy, radost a překvapení, které jsou ve sportu běžné. Pozitivní emoce můžou pomoci podpořit motivaci a dávají nám možnost přistupovat k aktivitě s nadšením a energií.

V Adventure race proběhne mnoho situací během relativně krátké doby (3 dny, 2 noci). Vzhledem ke vzrůstající únavě a dlouhodobému působení stresových podnětů je nereálné, aby jedinec reagoval na všechny podněty v objektivní míře po celou dobu závodu, a proto se myšlenky začnou klasifikovat na důležité a méně důležité. Zde hraje roli funkce dominanty (zmíněno v kapitole 2.13.3) v rámci dlouhodobé zaměřenosti.

Podněty zde nabývají hierarchické klasifikace, a tím se efektivně nakládá s emočním chováním a tedy vynaloženým úsilím během zatížení člověka (Machač et al., 1985).

Z toho je možno odvodit , že závodník emočně nestrádá do té doby, kdy je schopen plně vnímat své okolí a dokáže objektivně vyhodnocovat strategii závodu.

Dalšími aspekty ovlivňujícími výkon je úroveň aktivace jedince, strachu, stresu a pocit uspokojení. Tyto formy emocí se navzájem překrývají, ale zde budou popsány zvlášť, neboť výzkumná část práce s nimi úzce spolupracuje v hodnocení motivace během závodu.

2.10 Motivační aspekty v Adventure race

Během závodů Adventure race sportovce ovlivňuje prostředí, atmosféra v týmu a technické zázemí. Pokud není v pořádku jedna složka, funkce druhé a třetí následně nabývají na důležitosti a je ohrožena míra motivace. Toto se týká celého týmu v průběhu závodu.

Jelikož se výzkumná část práce soustředí na motivační aspekty během závodu jednoho účastníka, je nutné se podívat na jednotlivé vlivy působící na psychiku vztahující se k motivaci. Během expedičního závodu má motivace prostor pro výkyvy a je možné, že se emoce v závodě střídají velmi často. Protože jsou emoce uvedeny jako oživení aktivity v rámci motivačního jednání, hrají zde emoční výkyvy hlavní roli.

2.10.1 Motivace a aktivační úroveň (AROUSAL-Woods, 1998)

Aktivační úroveň v PA je psychologický stav pozornosti a očekávání, které připravuje organismus na akci. Vztahuje se k aktivaci těla i mysli a samo o sobě nemá kladnou ani negativní formu. Vlastnosti aktivace obsahují zvýšenou srdeční frekvenci a zrychlené myšlenkové procesy, mezi které patří zvýšení pozornosti (Woods, 1998).

Podle Crusta (2005) mají emoce tohoto typu fyziologický základ. U aktivační úrovně organismu jde hlavně v rámci emocí o to, že během předstartovní doby se v těle dějí fyziologické změny, jelikož se tělo připravuje na zátěž. Vyplavení adrenalinu zajistí redistribuci krve do potřebných orgánů a tím dodávku adekvátní zásoby kyslíku užitkovým tkáním (svalům). Následuje zvýšená srdeční frekvence a zrychlené dýchání, což je výsledkem tzv. vnitřní aktivace. Tehdy mají emoce volný prostor působnosti a je pouze na jedinci, jak s nimi naloží.

Tato aktivační úroveň může být přítelem, ale i největším nepřítelem. Klíčem k dosažení vhodného nastavení cíle je racionálně analyzovat vzniklé fyziologické změny a přidělit k nim pozitivní emoce. Je důležité si pamatovat, že interpretace fyziologických změn nasměruje naši emoční odpověď, a tím ovlivňuje stav motivace (Crust, 2005).

Emoce spolupracují s motivací pozitivně i negativně. Je podstatné uvědomit si, že motivace je dlouhodobý proces, který se vytváří na základně vnitřních a vnějších podnětů, na lidském uvědomění si svých možností a možnosti ve sportovním poli působit, což umožňuje seberealizaci a pocit schopnosti působit ve vybraném prostředí. Aktivační úroveň tedy napomáhá udat emocím směr, který má vliv na motivaci k PA.

2.10.2 Motivace a obavy (ANXIETY-Woods, 1998)

Aktivační úroveň je neutrální formou emocí, ale pokud je spojena s negativními myšlenkami a pocity, zažíváme obavy. Strach je zvláštní forma obavy nebo předtuchy, která vzniká z uvědomění si možnosti nebezpečí pro jedince. Je to negativní stav emocí způsobený situací vyhodnocenou jako hroživá, při které se obáváme svých schopností se s ní vypořádat. Další podnět strachu je v závodních podmínkách, kdy se jedinec může cítit ohrožen výsledkem evaluace od svého okolí (Woods, 1989).

Machač et al. (1985) souhlasně definuje strach a ještě zdůrazňuje, že je to reakce na specifický podnět, který je vnímán jako bezprostřední ohrožení, jež nemůže jedinec zvládnout, proti němuž se cítí bezmocný.

Fyziologické změny organismu, které se dějí při prožívání strachu jsou zvýšenou aktivitou tzv. ergotropního systému. Jde o zrychlení dechu, tepové frekvence, zvýšení arteriálního tlaku, rozšíření zorniček, ztlumení činnosti zažívacího traktu atd. Tyto změny jsou důsledkem sekrece stresových hormonů (katecholaminy) za účelem dodat energii potřebným svalům (Machač et al., 1985).

Jak bude dále vyhodnoceno v praktické části práce, předstartovní obavy se odráží u závodníka už od pocitů „být hodnocen ostatními členy v týmu“ a následně být hodnocen celou sportovní obcí, která se v poli Adventure raicng pohybuje. Pocit strachu se při Adventure race dostaví tehdy, je-li před sportovcem těžko řešitelný úkol, u něhož pochybuje o svých dovednostech a schopnostech. Situace, které mají vysoký potenciál risku, vyvolají uvedenou reakci organismu a jedinec ztrácí schopnost přesných pohybů. Typickým projevem vzestupu aktivační úrovně při strachu je zvýšený tonus svalstva. Pohyby jsou křečovitě a vzniká diskoordinace složitějších pohybových dovedností. Závodník se vyhýbá složitým úkonům a novější nabyté návyky jdou do ústraní před starými pohybovými vzorci (Machač et al., 1985).

Existují spekulace o Adventure race a konceptu risku během závodu. Jelikož je každá disciplína zabezpečena, mluví se o kontrolovaném risku (Breivik, 2010). Je však podstatné vzít v úvahu myšlenku o vztahu risk-únava. Pokud je člověk v expedičním závodě dlouhou dobu, minimalizuje odpočinek a intenzita zátěže je co nejvyšší vzhledem k možnostem organismu, úroveň risku pro takového jedince stoupá, protože lidské tělo a mozek není pro takové situace běžně stavěno. Je jisté, že s únavou se zhoršuje koordinace pohybů, CNS začne zkreslovat vyhodnocování situace a zde už záleží na hranici nebezpečí, kterou je člověk zvyklý přijmout (Machač et al., 1985).

Hranice nebezpečí, které je člověk schopen přesáhnout, se dají během zkušeností s daným podnětem posouvat. Tzv. habituace je metoda, při které si jedinec zvyká na daný zdánlivě nebezpečný podnět nebo situaci, a stává se tak všedním a tedy dobře proveditelným úkolem (Machač et al., 1985). Tím se dostáváme k pozitivní zkušenosti a následuje motivace k dalšímu setkání s týmž podnětem a posouvání dalších hranic.

2.10.3 Motivace a stres

Stres se vztahuje k celému myšlenkovému procesu zahrnujícímu emoce, vzrušení a obavy. Je však brán jako konkrétní způsob procesu. Stres vzniká u účastníků PA, pokud si začnou uvědomovat, že požadavky situace nemusí splnit. Je to vnímání nároků jedincem, které určuje jestli se stres rozvine nebo ne. Čím vyšší jsou nároky, tím větší pravděpodobnost vnitřního znepokojení a obav. Ve sportovním světě je tedy větší pravděpodobnost zhoršení výkonu (Woods, 1998).

„Pokud hovoříme o negativních vlivech zátěže, máme na mysli nadměrnou zátěž, která ztěžuje udržování rovnováhy psychofyzilogických funkcí organismu, narušuje pocit duševní harmonie a znesnadňuje i využití průměrné pracovní kapacity člověka.“ (Machač et al., 1985, 63)

Zde je nadměrnou zátěží myšlen závod Adventure race v souvislosti se zvládním stresu z neznámého a obávaného podnětu. Dle Machače et al. (1985) se odolnost vůči stresu snižuje při nadměrné zátěži, a tou je zde myšlen nejen závod, ale i adaptační tréninkové zatížení během přípravy. Také spánkový deficit a opětovné setkávání se stresovým podnětem snižují odolnost vůči stresu. Tzv. vitalita příslušného člověka je determinována rychlostí obnovy sil předzátěžového rovnovážného stavu.

Vysoká odolnost nebo tolerance vysoké fyzické zátěže je podmínkou iniciativy, schopnosti novátorské a samostatné činnosti, které jsou při závodě Adventure race hlavním předpokladem správného postupu. Závodník se schopností rychlé silové regenerace má vytrvalostní předpoklad v prolongované zátěži vydržet, a tím kontrolovat zvládnutí krizové situace během závodu. Stejně vnější podněty vyvolávající potřebu regenerace mentálních a fyzických sil se liší a nepůsobí na každého stejně silně. Reakce se liší podmínkami prostředí a silou tzv. stresoru. Stresorem je zde míněna fyzická zátěž. Tím je rozlišována různá odolnost či tolerance vůči zátěži (Machač et al., 1985).

Pokud se sportovec adaptačně dostane na vlnu daného stresového podnětu a dokáže adekvátně reagovat bez ztráty kontroly nad situací, je schopen stresovou situaci vyhodnotit tak, že z ní vytěží sobě přípustný výsledek. Tím motivačně nedopustí odklon

od soustředění se na cíl a motivace není narušena. S motivací tedy souvisí stres jako aspekt, který narušuje schopnost adekvátně reagovat na změny prostředí, ať už je známé nebo nové. Adaptabilita na stres je trénovatelná v rámci imitování závodního prostředí a častého setkávání se stresorem. V našem případě se může jednat o vysoké nebo nízké teploty, nadmořskou výšku, časový limit, trénink s kolegou apod. Adam W. Chase (in Jamison et al., 2005) píše, že trénink, který sportovce vyčerpá psychicky i fyzicky, nabývá hodnoty adekvátního zatížení při přípravě na expediční závod. Tím je myšleno, že atlet připravuje organismus na závod simulací závodního prostředí.

Je tedy logické, že závod, při kterém jedinec nosí někdy zátěž až okolo 8 kg, má být při tréninku simulován s podobnou zátěží, v podobném počasí a profilu terénu.

V Adventure race je emoční stres někdy i žádaný, a to v důsledku nabuzení organismu v období útlumu, např. při nežádoucí potřebě spánku, která se ve větší míře objevuje už druhou noc závodu. Tehdy je jakákoliv vnitřní aktivace vhodná a oddaluje nežádoucí útlum. Zpracovat spánkový deficit tak, aby minimálně narušil průběh závodu, lze strategickým vkládáním přestávek speciálně pro spánek. Nic zde ale nevyřeší to, že lidský mozek bez odpočinku nedokáže vyhodnotit situaci jako v plné kondici. V tomto případě role spolupráce v týmu testuje svoji váhu a důležitost.

2.10.4 Motivace a spokojenost

Úzká spolupráce pocitu spokojenosti a motivace souvisí jak s průběhem závodu, tak i s průběhem tréninku. Tzv. self-efficacy (Roberts, 2001), což je v překladu vnitřní vědomí o svých schopnostech podat výkon, je spolu s vnitřní motivací důležitý prvek v kontinuálním provádění PA v rámci expedičního závodu i v rámci dlouhodobé přípravy. Dle Robertse je jedinec se silnou důvěrou ve vlastní schopnosti přístupný těžším úkolům, dokáže vynaložit větší úsilí k dosažení cíle a déle odolává nepříznivým podnětům, kterým musí čelit. Optimistické vědomí o svých možnostech má funkci motivačního regulátoru, a to v rámci touhy a aspirace. Krátce řečeno, vnitřní vědomí o svých možnostech ovlivňuje motivaci a chování.

Pokud je sportovec přesvědčen o svých schopnostech dosáhnout požadovaného výkonu, zvyšuje tím pravděpodobnost splnit plán a následně zajišťuje prostor pro pocit spokojenosti. Adventure race je rozdělen do několika etap a pocit spokojenosti je tedy závislý na mnoha faktorech objevujících se během závodu. Spokojenost z vědomí, že předešla fyzická příprava stála za tu námahu, spokojenost ze zvládnuté situace jak po dovednostní stránce, tak po psychické stránce a spokojenost z vlastní role v týmu jsou

považovány za typy spokojenosti objevující se v Adventure race. Praktická část práce je mimo jiné zaměřena na spokojenost z vlastního výkonu po každé etapě a je graficky znázorněna. Spokojenost je tedy závislá na vnitřní pocitech dobře zvládnuté situace v rámci možností jedince. Důležitou roli zde hrají vlastní fyzické a psychické regulační schopnosti jedince, ale také atmosféra v týmu.

2.11 Motivační aspekty přípravy na Adventure race

2.11.1 Motivace a spokojenost

Spokojenost po tréninku je zde zavedena jako aspekt, který kontinuálně ovlivňuje postoj k následující tréninkové jednotce. Spokojenost dodává odvalu pro následující trénink a přináší pocit dobře odvedené práce. Vnitřní a vnější motivace provází sportovce Adventure racing během přípravy k dlouhodobému cíli a zajišťuje minimální výkyvy v přípravě.

2.11.2 Vnitřní motivace

V tréninku je více než důležitá vnitřní motivace, pokud jde o dlouhodobý cíl jako jsou závody Adventure race. Během roku je možnost účasti na takových závodech vysoká, ale jelikož zátěž je nadměrná a trpí jí celý organismus, je třeba hlídat odpočinkové období pro regeneraci. Během odpočinku sportovec vnímá dozvuky předešlého závodu a následná motivace je ovlivněna jeho průběhem..

Vnitřní motivace podle Woods (1998) záleží na vlastním postoji sportovce, je spontánní a není dodávána vnějším okolím. Vnitřní motivace není vždy plně uspokojena, a proto je jedinec neustále nucen vyhledávat situace, ve kterých by danou potřebu uspokojil. Ve výsledku je vnitřní motivace vytrvalá, a proto je doporučeno pěstovat ve sportovci vlastní postoj ke sportu a jeho cílům.

Dle vlastních zkušeností, každý sportovec provádějící Adventure racing má v sobě jistou míru vnitřní motivace, která je zřejmá z kontinuálního vyhledávání závodů i přes neúspěch, zde míněn nedokončený závod nebo umístění neodpovídající cílům. Vnitřní motivace jsou různého druhu, např. udržet si kondici, udržet si váhu, dodat sebevědomí (Roberts, 2001). Tím se nastavuje vnitřní řízení k tréninku a PA, a to umožňuje Adventure race podstoupit.

Není to však dogmatem a najdou se i jedinci, kteří si staví svůj status uvnitř sebe hlavně díky PA a Adventure race absolvují v rámci tréninku. Potom ale Adventure race není v jeho případě závodem, nýbrž zážitkem.

V tréninku se vnitřní motivace odráží v přístupu k tréninku a plánování tréninkových cyklů.

2.11.3 Vnější motivace

Být kladně ohodnocen svými vrstevníky nebo dokonce trenérem či sportovní obcí je pro sportovce motivační impuls, který mu pomáhá uvědomit si souvislost mezi mírou svého snažení a konečným výsledkem (Woods, 1998). Zaměříme se na evaluaci snažení okolím.

V přípravném období má sportovec stanoveny krátkodobé cíle směřující k dlouhodobému cíli, v Adventure racing minimálně jeden závod v roce. V České republice zatím není profesionální tým, ani tým, který by měl společně organizované tréninky. Trénování je tedy vysoce individuální záležitostí, a jelikož je dnes těžké najít sponzora závodu Adventure race, který by dokázal motivovat jedince k prvním místům, vnější motivace v tomto ohledu hraje vedlejší roli. Sponzorovaný tým je v českém měřítku spíše zavázán, že bude podávat viditelné výkony. To může hrát na notu vnější motivaci, je však rozporuplné, jestli zde motivace neobsahuje spíše emotivní stresovou složku.

Vraťme se k tréninku a vnější motivaci. Ohodnocení sportovce blízkým i širším okolím je hřejivý pocit, který zhodnocuje všechno podstoupené úsilí. Problém nastane, pokud je vnější motivace podlomena, v našem případě týmem nebo bližším okolím, a sportovec postupně ztrácí motivaci např. chudou komunikací během příprav na Adventure race.

Z vlastní zkušenosti vyplývá, že ani uvnitř sponzorovaného týmu není v současné době rozšířeno předávání zkušeností, rad a možností tréninku. Není však dogmatem, že je to záměrné, ale zároveň to dementuje hlavní motto sportu, a tím je rozvíjet týmovou spolupráci a posouvat vlastní možnosti do dalších úrovní po stránce fyzické i psychické. Pokud vážne komunikace v týmu, je možné, že vnější motivace přestává plnit i tu nejnižší možnou funkci. To se projevilo i v grafickém znázornění motivace a spokojenosti v praktické části práce.

Oba druhy hodnocení (vnitřní a vnější) můžou zvýšit motivaci. Avšak vztah mezi vnitřní a vnější motivací je úzký a druhé může narušit první (Woods, 1998). Důsledkem je zhoršený výkon, protože jak jsme uvedli výše, motivace je řidičem výkonu. Spokojenost z dobré práce tedy závisí na vnitřní motivaci spolu s vnější a na dobrém výkonu, který je základem pro zvýšení sebevědomí. Sebevědomý člověk je spokojený. Není však nikde psáno, že všichni mají radost ze spokojenosti druhých, z dobrého výsledku druhých, a pokud se tak děje dokonce i uvnitř týmu, může to mít dopad

na spokojenost jedince a tudíž na vnitřní a vnější motivaci. Pocit spokojenosti je tedy vázán jak vnitřním pocitem z práce, tak i vědomím, že odvedená práce má svůj cíl a váhu. Vnitřní motivace tedy spolupracuje se spokojeností, která odráží vnitřní pocit dobře odvedené práce a pocit seberealizace.

2.11.4 Motivace a vědomí cíle

Stanovením svých cílů si sportovec uvědomí, kam směřuje a jakou váhu má rozložit na jednotlivé tréninkové cykly.

Stanovení cíle odpovídá procesu, kterým lidé dosahují potřebných výkonů. Sportovec, který si stanoví konkrétní krátkodobé, vysoké, ale reálné cíle, dosahuje vyšších výkonů než jeho vrstevník s postojem, kterému odpovídá vágní motto „vydat ze sebe to nejlepší“ nebo dokonce „neurčovat si žádné cíle“. (Moran, 1996)

Teorie podporuje dogma tréninkové pointy. Výše je uveden závodník Adventure race, který je motivován uvnitř k PA, a má tedy větší pravděpodobnost déle u životního stylu nabízený sportem Adventure racing vydržet. Takový příklad sportovce souhlasí s oběma postoji jako „vydat ze sebe to nejlepší“ nebo „neurčovat si žádné cíle“, kde spíše míněno „nemít žádné specifické cíle“. Ve výsledku je ale málo motivovaný a pevně nestanovené cíle jsou nebezpečné z hlediska ztráty vnitřní motivace (Crust, 2005).

Závodník Adventure race s vyšší motivací se nespokojí s takovým postojem, a proto jeho tréninkový plán je propracován a směřován k cíli. Uvědomuje si důležitost přípravy, zodpovědnost za sebe i za tým. V závodech vyšší důležitosti se uplatní sportovci, kteří mají smysl pro výkon a vytrvalost. Zde je myšlena psychická vytrvalost, která souvisí s tréninkem. Bez vytrvalosti nelze stanovit dlouhodobější plán. Podle Crusta (2005) je stanovení cíle chytrým úkonem pro sportovce, kteří chtějí rozvíjet své sebevědomí, zvýšit motivaci a dosáhnout vyšší výkonnosti.

2.12 Metody zpracování emocí aplikovatelné v Adventure race

„Emoční reakce na stresové situace mohou vyčerpat sportovcův potenciál a v případě nezvládnutí emocí negativně ovlivnit výkon. Proto je důležité mít strategii, jak se s předstartovní stresovou situací vypořádat.“ (Crust, 2005, 54)

Vliv emocí na motivaci je uveden výše, proto je kapitola zaměřena na zpracování vlivů působících na motivaci a také navrhuje metody zpracování emocí aplikovatelné v Adventure race.

2.12.1 Metoda přesného zobrazení (IMAGERY- Crust, 2005)

U elitních sportovců je populární metoda představ a zobrazování, tzv. imagery, která minimalizuje strach z vlastní činnosti a výsledku. Pravá mozková hemisféra je uzpůsobená k abstraktnímu, kreativnímu myšlení. Metoda pracuje s jasným zobrazováním, kdy si jedinec před startem závodu vybavuje průběh závodu jemu odpovídající představě. Podle výzkumů metoda snižuje vliv strachu ze startu a napomáhá redukovat úroveň vnitřního rozpoložení, podílí se na zvyšování sebevědomí a motivace. Sportovec lépe zvládá stresovou situaci (Crust, 2005).

Promyšlení strategie postupu závodů je vhodná metoda využitelná v Adventure race. I přesto, že závod obsahuje několik disciplín a etap po dobu několika dní, sportovec je schopen zlepšovat funkci pravé hemisféry tréninkem.

Funkce pravé hemisféry pracuje na stejném principu jako sval. Pokud se přestane trénovat, začínáte s větším úsilím, a naopak čím více trénujete, úsilí se snižuje a efektivnost narůstá. Technika metody rozvíjí schopnost soustředit se na cíl (Crust, 2005).

2.12.2 Metoda určení cíle (GOAL- SETTING- Crust, 2005)

Určení cílu vede ke zvýšení pravděpodobnosti jeho dosažení. Je to technika, která zajistí směr našemu úsilí, odpovídající soustředěnost, podporuje vytrvalost a zvyšuje sebevědomí, které je podstatné pro dosažení námi stanoveného cíle. Klíčem k úspěchu jsou krátkodobé cíle, orámované dlouhodobějšími. Plánované cíle, podpořené důkladným promyšlením tréninku v daném období, podporují motivaci a směřují ke svému naplnění více, než jeden velký cíl v krátkém závodním období. Velký cíl nebude nikdy zrealizován, protože není uspokojen krátkodobý, který motivuje k dosažení

částečných úkonů a postupně zvyšuje možnosti dosažení kýženého velkého cíle (Crust, 2005).

Crust (2005, 20-21) klasifikuje cíle do tří skupin:

- Velké cíle jsou ty, které mají dlouhou dobu na splnění a jsou těžké. Časové rozpětí je od 6 měsíců výše.
- Středně dlouhé cíle jsou body v plánu, které označují kam bychom se chtěli posunout za určitou dobu. Časově je závislý na dlouhodobém plánu a je určen jeho částí.
- Krátkodobé cíle jsou nejdůležitějšími, protože zajišťují význam našeho tréninku v každé tréninkové fázi.

Další faktor ovlivňující motivaci je určení vhodné obtížnosti daného cíle. Příliš vysoké cíle vedou k odmítnutí takových cílů. Během Adventure race je situace odmítnutí dosažení cíle jedincem konečná a tým je diskvalifikován. V tom případě nastává v závodě obtížný moment závodu a míra motivace spolu s vůlí rozhoduje o konečném výsledku (Crust, 2005).

Aplikace určování cílů v expedičním závodě je klíčová při absolvování jednotlivých etap závodu a pro postupování z jedné kontroly na druhou. Celý závod je časově ohraničen startem a cílem a co se děje mezi tím, je břemenem celého týmu. Motivace v takových situacích kolísá a záleží už na jednotlivcích, jak jsou schopni adaptovat se na danou zátěž. Krátkodobé cíle musí být ohraničeny střednědobými, které už ovlivňují celkový výsledek závodu. Zde hraje roli schopnost adaptovat se na zátěž ve vhodnou chvíli a ve vhodný čas. Dlouhodobá zaměřenost s vnitřními reakcemi organismu určují míru přizpůsobivosti.

Dlouhodobá zaměřenost a sumační reflex motivace

Teorií dlouhodobé zaměřenosti se dostaneme do hloubky problému a princip sumace reflexů ve spolupráci s vnějším prostředím nám dovolí pochopit vztah psychologických funkcí centrální nervové soustavy (CNS) k externím vlivům.

Díky pojmu „zaměřenost“, která umožňuje jedinci schopnost dlouhodobě reagovat, a která se děje na základě sumace vnitřních silových vztahů podmíněných reflexů, odrážející reálná fakta vztahem k vnějšímu světu, dosahujeme dlouhodobých cílů.

Soubor těchto zákonitostí, které se uplatňují v CNS jako vnitřní neurofyziologické faktory regulace činnosti, nazýváme *dominantou* (Uchtomský, in Machač et al. 1952).

„Podstata principu dominanty spočívá ve vyzvednutí významu předchozí přípravy nervových center pro usměrnění reakcí na přicházející podněty, tj. ve zdůraznění, že charakter reflexní reakce nezávisí jen na podmíněném podnětu, nýbrž i na dočasné „zaměřenosti“ činnosti celé CNS v daném okamžiku.“ (Machač et al., 1985, 39)

Dominanta je tedy klíčovým procesem při komunikaci vnitřního podmíněného vnímání a vnějšího světa, jeho normálů a konvencionality.

Vzhledem k tématu si musíme ale uvědomit, že dominanty jsou inertní a neexistují důkazy, které by mohly vysvětlit princip dlouhodobé zaměřenosti. Dlouhodobá zaměřenost souvisí hlavně se zkušenostmi jedince, jeho přesvědčením a vztahem k přírodě, společnosti a k sobě samému. Jelikož motivace má stránku obsahovou a dynamickou, je nutné soustředit se při dlouhodobé zaměřenosti hlavně na obsahovou stránku (Machač et al., 1985).

Je samozřejmé, že dlouhodobá zaměřenost při přípravě na závod Adventure race je citlivým místem. Ukázalo se to i v grafickém znázornění motivace v praktické části práce. Udržovat koncentraci na cíl, který je časově vzdálený, je schopnost, kterou ne každý disponuje. Je vhodné uvědomit si váhu cíle a vnitřně ji nastavit jako vlastní postoj k práci.

Během závodu je komplikované charakterizovat dominantu v rámci preference podnětů. Jedná se o dřívější postoj k situaci, ovlivněný několika faktory přicházejícími zvenčí. Protože se situace často mění a během závodu je třeba udělat několik rozhodnutí v krátkém čase, faktory, které ovlivňují konečné vyhodnocení situace, jsou ovlivněné mnoha proměnnými, např. vnitřní rozpoložení z vlastního výkonu a z výkonu týmu, klimatické podmínky, nenaplněná aspirace, nevysvětlitelné chyby v postupech a ztráta orientace v mapě. Během závodu se tedy velmi často přehodnocuje hierarchie cílů.

2.12.3 Metoda vědomí cíle (GOAL-ORIENTATION- Crust, 2005)

Při uvědomování si svých cílů dochází u sportovce k hodnocení, co pro něho daný úspěch znamená. Úspěch může být hodnocen z hlediska kvality výkonu, bez ohledu na výkony soupeřů, ale také dle objektivního náhledu na výsledek. Můžeme ho i porovnávat se soupeři sportovce (Crust, 2005).

Nepochybně tato metoda ukázala, že má vliv na vyšší úroveň vnitřní motivace a vytrvalost, zatímco porovnání výkonů se soupeři vede k vytvoření vnitřních bariér, a tím obav z vlastní kvality výkonu (Crust, 2005).

3 CÍLE

Cílem práce je zaznamenat proměnlivost úrovně motivace a spokojenosti během 17 týdenního přípravného období na závod a během závodu Adventure Race Slovenia 2011.

3.1 Dílčí cíle

1. Zachytit motivačně „kritická“ místa v přípravě a analyzovat jejich příčiny.
2. Hledat nejčastější brzdící a podporující motivy.

3.2 Objasnění problému

Motivace je velmi proměnlivým komplexním kognitivním procesem, na kterém je závislý výkon sportovce. Proto je vhodné zaměřit se na výzkum motivace během přípravného období, směřujícího k dlouhodobějšímu cíli. Cílem je zde míněn jednotlivý Adventure race a je považován za důležitý. Spokojenost po tréninku je důležitý aspekt, který má vliv na motivaci k další PA. Výzkum motivace a spokojenosti je vztažen na proměnné (objem a čas zátěžové jednotky) ovlivňující konečnou hodnotu PA.

3.3 Úkoly práce

- 1) Sestavit dotazník o motivaci a spokojenosti a zvážit motivační aspekty působící při prolongované zátěži. Naplánovat tréninkový režim na jeden týden a zapisovat veškeré změny plánu během týdne. Po tréninku zhodnotit a zapsat naměřené údaje do dotazníku. Vyhodnotit motivační škálu. V závodě Adventure Race Slovenia 2011 zapsat do dotazníku proměnné jako motivace, obavy a forma před každou etapou, spokojenost po každé etapě.
- 2) Zapsat úroveň motivace před tréninkem, který je měřitelný a tím vhodný k vyhodnocení tréninkového plánu. Změna plánu je zaznamenána a zařazena do hodnocených dat.
- 3) Zapsat vnitřní spokojenost s tréninkem. Zajistit hodnoty průměrné tepové frekvence nebo rychlosti, čas tréninku a počet zvládnutých kilometrů. Zhodnotit úroveň spokojenosti v závodě Adventure Race Slovenia 2011.

- 4) Zohlednit proměnné v rámci motivace a spokojenosti v tréninku a závodu Adventure Race Slovenia 2011.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný plán

Každou neděli v týdnu je naplánován tréninkový režim na následující týden, který zohledňuje případné změny plánu. Technika sběru dat je přímé pozorování psychických stavů před tréninkem a po tréninku a následné uvedení do písemného dotazníku. Kvalitativní vyjádření tréninku zajistil měřič tepové frekvence, tachometr a mobilní telefon s aplikací měření průměrné rychlosti běhu, profilu terénu a vzdálenosti. Tyto proměnné, které mají vliv na výkonnost, jsou zařazeny do dotazníku z důvodu zkvalitnění tréninkového záznamu a jeho vlivu na spokojenost s tréninkem.

V závodě Adventure Race Slovenia 2011 byla před každou etapou zhodnocena úroveň motivace a po každé etapě úroveň spokojenosti. Do hodnotící tabulky jsou zapsány proměnné jako název disciplín v jednotlivých etapách, vzdálenost etapy (km), časové rozpětí etapy (min, hod), nasbírané kontroly v každé etapě, které jsou označeny písmem černou barvou a celkový počet kontrol je označen písmem červenou barvou, časový průběh etap a konečné umístění ve startovní listině.

4.2 Výzkumný soubor

Výzkum se realizoval při přípravném období od 28.2.2011 do 26.6.2011, po dobu 17 týdnů (cyklů), který byl završen závodem Adventure Race Slovenia 2011:

- XVII. týden Adventure Race Slovenia 2011 (23.-26.6.2011)

Objektem zkoumání je žena, která má vlastní tříletou zkušenost se sportem Adventure racing a závod Adventure Race Slovenia 2011 absolvovala s týmem Alpine Pro, Nutrend Czech Adventure Team.

Jméno a příjmení	Věk	Váha	Výška	BMI
Lada Dušková	25	63	165	23.14

Předmětem zkoumání je úroveň motivace během vysoké prodloužené zátěže trvající déle než 2 dny a 2 noci. Úroveň spokojenosti je hodnocena po každé etapě závodu.

Druhým předmětem je úroveň motivace před tréninkovou jednotkou a spokojenost s tréninkovou jednotkou v rámci 17 týdenní přípravné doby na Adventure Race Slovenia 2011.

4.3 Diagnostické metody

4.3.1 Diagnostika aktuálních stavů a očekávání

Pro zjištění motivační úrovně a úrovně spokojenosti v dlouhodobé zátěži v závodě Adventure Race Slovenia 2011 byl použit písemný dotazník se škálou v rozsahu 0-9 a stejným způsobem následovalo zajišťování dat o motivaci a spokojenosti v přípravném období na závod.

Motivační škála je přizpůsobena měřeným aspektům v rozsahu 0-9, kde 0 představuje absolutní nechuť k PA a 9 absolutní motivační aktivaci k PA..

Doprovodným materiálem je zapisování tréninkového plánu na týden a jeho konečná realizace, kde jsou zapsány změny tréninků. Dále se do výzkumu zařadily komponenty jako objem tréninku (km), průměrná rychlost nebo tepová frekvence (TF AVG/AVG speed) a délka tréninku (čas).

V závodě Adventure Race Slovenia 2011 byla doprovodná data zapisována do tabulky pod názvy Km/etapa, Obavy a Forma (Tabulka 3).

4.3.2 Metody vyhodnocení

Data vyhodnocující motivaci a spokojenost v 17 týdenním přípravném období na Adventure Race Slovenia 2011 jsou uspořádána do tabulky se vztahem motivace k tréninku a spokojenosti s tréninkem. Graf samostatně vyhodnocuje průběh motivace a spokojenosti v přípravném období (Graf 2 a 3).

Data vyhodnocující motivaci a spokojenost v závodě Adventure Race Slovenia 2011 jsou uvedena taktéž do grafické (Graf 1) a statistické podoby (Tabulka 3).

Pro statistické porovnání je úroveň motivace a spokojenosti rozdělena na 4 pole, ve kterých lze zjistit, kolikrát za období převyšovala motivace nad spokojeností a naopak (Tabulka 2). Grafická znázornění průběhu motivace a spokojenosti v přípravě na závod ukazují červenou barvou extrémně kritická místa (≤ 4) a žlutou barvou místa s nižší motivací než 4, ale vyšší spokojeností (Graf 2 a 3).

5 VÝSLEDKY A ANALÝZA PŘÍČIN ZMĚN MOTIVACE A SPOKOJENOSTI

5.1 Motivační kritická místa a jejich analýza v přípravě na Adventure Race Slovenia 2011

Celkem bylo 72 tréninkových jednotek, z toho realizace tréninků představovala počet 67. Tréninkový plán se nejvíce odkláněl od reality v běhu (31->24 = 7 záporných změn) a kola (21->23 = 2 kladné změny). Další změny se děly individuálně s minimální odchylkou od plánu (± 1) (Tabulka 1).

Motivačně kritická místa, kde vše ale kompenzoval pocit spokojenosti po tréninku v přípravě převažovala svým počtem (42/72) v celém tréninkovém procesu. Dále se v průběhu přípravy objevily dny, kdy motivace poklesla pod 4 body (≤ 4) motivační škály a spokojenost klesla nebo zůstala stejná jako úroveň motivace (8/72) (Tabulka 1).

5.1.1 Období nižší motivace s výsledkem vyšší spokojenosti

Grafické znázornění (Graf 2 a 3) nám napovídá, že se tento psychický jev se objevoval hlavně v cyklech č. V (4x), VI (5x) a X (5x), což jsou první dva týdny v druhém měsíci a druhý týden ve třetím měsíci, tedy v rámci 17 týdenní přípravy se tato krize nejvíce objevuje uprostřed přípravy.

5.1.2 Analýza příčin nízké motivace s vyšší spokojenosti

To lze připsat krátkozrakému plánování stupně zátěže do jednotlivých cyklů a psychickému rozpoložení z příliš individuální přípravy. Vidina hlavního cíle přípravy v tuto chvíli přišla nedůležitou a bylo třeba přehodnotit důležitost krátkodobějších cílů, neboť se objevovaly myšlenky nejistoty o stabilitě naplánovaného dlouhodobého cíle, čímž byl v tu chvíli závod Adventure Race Slovenia 2011. Míra spokojenosti po tréninku byla vyšší než motivace z důvodu překonání bariér, které mohly negativně ovlivnit tréninkový plán. Další aspekt ovlivňující míru spokojenosti byl dobrý průběh tréninku, ne-li lepší, než se očekávalo.

5.1.3 Extrémní útlum motivace a spokojenosti

Extrémní útlum motivace se v přípravě na Adventure Race Slovenia 2011 objevil ne v tak vysokém počtu za jeden cyklus jako tomu bylo u předchozího jevu, ale v četnosti výskytu v celém období přípravy, a to v II (2x), III. (2x), VII (3x), X. (2x) a překvapivě

v XVII. (1x) týdnu, což je týden uskutečnění dlouhodobého cíle, závodu Adventure Race Slovenia 2011 (Graf 2 a 3).

5.1.4 Analýza příčin extrémně nízké motivace

Minimální motivace a spokojenost se objevovala v prvním měsíci, což se dá připsat pocitu, že cíl přípravy je příliš vzdálený a fyzická kondice je neadekvátní tehdejšími představám. Okolnosti jako jiné životní povinnosti a intenzivní studium na zkoušku odkláněly pozornost, a chuť k fyzickému výkonu byla tudíž nízká. V sedmém týdnu se podobný jev objevil až třikrát a to z důvodu malého počtu odpočinkových dní v plánu, nízkého sebevědomí a vysokých nároků na fyzický výkon, které byly nastavené vnitřní motivací. Nízká spokojenost po tréninku nemohla dát prostor rozvinout pocit dobře odvedené práce. Vysoký stupeň únavy snižoval motivaci do další PA, což se odrazilo v následujících dnech v týdnu.

5.1.5 Brzdící a podporující motivy přípravě na Adventure race

Brzdícími motivy k provádění PA dle plánu bylo nejčastěji špatně nastavený časový režim, únava, nemoc, pocit nedosažitelnosti cíle, chudé střednědobé cíle, individuální příprava, příliš vysoké nároky stanovené plánem, chudá komunikace týmu během přípravy, nejistota hlavního cíle přípravy a nejistá pozice v týmu.

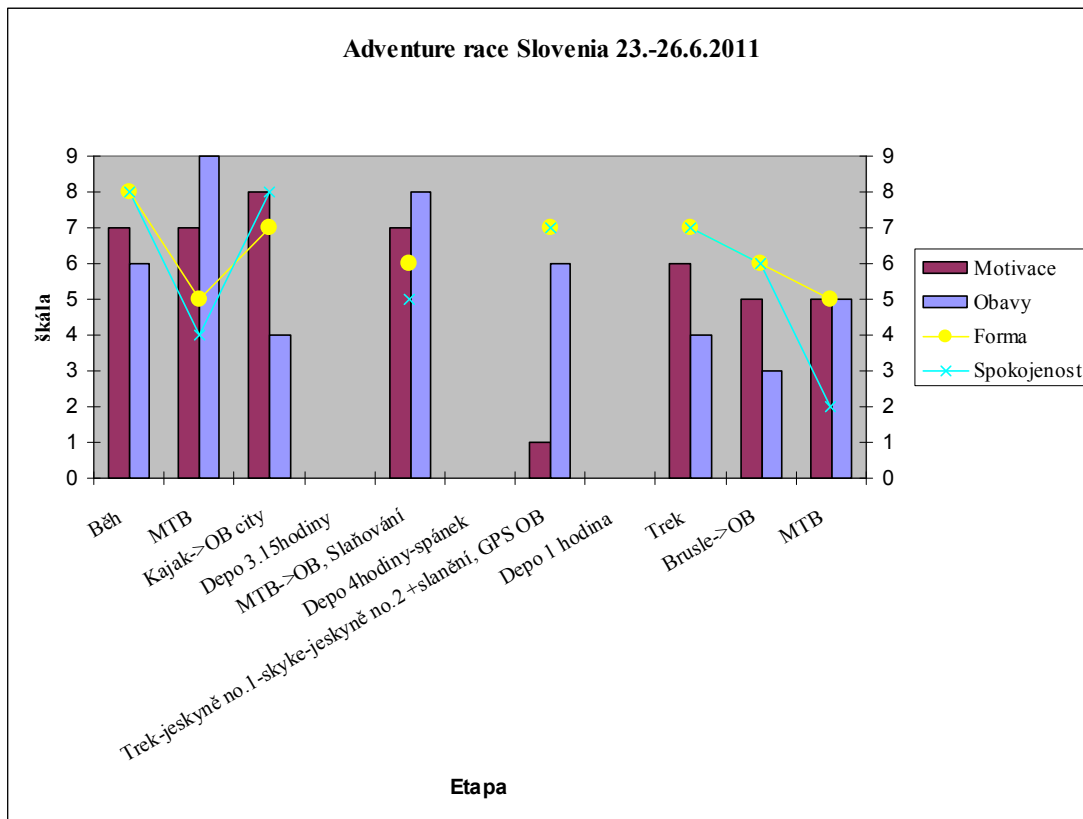
Podporující motivy kromě vyšší spokojenosti po tréninku, která údajně podporovala motivaci do další PA spolu s vnitřní motivací jedince se výrazně neprojevila během přípravného období na závod Adventure Race Slovenia 2011. Jistou míru spolupráce na celkové motivaci měla vnější motivace v podobě vědomí, že je stanoven dlouhodobý cíl a je považován za důležitý.

5.2 Motivační kritická místa a jejich analýza v Adventure race

Výsledná průměrná hodnota motivace v závodě Adventure Race Slovenia (5.75) je vyšší než hodnota obav (5.57). Dalo se očekávat, že forma (6.38) převýší v průměrných hodnotách obě tyto složky, a to z důvodu plánované přípravy (Tabulka 3).

Na základě vyhodnocení úrovně motivace, obav, formy a spokojenosti (Graf 1) se prezentovaly následující výsledky.

Graf 1. Motivace, obavy, fyzická kondice a spokojenost v závodě Adventure Race Slovenia 2011



5.2.1 Motivační kritická místa v Adventure race

Z grafu 1 je zřetelné, že největší motivační kritická místa v závodě se objevila po třetím startu, kde bylo zjištěno, že čas předchozích etap se nepočítal do závodu, a tudíž vysoké nasazení prvních týmů bylo zbytečné plýtvání sil, které mohly být využity po třetím startu, kde byl nejdůležitější postup v treku (60 km). Dalším zjištěním byl negativní vztah obav a motivace, který trval celou dobu závodu, nejvíce však v etapě s hlavní disciplínou horského kola.

5.2.2 Analýza příčin extrémního útlumu motivace v Adventure race

Organizační nesrovnalosti v letošním Adventure Race Slovenia 2011 se velkou měrou podílely na velmi nízké motivaci a to trojnásobným hromadným startem v závodě. V prvním depu se tým dozvěděl, že není zajištěn stop čas a otevření další etapy je

pro všechny současně v 18:00 večer. Zde byla ještě vysoká motivace na následující etapu (7), která však po druhém stejném depu klesla na hodnotu 1. Zde nepomohla ani možnost delšího odpočinku, neboť podmínky nedovolovaly plně regenerovat na další etapu. Pocit nespravedlnosti tlumil emoce, a tím se příliš neprojevila dynamická složka motivace.

5.2.3 Analýza příčin nižší motivace v Adventure race

Už před závodem se objevily velké obavy z etap, ve kterých bylo hlavní disciplínou horské kolo. Hodnoty v grafu ukazují, že v závodě bylo horské kolo nejobávanější disciplínou. Při velkých obavách míra motivace mírně klesla (7), závodnice začala být nervózní z nastávajících hrozivých situací a nízké sebevědomí nepomohlo hrozivé situace vyřešit. Nízká fyzická kondice na horském kole v tomto závodě, kde hned na začátku přišel pád, byla zjištěna po pár kilometrech etapy. V tuto chvíli si závodnice musela stanovit krátkodobý cíl, a tím bylo „překonat tuto etapu s nejvyšším nasazením“. Dalším aspektem, který odkláněl soustředěnost závodnice na cíl, byl fakt, že brzdí rychlost týmu, že její vrstevníci jsou lepší a že není schopna vysvětlit si svoji situaci. Tomu odpovídá grafické znázornění nízké spokojenosti po etapě s horskými koly. Hodnoty poslední etapy horského kola se odlišují od ostatních, protože na konci závodu nastaly technické problémy v týmu, vysoké nasazení fyzické kondice nebylo třeba (proto vysoká hodnota formy), demotivace týmu způsobila velmi nízkou úroveň spokojenosti a obavy z vlastního výkonu se přeměnily na obavy o dokončení závodu.

5.2.4 Obavy a spokojenost během Adventure race

Obavy svým průměrným zhodnocením 5.57 motivační škály (Tabulka 3) odpovídají realitě a souvisí s faktem, že v závodě jsou nepředvídatelné situace, ve kterých jedinec testuje vlastní psychické i fyzické schopnosti. Zde obavy představovaly strach z výkonnosti vzhledem k cílům týmu. Před třetím startem závodu (následovala etapa s hlavní disciplínou trek) se úroveň obav zvýšila (6), a to proto, že se zvýšila únava. Pocit únavy tu byl však jen vnímán a nepodložen viditelnými znaky. Opět se tedy objevily obavy z vlastního výkonu vzhledem k týmu.

Spokojenost svou průměrnou hodnotou 5.88 motivační škály se vztahovala k vnitřnímu hodnocení výkonu po etapách, které bylo částečně ovlivněno týmem.

5.2.5 Brzdící a podporující motivy v Adventure race

Podporující motivy v závodě byly hladký průběh etap, ve kterých bylo hlavní disciplínou kajaky a brusle. Trek je disciplínou, před kterou se projeví velké obavy, ale nakonec se objevila spokojenost, jelikož i přes vynechání mnoha kontrol a tím nízkou motivaci týmu si zkoumaná závodnice našla vlastní motivaci a přehodnotila krátkodobé cíle („nedá se nic změnit; etapu dokončit a pokračovat na další“).

Dalším podporujícím prvkem byla dobře načasovaná pochvala od týmového kolegy, která částečně vyplnila prázdný prostor určený pro sebevědomí. Ve výsledku byla pochvala přijata jako forma komunikace nastolující dobrou atmosféru a koncept týmové spolupráce.

Motivy podporující motivaci závodnice v Adventure Race Slovenia 2011 byly:

- upřímná pochvala od kolegy z týmu
- spokojenost s vlastním fyzickým výkonem ve všech disciplínách mimo horské kolo
- schopnost přehodnotit krátkodobé cíle
- dobrá psychická adaptace na měnící se situace

Brzdícími motivy závodnice v Adventure Race Slovenia 2011 byly:

- organizační chyby závodu
- vysoká míra obav z vlastního výkonu
- překvapivě nízká forma na horském kole (navzdory přípravě)
- pád na kole hned po startu
- pocit, že tým je jedincem brzděn
- fakt, že vrstevníci jsou mnohem lepší
- nízká míra spokojenosti s předešlou etapou na horském kole
- demotivace týmu po neúspěšném postupu (časté vynechávání kontrol)
- nízké sebevědomí

6 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo zaznamenat proměnlivost úrovně motivace a spokojenosti během 17 týdenní přípravy na Adventure Race Slovenia 2011 a během tohoto závodu. Dílčím cílem bylo zjistit kritická místa v motivaci jedince během přípravy na závod a během závodu. Dalším dílčím cílem bylo analyzovat jejich příčinu a stanovit podpůrné a brzdící motivy.

- Kritická místa v přípravě na Adventure Race Slovenia 2011 se objevila uprostřed celého období přípravy, a to v týdnech č.V (4x), VI (5x) a X (5x), kde ale spokojenost po tréninku převyšovala míru motivace. Dále se objevila extrémní kritická místa v motivaci, kde spokojenost zůstala stejná nebo byla nižší než motivace. Takové psychické stavy se objevily často během celého období přípravy, a to v II. (2x), III. (2x), VII. (3x), X. (2x) a překvapivě v XVII. (1x) týdnu, což je týden uskutečnění dlouhodobého cíle, závodu Adventure Race Slovenia 2011.
- Kritická místa v motivaci jedince v závodě Adventure Race Slovenia 2011 se objevila před nejdělsí etapou treku, kde hlavním aspektem byl fakt, že nasazená intenzita úsilí v předchozích etapách neměla opodstatnění kvůli špatné organizaci závodu (žádné stop časy v předchozích depech znamenaly žádné výhody prvního místa). I když se před každou etapou, kde hlavní disciplínou bylo horské kolo, objevily velké obavy, nemělo to výrazný dopad na míru motivace. Dále z výsledného grafu vyplynulo, že motivace klesla v závěru závodu.
- Brzdícími motivy motivace v přípravě na Adventure Race Slovenia 2011 byly nejčastěji špatně nastavený časový režim, únava, nemoc, pocit nedosažitelnosti cíle, chudé střednědobé cíle, individuální příprava, příliš vysoké nároky stanovené plánem, chudá komunikace týmu během přípravy, nejistota hlavního cíle přípravy a nejistá pozice v týmu. V závodě Adventure Race Slovenia 2011 se objevily brzdící motivy jako vysoká míra obav z vlastního výkonu, zklamání z nízké formy na horském kole, pád na kole hned po startu, pocit, že tým je závodnicí brzděn, fakt, že vrstevníci jsou mnohem lepší, nízká míra spokojenosti s předešlou etapou s horským kolem, demotivace týmu po neúspěšném postupu (časté vynechávání kontrol), nízké sebevědomí a organizační chyby závodu.
- Podpůrné motivy se v přípravě na Adventure Race Slovenia 2011 objevily v podobě spokojenosti po tréninku. Další podpůrný motiv byl vnitřní motivace jedince k PA. Jistou míru spolupráce na celkové motivaci měla vnější motivace v podobě

vědomí, že je stanoven dlouhodobý cíl a je považován za důležitý. Během závodu Adventure Race Slovenia 2011 podpůrnými motivy motivace byly upřímná pochvala od kolegy z týmu, a tím projev kolegiality, spokojenost s vlastním fyzickým výkonem ve všech disciplínách mimo horské kolo, schopnost přehodnotit krátkodobé cíle a dobrá psychická adaptace na měnící se situace.

7 SOUHRN

V bakalářské práci bylo stěžejním tématem motivace a její průběh během prolongované zátěže, a to jak v přípravě na závod Adventure Race Slovenia 2011, tak během tohoto závodu. Během práce se definovaly motivační aspekty, které ovlivňují motivaci, a těmi zde jsou obavy, stres, forma a spokojenost. Vliv vnitřní a vnější motivace byl definován v rámci motivačních aspektů v přípravě na závod Adventure Race Slovenia 2011.

Přehled poznatků pojednává o pozici sportu Adventure racing ve společenském poli, ukazuje jeho historické kořeny a vidí v něm motivační potenciál, který v budoucnu může vést společnost ke smysluplné PA. Teoretická část dále zahrnuje definování Adventure race a pravidla závodu. Jádrem práce je definování motivace spolu s emocemi, které dodávají dynamiku motivační úrovně během PA, a tím úzce souvisí s výkonností jedince. Navrženy jsou zde metody na zpracování emocí před a během závodu.

Výzkumná část zkoumá na základě motivační škály kritická místa v motivaci a analyzuje jejich příčiny, a taktéž hledá nejčastější podporující a brzdící motivy. Výsledky ukázaly, že motivace je ovlivněna mnoha vnějšími i vnitřními faktory, které mají potenciál změnit průběh motivace jak v přípravě na závod Adventure race, tak i během závodu. Emoce, které pracují ve vztahu k motivaci jako dynamicky prvek, mohou být v závodě Adventure race utlumeny vzhledem k vzrůstající únavě nebo naopak mohou zvýšit pozornost závodníka.

V práci byly použity studijní materiály z univerzitní databáze, odborné literatury, internetových zdrojů a vlastní zkušenost. Problematika Adventure racing se řešila ve vztahu s psychologií na základě daných teorií, které byly posazeny do prostředí Adventure racing a doplněny vlastními zkušenostmi.

8 SUMMARY

The main theme of the bachelor thesis is motivation and its development during prolonged physical activity, meant both in training and Adventure Race Slovenia 2011 itself. There are defined various aspects of motivation which have effect on motivation such as fear, stress, physical condition and satisfaction. The impact of intrinsic and extrinsic motivation was defined in terms of the aspects of motivation both in training and Adventure Race Slovenia 2011 itself.

The introductory part deals with the position of Adventure racing within the social field, it shows its historic roots and foresees its potential to motivate people to pursue meaningful physical activity in future. The theoretical part further includes the definition of Adventure race and its rules. The core of the thesis is bringing motivation together with emotions which carry the dynamic role of motivation during executing physical activity, and so have close relationship to the performance of an individual. There are suggested methods to manage emotions before and during Adventure race.

The research part is based on the scale of motivation and it looks for critical moments of motivation, analyzes its sources and also looks for the most often supporting and obstructing motives. The results showed that motivation works with intrinsic and extrinsic factors that have potential to change course of motivation both in training as well as during the Adventure race itself. Emotions, which work as a dynamic constituent of motivation, can be subdued in Adventure race considering the increasing tiredness or it can conversely gain attention of a competitor.

Study materials were used from university database, scholarly literature, internet sources and experience of the author. The topic of Adventure race was dealt with the relationship to psychology based on the presented theories. Theories are applied into the field of Adventure racing and complemented with experience of the author.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adventure Race Slovenia. (2003-2009). Homepage. *Official results*. Retrieved 18.7.2011 from the World Wide Web:
https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/pub?hl=en_US&key=0AoRW7xCtExRKdE9rSkVPWIVBVnp1WS1ST2VDAFU2MFE&hl=en_US&gid=0
- Bloudek, Ondřej. (2007). *Netradiční sport Adventure racing*. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta. Praha.
- Breivik, G. (2010). Trends in adventure sports in a post-modern society. *Sport in Society*. (Vol.13, No. 2, pp. 260-273). London: Routledge Taylor& Francis Group.265, 269, 271.
- C. Roberts, Glyn. (2001). *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Leeds: Human Kinetics. ISBN: 0-88011-849-0
- Crust, L. (2005). *Sport Psychology the will to win*. Salisbury: Peak Performance Publishing. ISBN:1-905096-06-2. 12-16, 24, 54.
- Czech Adventure Race. (n.d.). Homepage. Výsledky. Retrieved 23.5.2011 from the World Wide Web:
<http://www.adventurerace.cz/alpinepronutrend/index.php?lang=cz&page=vysledky>
- Česká asociace extrémních sportů (ČAES). (1996-2009). Homepage. *Základní informace*. Retrieved 22.5.2011 from the World Wide Web:
<http://www.caes.cz/index.php?lang=cz&page=info>
- Dunkin, Kim. (2011). *The Raid Gauloises-Why it Propelled Adventure Racing*. Retrieved 23.5.2011 from the World Wide Web: <http://ezinearticles.com/?The-Raid-Gauloises---Why-it-Propelled-Adventure-Racing&id=4168404>
- Extrememan Jeseníky-Mistrovství ČR v extrémním závodě jednotlivců. (1996-2011). Homepage. *Aktuální informace před závodem*. Retrieved 23.5.2011 from the World Wide Web: <http://www.extrememan.cz/news.html>
- Jamison, N., Moslow-Benway, M. & Stover, N. (2005). *The thrill of victory, the agony of my feet, tales from the world of adventure racing*.Halcottsville, NY:Breakaway Books.
- Kay, Joanne; Laberge Suzanne. (2002) Mapping the Field of „AR“: Adventure Racing and Bourdieu's Concept of Field. *Sociology of Sport Journal*. (19, pp. 25-46). Retrieved

- 2.4.2011 from <<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=42024d01-3867-4b65-8f74-01b89ba90dba%40sessionmgr112&vid=5&hid=106>>
- Lazarus, Richard S. (1991). *Emotion & Adaptation*. New York: Oxford University Press. ISBN 0-19-506994-3
- Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN
- Marais, Jacques; de Speville, Lisa. (2004). *Adventure Racing*. Champaign: Human Kinetics. ISBN: 0-7360-5911-3
- Neumann, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, s.r.o.
- Pilsenman extrémně endurance race. (n.d.). Homepage. *Propozice závodu*. Retrieved 23.5.2011 from the World Wide Web: <http://www.pilsenman.cz/race/propozice>
- P. Moran, A. (1996). *The psychology of concentration in sport performers a cognitive analysis*. Hove: Psychology Press Ltd.
- Posázavská trilogie. (n.d.) Homepage. *Posázavská Trilogie*. Retrieved 23.5.2011 from the World Wide Web: <http://www.bisport.cz/trilogie/index.php?str=hlavni>
- Southern Traverse. (2011) Homepage. *The Southern Traverse*. Retrieved 23.5.2011 from the World Wide Web: <http://www.southerntraverse.com/st/EventInfo/concept.asp>
- Wikipedia. (21.7.2011). Adventure racing history. Retrieved 1.6. 2005 from the World Wide Web: http://en.wikipedia.org/wiki/Adventure_racing#History
- Wikipedia. (25.5.2011). Primal Quest. Retrieved 1.6. 2005 from the World Wide Web: http://en.wikipedia.org/wiki/Primal_Quest#Race_history
- Woods, B. (1998). *Applying psychology to Sport*. Coventry: Transet Limited. ISBN-10: 0 340 64760 4

10 TABULKY A GRAFY

Tabulka 1. Četnost jednotlivých disciplín v průběhu přípravy na Adventure Race Slovenia 2011

Disciplína	Plán	Realita	Km	Prům. TF	Celk. čas(min)
Běh	31	24	298,3	166,5	1514
Kolo	21	23	467	156,9	1795
Pádlování	4	4	20		185
Brusle	4	5	97	158,2	406
Lyže	3	2	8		240
Procházka	0	2	10		120
Plavání	4	4	5,3		360
Lezení	5	3	0,18		240

Tabulka 2. Porovnání míry motivace a spokojenosti ve čtyřech polích v přípravě na Adventure Race Slovenia 2011

Disciplína	Číslo pole	Počet výskytu	Změny v plánu
B	1	3	Běh-> TVO
	2	21	Kolo->Běh, TVO->Běh
	3	3	Běh-> Kolo
	4	1	Běh->OSI, 2x Běh-> procházka, B-> TVO
Kolo	1	3	
	2	14	TVO-> Kolo, Kolo-> Běh, Lezení-> Kolo
	3	4	Běh-> Kolo
	4	2	
Brusle	2	3	
	3	2	TVO-> Brusle
Lyže	4	2	Lyže->TVO
Procházka	4	2	Běh-> procházka
Pádlování	2	4	
Plavání	2	4	
Lezení	1	1	Lezení->TVO
	2	1	Lezení-> Kolo
	3	2	
OSI	2	-1	pouze ponechán Běh
	4	1	Běh+ OSI-> OSI

Legenda:	Číslo pole	Název pole
	1	Vyšší motivace x nižší spokojenost
	2	Nižší motivace x vyšší spokojenost
	3	Vyšší motivace a vyšší spokojenost (≥5-9)
	4	Nižší motivace x nižší spokojenost (≤0-4)

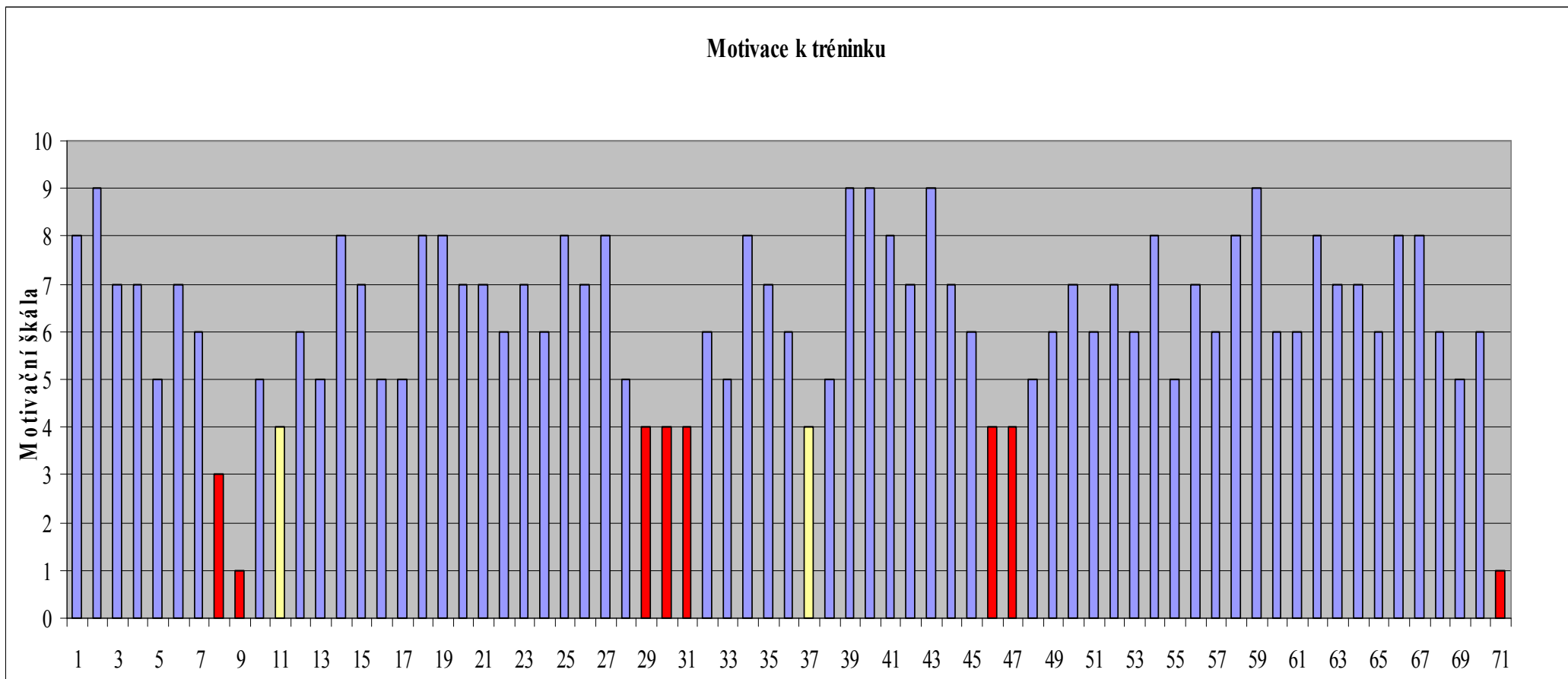
Tabulka 3. Závod Adventure Race Slovenia, 23.-26. červen 2011

		Před každou etapou			Po etapě	Hodnoty závodu				
Km	Etapa:	Motivace	Obavy	Forma	Spokojenost	CP (abcd/ abcd)	Čas (min)	Čas (hod)	Čas depa (hod)	Výsledek
3	Běh	7	6	8	8	1	27	0,45		
35	MTB	7	9	5	4	2-6 (13/13)	63	1,05		
40	Kajak->OB city	8	4	7	8	7-13	153	2,55		
	Depo 3.15hodiny								2:47	
130,06	MTB->OB, Slaňování	7	8	6	5	14-27 (28/28)	336	5,60		
	Depo 4hodiny-spánek								4:16	
60,1	Trek-jeskyně no.1-skike-jeskyně no.2 +slanění, GPS OB	1	6	7	7	28-45 (17/27)	794	13,23		
	Depo 1 hodina								1:00	
30	Trek	6	4	7	7	46-53 (4/10)	654	10,9		
20	Brusle->OB	5	3	6	6	54-55	90	1,50		
50	MTB	5	5	5	2	56-63 (16/19)	348	5,80		
Celkem	368,16 12 disciplín/8etap	5,75	5,57	6,38	5,88		2465	41:30:00	8:03	7

(https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/pub?hl=en_US&key=0AoRW7xCtExRKdE9rSkVPWIVBVnp1WS1ST2VDaFU2MFE&hl=en_US&gid=0)

Legenda:	OB	Orientační běh
	CP	Check point/kontrola
	abcd	Absolvované části kontrol
	abcd	Celkový počet částí kontrol

Graf 2. Průběh motivace v přípravě na Advnture Race Slovenia 2011



Graf 3. Průběh spokojenosti v přípravě na Advnture Race Slovenia 2011

