

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

MOTIVACE LYŽAŘŮ K JEŽDĚNÍ VE VOLNÉM TERÉNU

Diplomová práce

(magisterská)

Autor: Martina Šponerová, Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Martina Šponerová

Název diplomové práce: Motivace lyžařů k ježdění ve volném terénu

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Hana Hřebíčková

Rok obhajoby diplomové práce: 2013

Abstrakt: V diplomové práci se zabývám lyžováním ve volném terénu – tzv. freeridingem. Teoretická část se zabývá touto lyžařskou disciplínou včetně historie a vybavení. Výzkumná část práce je věnována motivaci k provozování freeridingu jakožto rizikového sportu. Teoretickým východiskem práce je Teorie sebeurčení (Deci & Ryan, 1985). Tato teorie se zabývá motivací k aktivitám obecně. Teorie sebeurčení je také teoretickým podkladem pro dotazník Sport Motivation Scale (SMS-28), který jsem použila ve výzkumné části práce. Cílem výzkumu je srovnání motivace (výsledků SMS-28) dvou skupin freeriderů – profesionálů a amatérů.

Klíčová slova: *freeskiing, rizikové sporty, motivace, Teorie sebeurčení (SDT – Self-determination theory), Sport Motivation Scale (SMS-28)*

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Martina Šponerová

Title of the master thesis: Skiers' motivation for freeriding.

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2013

Abstract: This thesis deals with skiing in the backcountry - the freeriding. The theoretical part contains information about discipline itself, its history and facilities. The research is about motivation for freeriding as a risk sport. The theoretical basis of this work is Self-determination theory (Deci & Ryan, 1985). This theory deals with motivation for activity in general. The SDT is also a theoretical basis for the questionnaire Sport Motivation Scale (SMS-28), which was used in research. The aim of the research is to compare the motivation (the results of SMS-28) of two groups of freeriders - professionals and amateurs each other.

Keywords: *freeskiing, high risk sports, motivation, Self-determination theory (SDT), Sport Motivation Scale (SMS-28)*

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Hany Hřebíčkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Haně Hřebíčkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Freeriding jako volnočasová aktivita	9
2.2 Psychologická typologie sportů	10
2.3 Freeriding	11
2.3.1 Druhy freeridingu	11
2.3.2 Dostupnost freeridu	12
2.3.3 Historie	13
2.3.4 Vybavení	14
2.3.4.1 Lyže	14
2.3.4.2 Vázání	22
2.3.4.3 Boty	23
2.3.4.4 Hůlky	24
2.3.4.5 Oblečení	25
2.3.5 Pojmové zařazení.....	25
2.3.6 Soutěžní freeriding	27
2.3.6.1 Nejvýznamnější celosvětová soutěž.....	28
2.3.7 Profesionalismus a amatérismus ve freeridingu	30
2.3.7.1 Oblasti působení profesionálních freeriderů	31
2.4 Rizikové sporty	32
2.4.1 Prožitek, riziko, dobrodružství	33
2.4.2 Účast v rizikových sportech	34
2.4.2.1 Historický přístup.....	35
2.4.2.2 Biologický přístup.....	35
2.4.2.3 Psychologické přístupy	36
2.4.2.3.1 Teorie nerealistického optimismu.....	36
2.4.2.3.2 Zvratová teorie.....	36
2.4.2.3.3 Optimální prožívání - Flow	38
2.4.2.3.4 Vyhledávání mimořádných prožitků	41
2.5 Motivace	43
2.5.1 Výkonová motivace	44
2.5.1.1 Teorie potřeby úspěchu	44

2.5.1.2	Teorie dosahování cíle	45
2.5.2	Analýza motivace – 3 základní motivační koncepty	46
2.5.2.1	Amotivace	46
2.5.2.1.1	Multidimenzionální struktura amotivace	46
2.5.2.2	Vnější motivace	47
2.5.2.2.1	Multidimenzionální struktura vnější motivace	47
2.5.2.3	Vnitřní motivace	49
2.5.2.3.1	Multidimenzionální struktura vnitřní motivace	49
2.5.2.4	Shrnutí analýzy motivace	50
2.5.3	Teorie sebeurčení	52
2.5.4	Vývoj motivační struktury	53
3	CÍLE A HYPOTÉZY	55
3.1	Hlavní cíl	55
3.2	Hypotézy	55
3.3	Výzkumné otázky	56
4	METODIKA	57
4.1	Dotazník Sport Motivation Scale (SMS-28)	57
4.2	Charakteristika výzkumného souboru	58
4.2.1	Revelstoke Mountain Resort	58
4.3	Průběh výzkumu	59
4.3.1	Sběr dat od profesionálních freeriderů	59
4.3.2	Sběr dat od zájmových freeriderů (amatérů)	59
4.4	Způsob zpracování dotazníků	60
5	VÝSLEDKY	61
5.1	Zodpovězení výzkumných otázek	62
6	DISKUSE	69
7	ZÁVĚRY	73
8	SOUHRN	74
9	SUMMARY	75
10	REFERENČNÍ SEZNAM	77
11	PŘÍLOHY	82

1 ÚVOD

Freeriding je relativně mladou lyžařskou disciplínou. Do své současné podoby se vyvíjí zhruba posledních 10 let. Prostředí České republiky tomuto sportu moc nepřeje, protože do spousty vhodných terénů je vstup zakázán kvůli ochraně přírody. V severní Americe je ale freeriding celkem běžnou záležitostí a některé lyžařské resorty jsou na něj přímo zaměřeny. V jednom takovém resortu jsem strávila uplynulou zimní sezónu a právě tam prováděla výzkum pro tuto diplomovou práci.

Na českém literárním poli je publikací o freeridingu jen hrstka, prakticky jen dvě: (Šedová & Schauer, 2003; Volák & Mikula, 2009), přičemž žádná není na freeriding zaměřena zcela. Většinu informací získá český čtenář z příslušných rubrik časopisů, jako je Snow nebo Freeski, anebo z internetu. V této práci popisuji disciplínu jako takovou a podávám komplexní a aktuální informace o vybavení.

Freeriding je rizikový sport. Doposud existuje řada výzkumů, zabývajících se účastí lidí v rizikových sportech. Většina těchto výzkumů nazírá na problematiku ve smyslu: „Proč to děláš, když je to nebezpečné?!“. Prostřednictvím Sport Motivation Scale zjišťuji, jaké jsou hlavní motivy freeriderů k provozování jejich sportu, bez ohledu na to, zda potřebují ve svém životě prožívat rizikové situace, nebo ne. Předpokládám totiž, že i do rizikových situací mohou lidé vstoupit i z vnějších popudů, ne jen kvůli tomu, že k jejich vyhledávání mají vrozené predispozice.

Většina zdrojů v referenčním seznamu byla získána v anglickém originále. Kvůli terminologické jednoznačnosti uvádím u některých pojmů anglické názvy. České překlady mohou být mnohdy rozdílné u různých autorů, nebo nejsou zatím vůbec dostupné.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Freeriding jako volnočasová aktivita

Lyžování je pro většinu lidí pouze volnočasovou aktivitou. Pobytu na horách věnují svou dovolenou. Těch, kteří se věnují lyžování profesionálně, je jen malé procento. Stále více lidí se odváží lyžovat i jinde, než na upravené sjezdovce, třebaže vyjedou jen nedaleko za její hranici. V tomto případě jde hlavně o to, vyzkoušet něco nového a zažít svobodu rozhodování při výběru trasy. Střídání různé délky oblouku na striktně vymezené sjezdovce může být pro některé lyžaře již nezajímavé. Hodaň (2005) píše o změnách ve společnosti, které ovlivňují výběr volnočasových aktivit. Podle něj je běžný život člověka plný pravidel a organizace, a proto si lidé ve svém volném čase raději zvolí aktivity, u kterých si připadají svobodní. Svoboda je pak vyjádřena i v zaměření na sebe sama, na své vlastní pocity a především prožitky, pramenící z vybrané aktivity. Radost z osobních úspěchů je skvělé sdílet se skupinou přátel, která má i stimulační vliv k podávání ještě lepších výkonů a z nich pramenící ještě větší radosti. Nové zážitky a zkušenosti sdílené s přáteli, získané při dynamické a pestré aktivitě, v různorodém terénu v přírodě, to jsou některé skutečnosti, které freeriding nabízí. Freeriding jako volnočasová aktivita je ve shodě s popisem tendencí jejich vývoje podle Hodaně (2005, 125):

„Tendence vývoje volnočasových aktivit (leisure aktivit) směřují:

- od organizovaného k neorganizovanému,
- od výkonu k prožitku (radosti, sebeuspokojení, seberealizaci),
- od kolektivního k individuálnímu,
- od tradičního k netradičnímu (rizikovému, vzdělávacímu, k aktivitám pro rozšíření obzoru a kvality osobnosti),
- od dlouhodobých (stálých) vlivů ke krátkodobým trendům (módnost, identifikace),
- od města k přírodě (kompenzace prostředí a stresových vlivů).“

Pain, M. T. G a Pain, M. A. (2005) píší, že rizikové („extrémní“) sporty jsou v posledních letech stále oblíbenější. Horolezectví, extrémnímu lyžování, paraglidingu či kayakingu se věnuje čím dál více lidí. Oproti tomu, členů v golfových klubech v USA a Velké Británii ubývá.

2.2 Psychologická typologie sportů

„Tradiční kritéria pro třídění sportů jsou podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy (zimní, letní, sálové, outdoorové, vodní, letecké, motoristické, individuální, týmové, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, olympijské, střelecké, bojové apod.)“ (Hošek, 2009, 24). Další možností, jak třídit sportovní činnosti, je z psychologického hlediska. Hovoříme o psychologické typologii sportů. Tato typologie vychází z dvou hlavních prvků, kterými jsou zaprvé druh a kvalita sportovního prostředí a jejich vzájemné interakce, a zadruhé způsob, jakým se sportovec vyrovnává s úkoly plynoucími z dané sportovní činnosti. Podle těchto kritérií je stanoveno následující rozdělení:

- 1) Senzomotorické sporty – kladou vysoké nároky na přesnost pohybu, vzhledem k podmínkám prostředí. Je možné jejich rozdělení na sporty typu „oko – ruka“ (sporty střelecké), kde sportovec přesně zacílí a střílí. Druhou podskupinou jsou sporty esteticko-koordinační, u kterých je nejpodstatnější dokonalost pohybu v jeho celkové souhře (tanec, gymnastika...).
- 2) Funkčně-mobilizační sporty – klíčovým prvkem je zajištění přísunu energie pro svalovou činnost, ať už je to krátkodobá dávka pro okamžitý vysoce energeticky náročný pohyb (vzpírání, sprinty...), nebo dlouhotrvající zásobení svalu (maratony, víceboje...).
- 3) Technické / rizikové sporty – jsou spojené s ovládním nějakého technického zařízení (motorové sporty, lyžování, windsurfing...)
- 4) Anticipační sporty – základem je předvídání budoucí situace. Jsou známy také jako sporty heuristické, podle požadavku na tvořivé řešení právě nové situace. Patří sem sporty individuální (úpolové) a kolektivní (sportovní hry).

Práce se týká bod 3., tedy technické / rizikové sporty. „...sporty, kde se do výkonu promítá úroveň ovládaného technického zařízení“ (Hošek, 2009, 26). Uvedená definice hovoří o výkonu. Dovalil (2008) uvádí klasifikaci sportovních výkonů, kterou zde nebudu uvádět celou, ale zaměřím se na pro práci podstatnou charakteristiku *výkonů založených na ovládní stroje či náčiní*. Patří sem například letectví, motorismus, plachtění, sjezd na lyžích apod. Podstatou těchto výkonů je vysoké množství i úroveň sportovních dovedností a značná schopnost jejich přizpůsobování měnícím se podmínkám. Kladou nároky na rychlé rozhodování, překonávání strachu, schopnost nést riziko. O tom všem freeriding je.

2.3 Freeriding

Freeriding [fri:rIdiŋ] je anglický výraz, označující ježdění ve volném terénu. Používá se také výraz *freeride* [fri:rId], který v podstatě znamená totéž. Podle anglické gramatiky je freeriding podstatné jméno a freeride sloveso. Z němčiny je znám výraz *off-piste*, který má také stejný význam. Všechna tato označení se používají shodně pro lyžování i pro snowboarding.

Co vlastně znamená „volný terén“? Jde o oblasti, které nejsou upraveny rolbou. Od holých plání počínaje, přes skalnatá místa, až po lesy. Obecně je pro freeride vyhledáván hluboký a nedotčený sníh. Nejlepší je čerstvě padlý prachový sníh, lehký jako peří, tak hluboký, že lyžemi ani „nedosáhnete na dno“ (tzv. champagne powder). Ten ale není nutnou podmínkou pro vyjetí mimo sjezdovky. I rozježděných 10 cm starého sněhu patří k freeridu.

2.3.1 Druhy freeridingu

Freeriding můžeme specifikovat podle obtížnosti terénu od nejsnazšího po nejobtížnější následovně:

- I. ježdění mimo upravené sjezdovky, avšak obvykle nedaleko těchto sjezdovek v lyžařském areálu; povětšinou mírný sklon svahu; relativně bezpečné prostředí; nízká míra objektivního rizika vnějších podmínek (sněhové laviny, změna počasí, viditelnost...); snadná orientace v terénu; rychlá pomoc
- II. mimo dosah lanovek; výstup buď skialpinistickou technikou na lyžích nebo pěšky (tzv. bootpack); sjíždění prudkých svahů (cca 40° a více); řada přírodních překážek (skály, stromy); úzké žleby; skoky ze skal; vysoká míra objektivního rizika; nutná znalost lavinové problematiky; mít a umět použít lavinový set; nutné předchozí zkušenosti a znalost terénu; nazýváno *big-mountain*
- III. zcela mimo lyžařské areály; pro výstup i sestup se používá horolezecké vybavení (úvazek, lano, cepín, mačky...), ne vše lze sjet; velmi vysoká míra objektivního rizika; řada prvovýstupů; nezbytné odborně-technické dovednosti a vynikající fyzická zdatnost i psychická odolnost; označováno jako *extrémní lyžování*

Ve skutečnosti se rozdíl mezi charakterizovanými druhy freeridingu smívají. Nelze vždy jednoznačně stanovit, zda daný terén patří ještě do big-mountain nebo už se jedná o extrémní lyžování. Stejně tak lyžaři nejedí vyhraněně jen big-mountain, nebo extrémní terény. Ve výzkumu jsem se zaměřila na lyžaře věnující se převážně big-mountain freeride.

2.3.2 Dostupnost freeridu

Důležitou roli pro ježdění ve volném terénu hraje způsob, jakým se tam lyžař dostane. Způsobů je hned několik a také se kombinují:

- **Freeride v dosahu lanovek.** Je to nejsnazší způsob, jak si zajezdit ve freeridu. Existují lyžařská střediska (zejména v severní Americe), která jsou zaměřena převážně na freeriding. Výhodou je, že člověk může stále jezdit. Nahoru se lyžař vyveze lanovkou a koncentruje se jen na sjezd. Tímto způsobem se dá najezdit obrovská spousta kilometrů. Za několik dní (a mnohdy jen pár hodin) je ale terén hodně rozježděný a po čerstvém, prachovém, a nedotčeném sněhu nejsou ani památky. Dál se ale jezdí v rozježděném sněhu, a to je úplně jiné (ne horší).
- **Ski touring.** V překladu to znamená „lyžařská turistika“. Lyžař se dostane na kopec svépomocí – chůzí. K tomu slouží speciální vybavení (viz. dále). Vyznavači ski touringu se dělí na dvě skupiny. Jedni chodí nahoru pro radost z výšlapu, ti druzí proto, aby si mohli užít sjezd. Ski touring se provozuje většinou v nedotčené přírodě. To nabízí téměř neomezené možnosti výběru trasy pro sjezd („line“). Někomu může jako obrovská nevýhoda připadat značná časová náročnost. Protože například pro 40-ti minutový sjezd jedné „line“ je potřeba stoupat 6 hodin do kopce.
- **Sněžný skútr.** Tato varianta je záležitostí spíše severní Ameriky, kde je vlastnění sněžného skútru celkem běžné a omezení, kde jezdit, nejsou nijak markantní. Aby se lyžař dostal nahoru, vyveze se skútre. Vhodnější jsou k tomu dopravní skútry než ty sportovní. Mají totiž dostatečně silný motor, aby uvezli více lidí. Na sedačku takového skútru se vejdu zpravidla 2 osoby, další se táhnou na laně. Prakticky je jeden člověk určen za řidiče a vozí ostatní nahoru. Sám to sjede na skútru na smluvené místo, kde se s lyžaři potká a veze je nahoru znovu.
- **Rolba – „cat-skiing“.** Principiálně je doprava rolbou shodná s dopravou na skútru. Využívá se v komerčním freeridingu, kdy si to klienti zaplatí. V severní Americe jsou na odlehlých místech v horách postavené chaty, tzv. „lodge“, které slouží jako základny pro komerční cat-skiing. Klienti si zaplatí pobyt a celé dny lyžují v panenském sněhu.
- **Helikoptéra – „heli-skiing“.** Lyžař se na vrchol dostane pomocí helikoptéry. Tento způsob je považován za nejlepší, a to hned z několika důvodů: a) nejrychlejší způsob jak se dostat nahoru a překonat velké vzdálenosti; b) za jeden den se stihne více

sjezdů; c) panenský terén; d) lyžař se dostane až na samotný vrchol hory (tam se rolba ani skůtr nedostanou); e) rychlá záchrana v případě nehody. Heli-skiing je velice finančně náročný a nemůže si ho dovolit každý. Stejně jako pro cat-skiing, existují lodže pro heli-skiing. Na závěr ještě zmíním pojem „heli-drop“ – znamená vyskočení z helikoptéry, která je stále ve vzduchu, rovnou do sjezdu.

- **Slack country.** Slack country je kombinací ski touringu s jinými způsoby. Lyžař se například vyveze lanovkou nahoru a potom jde ještě dál, aby se dostal do „lepšího“ terénu. V kombinaci se skůtrem – přijede se na vhodné místo, kde skůtr nechá a lyžaři chodí nahoru a jezdí dolů jen určité úseky. Technické vybavení tedy značně usnadní část cesty, zbytek jde lyžař vlastní silou.

2.3.3 Historie freeridingu

Prvopočátky lyžování ve volném terénu jsou datovány už do období 2500 let př. n. l., kdy byla používána dlouhá dřevěná prkna, která usnadňovala a zároveň urychlovala pohyb po sněhu. Doklady o tom jsou skalní malby na území severní Evropy. Závody v lyžování popsal ve svém díle Dějiny severských národů Olaf Magnus roku 1555. Primárně však byly lyže využívány stále jako dopravní prostředek. O sportovním využití lze hovořit až od poloviny 19. století, kdy byly v Norsku uspořádány první velké závody, a Fridtjof Nansen přešel na lyžích Grónsko, čímž odstartovala obrovská popularita lyžování mezi veřejností.

Novější historie freeridingu se týká konce 30. let 20. století, kdy francouzští profesionální sjezdoví lyžaři začali sjíždět strmé skalnaté svahy a úzké kuloáry v okolí Mt Blanc a v Chamonix (Freeride World Tour [FWT], 2013b). Zde již můžeme hovořit o big-mountain freeride a extrémním lyžování. V Americe nezůstávali lyžaři dlouho pozadu. Mezníkem je rok 1971, kdy proběhlo hned několik významných sjezdů v oblastech, které se do té doby zdály zapovězené pro lyžaře. Například Bill Briggs sjel Grand Teton a Sylvain Saudan pokořil Mount Hood (Dawson, n. d.).

V roce 1988 natočil Greg Stump první freeridový film *Blizzard of Aaaah's*. První mezinárodní závod se konal roku 1991 ve Valdez na Aljašce – World Extreme Ski Championship (WESC). Další závody a filmy od těch dob přibývají. Několik desetiletí jezdili lyžaři freeride na „obyčejných“ úzkých lyžích, které byly určeny na sjezdovku. Až na přelomu 80. a 90. let se začaly vyrábět lyže, určené pro ježdění v hlubokém sněhu. Dnes je jich na trhu celá řada a každou sezónu výrobci lyží přicházejí na trh s novinkami, které by měli přinést ještě větší užitek z freeridu.

2.3.4 Vybavení pro freeriding

Je tomu tak snad u všech sportů, že na jejich jednotlivé dílčí disciplíny je ideální mít specializované vybavení. Například v cyklistice není kolo jako kolo. Představte si silniční kolo a sjezdové kolo. A právě takový rozdíl ve vybavení je i mezi lyžařskými disciplínami. Obecně platí, že vybavení je vyráběno tak, aby uživatel měl za menší námahu více efektivity. Podívejme se podrobně na vybavení pro freeriding.

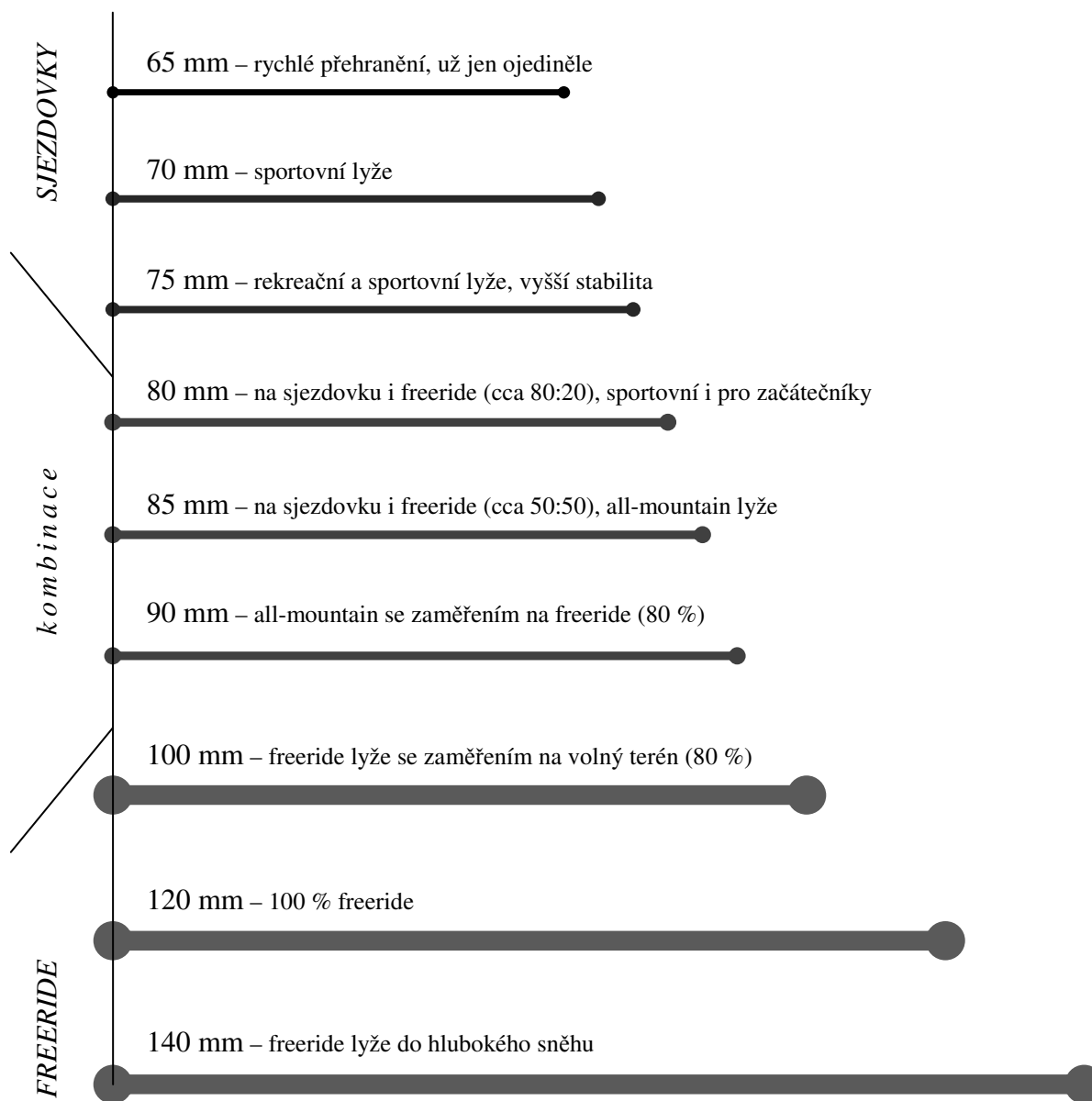
2.3.4.1 Lyže

Jak už bylo uvedeno výše, lyžaři vyhledávají hluboký sníh. Úzké lyže se ve sněhu boří a je obtížné udržet špičky nad povrchem. Proto se začaly vyrábět speciální lyže, usnadňující jízdu v hlubokém sněhu. První freeridové lyže vznikly paradoxně ze snowboardu. V roce 1988 konstruktér snowboardů firmy Atomic rozřízl snowboard podélně na dvě poloviny a osadil je lyžařským vázáním. Po dalších úpravách vznikly lyže Atomic Powder Plus, o rozměrech 133-115-122 mm. Šířka středu lyží byla do té doby průměrně do 70-ti mm (Masia, 2011). Volák a Mikula (2009) uvádějí jako první freeridovou lyži Völkl Snow Ranger z roku 1994. Proti tomuto tvrzení ale stojí jednak šířka jejího středu – 78 mm, a také fakt, že sama společnost Völkl ji prezentuje jako vůbec první carvingovou lyži. Dnes bychom ji zařadili do kategorie all-mountain lyží.

Než se pustím do popisu freeridových lyží, je třeba si uvědomit, že technika lyžování ve freeridu se liší od ježdění na sjezdovkách. V hlubokém a neupraveném sněhu se nejedí po hranách jako na sjezdovce. Hrana se v hlubokém sněhu totiž nemá o co opřít, naopak se zaboří a těžko se ovládá. Freerider by měl mít povolené nohy, které fungují jako tlumiče automobilu, kdežto lyžař na sjezdovce tlačí na hrany, seč může. Jízda ve freeridu je přirovnávána „ježdění po vajíčkách“. To znamená, že lyžař se odráží od sněhu tak, aby zůstal stále na jeho povrchu. Je to možné díky opoře, kterou poskytuje sníh stlačený pod skluznicí. Konstrukce freeridových lyží to má usnadnit.

Klíčové parametry freeridových lyží jsou: *šířka středu, prohnutí, krojení, tuhost a délka*. Možná si říkáte, že jsem zapomněla na *rádius* – tolik známý a omílaný parametr. *Rádius* je podstatný u lyží, na kterých se jezdí po hranách. To se ale ve freeridu nedělá, proto na *rádiusu* ani moc nezáleží. Pro úplnost ale dodám, že *rádius* freeridových lyží je většinou 20 metrů a více. Na orientaci nejsnazší parametr je **šířka středu** – ta se u jednotlivých typů lyží liší (Obrázek 1). Za freeridové lyže jsou považovány ty se šířkou cca 100 mm a větší. Široká

lyže zajišťuje vyšší stabilitu na neupraveném terénu a zvětšuje styčnou plochu, takže se méně boří do hlubokého sněhu, a tím pádem je lépe ovladatelná.



Obrázek 1. Kategorizace lyží podle šířky středu. Upraveno podle Sosna (2009).

Poznámka: Délka úseček odpovídá skutečnosti.

Dalším důležitým parametrem je **prohnutí lyže** při bočním pohledu, tzv. vzpruh. Lyže určené na sjezdovku jsou ve středu prohnuté tak, že se bez zatížení nedotýkají povrchu, tzv. *camber*. Kontaktní body lyže s podložkou jsou daleko od středu. Při zatížení se taková lyže prohne, její střed se dostane do kontaktu se sněhem, a při naklonění se postaví na hranu, díky čemuž vyjede oblouk. Aby se lyže prohnula, je ale potřeba pevný podklad, který klade špičce a patce lyže odpor, a dále konzistentní a hladký povrch, kde může vyjet oblouk. Ani jedna z těchto podmínek není ve freeridu splněna. Měkký sníh neklade lyži potřebný odpor a rozježděný terén neumožňuje dostat lyži na hranu a udržet ji tam po dobu potřebnou k vyjetí oblouku – sjezdovková lyže ve freeridu „nefunguje“ tak jak má (jak je jí předepsáno a jak je ve freeridu potřeba). Aby byl odstraněn tento nedostatek, byl vynalezen tzv. *rocker*. Anglické slovo „rock“ znamená mj. „houpat se“, „rocker“ je potom mj. „houpací křeslo“. Prakticky je to prohnutí lyže, kdy jsou špičky (někdy i patky) ohnuty více nahoru. Kontaktní body lyže s povrchem jsou tak posunuty blíž do středu, než je tomu u sjezdovkových lyží s *camberem*, a někdy je kontaktní bod jen jeden, právě ve středu lyže. První rocker lyže byly Volant Spatula z roku 1996, které si nechal vyrobít legendární freeride lyžař Shane McConkey podle vzoru vodních lyží. Tyto lyže byly natolik revoluční, že o ně nebyl valný zájem a firma Volant jich tenkrát vyrobila jen pár kusů, další přišly až v roce 2001. Mezitím začal Shane McConkey spolupracovat s firmou K2, a ta se stala průkopníkem v oblasti rocker lyží. V dnešní době už jsou rocker lyže v nabídce snad všech firem, vyrábějících freeride lyže. Existuje celá řada typů rocker tvarování, a kombinací s *camber* konstrukcí (Obrázky 2 – 8, Edge&Wax, 2013). Názvy nejsou výrobci sjednocené – každá firma si je stanovuje po svém. Před tím je ale potřeba poznamenat, že velikost rocker prohnutí se počítá ze základní *camber* konstrukce. Tam, kde jsou kontaktní body lyže s podložkou, začíná špička/patka. Rocker spočívá v tom, že špička/patka se zvedají blíž ke středu lyže.



Obrázek 2. Rocker lyže.

Používá se i název „reverse camber“. Ve středu lyže je jen jeden kontaktní bod, jsou plynule ohnuté. Tyto lyže jsou určeny do hlubokého sněhu, protože dobře „nesou“. Všimněte si, že

špička i patka jsou velmi vysoko nad podložkou. Nejsou vhodné na upravenou sjezdovku, neznamená to ale, že se tam s nimi nedá vůbec jezdit.



Obrázek 3. Camber lyže.

Typické lyže na upravenou sjezdovku. Při zatížení lyže dojde ke kontaktu celé skluznice s povrchem, jak bylo již popsáno výše. Zobrazená lyže je navíc tzv. „twin tip“, což znamená, že má zvednutou i patku. To usnadňuje jízdu pozadu.



Obrázek 4. Early Rise lyže.

Kombinace camber a rocker konstrukce. Špička je zvednutá trochu blíže ke středu. Tato konstrukce usnadňuje jízdu ve freeridu a zároveň umožňuje naplno využít hranění na upravené sjezdovce.



Obrázek 5. Lyže s 10 % rockerem. Speed ski rocker.

Kombinace camber a rocker konstrukce. Špička je zvednutá v místě, kde o 10 % zkrátí camber. Patka je položena, což zlepšuje vedení lyže v oblouku na upravené sjezdovce.



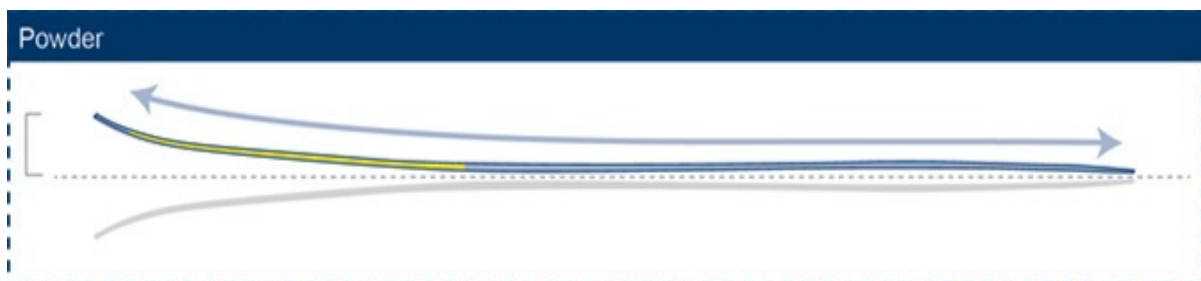
Obrázek 6. Lyže s 30 % rockerem. All terrain ski rocker.

Kombinace camber a rocker konstrukce. Špička je zvednutá v místě, kde o 30 % zkrátí camber. Tato varianta je vhodnější do neupraveného terénu, na sjezdovce je však díky položené patce stále dobře ovladatelná.



Obrázek 7. Flat ski. Jib rocker ski.

Tato lyže je plochá – nemá camber – tzv. „zero camber“. Používá se do snow-parků na skoky a ježdění po překážkách (tzv. jibbing). Je plochá z 80 % a rocker zabírá 20 %.

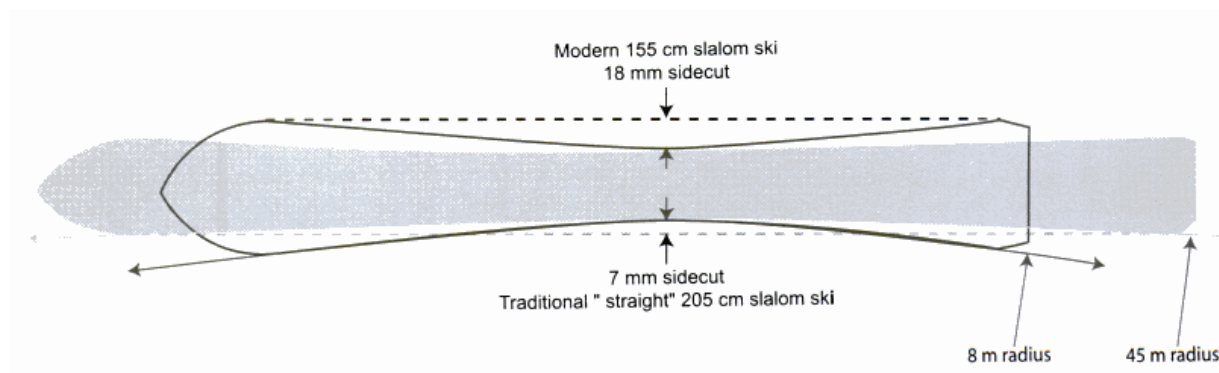


Obrázek 8. Powder rocker ski.

Prohnutí do hlubokého sněhu. Poměr camber : rocker bývá až 50 : 50 (Edge&Wax, 2013).

Uvedená schémata tvarů lyží jsou pouze pro představu. Ve skutečnosti se poměry camber : rocker mohou lišit. Také se v praxi kombinují různé druhy rockerů mezi sebou. Ja například jezdím na lyžích, které mají powder rocker na špičce a all-terrain rocker na patce. Některé lyže mají powder rocker rozdělen na špičku i patku, takže je stále zachováno 50 % skluznice pro camber. Ve zkratce – čím více camber, tím lepší na sjezdovku, bez camberu raději zůstat v hlubokém sněhu.

Už teď je patrné, že tvar lyže má obrovskou škálu variant. Do toho se ještě přidává boční krojení, tzv. sidecut. **Sidecut** udává tvar lyže při pohledu zvrchu/zesponu. Tradiční lyže na sjezdovku jsou nejširší ve špičce a nejužší pod vázáním. Hloubka krojení se stanovuje tak, že se od spojnice nejširších bodů lyže ve špičce a patce vede kolmice k nejužšímu místu lyže. Délka této kolmice je tedy hloubka krojení. Čím více je lyže vykrojená, tím snáze se na ní zatáčí. Na konci 19. stol., kdy nastupovala éra prvních lyží pro rekreační účely, měly lyže hloubku krojení cca 4 mm. V průběhu 20. století se hloubka krojení zvětšovala, avšak velmi pomalu. Ve 40. letech se začalo dělat krojení 7 mm, což zůstalo standartem až do 80. let. Už v roce 1975 vyrobil Jake Burton snowboard s hloubkou krojení 17 mm, na což ale lyžařské firmy nereagovaly. Každý „ukrojený“ milimetr na lyži byl téměř revoluční. Až v roce 1993 firma Elan představila lyže SCX s 22,25 mm krojení. Sidecut slalomových lyží prošel od poloviny 20. století do novodobé podoby významnou změnou (Obrázek 9).



Obrázek 9. Srovnání bočního krojení slalomových lyží (Masia, 2005).

Neustále se výrobci lyží snaží přijít s takovými lyžemi, na kterých se bude snadno zatáčet. Mluvím ale stále o upravených sjezdovkách. Jak už bylo popsáno dříve, technika jízdy ve freeridu je odlišná od ježdění na sjezdovkách. A boční krojení freeridových lyží je vzhledem k různorodějším podmínkám terénu mnohem pestřejší (Obrázek 10).

[redacted]
Slalomová lyže – na krátký oblouk

[redacted]
GS lyže (tzv. „Obřáčka“) – lyže na dlouhý oblouk

[redacted]
All-mountain – univerzální lyže na sjezdovku

[redacted]
Široké lyže – mají klasický tvar, jako lyže na sjezdovku, jen jsou celkově širší; mohou mít různé kombinace camber/rocker.

[redacted]
Twintip – špička i patka jsou ohnuty stejně; jsou to lyže především na skoky a triky ve snowparku; mají camber nebo jsou ploché.

[redacted]
Tapered – zúžená patka vytváří relativně malý vztlak a boří se více než široká patka, takže se špička lépe udrží nad sněhem; dále zajišťuje úzká patka lepší ovladatelnost; kombinuje se s rockerem ve špičce.

[redacted]
5D – nejširší body lyže jsou posunuty blíže ke středu, rozšíření špičky je tedy pozvolnější, a ta se méně zasekává v hlubokém sněhu; opět kombinace s rockerem.

[redacted]
Reverse sidecut – nejširší místo je ve středu lyže; určené výhradně do hlubokého sněhu, kde umožňují obrovskou stabilitu při vysoké rychlosti; kombinované většinou s reverse camber.

[redacted]
Magne-Traction – zcela originální tvar lyže jedné americké firmy; v podstatě jde o široké lyže s vlnitými okraji; kombinace s rockerem; vlnitý okraj má zajistit lepší vlastnosti freeridové lyže při jízdě na sjezdovce

Lyže na upravené sjezdovky

Lyže do freeridu

Obrázek 10. Sidecut – druhy krojení lyže a jejich použití. Upraveno a doplněno podle Sosny (2009).

Tuhost lyže je dalším podstatným parametrem. Tuhost je dána materiálem použitým na výrobu lyže. Různé druhy dřeva se od sebe tuhostí liší, a dále se používají syntetické příměsi. Měkké lyže se snadno prohnu a lépe se přizpůsobí terénu. To je výhoda pro prachový, hluboký sněh. Dále jsou měkké lyže dobré na dopady, protože je dobře tlumí. Tvrdé lyže se prohýbají o poznání hůř. Ty jsou vhodné do rozježděného a těžkého sněhu. Razantně projedou terénem, nepřizpůsobují se mu. Také jsou lepší pro vysoké rychlosti, kdy se tolik nechvějí jako měkké lyže. Při výběru správné tuhosti musí lyžař zvážit: kde bude jezdit, jaká je úroveň jeho lyžování a také vlastní hmotnost. Sebelepší drobná lyžařka by totiž měla zbytečné problémy s velice tvrdou lyží, protože by neměla sílu na to, ji správně ovládnout.

Vhodná **délka** lyže záleží na několika faktorech. Méně než u sjezdových lyží záleží na výšce postavy. Znovu je potřeba zvážit terén, ve kterém se bude lyžař pohybovat. Na rozlehlé pláni, kde se bude jezdit vysokou rychlostí, jsou lepší dlouhé lyže. Naopak do lesa, mezi skály a na skoky jsou lepší krátké lyže, protože se snáze ovládají a lépe se mezi překážky vejdou. Také platí, že čím lepší lyžař, tím delší lyže může mít. Další proměnnou, kterou je potřeba brát v potaz při volbě délky lyže, je její prohnutí. Rocker totiž zkracuje styčnou plochu lyže se sněhem. To je problém jednak v hlubokém sněhu kvůli boření, a také na sjezdovce kvůli stabilitě na hraně. Bude-li mít člověk příliš krátké rocker lyže, na sjezdovce se bude cítit, jako když jede na snowbladech (tj. speciální krátké lyže, obvykle cca 120 cm), a vzhledem k dalším parametrům freeridových lyží si jízdu moc neužije. Obecně platí, že by freeridové lyže neměly být kratší než je výška postavy lyžaře.

Zorientovat se ve vlastnostech freeridových lyží není lehký úkol. Zdánlivě protichůdná konstrukční řešení totiž mohou být určena pro řešení totožného problému. Jako příklad uvedu dopady (přistání) u skoků. Jednou je jako ideální tvar patky lyže pro dopady uvedena široká patka s all-terrain rockerem, jindy je tak stanovena zúžená patka (tapered) s rockerem. Nejlepším řešením při výběru lyže je její vyzkoušení. Populární lyže, které má mnoho lidí, nemusí být to pravé právě pro vás. Výrobci se snaží skombinovat všechny parametry tak, aby nabídli co nejlepší lyže. Otázkou ale je, co je nejlepší lyže. Záleží na terénu, který je proměnlivý, na dovednostech lyžaře, které se také mění, na očekávání lyžaře a dalších věcech. Faktem ale zůstává, že na každé lyži se musí lyžař naučit jezdit.

2.3.4.2 Vázání

Ve volném terénu se dá jezdit i s běžným vázáním na sjezdovku. Dokonce je mnohdy jako freeridové vázání vydáváno běžné vázání s jiným designem. Lepší ale určitě je používat skutečně speciální freeridové vázání. Hlavní rozdíl je v rozsahu vypínacích sil. Ve volném terénu působí na lyže větší vnější síly, proto se vázání „utahuje“ více než když se jezdí na sjezdovce. Prakticky to znamená, že vypínací síla je u některých modelů vázání nastavitelná až na 18 DIN. To je srovnatelné s vázáními na závodní obří slalom nebo sjezd. Nejčastěji používaná vázání pro rekreační jízdu na sjezdovce mají maximálně 12 DIN. Freerider určitě nechce ztratit lyži v hlubokém sněhu během sjezdu. Na druhou stranu je stále potřeba brát v úvahu rizika spojená s neodepnutím lyže v danou chvíli.

Freeridová lze rozdělit do dvou skupin. První skupinou jsou vázání čistě sjezdová, do druhé skupiny patří vázání touringová. **Sjezdová** vázání neumožňují chůzi na lyžích – celá bota je napevno spojena s lyží ve špičce i patce (Příloha 1). **Touringová** (neboli „chodící“) vázání jsou konstruována tak, že patka lze odepnout od lyže a pod špičkou je kloub. Podobá se to jízdě na běžeckých lyžích. Pro pohodlnější chůzi do kopce slouží navíc hrazdičky, které se zvednou pod patou. Mívají jednu nebo dvě polohy, nastavitelné podle sklonu kopce. Člověk tak nemusí při každém kroku došlápnout patou až na lyži (v prudkém kopci by byla pata až pod úroveň špičky), ale zarazí se již na nastavené hrazdičce. Tím nedochází k nadměrné extenzi dolních končetin a natažení vazů v podkolení, a šetří se energie. To vše je velice důležité zvláště při dlouhých výstupech (6 i více hodin). Touringová vázání se podle konstrukčního řešení dělí na dva typy:

- Kompaktní vázání vcelku – kloub je pod špičkou vázání, špička a patka jsou spojené v jeden celek a zvedá se společně s botou, která je v něm zapnutá (Příloha 2).
 - výhody: nejlevnější, nejrozšířenější
 - nevýhody: bota je relativně vysoko nad lyží – v dnešní době se doporučuje mít botu u lyže co nejbližší, kvůli snížení těžiště; bývají hodně poruchová
 - značky např.: Marker, Salomon, Diamir
- Oddělená špička a patka – bota je při chůzi zapnutá pouze ve špičce, pata boty dosedá na patku lyže, která zůstává na lyži (Příloha 3). Pro tento typ vázání jsou potřeba speciální touringové boty, které mají jiný systém zapínání (viz. dále).
 - výhody: lehká, malá, málo poruchová
 - nevýhody: vyšší cena než předchozí druhy; kompatibilní jen se speciálními botami

- značky např.: Dynafit, G3

Další řešení pro touring na lyžích poskytují touringové platformy a adaptéry. Ty jsou v praxi podstatně méně k vidění, než předchozí typy vázání.

- Touringové platformy – speciální deska s kloubem ve špičce, na kterou se namontuje sjezdové vázání (Příloha 4). Funguje stejně jako vázání v celku.
 - výhody: jednoduché a funkční řešení; bota zůstává nízko nad lyží; sjezd bez kompromisů s vybraným oblíbeným sjezdovým vázáním
 - nevýhody: vyšší hmotnost; celková cena platformy a vázání vychází nakonec relativně draze; není kompatibilní se všemi značkami vázání
 - značky: MFD
- Touringové adaptéry – deska, která se připevňuje na botu a následně do sjezdového vázání (Příloha 5). Sjezdové vázání je tak zapnuté, ale je umožněna chůze s volnou patou. Používá se pouze na výstup, na sjezd se úplně oddělá. Vhodné pro lidi, kteří se věnují touringu jen zřídka.
 - výhody: nejlepší vlastnosti při sjezdu – používá se sjezdové vázání; je kompatibilní se všemi druhy vázání
 - nevýhody: bota je hodně vysoko nad lyží, což může být problém při obtížném výstupu a traverzování
 - značky: BCA

2.3.4.3 Boty

S botami je to podobné jako s vázáním. Některé firmy nabízejí modely určené pro freeride, ale liší se od bot na sjezdovku pouze designem. U freeride bot je důležité, aby dobře reagovaly na dopady – tedy tlumily, a netlačily na holeních. Někteří lidé si myslí, že jsou lepší tzv. „měkčí“ boty s flex indexem kolem 80-ti, právě z toho důvodu, že lépe utlumí dopady. To ale není úplně pravda. Lyžař potřebuje hlavně oporu v botě a dokonalé přenesení pohybu nohy na lyži, což zajišťuje právě kvalitní bota. Takže dobré freeride boty jsou „tvrdé“ s flexí určitě nad 100 bodů.

Také boty můžeme rozdělit do dvou skupin: alpine (sjezdové) a touring (turistické). Liší se od sebe několika detaily:

1. Alpine boty mají vyšší špičku – tu část, která se zasouvá do špičky vázání. Proto některá vázání umožňují nastavení na alpine/touring boty.

2. Alpine boty mají vyšší komín a většinou 4 přezky, kdežto touring boty mají většinou 3 přezky.
3. Touring boty (Příloha 6) jsou zpravidla určeny pro vázání s oddělenou špičkou a patkou. Tato vázání mají jiný systém zapínání. Na stranách špičky boty jsou kovem vyztužené dírky, do kterých zapadnou dva kovové hroty vázání a sepnou špičku boty ze stran. V patce boty jsou zezadu rovněž dvě kovové dírky, do kterých zapadnou kovové tyčinky vázání. Tyto specifika však neurčují touringové boty k použití výhradě s tímto druhem vázání – lze je použít i s vázáními, umožňujícími nastavení výšky špičky.
4. Touring boty mají extra stahovací vnitřní botičku, podobně jako snowboardové boty. Je to vhodné právě na chůzi. Noha je ve vnitřní botičce pevně utažená, a tudíž nedochází k posouvání a následnému odírání nohy a vzniku puchýřů.
5. Touringové boty mají nastavitelné módy chůze/sjezd.
6. Touringové boty jsou lehčí.

Pro úplnost ještě dodám, že firma Black Diamond, která vyrábí boty jak na freeride, tak na touring, nabízí vyměnitelné patky a špičky na své boty (Příloha 7). Takže si člověk může koupit speciální freeride boty, které mají běžné alpine špičky a patky a nahradit je touringovými, aby pasovaly do touringového vázání s oddělenou špičkou a patkou.

Na závěr je potřeba poznamenat, že když v předcházejícím textu píšou o „touringovém“ vybavení, nelze jej ztotožňovat s vybavením pro závodní skialpinismus. Stále je to freeride/touring kategorie (označení „Alpine Touring“, „AT“). U skialpinistického vybavení je na první místo řazena hmotnost, kdežto u touringového vybavení je to odolnost.

2.3.4.4 Hůlky

Pro freeride jsou dobré hole teleskopické, pokud se lyžař věnuje i touringu. Na chůzi jsou totiž lepší delší hole, na sjezd naopak kratší. Určitě jsou potřeba velké talířky, které se neproboří do hlubokého sněhu. To se může hodit i při sjezdu, když se lyžař dostane na ploché místo a potřebuje se pomocí holí dostat zase do svahu. Někteří freerideři jezdí bez poutek. Považuje se to za bezpečnější například v lese, kde se může hůlka zachytnout za větev a vykloubit lyžaři rameno. Na druhou stranu, když se hůlka opravdu zasekne, často se poutko svlékne, byť s rukavicí. A navíc – když lyžař hůlku upustí a nemá ji na poutku, musí se pro ni

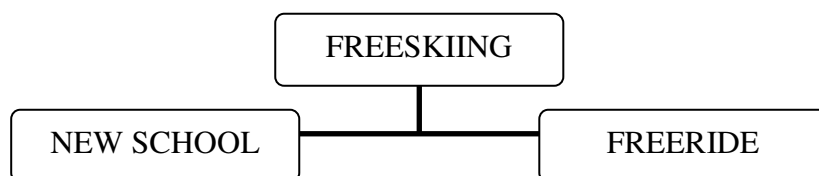
vracet, což rozhodně nepotěší. Je výhodou, jsou-li hůlky zářivě barevné, protože jdou snáze najít ve sněhu. Poslední dobou jsou v módě hole bambusové.

2.3.4.5 Oblečení

Jak už jsem zmínila dříve, pro freeride je nejvíce vyhledáván hluboký čerstvý sníh. Je potřeba zabránit tomu, aby se sníh, kterého je někdy až nad kolena, dostal pod oblečení. Proto se vyplatí mít bundu se sněhovým pásem a ještě navíc spojenou s kalhotami. Skvělou ochranu před sněhem poskytují kombinézy, které se znovu vracejí do módy. Při freeridingu se člověk velice zahřeje. Ze zkušenosti vím, že je člověku tepleji ve freeridu než na sjezdovce. Ať je to způsobeno aktivním zapojením celého těla, nebo tím že se nejedí tak rychle jako na sjezdovce, a lyžař není tolik ochlazován proudícím vzduchem. Proto je potřeba zabránit nadměrnému pocení výběrem vhodných materiálů oblečení a možností ventilace. Freerideři se často oblékají do zářivých barev. Důvodů je několik: jsou lépe vidět (v lese, za špatného počasí, při záchraně), vypadají dobře na fotkách a jsou moderní.

2.3.5 Pojmové zařazení

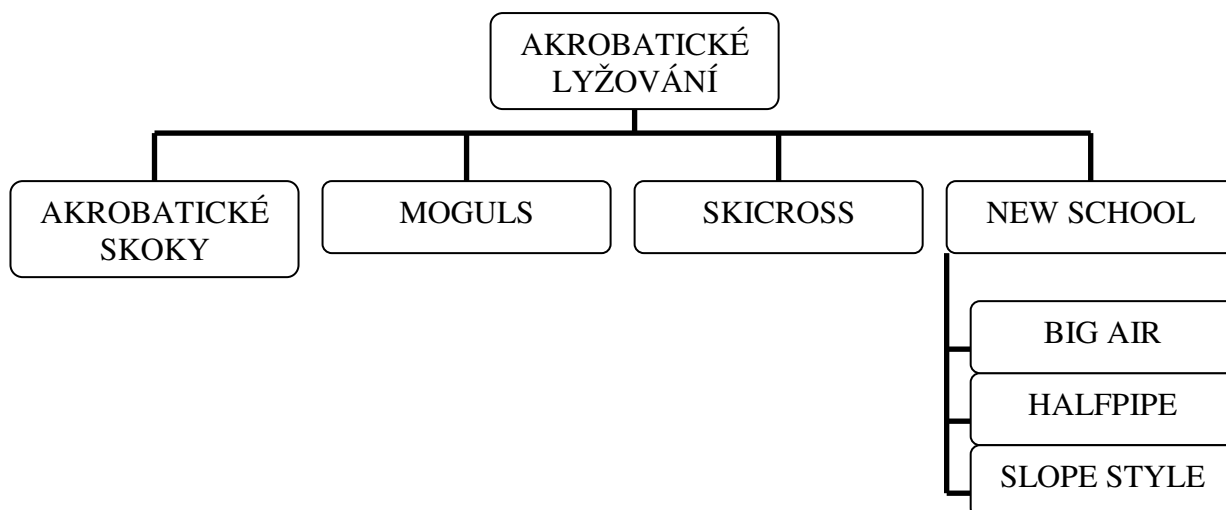
Podívejme se ještě, jak je na tom freeriding ve vztahu k dalším lyžařským disciplínám. *Freeskiing* v překladu znamená „volné lyžování“. Různí autoři uvádějí, že se jedná o volnost pohybu, prostoru, životní filosofie, kreativitu osobního vyjádření atd. Neoddiskutovatelnou „volností“ je však to, že nepatří do alpského lyžování, které je v lyžařských disciplínách dominantní. Naopak je freeskiing často přirovnáván ke snowboardingu, který se už od svého prvopočátku stavěl do opozice k „uniformnímu“ alpskému lyžování. Freeskiing v sobě podle Voláka a Mikuly (2009) zahrnuje dvě disciplíny, a to *new school* a *freeride* (Obrázek 11).



Obrázek 11. Vztah pojmů freeride, freeskiing a new school.

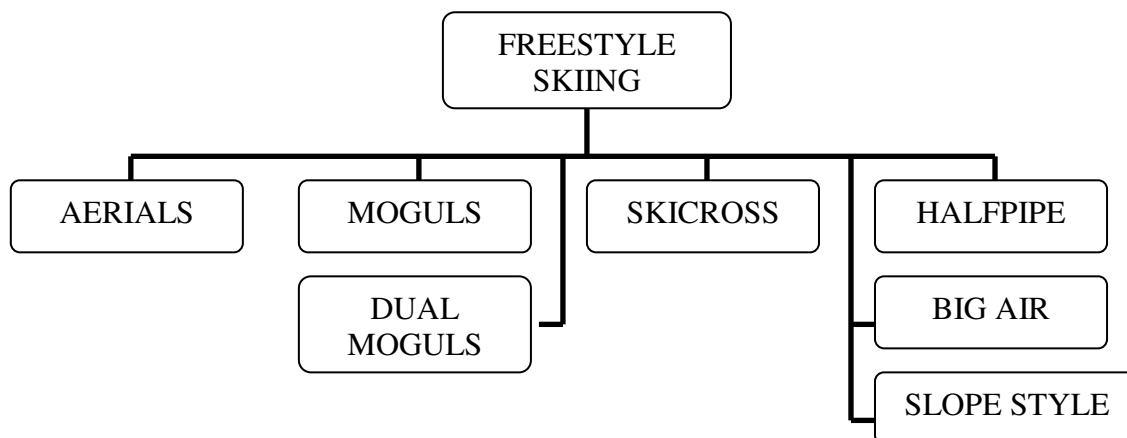
Pro new school lyžování jsou typické skoky s triky. Provádějí se v uměle vytvořených parcích, kde nalezneme speciální překážky, jako jsou bedny, zábradlí, rampy, odpaly atp. Dále je možné vidět new school lyžaře ve městech, kde využívají veřejné stavby jako překážky, jezdí tedy po zábradlí, po zdech, skáčou z budov atp. Triky new school se zařazují i do ježdění v přírodním volném terénu (freeride), hovoříme potom o *backcountry freestyle*. Kořeny new school bychom našli ve snowboardingu a v akrobatickém lyžování.

Další pohled na zařazení new school (NS) je ze soutěžního hlediska. NS se oficiálně sestává ze tří dalších disciplín: Big air (BA), Halfpipe (HP) a Slope style (SS). V českém prostředí je ve Svazu lyžařů ČR (SLČR) new school řazen pod disciplínu akrobatické lyžování, vedle jízdy v boulicích (moguls), akrobatických skoků a skicrossu (Svaz lyžařů ČR, 2013, Obrázek 12).



Obrázek 12: Schéma hierarchického uspořádání disciplín akrobatického lyžování v systému SLČR.

Mezinárodní lyžařská federace (FIS) nepoužívá pojem NS, ale jeho dílčí disciplíny (BA, HP, SS) jmenuje zvlášť. Zařazuje je společně s jízdou v boulicích (moguls), paralelní jízdou v boulicích (dual moguls), akrobatickými skoky (aerials) a skicrossem pod freestyle skiing (Fédération internationale de ski, 2013, Obrázek 13).



Obrázek 13: Schéma hierarchického uspořádání disciplín akrobatického lyžování (freestyle skiing) v systému FIS.

V new school lyžování je prvek volnosti/svobody ukotven v osobním vyjádření – vlastním stylu provádění daných triků. O freeridu lze říci, že je ještě „volnější“. Už proto, že není toliko „škatulkován“ jako subdisciplína disciplíny té které asociace. FIS nepořádá freeride soutěže, ty jsou zajišťovány specializovanými freeridovými organizacemi. Za hlavní důvod větší „volnosti“ však považují ten, že freeride se oproti new school odehrává ve volném, přirozeném terénu, ne v uměle vyrobených tratích (boule, skicrossová trať, U-rampa...). Lyžař si může 100 % sám vybrat, kudy pojede, je omezen jen vlastními schopnostmi, dovednostmi a psychickými vlastnostmi.

2.3.6 Soutěžní freeriding

Absence freeridu, jakožto disciplíny pod záštitou FIS, není důvodem, aby se nekonaly soutěže. Už v roce 1996 založil Shane McConkey, legenda freeskiingu, organizaci IFSA jako Mezinárodní asociaci freeskiérů (International Freeskiers Association). Díky tomu se freeskiing začal více rozvíjet jako samostatný sport ve všech náležitých disciplínách. V současné době je IFSA Mezinárodní asociace freeskiérů a snowboarderů, a je zaměřena na soutěže juniorů a dospělých v big mountain freeskiing a snowboarding. Každým rokem se odehraje spousta soutěží, které ani nejsou pod patronací IFSA. Právě v letošním roce význam IFSA poněkud opadl, protože v současnosti nejvýznamnější soutěž ve freeskiingu a

snowboardingu Swatch Freeride World Tour by The North Face (viz. dále) je samostatnou soutěží celosvětového měřítká.

Jakým způsobem se hodnotí sport, jehož premisou je volnost a svoboda? A jak vypadá soutěžní trať? Trať je snadné popsat. Začátek je na vrcholu hory, a konec tam, kde ho stanoví pořadatelé. Cestu si vybírá každý závodník sám. Snaží se při tom dbát na následující náležitosti, které budou hodnotit rozhodčí, podobně jako v gymnastice. Tyto náležitosti nejsou ovšem nijak svazující. Dalo by se říci, že jsou to pravidla, jak se dostat bezpečně z vrcholu dolů.

Soutěžní jízda je hodnocena podle následujících, vzájemně se prolínajících, kritérií:

- *Obtížnost trasy* - jaká jsou objektivní rizika na vybrané trase, zda je originální a zajímavá, jaké jsou na trase překážky.
- *Kontrola* – je nejdůležitějším kritériem, protože jen pokud má lyžař vše pod kontrolou, může předvádět něco dalšího. A pokud má vše pod kontrolou, je větší pravděpodobnost, že se do cíle dostane v pořádku.
- *Plynulost* – jízda by měla být plynulá, nepřerušovaná. Lyžař by měl dát najevo, že jede tudy, kudy chce. Bez váhání, beze strachu. Rovnoměrné udržování rychlosti místo nenadálého prudkého brzdění. „Flow“ je oč tu běží.
- *Skoky* – skoky jsou to, co dělá soutěž tolik vzrušující. Jak je skok dlouhý a vysoký, co dělá lyžař v průběhu letu a jak zvládne přistání.
- *Pády* – když lyžař spadne, nemusí to nutně znamenat úplnou prohru. Rozhodčí sledují, co bylo příčinou pádu. Zda to byla chyba lyžaře, nebo třeba změna kvality sněhu. Opět zde hraje významnou roli kontrola. I pád může být kontrolovaný, nebo dokonce úmyslný (FWT, 2013b).

2.3.6.1 Nejvýznamnější celosvětová soutěž

Swatch Freeride World Tour by The North Face (FWT) je celosvětová soutěž ve freeskiingu a snowboardingu. V současnosti se jedná o nejvýznamnější soutěž v těchto disciplínách. Měla svou premiéru právě v letošní sezóně 2013. Byla oficiálně vyhlášena 19. července 2012 tím, že se spojily 3 doposud nejvýznamnější freeridové soutěže: *Subaru Freeskiing World Tour* (probíhající v severní Americe), *The North Face Masters of Snowboarding* a *Swatch Freeride World Tour* (probíhající v Evropě). Co by mělo sjednocení 3 soutěží přinést? V první řadě jediného vítěze. Doposud byla posuzovací kritéria americké

FsWT a evropské FrWT rozdílná, nyní jsou však sloučená a tudíž jednoznačná. Také se očekává vyšší úroveň předváděných výkonů, v důsledku větší konkurence. V předešlých ročnících se totiž jen velmi málo jezdců účastnilo více soutěží.

Označení „Tour“ se dá přirovnat českému „poháru“. FWT se sestává z šesti soutěží, z nichž se 4 odehrávají v Evropě a 2 v severní Americe (Příloha 8).

Pro účast v samotném poháru závodů FWT je nezbytná kvalifikace z minulé sezóny. Do sezóny 2013 byli kvalifikováni jezdci z dílčích závodů ze sezóny 2012, a to následovně:

- ⇒ V mužské kategorii bylo automaticky kvalifikováno prvních 12 mužů z Swatch Freeride World Tour 2012 (FrWT) a z Subaru Freeskiing World Tour 2012 (FsWT).
- ⇒ V ženské kategorii může startovat prvních 5 žen z FrWT a první 3 ženy z FsWT.
- ⇒ Do snowboardové části soutěže je automaticky kvalifikováno prvních 6 mužů z FrWT a první 4 z The North Face Masters of Snowboarding 2012. Ženy jsou kvalifikovány první 3 z FrWT a z The North Face Masters of Snowboarding 2012.
- ⇒ Mimo výše uvedeného jsou kvalifikováni i přední jezdci z kvalifikací na příslušné závody a ti, kteří dostali tzv. divoké karty, určené nadějným, talentovaným jezdcům (Anonymous, 2012).

Kvalifikace na příští sezónu FWT 2014, tzv. Freeride World Qualification (FWQ) bude probíhat na řadě závodů po celém světě (Příloha 9). Vesměs jsou tyto závody shodné s těmi, které probíhali v minulých letech jako kvalifikace na FrWT, FsWT. Závodníci se mohou účastnit libovolného počtu kvalifikací, započítávají se jejich 3 nejlepší dosažené výsledky. Kvalifikace do snowboardové části soutěže proběhne jako The North Face Masters of Snowboarding ve dvou závodech v Kanadě: 13. – 14. 2. 2013 ve Squaw Valley a 15. – 17. 2. 2013 v Alpine Meadows. Mimo samotné závody FWQ budou do sezóny 2014 automaticky kvalifikováni i nejlepší jezdci FWT 2013.

Každá soutěž je označena jednou až čtyřmi hvězdičkami (podobně jako klasifikace ubytovacích zařízení). Počet přidělených hvězdiček určuje úroveň soutěže. Samotné závody FWT mají 5 hvězdiček, což dává jasně najevo, že jsou nejvýznamnější. Podle této klasifikace jsou udělovány závodníkům body za umístění. Např.: závodník se umístí na 10. místě v 4* závodě – získá 490 bodů; 10. místo v 3* závodě znamená 295 bodů a v 1* závodě pouhých 99 bodů. Za 10. místo FWT je přiděleno 1105 bodů (FWT, 2013c).

První pětihvězdičkový závod se konal 11. ledna 2013 v Revelstoke v Britské Kolumbii v Kanadě. Sešlo se tam 38 lyžařů (mužů i žen) z celého světa. Právě tito závodníci byli požádáni o vyplnění dotazníku SMS-28 a tvořili část skupiny profesionálů v mém výzkumu.

2.3.7 Profesionalismus a amaturismus ve freeridingu

Výzkumná část práce se točí kolem srovnání motivace profesionálů a amatérů. Je tedy potřeba vysvětlit si tyto pojmy a objasnit rozdíly mezi nimi. Slova amatér a profesionál jsou opozita – slova opačného významu.

Amatér je podle Petráčkové a Krause (1998, 44) „1. kdo se věnuje něčemu (umění, vědě, technice, sportu aj.) ze záliby, ne z povolání (opak profesionál) 2. kdo neovládá dokonale nějakou odbornou činnost.“ „Ale původně je slovo ‚amatér‘ odvozeno od latinského slovesa amare, ‚milovat‘, a znamenalo osobu, která miluje to, co dělá“ (Csikszentmihalyi, 1996, 208).

Amatér se tak dané činnosti věnuje hlavně pro ji samou, bez vidiny nějakých plynoucích benefitů a odměn, a ve svém volném čase. K druhému bodu definice Petráčkové a Krause ještě dodám, že zmíněná nedokonalost nemusí být zcela pravda. I amatér může danou činnost zvládat dokonale, aniž by byl označen za profesionála. Csikszentmihalyi (1996, 209) píše, že jsou známy situace, v nichž mají amatéři lepší výsledky, či podávají lepší výkony než profesionálové: „...se může amatérský učenec držet svého kopyta a může být třeba i efektivnější než jeho profesionální protějšek.“

Profesionál je „(opak amatér) 1. kdo něco koná jako povolání a je v tom odborník 2. kdo něco koná kvalitně, dobře“ (Petráčková & Kraus, 1998, 621). Profesionalismus je pak tamtéž definován jako „1. vykonávání nějaké činnosti (sportovní, umělecké) z povolání (opak amaturismus“. Zaměřením na výkon v povolání však neznámá, že by člověk danou činnost nemiloval a neužíval si jí. „Především – každý pozitivně vnímaný výkon, v jakékoliv oblasti našeho života, přináší uspokojení, prožitek. Tedy prožitkovou není zaměřením na výkon vyloučena“ (Hodaň, 2005, 125).

Právě tyto rozdíly tvoří gró provedeného výzkumu. Zajímá mě, zda jsou profesionální freerideři více poháněni odměnou za provedenou práci, nebo je pro ně stále nejdůležitější prožitek z lyžování a dosahování výkonů, jako tomu bylo, když byli ještě amatéři.

Pro úplnost ještě zmíním pojem, *Ski Bum*. Pochází z Ameriky a jeho přenesený význam je „flákač/pobuda/tulák, který rád lyžuje“. V podstatě je to člověk, který se snaží strávit co nejvíce svého volného času lyžováním. Lyžování podřizuje všechno ostatní. Pracuje pokud možno odpoledne a v noci, aby mohl přes den jezdit. A v ideálním případě si v období mimo zimní sezónu vydělá tolik peněz, aby nemusel v zimě pracovat vůbec a mohl se věnovat jen lyžování. Pokud se mu tedy daří jezdit každý den, jeho úroveň lyžování může značně stoupat, třeba až na profesionální úroveň.

2.3.7.1 Oblasti působení profesionálních freeriderů

Profesionální freeriding se odehrává na několika úrovních. Jednak jsou to *soutěže*. Ta nejvýznamnější, FWT, je popsána výše. Zde dodám, kolik si mohli závodníci v letošním ročníku „vydělat“ peněz, tzv. „prize money“ (Tabulka 1).

Tabulka 1. Prize money FWT 2013.

Místo Umístění	Muži			Ženy		
	1.	2.	3.	1.	2.	3.
Revelstoke	8.000,--	5.000,--	3.000,--	5.500,--	3.500,--	2.000,--
Courmayeur	8.000,--	5.000,--	3.000,--	-	-	-
Chamonix	8.000,--	5.000,--	3.000,--	5.500,--	3.500,--	2.000,--
Kirkwood	8.000,--	5.000,--	3.000,--	5.500,--	3.500,--	2.000,--
Fieberbrunn	8.000,--	5.000,--	3.000,--	5.500,--	3.500,--	2.000,--
Verbier (finále)	10.000,--	6.000,--	3.000,--	7.000,--	4.000,--	2.500,--

Poznámka: Částky jsou uvedeny v amerických dolarech.

Z uvedeného vyplývá, že kdyby jeden lyžař vyhrál všechny závody, vydělal by si \$50.000,--USD, nejúspěšnější žena by mohla získat \$29.000,--USD. Ve skutečnosti si nejvíce vydělali Drew Tabke (\$16.000,--USD) a Nadine Wallner (\$15.000,--USD).

Další oblastí, ve které se dají ve freeridingu vydělat peníze, je *film*. Lyžařské filmy se těší značné oblibě. Krásné prostředí, promyšlené záběry, dechberoucí výkony lyžařů a dojem dokreslující hudba si své diváky najdou. Na lyžařských videích je založena kariéra nejednoho lyžaře. Jako příklad uvedu jména jako Seth Morrison, Shane McConkey, Eric „Hoji“ Hojrlifson, Mark Abma či Ingrid Backstorm. Ano, ti a mnozí jiní jsou slavní. Stejně jako fotbaloví fanoušci znají jména hráčů, freeridoví nadšenci znají tyto a další lyžaře. Ještě dodám názvy významných produkčních skupin: Matchstick Productions, Teton Gravity Research, Poor Boyz Productions.

Řada lyžařů našla své uplatnění na stránkách lyžařských *časopisů*. Jsou to časopisy jako: Powder, Skiing Magazine, Backcountry. Ty jsou plné fotografií lyžařů v nejrůznějších sjezdových situacích, nejčastěji v letu. A právě tyto fotografie jsou jedním z důvodů, proč si čtenáři časopisy kupují.

Mimo „aktivní“ zaměstnání freeriderů sem patří ještě *sponzoring*. V praxi dostane lyžař oblečení a vybavení, ve kterém je focen a natáčen. Téměř každý lyžař je sponzorován

několika firmami. Například má helmu Smith, brýle Oakley, Oblečení Arcteryx, lyže Praxis, hole Panda Poles a kameru Go-Pro, a ještě jede na natáčení pro Matchstick Productions. Takhle se dá žít sen...

2.4 Rizikové sporty

Označení sportů, které charakterizují v následujícím textu, není terminologicky sjednocené. Já se přikláním k termínu rizikové sporty, což je český ekvivalent anglického „high-risk sports“, který používá většina autorů (Kajtna, Tušak, Barić & Burnik, 2004). Dalšími výrazy totožného významu jsou „adrenalinové“, „extrémní“, „alternativní“, „lifestyle“.

Jako rizikové sporty označujeme ty, při jejichž provozování je vysoká pravděpodobnost zranění. Kajtna et al., (2004) uvádějí Breivikovu definici rizikových sportů: „Sport, při jehož provozování musí člověk akceptovat vysoké riziko úrazu nebo smrti, jako jeho nedílnou součást“ (Kajtna, Tušak, Barić & Burnik, 2004, 25). Kupciw a MacGregor (2012, 28) dodávají, že „specializované vybavení a trénink jsou obecně nezbytné pro to, aby se minimalizovala možná rizika“. V praxi jsou toho důkazem kurzy lavinové prevence a speciální pomůcky, jako například batohy s airbagem nebo se vzduchovým zásobníkem.

Rizikové sporty jsou výhradně outdoorové, dochází tedy k interakci s nejistým a potenciálně nebezpečným přírodním prostředím. V tělocvičně nebo tanečním sále je riziko zranění, způsobené prostředím, prakticky nulové. Právě díky přírodnímu prostředí tyto sporty naskýtají možnosti intenzivního kognitivního a emočního zapojení. Neuman píše o sportech v přírodě a o jejich příznivém působení na člověka, skrze prožívání dobrodružství, rizika a strachu. S tím se shoduje Kirchner (2009, 18) „Sportovní činnosti nejčastěji navozují situace umožňující získávat mimořádné prožitky. Jde především o sportovní aktivity s prvky dobrodružství a rizika. V nich dochází k fyzické aktivitě i k přímému působení na naši psychiku formou napětí při překonávání strachových bariér“.

2.4.1 Prožitek, riziko, dobrodružství

Prožitek a prožívání jsou hojně diskutované termíny. Hartl a Hartlová (2000, 461) definují autentický prožitek jako „jeden ze základních obsahů psychiky: 1. citově zbarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku; 2. náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti.“ Podle Neumana (2000, 14) prožitek „vzniká z určitého napětí mezi začátkem aktivity (zadáním) a jejím provedením (splněním úkolu)“. „K radostným prožitkům dochází tehdy, když člověk nejenom splnil nějaké dřívější očekávání, uspokojil nějakou svou potřebu a touhu, ale když také zašel za hranice toho, nač byl naprogramován, a dosáhl něčeho nečekaného, co si možná předtím ani nedovedl představit“ (Csikszentmihalyi, 1996, 77). Kirchner (2009, 5) definuje prožívání jako „proces směřující k seberealizaci, proces vytvářející smysl“, dále uvádí, že „výjimečnost prostředí prožitky násobí“ (Kirchner, 2009, 22). O výjimečnosti zasněžené krajiny a čnicích skal není pochyb. Taková zimní scenérie doslova vyzývá k prožívání dobrodružství. Dobrodružná situace je taková, která má předem nejasný výsledek, právě díky obsaženému riziku. Jak uvádí Neuman (2000, 14) „Riziko spojujeme se ztrátou něčeho cenného“, a tím nejcennějším je bezesporu zdraví. Existují různé druhy rizik: tělesná, duševní, sociální, finanční; a všechny spolu úzce souvisí. Bez rizika a z něj plynoucího strachu není dobrodružství. Člověk může mít strach z nejistoty toho, jak celá situace dopadne, z nejistoty vlastních schopností a dovedností, z nejistoty přírodního terénu atd. Strach je vlastně upozornění na nebezpečí, pracuje jako poplachový alarm, jehož funkcí je ochrana života. A pokud člověk nenaslouchá vlastnímu strachu, jsou mobilizovány všechny jeho síly, aby byl život skutečně zachován.

Zarámcování předchozích charakteristik najdeme v již klasické typologii herních prožitků, aplikovatelné na všechny oblasti lidského jednání. Uvedl ji roku 1958 Caillois ve své knize *Jeux et les hommes* (Hry a lidé). Hošek a Hátlová (2009) doplňují, že většinou se prožitky kombinují a vytvářejí tak celý komplex, navíc závislý na dané situaci a osobnosti sportovce. Jedná se o 4 kategorie, které zde prezentuji ve vazbě na freeriding.

1. Alea – Pro aleické prožitky je typické riziko, náhoda, nejistota. Jízda ve volném terénu se vyznačuje svou rozmanitostí, jako je různá kvalita sněhu či skryté nebo nečekané překážky. Lyžař se může dostat do situace, kde není pánem situace. „Pouze čeká, s nadějí a rozechvěním, na výrok osudu.“ (Caillois, 1998, 38), zda se s ním lavina utrhne či ne. „Riskuje: jeho rizikem je to, co do hry vsadí.“ (Caillois, 1998, 38), vlastní zdraví.

2. Agon – Agon je souboj, soutěž. Ve freeridingu bychom jen zřídka našli jezdce, kteří spolu budou soutěžit o to, kdo je skutečně lepší. Je to v rozporu s filosofií freeridingu. Největším soupeřem lyžaře je zde příroda, nad kterou chce zvítězit. Ne ve smyslu „zničit ji, porazit“, ale ve smyslu překonat nastolené překážky.
3. Mimikry – Zde se jedná o předstírání něčeho. Pro mnohé jezdce je freeride jejich životní styl, takže se u nich nic nemění, ať jsou v klidu doma či na vrcholu hory. Nicméně pro řadu z nich je stále důležité nasadit si přilbu, aby se stali lyžaři.
4. Ilinx – Setkáme se i s označením vertigo. Jedná se o druhy prožitků způsobené senzomotorickými změnami těla, jako jsou skluzy, lety, rotace, vnímání rychlosti apod. Tato složka je v celém komplexu prožitků z freeridu zastoupena nejvíce.

Podívejme se ještě na dělení sportů dle rizikovosti. Kuban (2003) ve své dizertační práci sestavil sedmistupňovou škálu rizikovosti sportů (Příloha 10), jako součást prováděného výzkumu. Freeriding je v jeho škále zařazen na 5. stupeň a extrémní lyžování na 7. stupeň. Jak jsem uvedla již v kapitole 2.3.1, existují různé druhy freeridingu a rozdíly mezi nimi se částečně smývají. Proto bych Kubanovu tabulku doplnila ještě o pojem „big-mountain freeride“, a zařadila jej na 6. stupeň. Charakteristiky 6. stupně tomuto druhu freeridingu totiž zcela odpovídají, a navíc je do něj zahrnut i skialpinismus, který je často součástí big-mountain freeridu. Každopádně je z tabulky evidentní, že freeriding, byť v té nejbezpečnější formě, patří ke sportům s jistou mírou rizika.

2.4.2 Účast v rizikových sportech

Proč někteří lidé dělají rizikové sporty, když existuje reálná možnost ztráty něčeho cenného? Touto problematikou se zabývá řada autorů z různých vědních odvětví a vyprofilovaly se různé přístupy jejího zodpovězení. Na druhou stranu je nutno podotknout, jak řada výzkumů ukázala, že účastníci rizikových sportů netouží po tom vystavovat se nebezpečí. Jsou to většinou trénovaní a erudovaní jedinci, kteří znají vlastní limity (Pain, M. T. G. & Pain, M. A., 2005). Konkrétně se můžeme soustředit na otázku: „Proč vůbec lyžaři podstupují rizika spojená s jízdou ve volném terénu, když nebezpečí čekající za hranicemi upravených a kontrolovaných sjezdovek, jsou vysoká?“ V následujícím textu jsem popsala několik teorií, které osvětlují nutkání člověka, vstupovat do rizikových situací.

2.4.2.1 Historický přístup

Řada výzkumů naznačuje, že sklon k riskování, je silně zakořeněn v mozku a je úzce spjat s pocity vzrušení a potěšení. Historický přístup paradoxně vychází ze snahy pračlověka o přežití. Pračlověk byl neustále v konfrontaci s přírodou a všemi jejími nástrahami a v tomto prostředí byl nucen překonávat velké vzdálenosti, aby našel potravu a sexuální partnery. Hovoříme zde o riziku, které je zaměřené na zachování existence, ne na její záměrné ohrožování. Podle tohoto přístupu je člověk geneticky předurčen k objevování a k podstupování rizika, nikoli k urbanizovanému, sedavému způsobu života (Pain, M. T. G. & Pain, M. A., 2005).

2.4.2.2 Biologický přístup

Biologický přístup vychází z poznatků o působení dopaminu v mozku. Dopamin je hormon patřící do skupiny katecholaminů. Je přirozeně vytvářen převážně v mozku a plní funkci přenašeče nervového signálu. Aktivace určitých neuronů dopaminem vede k pocitům radosti. Dopamin je uvolňován na základě různých podnětů, např. uspokojováním biologických potřeb, nebo sociální interakcí. Rovněž vysoce poutavé, intenzivní a nové aktivity mohou vyvolat vyloučení dopaminu (Pain, M. T. G. & Pain, M. A., 2005). Je-li dané chování žádoucí, je „odměněno příjemným pocitem“ a vyžadováno i v budoucnu. To je označováno pojmem mechanismus odměn.

Odměna má pozitivní subjektivní kvalitu (radost, slast, rozkoš) a představuje obvykle dostatečnou cenu pro překonávání mnohých životních strážní. Vysoká subjektivní hodnota odměny se však může stát samostatným cílem motivačního úsilí a vést k různým formám chování, které ztrácejí svůj biologický význam (Pokorný, 2012, 145).

„Lidé vyhledávající mimořádné prožitky mají nižší hladinu cirkulujícího dopaminu, a proto jsou ve chronickém stavu útlumu“ (Pain, M. T. G. & Pain, M. A., 2005, 33).

2.4.2.3 Psychologické přístupy

V oblasti psychologie je vypracováno několik teorií, které se snaží najít důvody toho, proč lidé dobrovolně vstupují do rizikových situací. Zmíním se zde o těch, které se týkají, nebo by se mohly týkat právě účasti v rizikových sportech.

2.4.2.3.1 Teorie nerealistického optimismu (Unrealistic optimism / Optimism bias)

Teorii vypracoval jako první Neil Weinstein v roce 1980. Má dva opačné úhly pohledu. Jednak se jedná o přecenění pozitivního zážitku, kde člověk očekává, že zážitek bude velice silný, ačkoliv je to ve skutečnosti nepravděpodobné. A naopak podcenění negativního zážitku, kdy člověk věří, že „tak zlé to být nemůže“. Směřování k tomuto druhu smýšlení může vycházet z následujících možností: a) touha chránit vlastní pozitivní náhled na věc, b) potřeba cítit, že osobní riziko je menší než ta, do kterých vstupují jiní lidé, c) potřeba redukce vlastního strachu a obav (Klein, 2004). Jedinec se tedy zúčastní rizikové aktivity proto, že věří ve vlastní nezranitelnost a v to, že neštěstí se děje jiným lidem.

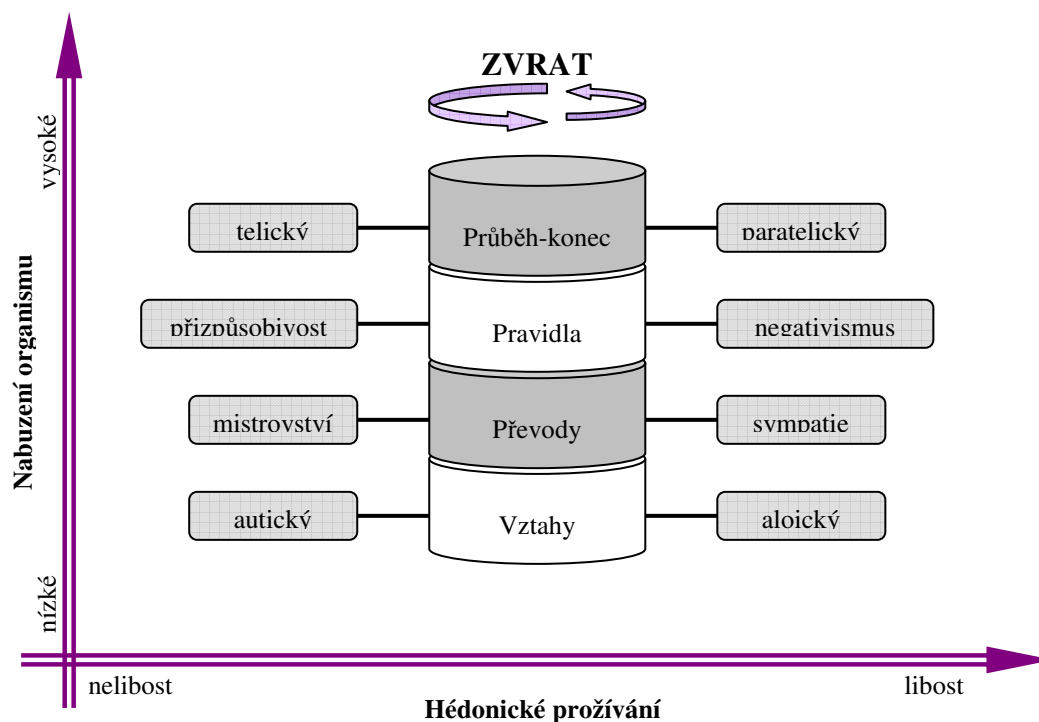
2.4.2.3.2 Zvratová teorie (Reversal theory)

Zvratová teorie je rozvíjena již od poloviny 70. let 19. století. Jejími zakladateli jsou psycholog M. J. Apter a psychiatr K. C. P. Smith z Velké Británie. Teorie se zabývá tím, proč se člověk na stejnou situaci dívá mnohdy rozdílným způsobem, neboli proč se v podstatě negativní emoce a prožitky stanou v určité situaci příjemnými až extatickými. Například proč lyžař ze skály jednou skočí a jindy ne, ačkoliv vnější podmínky zůstávají stále stejné. Teorie se točí kolem úrovně nabuzení organismu (arousal) a čtyř párů metamotivačních stavů (metamotivace vyjadřuje stav, kdy jedna motivace vyvolává druhou). Stavů jsou následující:

- a) telický × paratelický – zda je člověk vážně soustředěn na výsledek činnosti, nebo si užívá samotný proces
- b) přizpůsobivost × negativismus – zda je člověk otevřen spolupráci a dodržování pravidel, nebo je v opozičním postavení a snaží se vzdorovat nebo dokonce provokovat

- c) mistrovství × sympatie – stav mistrovství spočívá v touze po vlastním dokonalém ovládnutí situace, kdežto ve stavu sympatie člověk věnuje svou energii ostatním členům skupiny
- d) autický × aloický – oba tyto stavy fungují jen v interakci s jinými lidmi; autický nastavený člověk se zajímá, jak působí na ostatní, aloický člověk prožívá situace shodně s ostatními „v týmovém duchu“

Uvedené stavy se tak zvaně „překlápějí“ mezi sebou – dochází ke zvratu. Zvrat nastane ve chvíli, kdy je nabuzení organismu na určité úrovni, a také záleží, zda je daná situace pro člověka příjemná, či nikoli (Obrázek 14). Hovoříme o hédonickém prožívání (libost / nelibost). Všechny uvedené charakteristiky jsou zcela individuální.



Obrázek 14. Schéma zvrátové teorie.

Pokusím se přiblížit zvrátovou teorii na krátkém konkrétním příkladu z freeridingu. Nabuzení organismu a hédonické prožívání se odvíjí už od prvních oblouků, kvality a množství sněhu, kamarádů a dalších věcí. Teď stojí lyžař nad skálou a chystá se skočit. Podle Nakamury a Csikszentmihalyiho (2002, 91) to co se odehraje v daném momentu je reakce na

to, co se stalo bezprostředně před tím, spíše než výsledek naučených způsobů chování. Je tedy zrovna v tuto chvíli lyžař dostatečně excitovaný? Váhá a má strach? Co na to kamarádi? Metamotivační stavy se překlápí, a podle toho jak, tak lyžař skočí, nebo ne. Záleží na spoustě proměnných, jak člověk nastolenou situaci zvládne. Kirchner (2009) píše, že právě v oblasti vertigiálních prožitků (kam freeriding bezesporu patří) se mísí pocity strachu a radosti. V uvedeném případě se strach lyžaře nad skálou může změnit v absolutní euforii, pakliže ho dokáže překonat a skočí. „Právě atraktivitu strachu vysvětluje zvrátová teorie, která jednoznačně ukazuje, že mezi negativním a pozitivním pocitem existuje jakési okamžité překlopení, a to v momentě, kdy jsme překonali výzvu v podobě rizika“ (Kirchner, 2009, 76). Lidé se podle této teorie účastní rizikových sportů proto, aby zažívali extatické stavy, plynoucí z překonání sebe sama.

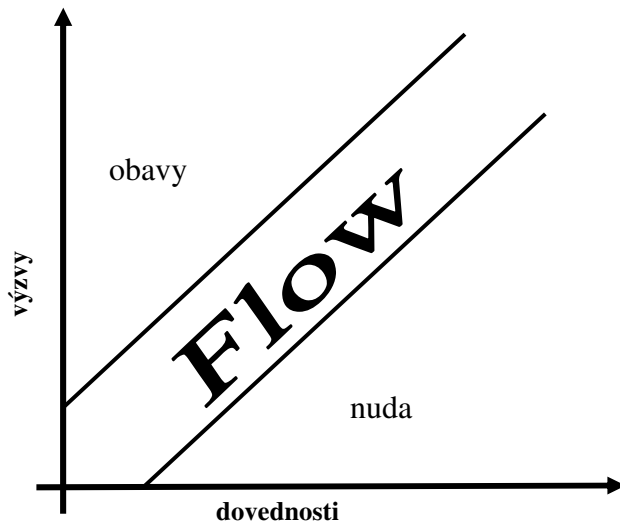
2.4.2.3.3 Optimální prožívání – Flow

Teorii optimálního prožívání vypracoval americký psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. Popsal ji ve své knize *Boredom and Anxiety* v roce 1975. Optimální prožitek označil termínem *flow*, do češtiny se překládá jako *stav plynutí*. V anglické literatuře se setkáme i s pojmem *autotelic experience*, což doslova znamená samoučelný prožitek. Flow je prožitek, během kterého je člověk plně zaměřen na přítomnou chvíli. Vychází z vnitřně motivovaného, autotelického chování; tj. takové, které přináší radost samo o sobě, bez záměrného směřování k dosažení cíle. O obrovském významu vnitřní motivace hovoří další kapitola.

U zvrátové teorie záleží na poměru hédonického prožívání a nabuzení organismu zda dojde ke zvratu. U konceptu flow záleží na poměru úrovně dovedností a obtížnosti výzvy, zda člověk stavu flow skutečně dosáhne (Obrázek 15). Podmínky vzniku flow jsou následující:

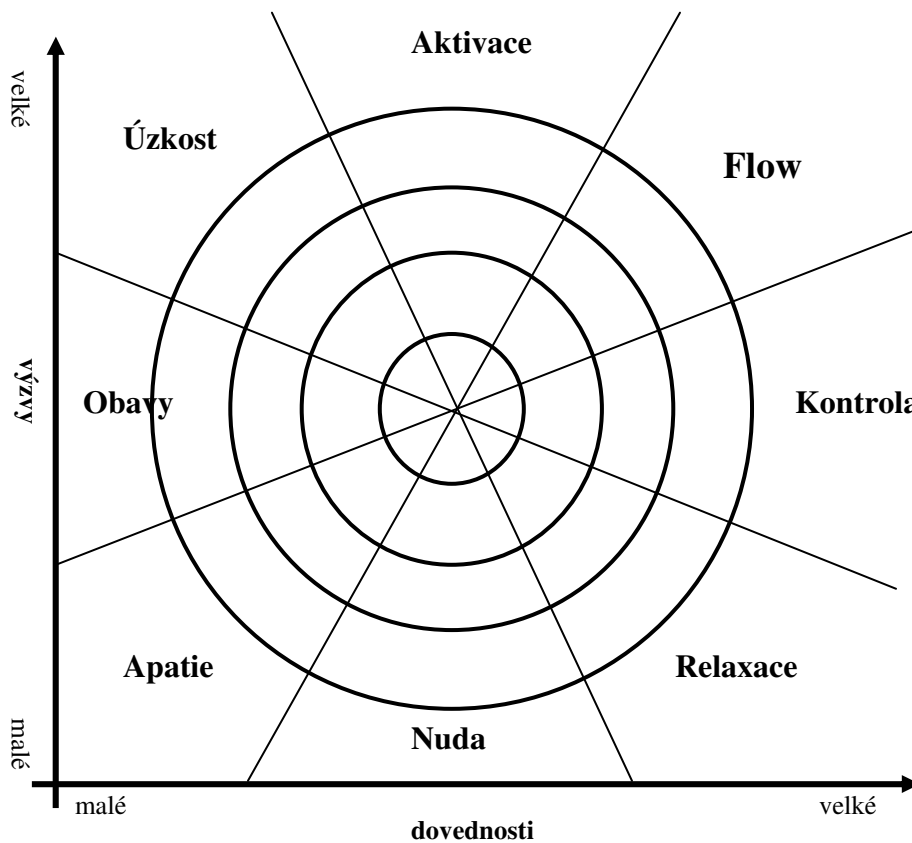
- výzvy (příležitosti) jsou na takové úrovni, ve které je možné zdokonalovat vlastní dovednosti; je důležité, aby člověk cítil, že obtížnost výzvy odpovídá jeho dovednostem (ani nadměrně obtížné, ani podceňující),
- jasné blízké cíle a bezprostřední zpětná vazba.

„Pokud by výzvy přesahovali úroveň dovedností, člověk začne být ostražitý až úzkostný; když naopak dovednosti přesahují výzvy, člověk je uvolněný až znuděný“ (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90).



Obrázek 15. Originální model stavu flow (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 94)

Předchozí obrázek ukazuje první schématické znázornění stavu flow. Po něm následovala další, která jsou svým způsobem přesnější. Pakliže u jedince dochází ke zvyšování dovedností, vyhledává větší výzvy. Lineární znázornění zóny flow v tom případě neodpovídá skutečnosti. Proto bylo vytvořeno další podrobnější schéma (Obrázek 16). Podle něj se člověk dostane do stavu flow, když jsou předloženy výzvy i nutné dovednosti pro jejich zvládnutí nad jejich průměrnou (běžnou) úrovní. Pokud takové obtížnosti nedosahují, člověk je ve stavu apatie. Intenzita prožitku roste s tím, čím více se člověk vzdaluje od svých průměrných dovedností a výzev. To je na obrázku znázorněno soustřednými kružnicemi.



Obrázek 16. Současný model stavu flow (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 95)

„Být ve stavu flow je popisováno jako subjektivní zážitek při zvládnání výzev postupným plněním jednotlivých dílčích úkolů, s průběžnou zpětnou vazbou a optimalizací činností na základě této zpětné vazby“ (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 90). Za těchto podmínek je člověk ve stavu s následujícími charakteristikami:

- intenzivní a cílené zaměření na to, co člověk dělá v přítomném okamžiku,
- jedinec je vědomě plně ztotožněn s tím, co dělá,
- člověk přestává vnímat sám sebe jako sociálního aktéra (nezajímá se, jak vypadá ve společnosti),
- pocit, že člověk má své jednání plně pod kontrolou, protože ví, jak zareagovat na jakoukoliv situaci, která nastane,
- zkreslené vnímání času (obvykle pocit, že čas uplynul rychleji než normálně),
- samotný prožitek z aktivity je natolik uspokojující, že konečný cíl je až druhořadý.

Stav plynutí je možné zažít při jakékoliv lidské činnosti. Nejenom při pohybové aktivitě, ale i při poslechu hudby, vaření, nebo malování. Je totožný pro muže i ženy

jakéhokoliv věku či národnosti. Samotný prožitek, vnímání náročnosti výzev a úrovně dovedností je zcela subjektivní.

U této teorie se poprvé dostáváme k tomu, že dosažení cíle není pro danou aktivitu to nejpodstatnější. Nemohu tedy uvést příklad váhavého freeridera nad skálou, kdy se rozhoduje, zda skočit, nebo ne. Pokud už je lyžař ve stavu flow, pravděpodobně se nad tou skálou vůbec nezastaví. Rovnou z ní skočí. Je totiž plně koncentrován na daný okamžik, má vše pod kontrolou. Tělo je připraveno podat potřebný výkon a v mysli není prostor pro žádné pochybnosti. Až zpětně se člověk pozastaví nad tím, co dokázal a uvědomí si možná rizika. A když už jedinec při nějaké činnosti flow zažil, chce ho zažívat opakovaně. „Stav flow je sám osobě tolik obohacující, že vede člověka k jeho opakovanému dosahování“ (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, 92).

2.4.2.3.4 Vyhledávání mimořádných prožitků (Sensation seeking tendency)

Teorii vyhledávání mimořádných prožitků – Sensation seeking (SS) začal již v první polovině 60. let vypracovávat americký psycholog Marvin Zuckerman. Současná definice SS zní: „Sensation seeking je vlastnost definovaná hledáním rozmanitých, nových, komplexních a intenzivních vjemů a zkušeností, a ochotou přijmout fyzická, sociální, právní a finanční rizika v zájmu těchto zkušeností“ (Zuckerman, 1994, 27). Podle této teorie existují lidé, kteří inklinují k prožívání intenzivních vjemů více než jiní. Je to dědičná vlastnost značné závislosti (60 %) (Kirchner, 2009, 53).

Aby bylo možné posoudit tuto vlastnost, vytvořil Zuckerman test osobnosti s názvem Sensation-Seeking Scale (SSS). Test byl několikrát přepracován, nakonec se nejvíce používá verze pátá – SSS-V. Tento test posuzuje individuální rozdíly, z hlediska preferencí smyslové stimulace. Na jedné straně existují lidé, kteří dávají přednost silné stimulaci a jejich chování směřuje k jejímu dosažení, na straně druhé jsou lidé, kteří upřednostňují stimulaci mírnější intenzity. SSS tedy zjišťuje, kolik stimulace člověk potřebuje, aby byl uspokojen, a do jaké míry je mu vzrušení ještě příjemné. Čím vyšší skóre dotazovaný dosáhne, tím vyšší je u něj potřeba mimořádných prožitků. Člověk s vysokým skórem jsou označováni jako „sensation-seeker“. Test je sestaven ze 40-ti otázek a je rovnoměrně rozdělen do čtyř oblastí – subškál:

1. vyhledávání napětí a dobrodružství (Thrill and Adventure Seeking – TAS),
2. vyhledávání zkušeností (Experience Seeking – ES),
3. disinhibice (Disinhibition – Dis),
4. vnímavost nudy (Boredom Susceptibility – BS).

Ad 1. TAS zahrnuje pohybové aktivity s prvky rizika a dobrodružství. Patří sem prožitky vnímání rychlosti, gravitace, neobvyklého prostředí... Podle Cailloisovy typologie sem patří vertiginální prožitky, z aktivit jmenujme například potápění, letecké sporty, lyžování. Testovaní lidé získávají body v této subškále tehdy, pokud rádi dělají dobrodružné až děsivé aktivity.

Ad 2. ES faktor označuje získávání nových zkušeností. Ty mohou plynout například z umění (aktivně vytvářeného nebo pasivně konzumovaného), setkávání se „zvláštními“ lidmi (jiné kultury, životního způsobu, vzhledu...), smyslového vnímání okolí (pohled do krajiny, dotek zvířat, poslech zvuků lesa...), cestování, experimentování s drogami, vědeckého bádání, atd.

Ad 3. Disinhibice vyjadřuje míru respektování zavedených norem. Inhibice znamená zákaz, překážku. S předponou dis- se význam slova posouvá do opozice – překonávání zákazů a překážek. V oblasti společenských norem sem patří chování na večírcích, konzumace alkoholu a drog, střídání sexuálních partnerů. Týká se také právních předpisů. Jde o to, zda se člověk drží ve stanovených mezích, nebo si libuje v jejich překračování.

Ad 4. BS charakterizuje toleranci k opakovaným podnětům. Buď je člověk rezistentní a je schopen účastnit se stejné aktivity pořád dokola, nebo ho to začne nudit a potřebuje změnu v činnosti. Setkávání s nudnými lidmi je také pro řadu lidí po určité době nepříjemné, kdežto jiným to nevadí.

Výzkumy ukazují, že lidé, kteří se účastní rizikových aktivit, dosáhli vysokého skóre SSS. Muži mívají vyšší skóre než ženy. Skóre se také snižuje s přibývajícím věkem. To vysvětluje, proč jsou to právě mladí muži, kdo se nejčastěji účastní rizikových aktivit (Pain, M. T. G. & Pain, M. A., 2005). Dalším výsledkem je, že lidé účastníci se rizikových aktivit si užívají extrémního prostředí a příležitostí, jež nabízí, jako je výška, hloubka, rychlost, temnota, klimatické podmínky... Vyhledávají nové a nekonvenční prožitky, které nemusí být mimo stanovené normy, ale nesnáší rutinní aktivity. Nepociťují nevladatelnou úzkost, která by mohla narušit jejich koncentraci při výkonu a snaží se na výkon dobře připravit. Ze společenského hlediska jsou tyto lidé většinou otevření a přátelští. Je potřeba dodat, že obvykle se účastní rizikových sportů malé skupinky lidí, kteří spolu musí dobře vycházet a v krajních případech na jejich spolupráci závisí jejich životy (Gomá-i-Freixanet, 2004).

To, že se freeridingu věnuje více mužů než žen, dokazují startovní listiny soutěží a je to očividné i v reálu na svazích. Terén pro freeride nabízí neomezené množství různých překážek. Lyžuje se téměř za každého počasí. Každá jednotlivá jízda, byť stejnou trasou, může být jedinečná a neopakovatelná. Když se lyžař dostane do stavu flow, je dokonale

soustředěn na výkon a nepocituje ochromující úzkost. A z hlediska bezpečnosti většinou opravdu jezdí minimálně ve dvou. Freerideři patří k sensation-seekers. Freeride je vhodnou aktivitou pro lidi, kteří vyhledávají mimořádné prožitky.

2.5 Motivace

Motivaci lze jednoduše chápat jako „puzení k činnosti“. „Termín motivace pochází z latinského slova ‚movere‘, což znamená ‚pohybovat‘ a popisuje mocnou vnitřní sílu, která nás aktivuje ke směřování našeho chování určitým směrem“ (Karageorghis & Terry, 2011, 27). V literatuře nalezneme řadu dalších definic. Např. podle Dovalila a kol. je „Motivace, integrace dynamických a poznávacích činitelů v činnostech a osobnosti člověka.“ (2000, 117), a „Motivaci lze chápat i jako průnik všech dynamických činitelů, jež určují iniciaci, směr, intenzitu i stabilitu chování sportovce.“ (2000, 118). O motivaci z pohledu směru a intenzity píše i Sage „Motivace může být snadno definována jako směr a intenzita vynaloženého úsilí.“ (Weinberg & Gould, 2003, 52), a dále Vallerand (2004) „Hypotetický konstrukt sloužící k popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ Za nejdůležitější efekty motivace můžeme považovat směr, intenzitu a trvání vynaloženého úsilí jenž se objevují ve více definicích. Za klíčové je považují i Cherry (2010), Ekberg (2010) a Weinberg & Gould (2003).

Nejen že existuje řada výkladů pojmu motivace, je zpracováno i spousta teorií, nahlížejících na ni z různých úhlů pohledu, zabývajících se různými druhy motivace. Žádná ale neobsáhne problematiku motivace lidského chování globálně. Cherry (2010) rozdělila teorie do několika skupin, stanovených podle jejich společných rysů:

Instinktivní teorie – motivace je vrozená, ovlivněná evolučním vývojem

Teorie uspokojování potřeb – chování směřuje k udržení homeostázy

Stimulační teorie – člověk je motivován odměnou

Teorie vzrušení – vyhledávání vzrušení, nebo naopak uklidnění

Humanistické teorie – vyzdvihují důležitost sebepojetí, potřeby úspěchu, využití vlastního potenciálu.

Vzhledem k zaměření práce, kdy jsou při výzkumu dotazováni závodníci, se budu věnovat motivaci výkonové, kterou se zabývají mj. Teorie potřeby úspěchu a Teorie cíle

snažení. A dále zde rozeberu vnitřní a vnější motivaci, jenž jsou součástí Teorie sebeurčení, z níž vychází použitý standardizovaný dotazník Sport Motivation Scale.

2.5.1 Výkonová motivace

Podstatou výkonové motivace je východisko, že lidé touží dosahovat úspěch, zlepšovat své výkony a zvládat plnění úkolů (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Motivace k výkonu je to, co člověka pohání k činnosti, ačkoli je nelibá, zdlouhavá, či příliš náročná. Motivačním prvkem je tedy zvyšování kvality sama sebe v dané oblasti. Ve sportu se tato kvalita zjišťuje porovnáváním s konkrétními hodnotami (limity, tabulky), nebo s protivníkem (v soutěži).

2.5.1.1 Teorie potřeby úspěchu (Need for achievement)

Tématem potřeby úspěchu se jako první zabýval americký psycholog Henry Murray ve své knize Explorations in Personality, vydané roku 1938. Na něj později navázali David McClelland a J. W. Atkinson publikací The Achievement Motive z roku 1953, a dalšími.

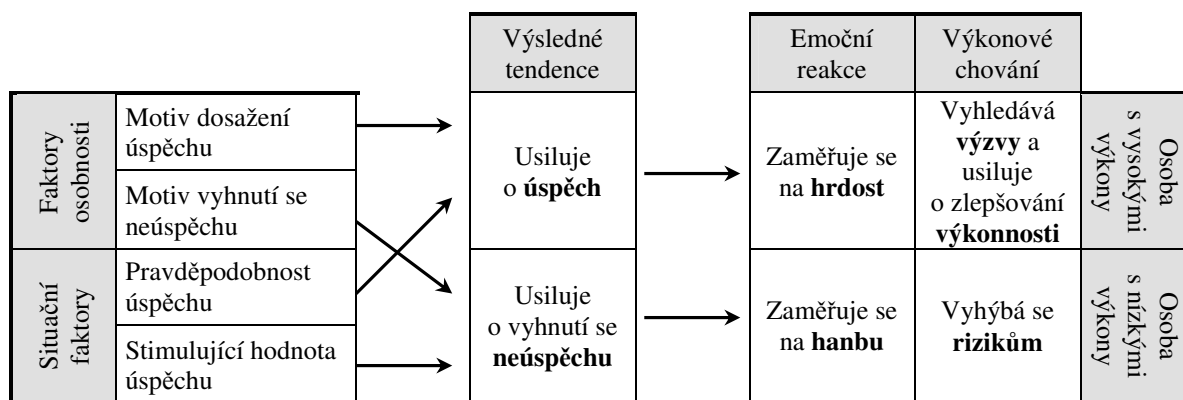
Podstatou této teorie je obecný předpoklad, že člověk chce dosáhnout úspěchu a zároveň se vyhnout neúspěchu, obojí pod vlivem různých faktorů (Obrázek 17). Z toho je zřejmé, že výsledné výkon bude plynout z konfliktu mezi těmito dvěma tendencemi, tedy že:

$$\text{výkon} = \text{touha po úspěchu} - \text{strach z neúspěchu.}$$

McClelland zformuloval 5 hlavních faktorů, na kterých záleží výsledné chování jedince:

1. Osobnostní faktory jedince – zda u něj převažují tendence k dosahování úspěchu nebo vyhýbání se neúspěchu
2. Situační faktory – jaká je pravděpodobnost úspěchu a jaká je jeho potenciální hodnota. Zda má jedinec šanci uspět, a když, tak jestli to stojí za to. Jak je veliké riziko neúspěchu.
3. Výsledné tendence – vycházejí z kombinace osobnostních a situačních faktorů. Vysoce výkonově orientovaní jedinci jsou ochotni vstoupit do rizikové situace, aby se pokusili o dosažení co nejvyššího možného výkonu, zatímco méně výkonově orientovaní jedinci se raději zúčastní takové situace, kde úspěchu dosáhnou snadno, nebo neúspěch nebude nijak významný nebo překvapivý (například utkání s objektivně silnějším soupeřem).

4. Emoční reakce – Jaké emoce jsou pro jedince důležité. Zda ty, jež cítí při podání vysokého výkonu (pýcha, hrdost), nebo ty, které cítí při předejití neúspěchu, potažmo při neúspěchu jako takovému (stud, hanba).
5. Výkonové chování – vyplývá ze všech výše uvedených faktorů. Určuje, jaké bude jedincovo chování v budoucnu. Co se týče další přípravy i výběru obtížnosti ve vlastní soutěži (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).



Obrázek 17. Schéma teorie potřeby úspěchu (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012, 38)

2.5.1.2 Teorie dosahování cíle (Achievement goal theory)

Motivace a cíl spolu úzce souvisejí. Cíl dává činnosti, ke které jsme motivováni jeho dosažením, smysl. Nejedná se o to „čeho“ chce člověk dosáhnout, jako spíš o to „proč“ toho chce dosáhnout. Martens (2006, 128) jednoduše tvrdí, že „lidé jsou motivováni cílem splnit si své potřeby“.

Pro začátek je důležité uvést, že se nejedná o jedinou teorii, ale že se problematikou dosahování stanovených cílů zabývá hned několik teorií. Autoři (např. Nicholls, 1984; Maehr, 1986; Dweck, 1988) se shodují na dvou základních aspektech, jež se objevují ve všech teoriích, byť pod jinými názvy (Wentzel, 2009). Obecně se tedy jedná o *zaměření na sebe sama* a *zaměření na proces*.

Zaměření na sebe sama se vyznačuje touhou poměřovat se s ostatními, uspokojení plyne z toho, být lepší než soupeři, být při dosažení relativně snadného cíle. Anglické termíny pro tento typ zaměření jsou: „ego involvement“, „performance goal“, „ability focused goal“, „competitive goal“ (Roberts, 1992).

Při zaměření na proces je nedůležitější zvládnutí samotného procesu. Jak jej zvládají ostatní, není tolik podstatné, uspokojení plyne z vlastní subjektivně vnímané kvality. Člověk

tak nemusí být zklamán z prohry, pokud podal očekávaný nebo toužený výkon. Anglické termíny jsou: „task involvement“, „learning goal“, „mastery goal“ (Roberts, 1992).

2.5.2 Analýza motivace – tři základní motivační koncepty

Chceme-li se zabývat motivací, je nezbytné rozebrat ji na 3 základní druhy, jimiž jsou amotivace, vnější motivace a vnitřní motivace. Fakt, že se motivace sestává z těchto tří konceptů, potvrzuje řada výzkumů a je vědeckou obcí obecně přijatý. Na úvod je důležité podotknout, že jednotlivé druhy motivace nejsou od sebe odděleny, naopak! Působí současně a vzájemně se ovlivňují (Vealey, 2005).

U každého druhu motivace uvedu pro názornost příklad z oblasti freeridingu.

2.5.2.1 Amotivace

Amotivace je nedostatek motivace, nebo žádná motivace. Člověk nemá chuť ani potřebu věnovat se dané činnosti. To může vzniknout ze situace, když například začne mít pocit, že výsledky jeho činnosti neodpovídají vynaloženému úsilí. Bude si klást otázky, proč vůbec dělá, to co dělá. Bude si připadat bezmocný a neschopný (Vallerand & Perreault, 2007). Nebude tedy motivován k opakovanému snažení a ztratí motivaci – stane se amotivovaný. Tento stav je podobný stavu naučené bezmoci (learned helplessness), kdy na základě předchozích negativních zkušeností s vlastní kompetentností člověk začne pociťovat beznaděj, poklesne mu sebedůvěra, nastává rezignace až ukončení dané aktivity (Wentzel, 2009). Pro příklad si představme freeridera, který opakovaně přijíždí ke skále, ze které chce skočit, ale ještě se nikdy neodhodlal. Po čase tam přestane jezdit, protože nabude dojmu, že je to nad jeho možnosti.

2.5.2.1.1 Multidimenzionální struktura amotivace

Amotivace byla zkoumána (Pelletierem a kol.) a rozdělena na 4 specifické druhy, podle toho, z čeho pramení:

1. pocit nedostatku schopností – „To neumím a nemůžu zvládnout.“
2. nedůvěra ve zvolenou strategii – „Takhle to určitě nepůjde.“
3. příliš vysoká obtížnost úkolu – „To je moc těžké, nestojí mi to za námahu.“
4. pocit bezmoci – „Co já zmůžu v celé této situaci?“ (Vallerand, 2001).

2.5.2.2 Vnější motivace

Vnější motivace je puzení k činnosti za účelem něčemu předejít nebo něčeho dosáhnout. Člověk se účastní aktivity, aby dosáhl cíle, ne pro radost z provozování aktivity jako takové (Ryan & Deci, 2000). Častým motivátorem jsou hmotné statky za výhru. „Vnější odměny, jako jsou trofeje a peníze, mohou mít občas silný pozitivní motivační efekt, nicméně tyto strategie mohou často způsobit poruchu motivace, a vlastně mohou mít negativní efekt na motivaci, podle toho jak jsou použity“ (Weinberg & Gould, 2003, 53). Jako příklad lze uvést účast na programu pro redukci hmotnosti. Dělá to člověk proto, že má radost z omezení příjmu potravy a zvýšení fyzické aktivity? Pravděpodobnější důvod bude ten, že chce vypadat lépe, nebo že mu lékař řekl, že by měl zhubnout, aby byl zdravější. Jedná se tedy bezesporu o vnější motivaci. Opačným příkladem může být plnění domácího úkolu, aby žák nedostal poznámku, a potažmo zákaz oblíbené činnosti od rodičů. Pro freeridera může být vnější motivace to, že jezdí s kamarády. Klidně by si s nimi třeba zahrál fotbal, ale oni jezdí na lyžích, tak bude jezdit také.

2.5.2.2.1 Multidimenzionální struktura vnější motivace

Vnější motivace je rozdělena na čtyři typy, *podle úrovně její internalizace*, tj. ztotožnění se s danou aktivitou. Obecně je nejcennější motivace vnitřní (viz. dále), ovšem některé typy vnější motivace jsou také značně internalizované. O rozdílech mezi typy vnější motivace hovoří Ryan a Deci:

„Studenti mohou vykonávat úkol na základě vnější motivace s nelibostí, odporem a nezájmem, nebo naopak s ochotou, která odráží vnitřní přijetí hodnoty nebo užitečnosti úkolu. V prvním případě – klasický případ vnější motivace – člověk cítí vnější tlak do splnění úkolu; ve druhém případě je vnější cíl vnitřně přijat a plněn podle vlastní vůle“ (2000, 55).

Vnější regulace (External regulation)

Pod pojmem vnější regulace se ukrývá obecně přijatý význam vnější motivace, což jsou odměny a sankce, kterých chce jedince buď dosáhnout, nebo jim předejít (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson & Brière, 1995; Deci & Ryan, 2000; Vallerand, 2001; Vallerand & Perreault, 2007; Legault, Green-Demers, Grant & Chung, 2007). Freerider tedy přijede ke skále s kamarádem, který se bude snažit dodat mu odvahy a bude ho motivovat třeba pozváním na večeři, pokud z té skály opravdu skočí.

Introjektovaná regulace (Introjected regulation)

Introjekce, nebo-li vkládání do vědomí, označuje takový druh vnější motivace, kdy se člověk účastní aktivity „taky trochu kvůli sobě“. Zde začíná proces internalizace motivace. Jedinec ještě neprožívá uspokojení z vlastní aktivity, ale ví, že po jejím ukončení si bude připadat lépe, než kdyby se neúčastnil. Naopak účastí může předejít pozdějším výčitkám či nepříjemným pocitům (Vallerand, 2007). Výsledek zda se člověk zúčastní nebo ne, vyplývá z konfliktu pocitů „pro a proti“ (Deci & Ryan, 2000). Freerider skočí ze zmiňované skály proto, aby nebyl kamarádům k smíchu, nebo aby ho obdivovali. Sám ale zažívá strach, kterého se možná stejně nezbaví, ani když už jednou skočil.

Rozpoznaná regulace (Identified regulation)

„Jedná se o proces, skrze který lidé rozpoznávají a přijímají základní hodnoty chování“ (Deci & Ryan, 2000, 236). Důvody svého chování přijímají za své, stále ale hrají důležitou roli vnější motivy. Internalizace vnější motivace je na ještě vyšší úrovni než u předchozího typu. Člověk je ochoten dělat nějakou činnost, i když pro něj není příjemná (Vallerand, 2001). Věří totiž, že je dobře se jí věnovat, a že do budoucna se příjemnou stane. A tak freerider stále skáče z oné skály, a doufá, že přestane mít strach, protože už všechno dobře zná a ví, že nakonec přijdou pozitivní pocity.

Integrovaná regulace (Integrated regulation)

Nejvyšší stupeň internalizace vnější motivace. Člověk je vnitřně ztotožněn s danou aktivitou. Výběr chování je plně v souladu s tím, co člověk chce dělat, je součástí jeho osobnosti (Vallerand, 2001). Freerider skáče ze skály, protože se to od něj očekává a umí to. Všechno do sebe zapadá. Fakt, že má stále strach, není už v tuto chvíli relevantní – skákat bude dál.

2.5.2.3 Vnitřní motivace

„Sportovní psychologové zjistili, že 2 nejdůležitější potřeby sportovců jsou: zažít zábavu, která uspokojí potřebu stimulace a vzrušení; být užitečný, což uspokojí potřeby cítit se schopným a úspěšným“ (Martens, 2006, 128). Obě tyto potřeby patří do oblasti vnitřní motivace. „Vnitřní motivace je definována jako konání aktivity, které přináší upokojení samo o sobě, spíše než z nějakých dalších důvodů“ (Ryan & Deci, 2000, 56). Dále podle Valleranda „Účastnění se aktivity pro ni samou a pro potěšení a uspokojení, které účast přináší“ (2004, 427). „Pokud jsou lidé vnitřně motivovaní, dobrovolně se účastní aktivit bez nároků na materiální odměny a bez vnějších tlaků“ (Vealey, 2005, 36).

To, co nazýváme vnitřní motivací, bylo identifikováno jako primární potřeba centrálního nervového systému, která nemá podstatný vliv na jiné tkáně. Tato definice umožnila jasné rozlišení mezi vnitřní motivací a motivací z vnějších příčin, které jsou založeny na deficitech tkání jiných, než nervových (Deci & Ryan, 1985, 17).

Jako důvody pro účast na aktivitě můžeme jmenovat např. zábava, zaujetí, rozvoj, radost, emoce, překonání sebe sama, vzrušení...

2.5.2.3.1 Multidimenzionální struktura vnitřní motivace

Tak jako předchozí druhy motivace byly podle určitých kritérií rozděleny na příslušné typy, i vnitřní motivace byla studována a rozebrána. Obecně přijaté je rozdělení Valleranda a jeho kolegů z roku 1992 (Vallerand, 2004), *podle důvodu účasti na aktivitě*.

Naučit se, poznat (Intrinsic motivation to know)

Uspokojení plyne z toho, když se člověk při vykonávání dané činnosti něco naučí, objeví, nebo něco pochopí (Vealey, 2005). Freerider bude jezdit v různých terénech, aby se naučil je všechny bezpečně a technicky správně sjet.

Dosáhnout úspěchu (Intrinsic motivation toward accomplishments)

Člověk má radost z toho, když se pokouší dosáhnout úspěchu nebo překonat sám sebe (Vallerand, 2001). Například freeriderovy opakované pokusy o frontflip (salto vpřed) – nedaří se mu, padá, bolí ho to, ale má z toho radost, když cítí pokrok.

Zažit vzrušení (Intrinsic motivation to experience stimulation)

Do tohoto typu vnitřní motivace patří jednak vzrušení emoční (radost, pozitivně vnímaný strach...) a dále i fyzické vzrušení, plynoucí například ze sensorických vjemů (rychlá jízda, let, vertigiální pocity...). Za zmínku stojí, že např. stav Flow, či Tendence k vyhledávání mimořádných prožitků (SS), jsou tomuto typu motivace velmi podobné (Vallerand, 2001). Pro freeridera tedy bude motivující pocit rychlé jízdy, letu a radosti sdílené s kamarády.

2.5.2.4 Shrnutí analýzy motivace

Ve většině pohybových aktivit je nějakým způsobem skombinována vnitřní a vnější motivace. Dokonce i ty nejobtavnější sportovní aktivity někdy vyžadují vnější motivaci pro vytrvalost v tréninku rozvoje specifických dovedností. Takže i vnější motivace je v oblasti pohybových aktivit nesmírně důležitá (Ryan, Williams, Patrick, & Deci, 2009).

Za obecně efektivnější, je považovaná vnitřní motivace. Karageorghis a Terry (2011) provedli výzkum, jenž ukazuje, že nejvýhodnější je kombinace obou druhů motivace. Sportovci, kteří byli více ovlivněni vnější motivací, byli při nesplnění vlastních očekávání zklamaní, což vedlo až k poklesu jejich pozdější výkonnosti. Oproti tomu vnitřně motivovaní sportovci se účastnili spíše pro zábavu a nebyly u nich ani pozorovány sklony k soutěživosti. Autoři také uvádějí, že mnohem důležitější je být vnitřně motivován, protože pouze tehdy je vnější motivace efektivní. Je-li člověk poháněn vnějšími stimuly, nedostává se mu potřebné množství odměn pramenících z vnitřní motivace (radost, zábava, zdokonalení se, zájem...) a může se úplně přestat věnovat dané aktivitě. To potvrzuje i Martens „Rozdíl mezi vnějším a vnitřním odměňováním: a) vnější (např. trofeje, peníze, pochvala) časem ztrácí na významu; b) vnitřní (např. zábava, užitečnost, úspěšnost) se časem stává hodnotnější“ (2006, 128).

Jak vyplývá z předchozích charakteristik, různé typy motivace se od sebe liší tím, do jaké míry jsou internalizované, neboli osobnostně přijaté, neboli sebeurčující. Internalizace je „...motivační proces, kdy se rozhodování na základě vnějších podnětů stává autonomní rozhodování, tj. řízené především vnitřními procesy rozhodujícího se subjektu“ (Hošek, 2009, 89). *Sebeurčující kontinuum* (Obrázek 18) ukazuje, do jaké míry je dané chování člověkem internalizované, tedy autonomní, nebo naopak řízené z vnějšku (odměny, tresty). Konkrétně, že amotivace nemá žádnou úroveň sebeurčení, a naopak vnitřní motivace má vysokou míru sebeurčení, je tedy zcela internalizovaná. Hovoříme o autonomní a řízené motivaci (autonomous and controlled motivation). *Autonomní práh* je umístěn na sebeurčujícím

kontinuu právě před rozpoznanou regulací, jelikož tam člověk začíná důvody svého chování přijímat za své, autonomní, sebeurčující. „Sebeurčení je koncipováno jako vnitřní potřeba člověka zažít svobodu rozhodování při výběru vlastního chování a je obvykle definováno jako umožnění člověku vnímat rozhodnutí která předurčují jeho chování“ (Vallerand & Perreault, 2007, 155).

Chování						
Typ motivace	Amotivace	Vnější motivace				Vnitřní motivace
Typ regulace	Neregulovaná	Vnější regulace	Introjektovaná regulace	Rozpoznaná regulace	Integrovaná regulace	Vnitřní regulace
Pramen příčiny	Neosobní	Vnější	Trochu vnější	Trochu vnitřní	Vnitřní	Vnitřní
		Řízená motivace	Autonomní práh		Autonomní motivace	

Obrázek 18. Sebeurčující kontinuum (Deci & Ryan, 2000, 237).

Při analýze motivace nelze opomenout Hierarchy model motivace prof. Valleranda z roku 1997. Jedná se komplexní nástroj pro analýzu a porozumění motivace. Studuje amotivaci, vnější motivaci i vnitřní motivaci na třech obecných úrovních: situační, kontextuální a globální. Dále zjišťuje determinanty motivace, což může být vnímání vlastní kompetentnosti, autonomie a vytváření vztahů s ostatními. Model ukazuje, jak se všechny jeho složky navzájem ovlivňují (Vallerand, 2001). Podrobnější rozbor Hierarchy modelu motivace je pro mou práci nadbytečný, proto odkazuji čtenáře na příslušnou literaturu. Naopak podstatnou teorií je Teorie sebeurčení (viz. dále), podle níž vznikl použitý dotazník Sport Motivation Scale.

2.5.3 Teorie sebeurčení (Self-determination Theory; SDT)

SDT byla vytvořena už v roce 1985 psychology E. L. Deci a R. M. Ryan. Od té doby se jí zabývá řada dalších výzkumů. „SDT je empiricky založená teorie lidské motivace, rozvoje a osobní spokojenosti. Zaměřuje se spíše na typy motivace, než na jejich množství a věnuje zvláštní pozornost autonomní motivaci, řízené motivaci a amotivaci, jakožto jevům ovlivňujícím výkon, sociální vztahy a pocit pohody“ (Deci & Ryan, 2008, 182). V centru pozornosti SDT je: a) rozdíl mezi autonomní a řízenou motivací podle sebeurčujícího kontinua; b) jednotlivé typy motivace (amotivace, vnější motivace, vnitřní motivace) a jejich ovlivňování; c) interakce člověka, který je ve své podstatě aktivní bytostí, a společnosti, která jeho přirozenou podstatu buď podporuje, nebo narušuje. Klíčovými body SDT jsou tedy sebeurčující kontinuum, jeho jednotlivé části a proces internalizace. Vše již bylo podrobně popsáno výše.

SDT je označována jako makroteorie (Deci & Ryan, 2008), neboť se sestává z pěti dílčích teorií, které se vzájemně doplňují. Díky těmto pěti dílčím teoriím dokáže SDT obsáhnout celou problematiku lidské motivace. Dílčí teorie jsou podle Self-Determined Theory LLC (2012) tyto:

1. *Teorie kognitivního hodnocení* (Cognitive evaluation theory; CET)

Jádrem této teorie je vnitřní motivace a její ovlivňování v sociálním kontextu.

2. *Teorie integrace* (Organismic Integration Theory; OIT)

Zabývá se vnější motivací a procesem internalizace.

3. *Teorie kauzální orientace* (Causality Orientations Theory; COT)

Zkoumá rozdíly mezi tím, jak člověk mění své chování v různých situacích.

4. *Teorie základních psychologických potřeb* (Basic Psychological Needs Theory; BPNT)

Podle této teorie jsou 3 základní psychologické potřeby: být samostatný, schopný a vytvářet vztahy s jinými lidmi (autonomy, competence, relatedness). Všechny 3 musí být naplněny, aby bylo dosaženo psychického zdraví a spokojenosti.

5. *Teorie složení cílů* (Goal Contents Theory; GCT).

Týká se vnějších a vnitřních cílů a jejich vlivů na motivaci a životní spokojenost.

2.5.4 Vývoj motivační struktury

Komplex všech motivací sportovce, které se proplétají, splývají, nebo jsou dokonce protichůdné, nazýváme motivační strukturou. Výše uvedené druhy motivace (amotivace, vnější motivace, vnitřní motivace) tedy považujeme za motivační strukturu. Ta prochází zákonitými změnami v průběhu sportovní kariéry, zpravidla v souvislosti se změnami sportovní výkonnosti. „Hlavním vlivem, určujícím vývoj motivační struktury je kromě věku i výkonnost sportovce“ (Hošek, 2009, 79). Sebeurčující kontinuum (viz. výše) je tedy závislé na sportovní výkonnosti jedince. Odůvodnění tohoto tvrzení a popis jednotlivých stádií vývoje motivační struktury a jsou uvedeny v následující Tabulce 2.

Na základě uvedeného lze tvrdit, že motivační struktura závodníků bude jiná, než u amatérů, lidem věnujícím se danému sportu pouze jako rekreační aktivitě, protože výkonnost závodníků je zpravidla vyšší než amatérů. Právě tento rozdíl by měl odhalit dotazník SMS-28, předkládaný účastníkům výzkumu, prováděného pro tuto práci.

Tabulka 2: Vztah Vývoje motivační struktury a typu motivace podle Sebeurčujícího kontinua

<i>Stádium</i>	<i>Popis stádia</i>	<i>Typ motivace</i>
-	-	Amotivace – neregulovaná
Generalizace	– počáteční stádium; výběr sportovní aktivity; jedinec zatím hledá sport, kterému se bude věnovat; závisí na vnějších podnětech (přátelé, škola, doporučení...)	Vnější motivace <ul style="list-style-type: none"> ▪ vnější regulace
Diferenciace	– dochází k zaměření na konkrétní druh sportovní aktivity ze známých příčin; cílevědomý trénink; radost z pocitu vlastního zdokonalování ; „Podle růstu výkonnosti se motivační struktura dále upevňuje a vyhraňuje“ (Dovalil, 2008, 120).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ introjektovaná regulace ▪ rozpoznaná regulace
Stabilizace	– jedinec se naplno věnuje vybranému sportu; motivy sebeuplatnění, soutěžení a sociálního uznání ; sport se může stát prostředkem k získání dalších cílů (zaměstnání, cestování, peníze...)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ integrovaná regulace Vnitřní motivace
Involuce	– pokles motivace k provozování daného sportu; často plyne z reálného poklesu výkonnosti; člověk je psychicky odpoutaný od nutnosti dosažení dobrých výsledků, což může paradoxně vést k vzestupu úspěšnosti v soutěži	-

Poznámka: Tučně jsou zvýrazněny klíčové charakteristiky, které jsou společné pro dané stádium vývoje motivační struktury a typ motivace.

3 CÍLE A HYPOTÉZY

3.1 Hlavní cíl

Cílem studie je posoudit rozdíly v motivaci freeriderů u skupiny závodníků a u zájmových freeriderů (amatérů).

3.2 Hypotézy

H₁ Bude zjištěna vyšší úroveň vnější motivace u skupiny profesionálů (mužů i žen), než u skupiny amatérů.

Poznámky:

- Sociální status „profesionální sportovec“ s sebou nese příslušné benefity (finanční ohodnocení, cestování, sláva...). Ty jsou silnými vnějšími motivátory.

H₂ Typ vnitřní motivace – zažít vzrušení (Intrinsic motivation to experience stimulation – IM-stim) bude mít nižší hodnoty u žen (profesionálek i amatérek), než u mužů.

Poznámky:

- „Obecně je známo, že u mužů je vyšší tendence k vyhledávání mimořádných prožitků, než u žen...“ (Pain, M. T. G. & Pain, M. A., 2005, 33).

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaká je struktura motivace freeriderů dle hodnocení jednotlivými subškálami Sport Motivation Scale (SMS-28)?
2. Jaký je převažující typ motivace u freeriderů zjišťovaný dotazníkem SMS-28?
3. Existuje rozdíl v motivaci mezi freeridery závodníky a zájmovými freeridery?
4. Existuje rozdíl ve struktuře motivace freeriderů žen a mužů?
5. Existuje rozdíl ve struktuře motivace žen profesionálek a amatérek?
6. Existuje rozdíl ve struktuře motivace mužů profesionálů a amatérů?
7. Existuje rozdíl ve struktuře motivace mužů profesionálů a žen profesionálek?
8. Existuje rozdíl ve struktuře motivace mužů amatérů a žen amatérek?

4 METODIKA

4.1 Dotazník Sport Motivation Scale (SMS-28)

Ve výzkumu jsem použila dotazník Sport Motivation Scale (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, & Blais, 1995). Původní verzi vytvořili Brière, Vallerand, Blais a Pelletier roku 1995 ve Francii pod názvem l'Echelle de Motivation dans les Sports (EMS). Ta byla následně přeložena do anglického jazyka a standardizována jako SMS-28. Obě jazykové verze byly zkoušeny na sportovcích z různých sportovních disciplín a kolektivních i individuálních her. Dotazník byl vyvinut za účelem posouzení různých typů regulačních procesů ve sportu podle Teorie sebeurčení (SDT). V souladu se SDT je stanoven cíl SMS, a to měření vnímaných podnětů, které ovlivňují lidské chování ve sportu (Pelletier, Vallerand, & Sarrazin, 2007).

Dotazníkem SMS-28 se měří postoj dotazovaných tzv. *Likertovou škálou*, v předkládaném výzkumu jde o postoj k freeridingu. „Jednu z nejspolehlivějších technik měření postojů představuje Likertova škála“ (Hayes, 1993/1998, 112). „Likertovo škálování je metodou, která je používána pro určení míry stupně souhlasu či nesouhlasu s tvrzením, se kterým jsou respondenti výzkumu konfrontováni“ (Rod, 2012, 8). Škála použitého dotazníku se sestává ze sedmi bodů (1 – „does not correspond at all“ /nesouhlasí vůbec/; 7 – „corresponds exactly“ /souhlasí zcela/). Závěrečné skóre se počítá jako součet odpovědí pro každou položku.

Položek v dotazníku je celkem 28. Jsou zaměřeny na celkem sedm typů motivace podle sebeurčujícího kontinua (amotivace; vnější regulace, introjekovaná regulace, rozpoznaná regulace; vnitřní motivace: poznat, dosáhnout úspěchu, zažít vzrušení). Každý typ motivace je v dotazníku zastoupen čtyřmi otázkami. Integrovaná regulace (nejvíce internalizovaný typ vnější motivace) nebyl do dotazníku zahrnut. Pilotní studie ukázala, že integrovaná regulace není vnímána jako důvod účasti na sportovních aktivitách. „Toto zjištění může být v důsledku mnoha možných faktorů, včetně skutečnosti, že mladí lidé mohou být příliš mladí na to, aby dosáhli pocitu integrace uvnitř sebe sama“ (Vallerand, 2001, 318).

Ústřední otázkou celého dotazníku je: „Why do you practice your sport?“ („Proč děláš svůj sport?“). Další 28 otázek jsou v podstatě tvrzení, se kterými se dotazovaný více či méně ztotožňuje na sedmibodové škále.

K originální verzi dotazníku jsem přidala ještě otázku „Sex“, díky čemuž mohu porovnávat motivaci mužů a žen mezi sebou, a dále nepovinnou kolonku „Comment“.

4.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří celkem 60 respondentů – freeriderů. Z toho je 19 žen a 41 mužů. Ti jsou zařazeni do dvou skupin: profesionálové a zájmoví freerideři (amatéři). Profesionálů je celkem 29 (10 žen a 19 mužů), amatérů je celkem 31 (9 žen a 22 mužů). Do skupiny profesionálů byli zařazeni závodníci FWT a týmoví jezdci firem se zaměřením na freeridové vybavení (převážně Völkl, K2 a Salomon). Ve skupině amatérů byli převážně lidé žijící a lyžující v Revelstoke, BC (viz. dále).

Jelikož je dotazník standardizován v angličtině, dávala jsem ho k vyplnění jen těm, kdo rozuměli otázkám. Většina respondentů byli rodilí mluvčí, ostatní komunikovali v angličtině každodenně. Výzkum jsem prováděla v Revelstoke, BC v Kanadě.

4.2.1 Revelstoke Mountain Resort

Revelstoke Mountain Resort (RMR) je relativně mladý lyžařský areál v Britské Kolumbii v Kanadě. Byl poprvé otevřen na sezónu 2007 – 2008. Je vybudovaný kolem části hory Mt. Mackenzie (2466 m. n. m.). Patří mezi nejvyhledávanější destinace pro freeriding. Průměrný sezónní úhrn sněhových srážek je 9 – 14 m, v letošním roce je evidováno 1148 cm. RMR má nejvyšší převýšení v Severní Americe (1713 m). Spodní stanice lanovky je v nadmořské výšce 512 m. n. m. a horní ve 2225 m. n. m. Mimo to se ještě běžně chodí pěšky do vyšších poloh. Rozloha resortu je 12,63 km² ve vymezených hranicích (ski area boundary). Člověk však může beztretně vyjít za hranice resortu (out of boundary) a pohybovat se na území několikanásobně větším.

Charakter obtížnosti terénu je: 7% začátečníci, 45,5% mírně pokročilí, 47,5% pokročilí. Souvisí to s vysokým převýšením – sjezdovky i volný terén jsou na mnoha místech velmi prudké. Hodnocení obtížnosti podle barev je podobné, jako v Evropě: modrá, červená, černá, a dvojitá černá.

Celou oblast obsluhují jen 3 lanovky (1 kabinková pro 8 osob a 2 sedačkové pro 4 osoby). Díky obrovské rozloze oblasti se ale fronty téměř netvoří.

RMR je jediný resort na světě, kde se člověk může věnovat lyžování v areálu, skitouringu, catskiingu i heliskiingu z jednoho místa.

V RMR se každoročně konají freeridingové soutěže. Letos to byly Freeride World Tour by the North Face a Junior Freeride Championship (Revelstoke Mountain Resort, 2013).

4.3 Průběh výzkumu

Výzkum probíhal od 5. 1. 2013 do 14. 4. 2013. Prakticky jsou to vrcholné měsíce zimní sezóny. Výhodou bylo, že právě v tomto období se respondenti věnovali aktivitě, na kterou byl výzkum zaměřen – freeridingu. Na druhou stranu se to jevilo také jako nevýhoda, protože spousta dotazovaných neměla přístup na internet (závodní a pracovní vytížení profesionálních freeriderů, pobyty mimo civilizaci...).

Dotazníky byly použity jednak v tištěné formě (Příloha 11), a dále on-line v prostředí „Dokumenty Google“. On-line dotazníky byly dva – jeden určený profesionálům (Příloha 12), druhý amatérům (Příloha 13). Součástí tištěného dotazníku byl obsáhlý informovaný souhlas (Příloha 14), který respondenty podrobně seznamoval s účelem a průběhem výzkumu. Ti, kdo vyplňovali dotazník on-line, dostali tyto informace ve zkrácené podobě. Byli informováni o tom, že dotazník je součástí výzkumu „Examination of skiers‘ motivation for freeriding“ pro mou diplomovou práci v rámci studia na univerzitě v České republice, že vyplnění dotazníku je dobrovolné, anonymní a nezabere více než 10 minut jejich času.

4.3.1 Sběr dat od profesionálních freeriderů

Všichni profesionálové byli kontaktováni přes internet. Ačkoliv jsem byla s některými v osobním kontaktu, nebyl to vhodný okamžik pro vyplňování tištěného dotazníku. Nejprve jsem vyhledala jejich e-mailové adresy, prostřednictvím kterých jsem je kontaktovala. Efektivita byla téměř nulová. Vysvětluji si to tím, že e-mailové schránky jsou často zahlceny nevyžádanou poštou (spamy), kam mohl být zařazen i e-mail ode mne. Proto jsem se rozhodla využít sociální síť Facebook. Kontaktování osob přes Facebook se ukázalo jako mnohem efektivnější. Lidé se mohli podívat na můj profil a působilo to tak důvěryhodněji. Celkem jsem oslovila 91 profesionálů, vyplněných dotazníků je 29.

4.3.2 Sběr dat od zájmových freeriderů (amatérů)

Do výzkumu byli zařazeni ti, o kterých jsem bezpečně věděla, že skutečně jezdí více ve freeridu než na sjezdovce. Část amatérů vyplnila tištěný dotazník a část on-line. Tištěný dotazník jsem použila většinou tehdy, když byla vícečlenná skupina respondentů. Ti pak vyplňovali všichni na jednou. Někteří dotazovaní dostali na výběr, jakou formou chtějí dotazník vyplnit. Mnozí dali přednost elektronické formě. Návratnost dotazníků od amatérů

byla znatelně lepší, než od profesionálů. Od oslovených 39 osob mám ke zpracování 31 dotazníků. Bylo záměrem, aby byly obě skupiny přibližně stejně početné.

4.4 Způsob zpracování dotazníků

Vyplněné dotazníky jsem zpracovávala v programu MS Excel. Nejprve jsem do něj zkopírovala/přepsala všechny odpovědi – 28 čísel u každého dotazníku. Potom jsem vytvořila vzorce, které (ke každému dotazníku zvlášť) *součtem odpovědí na příslušné otázky vypočítaly výsledné hodnoty pro jednotlivé druhy motivace*. Klíč k tomuto výpočtu je následující:

- amotivace.....otázky č.: 3, 5, 19, 28
- vnější motivace – vnější regulace.....otázky č.: 6, 10, 16, 22
- vnější motivace – introjektovaná regulaceotázky č.: 9, 14, 21, 26
- vnější motivace – rozpoznaná regulace.....otázky č.: 7, 11, 17, 24
- vnitřní motivace – dosáhnout úspěchuotázky č.: 8, 12, 15, 20
- vnitřní motivace – zažít vzrušení.....otázky č.: 1, 13, 18, 25
- vnitřní motivace – poznatotázky č.: 2, 4, 23, 27

Abych mohla s výsledky dále pracovat, zjišťovala jsem u stanovených souborů (podle výzkumných otázek) mediány. „Je to centrální hodnota, resp. hodnota znaku u jednotky, která leží uprostřed řady jednotek uspořádaných podle výše hodnot“ (Surynek, Komárková, & Kašparová, 2001, 142). Používá se tehdy, když jsou mezi některými hodnotami stanoveného souboru výrazné disproporce (tzv. extrémní hodnoty).

Pro výpočet mediánu jsem použila funkci „MEDIAN“ programu MS Excel. Vypočítala jsem mediány pro tyto soubory (skupiny dotazovaných):

1. všichni respondenti dohromady,
2. všichni amatéři,
3. všichni profesionálové,
4. všichni muži,
5. všechny ženy,
6. ženy profesionálky,
7. ženy amatérky,
8. muži profesionálové
9. muži amatéři.

Nakonec jsem výsledky uvedených souborů mezi sebou porovnávala. K tomuto účelu jsem vytvořila příslušné grafy. Výsledkům porovnávání jednotlivých souborů je věnována následující kapitola.

5 VÝSLEDKY

V kapitole 3 je stanoveno celkem devět výzkumných otázek, k jejichž zodpovězení jsem použila zřetelné grafické znázornění a slovní komentář ke každému grafu.

V následujících grafech jsou uvedeny zkratky, které vycházejí z anglické terminologie. Na tomto místě uvedu vysvětlení zkratk s anglickými i českými pojmy (Tabulka 3).

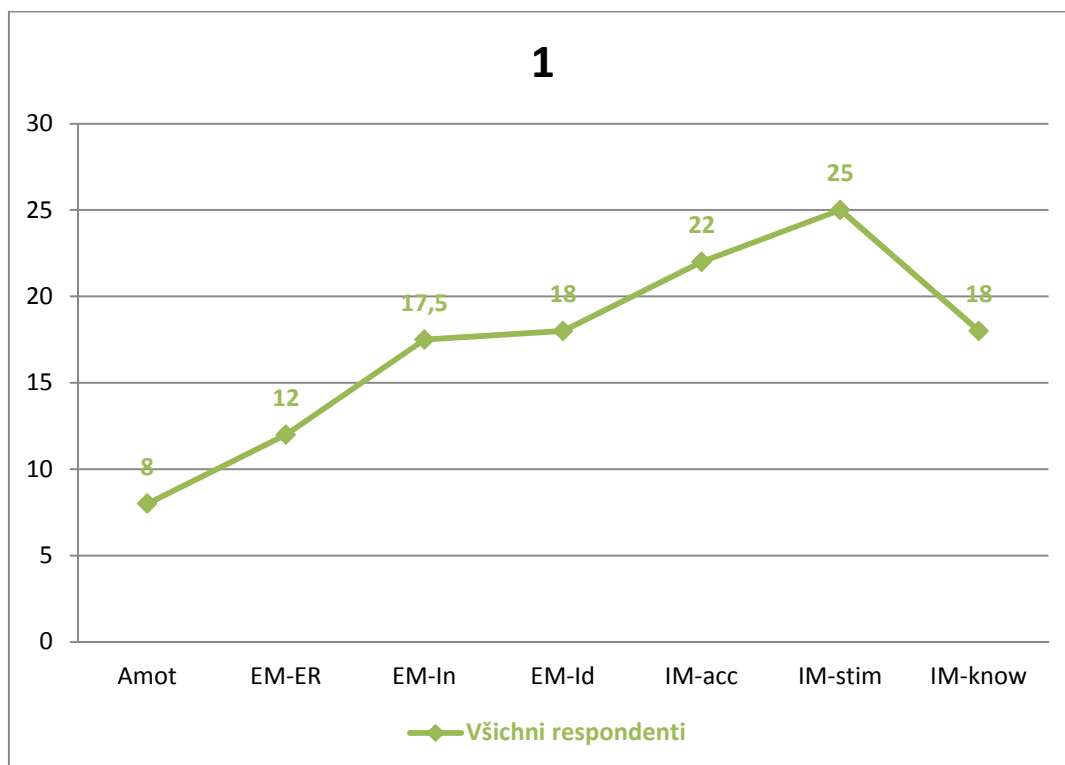
Tabulka 3. Vysvětlivky k následujícím grafům.

Zkratka	Anglický termín	Český překlad
Amot	Amotivation	Amotivace
EM-ER	Extrinsic motivation – external regulation	Vnější motivace – vnější regulace
EM-In	Extrinsic motivation – introjected regulation	Vnější motivace – introjektovaná regulace
EM-Id	Extrinsic motivation – identified regulation	Vnější motivace – rozpoznaná regulace
IM-acc	Intrinsic motivation – for accomplishment	Vnitřní motivace – dosáhnout úspěchu
IM-stim	Intrinsic motivation – for stimulation	Vnitřní motivace – zažít vzrušení
IM-know	Intrinsic motivation – to know	Vnitřní motivace – naučit se, poznat

5.1 Zodpovězení výzkumných otázek

Výzkumná otázka č. 1

- Jaká je struktura motivace freeriderů dle hodnocení jednotlivými subškálami SMS-28? Výsledky k výzkumné otázce č. 1 jsou znázorněny v grafu (Obrázek 19).



Obrázek 19. Struktura motivace freeriderů.

Dílní hodnoty jsou vypočítány ze všech vyplněných dotazníků. Odráží tedy souhrnné výsledky profesionálů i amatérů, mužů i žen. Nejnížší hodnota je u amotivace. Nejvyšší hodnota vyšla u IM-stim. To znamená, že freerideři lyžují, aby zažili vzrušení. Potvrzuje to, že freerideři patří mezi lidi, vyhledávající mimořádné prožitky (Sensation seeking tendency), a že freeriding je rizikový sport.

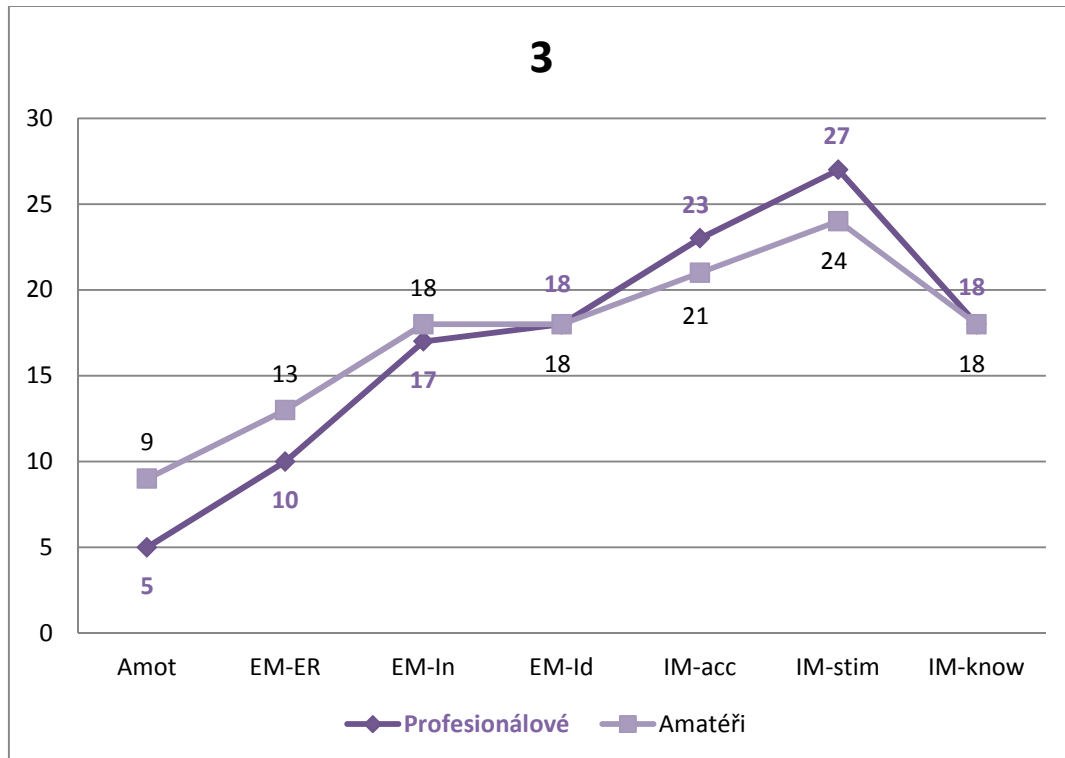
Výzkumná otázka č. 2

- Jaký je převažující typ motivace u freeriderů zjišťovaný dotazníkem SMS-28? Graf (Obrázek 19) ukazuje, že u freeriderů *převažuje vnitřní motivace*.

Výzkumná otázka č. 3

- Existuje rozdíl v motivaci mezi freeridery profesionály a zájmovými freeridery?

Výsledky k výzkumné otázce č. 3 jsou znázorněny v grafu (Obrázek 20).



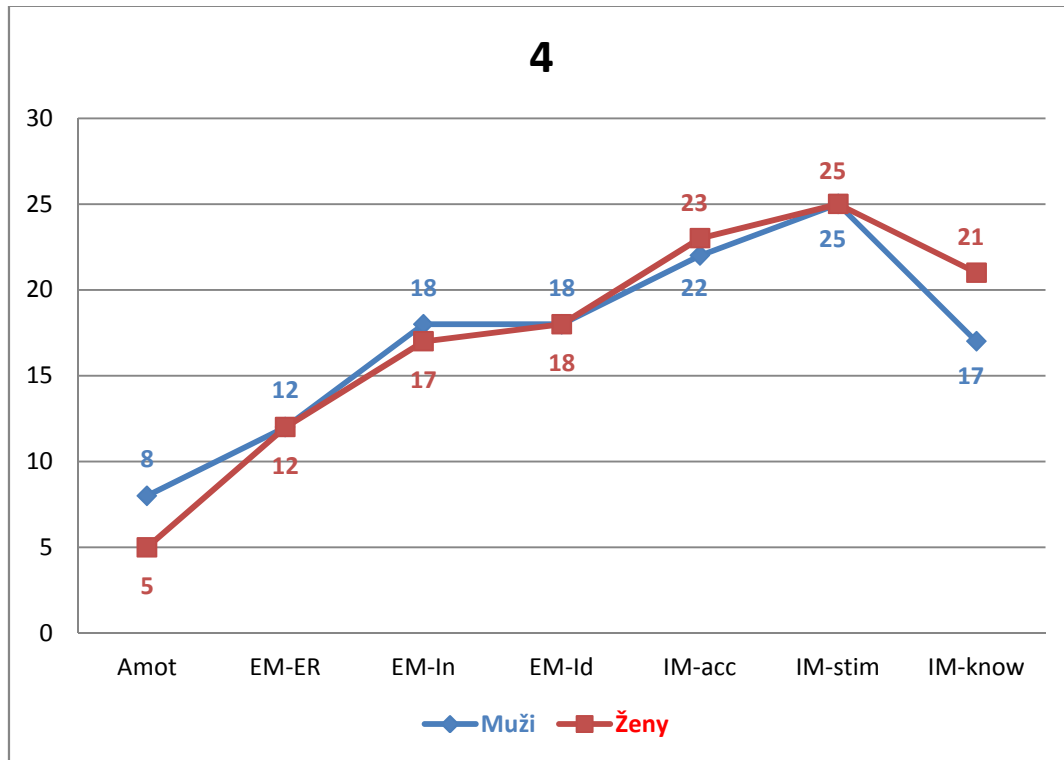
Obrázek 20. Rozdíl ve struktuře motivace mezi profesionály a amatéry.

Motivace profesionálů je „efektivnější“, což potvrdí i všechny následující grafy, kde jsou porovnáváni profesionálové a amatéři. Vykazují nižší úroveň amotivace, a naopak vyšší úroveň vnitřní motivace (ve všech jejích typech). Vnější motivace profesionálů je celkově nižší než amatérů, což vylučuje hypotézu H_1 . Je třeba zdůraznit, že právě u předpokládaných důvodů (EM-ER) je hodnota 10, což je druhá nejnižší hodnota, vypočítaná u profesionálů.

Výzkumná otázka č. 4

- Existuje rozdíl ve struktuře motivace freeriderů žen a mužů?

Výsledky k výzkumné otázce č. 4 jsou znázorněny v grafu (Obrázek 21).



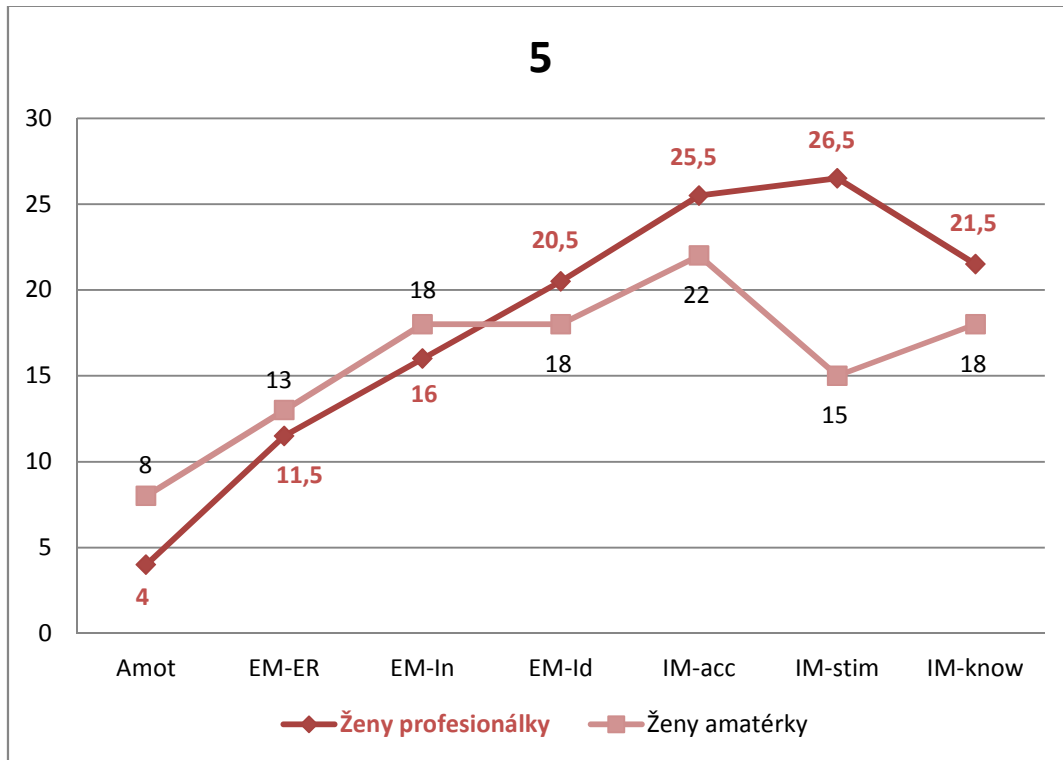
Obrázek 21. Rozdíl ve struktuře motivace mužů a žen.

Zřetelný rozdíl mezi křivkami mužů a žen je u IM-know (21:17). Muži tedy mnohem méně vyžadují se něco nového naučit, nebo pochopit. Mimo tyto 2 typy motivace je struktura motivace podle sebeurčujícího kontinua téměř shodná u mužů i žen.

Výzkumná otázka č. 5

- Existuje rozdíl ve struktuře motivace žen profesionálek a amatérek?

Výsledky k výzkumné otázce č. 5 jsou znázorněny v grafu (Obrázek 22).



Obrázek 22. Rozdíl ve struktuře žen profesionálek a amatérek.

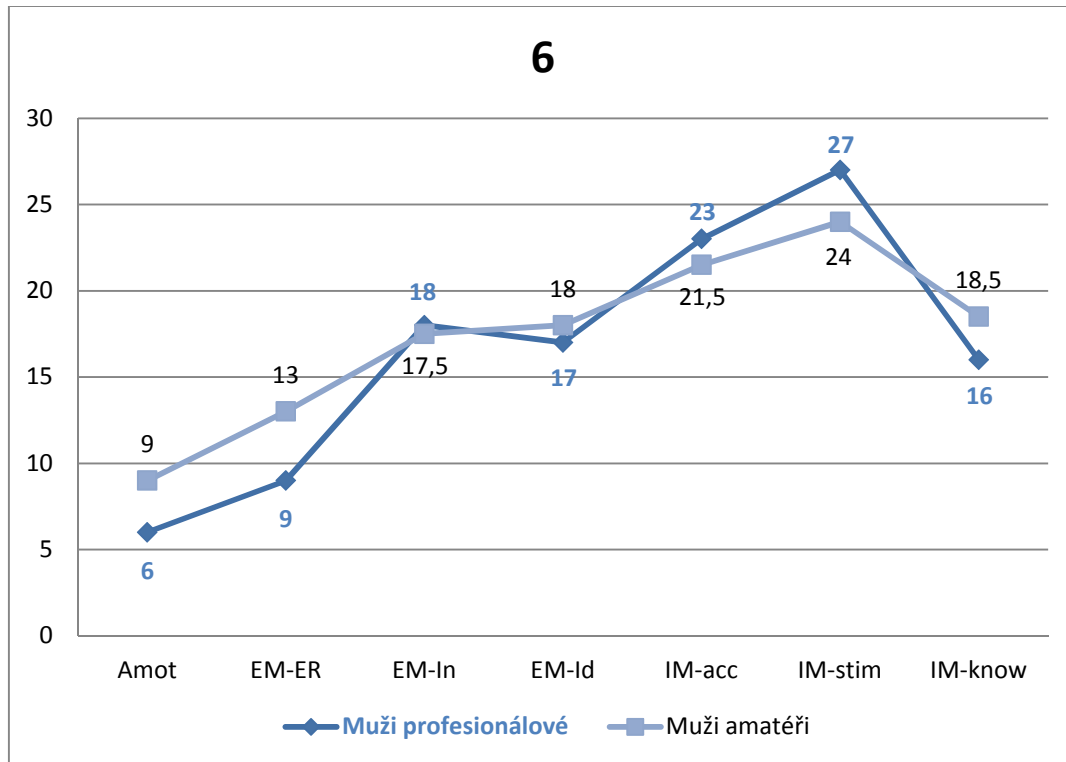
Překvapivě nejrozdílnější jsou křivky žen profesionálek a amatérek. Opět lze říci, že jedna křivka vykazuje „efektivnější“ strukturu s nižší amotivací a vyšší vnitřní motivací. Ženy profesionálky mají nejnižší hodnotu amotivace (4) ze všech vypočítaných hodnot celého výzkumu. Ale to, co nejvíce odlišuje profesionálky a amatérky je IM-stim (26,5:15). 26,5 je téměř stejná hodnota, jakou vykazují výsledky mužů profesionálů (27). Vyhledávání stimulace (mimořádných prožitků) může být právě klíčovým znakem, limitujícím výkonnost žen amatérek.

Hypotéza H₂ je tímto zjištěním současně potvrzena i vyvrácena. Ženy profesionálky vyhledávají vzrušení téměř stejnou měrou jako muži profesionálové, a ještě více než muži amatéři. Na druhou stranu ženy amatérky po nadměrné stimulaci neprahnu vůbec. IM-stim u nich vykazuje dokonce nižší hodnotu než EM-In, kde začíná internalizace vnější motivace.

Výzkumná otázka č. 6

- Existuje rozdíl ve struktuře motivace mužů profesionálů a amatérů?

Výsledky k výzkumné otázce č. 6 jsou znázorněny v grafu (Obrázek 23).



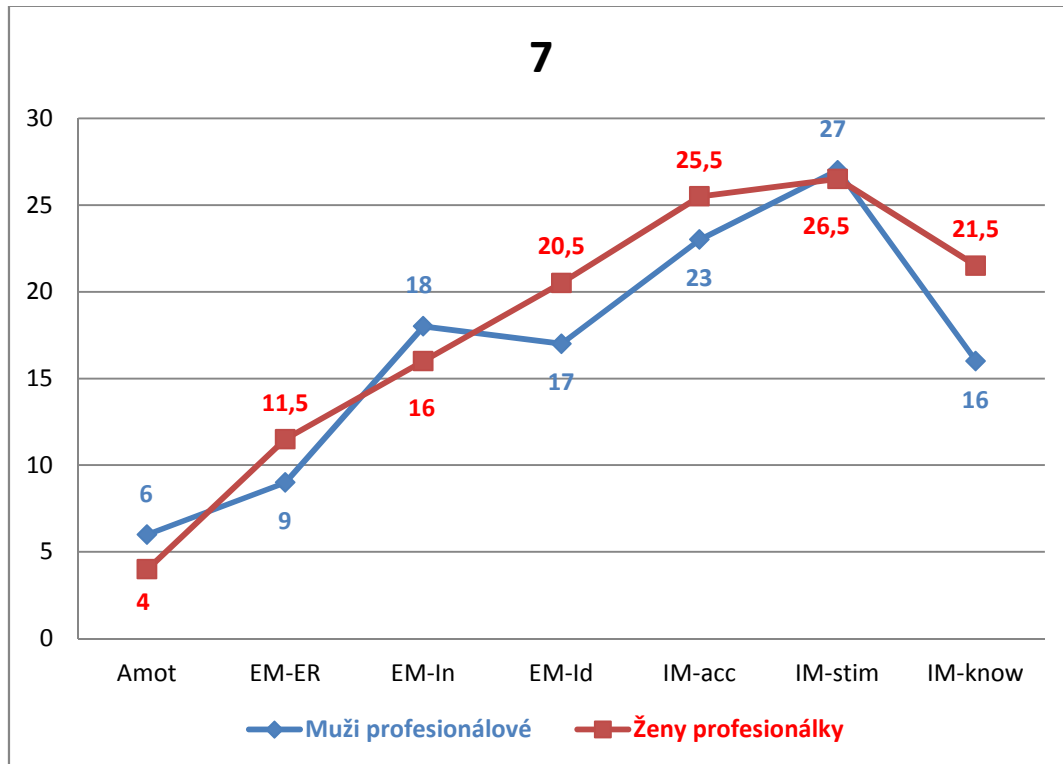
Obrázek 23. Rozdíl ve struktuře motivace mužů profesionálů a amatérů.

Skupina mužů profesionálů má nejnižší EM-ER (9) ze všech skupin. Tento výsledek opět vyvrací hypotézu H_1 . Jsou tedy nejméně ovlivnitelní vnějšími odměnami/sankcemi. Muži profesionálové také mají úplně nejvyšší skóre IM-stim (27) a nejnižší IM-know (16). Ze zkušenosti to vysvětlují tak, že muži často necítí zábrany a nepotřebují přesně vědět jak a kam ze skály skočit. Jejich odvaha bývá natolik veliká, že převáží jejich nevědomost, a většinou s úspěšným koncem.

Výzkumná otázka č. 7

- Existuje rozdíl ve struktuře motivace mužů profesionálů a žen profesionálek?

Výsledky k výzkumné otázce č. 7 jsou znázorněny v grafu (Obrázek 24).



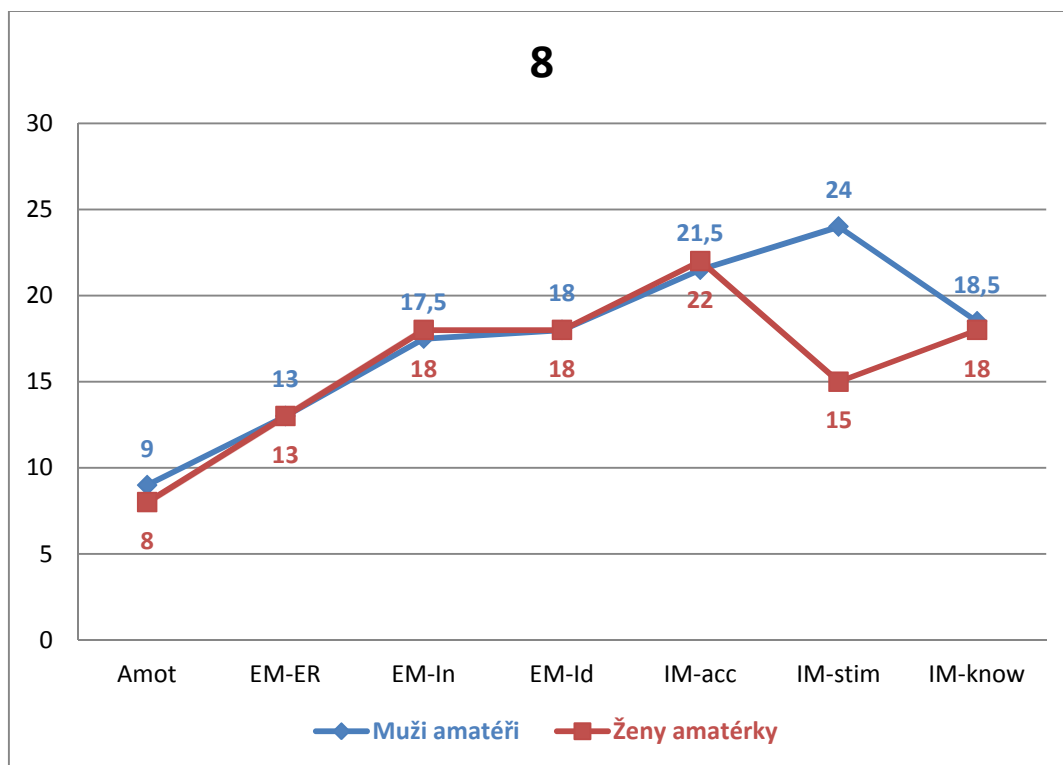
Obrázek 24. Rozdíl ve struktuře motivace profesionálů mužů a žen.

Srovnávané křivky mají velmi rozdílný tvar, nicméně se téměř shodují u hodnoty IM-stim, nejvyšší hodnoty obou křivek. To znamená, že motivace k zažívání vzrušení je u profesionálů mužů i žen stejná, a to velmi silná. Křivka žen se opět jeví jako „efektivnější“. Ukazuje, že ženy se věnují freeridingu spíše z internalizovaných důvodů, než z vnějších příčin. Za povšimnutí ještě stojí hodnota IM-acc, která je u žen profesionálek nejvyšší ze všech skupin. Tyto ženy touží po tom být úspěšné, je to u nich hned druhá nejsilnější motivace, právě po stimulaci.

Výzkumná otázka č. 8

- Existuje rozdíl ve struktuře motivace mužů amatérů a žen amatérek?

Výsledky k výzkumné otázce č. 8 jsou znázorněny v grafu (Obrázek 25).



Obrázek 25. Rozdíl ve struktuře motivace amatérů mužů a žen.

Struktura motivace amatérů mužů a žen je téměř shodná. Vyobrazené dvě křivky jsou nejparalelnější ze všech uvedených. Jediný rozdíl, zato markantní, je u IM-stim (24:15). Jak již bylo uvedeno výše, tato nízká hodnota u žen amatérek může být limitující pro jejich výkonnost. V praxi si lze všimnout, že nízká motivace k zažívání vzrušení je současně překážkou při společném lyžování mužů a žen.

6 DISKUSE

Freeridingu se věnují převážně lidé, kteří vyhledávají mimořádné prožitky, rizikové situace, nebo zkrátka dobrodružství, jak vypovídá tvar křivky s nejvyšší hodnotou IM-stim. Tato hodnota byla nízká jen u žen amatérek, a to výrazně. Hodnoty jejich vnější motivace se shodovaly s ostatními skupinami. Výsledná motivace tak musí být zákonitě nižší. Není tím ale řečeno, že by z freeridingu neměly požitek. Jejich zóna Flow je jen na jiné úrovni, než u ostatních skupin. Naprosto to odpovídá skutečnosti – žen, které se věnují freeridingu zájmově je podstatně méně než mužů. A ty, které opravdu jezdí, jezdí často s mužským partnerem. Potom je motivační disharmonie řešena tím způsobem, že si každý najde svou „line“, kterou sjede ke své spokojenosti. Každá „line“ má jinou obtížnost, ale na konci jsou oba spokojení. Ve freeridu je jen zřídka k vidění skupinka, či jen dvojice žen. Frederick a Ryan (1995) píší, že jsou známy studie, kde byly zjištěny rozdíly, týkající se zastoupení jednotlivých účastníků podle pohlaví v různých typech pohybových aktivit. Některé studie odhalily rozdíly v motivaci k různým druhům pohybových aktivit, a tomuto zjištění odpovídající variabilitu jejich účastníků. Tento vztah mezi druhem aktivity a motivací k ní, pravděpodobně souvisí s *typem lidí*, kteří se věnují danému sportu, nebo fitness aktivitě, a/nebo je rozdíl dán *povahou aktivit* samých. Otazník nad freeridingem žen amatérek staví i tvrzení Ryana et al. (2009) v dalším odstavci.

„Hlavní rozdíl, proč se amatéři (mládež i dospělí) věnují sportům, je, protože jim připadají zábavné“ (Ryan et al., 2009). Výsledky provedeného výzkumu ukazují, že profesionálové mají vyšší hodnoty vnitřní motivace, což naznačuje, že právě oni považují freeriding za zábavný a užívají si ho ještě více, než amatéři. Mají totiž potřebné zkušenosti a dovednosti pro překonání sebeobtížnějšího terénu. Je tedy málo věcí, které by je při sjezdu nemile překvapily, nebo omezily. Nicméně: „Sometimes it’s magic, sometimes it’s tragic.“ Nepříjemné situace do profesionálního freeridingu rozhodně patří. V letošním poháru FWT se zranily 2 ženy tak, že nemohly startovat už v žádném závodě. Na druhou stranu, vzhledem k náročnosti terénu, množství závodníků a počtu sjetých „lines“, jsou dvě zraněná kolena poměrně přívětivý výsledek.

Ze stejných důvodů, které jsou uvedeny v předchozím odstavci (výkonnost) vyplývají i rozdíly v amotivaci mezi skupinou profesionálů a amatérů. Profesionálové (muži i ženy) vykazují nižší úroveň amotivace (6,4) než amatéři (9,8). Ryan et al. (2009, 114) uvádějí, že „hlavní důvod k amotivaci je ten, že člověk nemá dostatek zkušeností a necítí se dostatečně kompetentní, aby aktivitu zvládal. To může být způsobeno nedostatkem dovedností a znalostí,

kteří jsou v dané situaci nezbytné.“ Na druhou stranu, ani hodnota 9 není vysoká, vzhledem k potenciální možné maximální hodnotě 28. Jezdit ve freeridu v podmínkách Revelstoke Mountain Resort vyžaduje už poměrně vysokou úroveň dovedností, kterou všichni dotazovaní amatéři měli. Jinak by tam zkrátka nemohli lyžovat a nebyli by zařazeni do výzkumu. Výjimkou je jen skupina žen amatérek. Jejich úroveň lyžování byla často taková, že se bezpečně dostali dolů. Ale opět upozorním na podmínky v RMR – dostat se bezpečně dolů hustým prudkým lesem s hlubokým sněhem je dosti obtížné.

Freeriding je na rizikové situace bohatý. Například když lyžař jede v úseku, kde ví, že nesmí spadnout („no fall zone“). Je to obrovský tlak na psychiku. Ale freerideři jsou ve svém živlu. Samozřejmě, že přijdou situace, že ani profesionální freerider nemá radost. Je jen rád, že přežil ve zdraví cestu dolů. Ve většině případů se však dostanou do stavu Flow, a to je to, co člověka naplňuje, a po čem touží stále dokola. Člověk, který nemá predispozice a trénink pro zvládnutí takových situací, ten nemůže uspět. Ten ani nechce uspět a freeridingu se sám dobrovolně nezúčastní.

Ve freeridu je nesmírně důležité mít partnera („buddy“). Nejen z bezpečnostních důvodů, protože u mnoha lidí je znatelný nerealistický optimismus, ale mnohdy hlavně proto, aby bylo s kým se dělit o zážitky. A tyto společné dobrodružné zážitky jsou velmi silné. Buddy je také vynikající facilitátor výkonu. Jako vnější motiv působí, že se chce člověk předvést a být oceněn. Pouhou svou přítomností dokáže pomoci ke zvratu, a proto mnohdy díky tomu lyžař překoná sám sebe. Buddy je nepostradatelný jako potenciální zachránce při nehodě. Nebezpečí je ve freeridu všude. Navíc přírodní prostředí se mění ze dne na den, takže ani několikrát sjetá „line“ není jistotou bezpečí. Je potřeba mít někoho, na koho se lze spolehnout. A spolehnout se lze jen na člověka, který má potřebné vědomosti. Freerideři si to uvědomují, a řada z nich se účastní vzdělávacích kurzů (lavinová prevence, první pomoc), a učí se používat pomůcky, které mohou zachránit život. Opět je to prvek vnitřní motivace něčemu se naučit. Říká se, že pro pohyb ve volném terénu jsou potřeba 4 věci: lopata, lavinový vyhledávač, sonda a vědomosti.

K vyhodnocení dotazníku Sport motivation scale jsem z dostupných zdrojů zjistila, že se nejčastěji používá analýza MANOVA, nebo T-test. V těchto studiích je však zpracováváno mnohem větší množství dat. Vzhledem k počtu osob, které byly zařazeny v mém výzkumu, a stanovenému cíli, jsem naznala, že výpočet mediánu a následné sestavování grafů je postačující metodou. Počet freeriderů je bez pochyby nižší, než počty atletů a fotbalistů, kteří byli testováni hned v několika mnou prostudovaných výzkumech. Použití jiné metody

vyhodnocení dotazníku by bylo nadbytečné, a získat vzorek několika set freeriderů, jako je tomu ve studiích s fotbalisty a atlety, by bylo nereálné.

Rovněž srovnání s jinými výsledky je přinejmenším komplikované. SMS je v tomto výzkumu aplikovaný na rizikový sport – freeriding. Podobné výzkumy zatím provedeny nebyly, nebo nejsou dostupné. Dalším faktorem, který znemožňuje plnohodnotné srovnání, jsou sociální podmínky. Získané práce byly realizovány na zcela rozdílných typech respondentů (dorostenci fotbalisté, dorostenci atleti, nespécifikovaní sportovci v Iránu, žáci sportovních tříd základních škol...). Z těchto důvodů tedy nepředkládám výsledky dalších studií, ve kterých byl použit SMS.

K originální verzi bylo přidáno pole „Comment“. Respondenti do něj mohli dobrovolně napsat cokoli je napadlo. Některé komentáře stojí za zmínku (Tabulka 4).

Tabulka 4. Komentáře respondentů v dotazníku.

Respondent	Komentář v originálním znění.
	<i>Český překlad komentáře.</i>
ŽA	I would say the main reason is for the love of the outdoors, the elements, the snow and the nature! <i>Řekla bych, že hlavní důvod je láska k vnějšmu prostředí – přírodní elementy, sníh a příroda!</i>
MA	This survey gave me some real insight into why I am still doing what I am doing. Even though I will never "go pro" I still love the sport and it is definitely a part of me and my identity. <i>Tento dotazník mi dal podnět, opravdu se zamyslet nad tím, proč stále dělám, to co dělám. I když se ze mě nikdy nestane profesionál, budu stále milovat ten sport a rozhodně je to část mě a mojí identity.</i>
MA	I chose to practice this sport because it is demanding physically, because it brings you through scenic routes you couldn't see otherwise and mostly because it has more powder opportunities than the resort a few days after a drop. <i>Rozhodl jsem se pro tento sport, protože je fyzicky namáhavý, protože se díky němu dostaneš na nádherná místa, kam by se jinak nepodíval a hlavně proto, že je tam stále spousta prašanu.</i>
ŽP	I love skiing!!!! <i>Miluju lyžování!!!!</i>
MP	I practice high-level freeride: - To live of the sport. - Self-overcoming <i>Dělám freeriding na vysoké úrovni: - Abych se tím živil. – Překonával sám sebe.</i>
MP	Skiing is my life. <i>Lyžování je můj život.</i>

Vysvětlivky: ŽA = žena amatérka

ŽP = žena profesionálka

MA = muž amatér

MP = muž profesionál

Motivace k ježdění ve volném terénu není jen o tom, jestli to člověka „baví“. Aby měl z freeridingu požitky a radost, je nezbytné mít dostatek dovedností a zkušeností. Je to potvrzeno výsledkem srovnání vnitřní motivace skupin freeriderů profesionálů a amatérů. V rizikových sportech obecně je poměrně obtížné se potřebné dovednosti naučit, pokud má člověk strach. Někteří jedinci jsou od narození predisponováni k vyhledávání mimořádných prožitků. Ti pak mohou být úspěšnější, nebo se rychleji učí, protože nejsou limitováni obavou z nebezpečné, nebo jen nejisté situace. Naopak, pro tuto situaci se dané aktivity účastní. Jejich záměrem ale není vystavovat se nebezpečí, zbytečně riskovat. Záměrem je danou situaci zvládnout, zapojit všechny své síly a v podstatě mít vše pod kontrolou, až do té míry, jak jen to bude možné. Je to vnitřní motivace uspět. A s každým úspěchem se člověk posouvá dále a při další příležitosti si dovolí vstoupit do ještě obtížnějších situací.

7 ZÁVĚRY

V první řadě je nutno poznamenat, že si práce neklade za cíl zjistit statisticky významné rozdíly mezi jednotlivými skupinami. Zajímalo nás, zda existují rozdíly ve vnitřní a vnější motivaci mezi amatéry a profesionály. Ty se v souhrnných grafech neprojeví, odhalily se až po rozdělení do skupin podle pohlaví a výkonnostní úrovně.

Struktura motivace freeriderů vykazuje nejnižší hodnoty amotivace a nejvyšší hodnoty vnitřní motivace. Hodnoty vnější motivace jsou téměř shodné u všech stanovených skupin. Při rozdělení celkového souboru na profesionály a amatéry jsme zjistili, že křivky grafu mají téměř stejný tvar, ale jiný směr. Tedy že motivační struktura profesionálů je efektivnější, jelikož vykazuje nižší hodnoty amotivace a vyšší hodnoty vnitřní motivace. Podobné výsledky byly zjištěny i po rozdělení celkového souboru na skupinu mužů a skupinu žen, kdy efektivnější se jeví motivační struktura žen.

Po rozdělení souboru na 4 skupiny (muži amatéři, muži profesionálové, ženy amatérky, ženy profesionálky) byly, až na jednu výjimku, potvrzeny výsledky uvedené v předchozím odstavci. Profesionálové mají efektivnější strukturu než amatéři, bez ohledu na pohlaví. Signifikantní rozdíl byl však objeven při srovnání žen profesionálek a amatérek. Hodnota u kategorie vnější motivace k zažívání vzrušení je u žen amatérek velice nízká, oproti tomu u profesionálek je srovnatelná s muži profesionály. A právě nejefektivnější strukturu motivace vykazují hodnoty skupiny žen profesionálek

Nepochybně existují ženy, které se věnují freeridingu jen zájmově ve svém volném čase, a dělají to právě z důvodu vyhledávání vzrušení. Z toho lze vyvodit závěr, že vysoká hodnota vnitřní motivace k vyhledávání vzrušení u žen amatérek je předpokladem pro to, stát se profesionálkou, nebo alespoň jezdit na jejich úrovni. Vzhledem k malému vzorku respondentů ale nelze tento závěr považovat za zobecnitelný. Porovnávání žen profesionálek a amatérek v rizikových sportech může být zajímavým námětem dalších výzkumů.

8 SOUHRN

Teoretická část práce zachycuje poznatky ze tří oblastí, klíčových pro celou práci. Jednak je to téma freeriding. Ten je popsán jako sportovní disciplína jako taková. Poměrně rozsáhlá subkapitola je věnována vybavení pro freeriding. Byl tak vytvořen aktuální a komplexní průvodce vybavením. Téma freeriding je zakončeno seznámením s nejvýznamnější celosvětovou soutěží současnosti a s profesionálním freeridingem obecně.

Další důležité téma pro tuto práci jsou rizikové sporty. Kapitola pojednává o rizikových sportech obecně a obsahuje informace o šesti teoriích, podle kterých mají někteří lidé nutkání vstupovat do rizikových situací.

Tématu motivace uzavírá teoretickou část práce. Pojednává o teoriích výkonové motivace, o Teorii sebeurčení a o vývoji motivační struktury.

Motivační struktura sportovce se skládá z různých typů motivace. Na ose sebeurčujícího kontinua jsou podle úrovně internalizace jmenovány tyto typy motivace: amotivace, vnější motivace (vnější regulace, introjektovaná regulace, rozpoznaná regulace, intergrovaná regulace) a vnitřní motivace. Vnitřní motivace je ještě rozdělena na 3 typy: naučit se, dosáhnout úspěchu a zažít vzrušení. Tyto 3 typy jsou si rovnocenné, nemají na sebeurčujícím kontinuu stanoveno žádné hierarchické pořadí. Na základě tvrzení, že motivační struktura se vyvíjí podle úrovně sportovní výkonnosti, jsme srovnávali motivační strukturu skupiny profesionálních freeriderů a amatérů.

Výzkumný soubor je tvořen z 60-ti respondentů (19 žen a 41 mužů). Ti byli ještě rozděleni do skupin podle toho, na jaké úrovni se freeridingu věnují, na profesionály a amatéry. Profesionálů bylo celkem 29 (10 žen a 19 mužů), amatérů je celkem 31 (9 žen a 22 mužů). Pro výzkum byl použit dotazník Sport motivation scale (SMS-28). Výzkum byl prováděn v Revelstoke, BC, Kanada. Revelstoke Mountain Resort patří mezi nejvyhledávanější destinace pro lyžování ve volném terénu.

Hlavním cílem práce bylo posoudit rozdíly v motivaci freeriderů u skupiny závodníků a u zájmových freeriderů (amatérů). K tomu účelu bylo stanoveno 8 výzkumných otázek a 2 hypotézy. H_1 s předpokladem vyšší úroveň vnější motivace u skupiny profesionálů, byla vyvrácena. H_2 , která předpokládala nižší hodnoty vnitřní motivace k zažívání vzrušení u žen, byla částečně potvrzena a částečně vyvrácena. Výsledky srovnání motivační struktury žen amatérek a profesionálek byly významně rozdílné. Zjištěný rozdíl by mohl být námětem pro další výzkum.

9 SUMMARY

The theoretical part of this paper shows information from three subject fields. First, it is subject freeriding. It is described as a sports discipline itself. Relatively large subchapter is about equipment for freeriding. Thus, a comprehensive guide of current equipment was created in here. At the end of this chapter there are information about the premier big mountain freeriding tour in the world, and a professional freeriding in general.

Another important subject for this work are high-risk sports. Chapter deals the high-risk sports in general and provides information about six theories, according to which some people need to enter into risky situations.

The chapter motivation ends up the theoretical part. It deals a drive theories of motivation, the Self-determination theory and the evolution of motivation structure. Motivation structure of athlete consists of different types of motivation. On the axis of the Self-determination continuum there are ranked by level of internalisation these types of motivation: amotivation, extrinsic motivation (external regulation, introjected regulation, identified regulation, integrated regulation) and intrinsic motivation. Intrinsic motivation is further divided into three types: to know, toward accomplishments and to experience stimulation. These three types are equal, they are not allocated to Self-determination continuum in any hierarchical order. Based on the statement that motivation structure is modified according to level of performance, we compared the motivation structure of professional freeriders and amateurs.

The research group consists of 60 respondents (19 women and 41 men). They were further divided into groups depending on what level of freeriding they do, to professionals and amateurs. Professionals were a total of 29 (10 women and 19 men), amateurs were a total of 31 (9 women and 22 men). Questionnaire Sport Motivation Scale (SMS-28) was used. The research was conducted in Revelstoke, BC, Canada. Revelstoke Mountain Resort is one of the most attractive destinations for freeriding.

The main objective of this work was to examine differences in the motivation of the group of professional freeriders and hobby freeriders (amateurs). For this purpose 8 research questions and 2 hypotheses were established. H_1 with the assumption of a higher level of extrinsic motivation in the group of professionals, has been refuted. H_2 , which predicted lower levels of intrinsic motivation to experience stimulation in women, was partially confirmed and partially refuted. The results of comparison motivation structure of women amateurs and

professionals were significantly different. This difference could direct to another research, aimed to comparison of women amateurs and professionals.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2012). *Swatch Freeride World Tour by the North Face*. Retrieved 3. 1. 2013 from the World Wide Web: <http://snow.cz/clanek/1896-swatch-freeride-world-tour-by-the-north-face>
- Caillois, R. (1998). *Hry a lidé: maska a závrat'*. Praha: Studio Ypsilon.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života* (E. Hauserová, Trans.). Praha: Lidové noviny. (Original work published 1990)
- Dawson, L. (n. d.). *Bill Briggs Biography: Beyond the Grand -- The life of America's Most Influential Ski Mountaineer*. Retrieved 4. 1. 2013 from the World Wide Web: <http://www.wildsnow.com/articles/bill-briggs/bill-briggs-william-biography.html>
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. Retrieved 13. 12. 2012 from the World Wide Web: http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PiWhatWhy.pdf
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185. Retrieved 21. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.psicologia-uniroma4.it/LS/organizzazione/materiale/cap-49-3-182%5B1%5D.pdf>
- Edge&Wax. (2013). *What is ski rocker?* Retrieved 3. 2. 2013 from the World Wide Web: <http://www.edgeandwax.co.uk/what-is-ski-rocker.aspx>
- Ekberg, N. (2010). 3 Main Components of Motivation. Retrieved 4. 12. 2012 from the World Wide Web: <http://ezinearticles.com/?3-Main-Components-of-Motivation&id=4579443>
- Fédération internationale de ski. (2013). *Calendar*. Retrieved 17. 1. 2013 from the World Wide Web: <http://www.fisfreestyle.com/venues/calendar.html>
- Frederick, C. M., & Ryan, M. R. (1995). Self-determination in Sport: A Review Using Cognitive Evaluation Theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23. Retrieved 6. 4. 2013 from the World Wide Web: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1995_FrederickRyan_SDTinSport.pdf

- Freeride World Tour. (2013a). *Calendar*. Retrieved 3. 1. 2013 from the World Wide Web:
<http://www.freerideworldtour.com/program.html>
- Freeride World Tour. (2013b). *History*. Retrieved 13. 1. 2013 from the World Wide Web:
<http://www.freerideworldtour.com/history.html>
- Freeride World Tour. (2013c). *Presentation*. Retrieved 3. 1. 2013 from the World Wide Web:
<http://www.freerideworldtour.com/the-tour.html>
- Freeride World Tour. (2013d). *Rules & Tools 2013*. Retrieved 4. 1. 2013 from the World Wide Web:
http://www.freerideworldtour.com/tl_files/fwt/upload/FAQ/Rules%20&%20Tools%20FWQ.pdf
- Freeride World Tour. (2013e). *Understanding the sport*. Retrieved 13. 1. 2013 from the World Wide Web: <http://www.freerideworldtour.com/understanding-the-sport.html>
- Gomá-i-Freixanet, M. (2004). Sensation Seeking and Participation in Physical Risk Sports. In R. M. Stelmack (Ed.), *On the Psychobiology of Personality* (pp. 185-201). Oxford: Elsevier.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha, Portál.
- Hayes, N. (1998). *Základy sociální psychologie* (I. Štěpaníková, Trans.). Praha: Portál. (Original work published 1993)
- Hodaň, B. (2005). Životní způsob – životní styl - rekreace. In B. Hodaň & T. Dohnal (Eds.), *Rekreologie* (pp. 70-85). Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B. (2005). Tendence vývoje. In B. Hodaň & T. Dohnal (Eds.), *Rekreologie* (pp. 116-127). Olomouc: Hanex.
- Hošek, V. (2009). Sportovní motivace. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová (Eds.), *Psychologie sportu* (pp. 79-90). Praha: Karolinum.
- Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Vývojové základy psychologie sporu. In P. Slepíčka, V. Hošek, & B. Hátlová (Eds.), *Psychologie sportu* (pp. 11-18). Praha: Karolinum.
- Cherry, K. (2010). *The Everything Psychology Book, 2nd Edition*. Avon, MA: F+W Media.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2011). *Inside Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press.
- Klein, W. M. P. (2004). Unrealistic optimism. In A. J. Christensen, R. Martin & J. M. Smyth (Eds.), *Encyclopedia of health psychology* (p. 334). New York: Plenum Publishers.
- Kuban, J. (2003). *Potřeba mimořádného prožitku ve sportu: diagnostika a využití*. Disertační práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha.

- Kupciw, D., & MacGregor, A. (2012). High-risk sport research. *The Sport and Exercise Scientist*, 31, 28-29. Retrieved 15. 2. 2013 from the World Wide Web: <http://www.bangor.ac.uk/sport/documents/Alex%20MacGregor%20News.pdf>
- Legault, L., Green-Demers, I., Grant, P., & Chung, J. (2007). On the self-regulation of implicit and explicit prejudice: A self-determination theory perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 732-749. Retrieved 16. 11. 2012 from the World Wide Web: http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2007_LegaultGreenDemersGrantChung_PSPB.pdf
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- Masia, S. (2005). The evolution of modern ski shape. *Skiing heritage journal*, 17(3), 33-37. Retrieved 24. 3. 2013 from the World Wide Web: http://books.google.ca/books?id=clgEAAAAMBAJ&pg=PA34&lpg=PA34&dq=1975+backhill+board&source=bl&ots=qNQyu8scvt&sig=Dv3k4Cf1nXViGn_Exgz7RjC1ln0&hl=cs&sa=X&ei=-2BPUZD0JYH-iwL2toDwDg&redir_esc=y#v=onepage&q=1975%20backhill%20board&f=false
- Masia, S. (2011). Evolution of ski shape. Retrieved 14. 3. 2013 from the World Wide Web: <http://www.skiinghistory.org/index.php/2011/08/evolution-of-ski-shape/>
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The Concept of Flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press
- Neuman, J. (2000). *Turistika a sporty v přírodě: přehled základních znalostí a dovedností pro výchovu v přírodě*. Praha: Portál.
- Pain, M. T. G., & Pain, M. A. (2005). Essay: Risk taking in sport. *The Lancet*, 366, 33-34. Retrieved 20. 1. 2013 from the World Wide Web: <http://www.uwf.edu/rrotunda/psych/psy4832/documents/RiskTakingandFlow.pdf>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., & Brière, N. M. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53. Retrieved 10. 12. 2012 from the World Wide Web: <http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/72.pdf>
- Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., & Sarrazin, P. (2007). The revised six-factor Sport Motivation Scale (Mallett, Kawabata, Newcombe, Otero-Forero, & Jackson, 2007): Something old, something new, and something borrowed. *Psychology of Sport and*

- Exercise, 8, 615–621. Retrieved 18. 4. 2013 from the World Wide Web: http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2007_PelletierVallerandSarrazin_PSE.pdf
- Petráčková, V., & Kraus, J. (1998). *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia.
- Pokorný, J. (2012). Fyziologické mechanismy motivace a odměny. *Česká a Slovenská psychiatrie*, 108(3), 144-147. Retrieved 13. 2. 2013 from the World Wide Web: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2012_3_144_147.pdf
- Revelstoke Mountain Resort (2013). *About the resort*. Retrieved 18. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://www.revelstokemountainresort.com/resort/about-the-resort>
- Roberts G. C. (1992). Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 3-29). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rod, A. (2012). Likertovo škálování. *E-Logos: Electronic journal for philosophy*, 13, 1-13. Retrieved 14. 4. 2013 from the World Wide Web: <http://nb.vse.cz/kfil/elogos/science/rod12.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Education Psychology*, 25, 54-67. Retrieved 21. 11. 2012 from the World Wide Web: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf
- Ryan, R. M, Williams, G. C., Patrick, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal fo Psychology*, 6, 107-124. Retrieved 27. 11. 2012 from the World Wide Web: http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf
- Self-Determination Theory LLC. (2012). *About the theory*. Retrieved 18. 12. 2012 from the World Wide Web: <http://www.selfdeterminationtheory.org/theory>
- Sosna, I. (2009). Lyže 09/10 – Doba zlá, vývoj nestojí. *Snow*, 48, 6-19.
- Stuchlíková, I. & Man, F. (2009). Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace. *Československá psychologie*, 53(2), 158-171. Retrieved 31. 10. 2012 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=26&hid=111&sid=c10ce21f-b01d-4b83-bcca-3a4f6b53c2cb%40sessionmgr114>
- Surynek, A., Komárková, R., & Kašparová, E. (2001). *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management Press.

- Svaz lyžařů ČR. (2013). *Dokumenty*. Retrieved 17. 1. 2013 from the World Wide Web:
<http://www.czech-ski.com/akrobaticke-lyzovani-dokumenty>
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vallerand, R. J. (2001). Hierarchical Model of Motivation. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2, 427-435. Retrieved 6. 11. 2012 from the World Wide Web:
<http://www.er.uqam.ca/nobel/r26710/LRCS/papers/128.pdf>
- Vallerand, R. J., & Perreault, S. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport: Toward a Hierarchical Model. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 155-164). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Volák, J. & Mikula, L. (2009). *Freeskiing – New school lyžování*. Praha: Grada.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wentzel, K. S. (2009). *Handbook of motivation at school*. New York, NY: Routledge.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

11 PŘÍLOHY

Seznam příloh

- Příloha 1. Sjezdové freeridové vázání Look Pivot 18
- Příloha 2. Touringové freeridové vázání „vcelku“ Markter Tour F10
- Příloha 3. Touringové freeridové vázání G3 ONYX se špičkou a patkou zvlášť
- Příloha 4. Touringová platforma pod vázání – MFD Alltime
- Příloha 5. Touringový adaptér do vázání – BCA Alpine Trekker
- Příloha 6. Touringová bota Dynafit Titan TF-X
- Příloha 7. Výměnná špička a patka boty Black Diamond
- Příloha 8. Rozpis závodů FWT pro rok 2013
- Příloha 9. Kalendář závodů FWQ pro rok 2013
- Příloha 10. Příklady sportů na vícebodové škále rizikivosti
- Příloha 11. Použitý dotazník SMS-28 – tištěná verze
- Příloha 12. Náhled on-line dotazníku SMS-28 pro skupinu profesionálů
- Příloha 13. Náhled on-line dotazníku SMS-28 pro skupinu amatérů
- Příloha 14. Informovaný souhlas

Příloha 1. Sjezdové freeridové vázání Look Pivot 18
(<http://www.untracked.com/cgi-bin/wmimageviewer.cgi?pid=4799&img=5685&thumbsize=tiny&fullsize=large>)



Příloha 2. Touringové freeridové vázání „vcelku“ Marker Tour F10
(<http://www.backcountry.com/marker-f10-tour-binding>)



Příloha 3. Touringové freeridové vázání G3 ONYX se špičkou a patkou zvlášť
(<http://www.untracked.com/cgi-bin/wmimageviewer.cgi?pid=4348&img=5085&thumbsize=tiny&fullsize=large>)



Příloha 4. Touringová platforma pod vázání – MFD Alltime
(<http://www.backcountry.com/mfd-alltime-at-binding-mfd0001>)



Příloha 5. Touringový adaptér do vázání – BCA Alpine Trekker
(<http://www.backcountry.com/backcountry-access-alpine-trekker-adaptors?rr=t#>)



Příloha 6. Touringová bota Dynafit Titan TF-X
(http://www.evo.com/alpine-touring-ski-boots/dynafit-titan-tf-x.aspx#utm_campaign=child_EB-60393-1003_odd&utm_source=shoppingdotcom&utm_medium=shoppingengine)



Příloha 7. Výměnná špička a patka boty Black Diamond
(<http://www.backcountry.com/black-diamond-at-sole-block>)



Příloha 8. Rozpis závodů FWT pro rok 2013 (FWT, 2013c)

1. Swatch Freeride World Tour Revelstoke by The North Face 2013

Date: 7 January; **Location:** Revelstoke, Canada

Disciplines: Men's and Women's Ski and Snowboard



2. Swatch Freeride World Tour Courmayeur-Mont-Blanc 2013 by The North Face

Date: 19 January; **Location:** Courmayeur-Mont-Blanc, Italy

Disciplines: Men's Ski and Snowboard

3. Swatch Freeride World Tour Chamonix-Mont-Blanc 2013 by The North Face

Date: 26 January; **Location:** Chamonix-Mont-Blanc, France

Disciplines: Men's and Women's Ski and Snowboard

4. Swatch Freeride World Tour Kirkwood 2013 by The North Face

Date: 27 February; **Location:** Kirkwood, California, USA

Disciplines: Men's and Women's Ski and Snowboard

5. Swatch Freeride World Tour Fieberbrunn Pillerseetal 2013 by The North Face

Date: 9 March; **Location:** Fieberbrunn Pillerseetal, Austria

Disciplines: Men's and Women's Ski and Snowboard

6. Swatch Xtreme Verbier 2013 by The North Face

Date: 23 March; **Location:** Verbier, Switzerland

Disciplines: Men's and Women's Ski and Snowboard



Srpen

- 22-27 **K2 Big Mountain Chill Series 2*** Mt Olympus and Craigieburn, New Zealand
- 30/08-02/09 **Black Diamond Chill Series 2*** Temple Basin, New Zealand

Září

- 03-08 **The North Face New Zealand Freeski Open 3*** The Remarkables & Trebble Cones, New Zealand
- 10-18 **Mt Ruapehu Xtreme 3*** Mt Ruapehu, New Zealand

Listopad, Prosinec

- 27/11-02/12 **Sheregirls 2*** Siberia, Russia

Leden

- 09-10 **La Clusaz Radikal Mountain 2*** La Clusaz, France - **2 Events**
- 12-13 **La Clusaz Radikal Mountain 4*** La Clusaz, France
- 12-13 **Open Faces Axamer Lizum 2*** Axamer Lizum, Austria
- 14-19 **Verbier Freeride Week 2*** Verbier, Switzerland - **6 Events**
- 19-20 **Open Faces Fieberbrunn 2*** Fieberbrunn, Austria
- 26-27 **Open Faces Hochkönig 1*** Hochkönig, Austria
- 30-02 **Engadinsnow 4*** Silvaplana Corvatsch, Switzerland

Únor

- 02-03 **Open Faces Kappl 2*** Kappl, Austria
- 02-03 **Tamos 2*** Chamonix, France
- 06-07 **Subaru Freeride Series 2*** Crested Butte, CO USA (Ski Men and Women only)
- 07-10 **Subaru Freeride Series 4*** Crested Butte, CO USA (Ski Men and Women only)
- 08-10 **Ukrainian Freeride Masters 2*** Mts. Hoverla & Breskul, Ukraine
- 09-11 **Bigmountain Hochfuegen 4*** Hochfuegen, Austria
- 13-14 **The North Face Masters 2*** Alpine Meadows, CA USA (Snowboard Men and Women only)
- 14-17 **The North Face Masters 4*** Squaw Valley, CA USA (Snowboard Men and Women only)
- 16-17 **T-Bar Free-session powered by Dakine 2*** Morgins, Switzerland
- 21-22 **El Dorado Freeride 1*** Arcalis and Valnord, Andora
- 23-24 **El Dorado Freeride 4*** Arcalis and Valnord, Andora
- 22-24 **Open Faces Stubai 3*** Stubai, Austria
- 28-03 **Salomon Extreme Freeride Championships 4*** Taos, NM USA
- 28-02 **Pitztal Wild Face 1*** Pitztal, Austria

Březen

- 01-03 **Mad Goat Ride 2*** Bansko, Bulgaria
- 01-03 **Bigmountain Goldeck 2*** Goldeck, Austria
- 07-09 **Castle Freeski 3*** Castle Mountain, AB, Canada (Ski Men and Women only)
- 08-10 **Freeride Battle 2*** Kanin, Slovenia
- 09-10 **First Track Freeride St Luc Chandolin 3*** Chandolin, Switzerland
- 14-18 **Subaru Freeride Series 4*** Moonlight Basin, MT USA (Ski Men and Women only)
- 16-17 **The Coe Cup 1*** Glencoe Mountain, Scotland
- 16-18 **Nendaz Freeride 3*** Nendaz, Switzerland
- 17-18 **Kick The Vik Freeride Festival Murren 2***, Switzerland
- 22-24 **Weekend Warrior Tour 2*** Winter Park, CO USA
- 21-22 **X Over Ride Kitzsteinhorn 1*** Kitzsteinhorn Kaprun, Austria
- 23-24 **X Over Ride Kitzsteinhorn 3*** Kitzsteinhorn Kaprun, Austria

Duben

- 04-07 **Khibiny Open Cup 1*** Kukisvumchorr, Russia
- 10-11 **Subaru Freeride Series 2*** Snowbird, UT USA (Ski Men and Women only)
- 11-14 **Subaru Freeride Series 4*** Snowbird, UT USA (Ski Men and Women only)
- 13-14 **CNF Romania 3*** Balea-Lac, Fagaras Mountains, Romania

Příloha 10. Příklady sportů na vícebodové škále rizikovosti. Upraveno dle Kubana (2003, 49)

Klasifikační stupeň	Stručná charakteristika
	Příklady sportů
1	Výrazové sporty ve standardním prostředí Nenáročná pohybová rekreace
	aerobik, tanec (s výjimkou akrobatického rokenrolu), šachy, synchronizované plavání, kulturistika, modelářství, rybolov, pohybová rekreace, moderní gymnastika
2	Nekontaktní sporty Pohybová rekreace v běžném přírodním prostředí
	turistika, jezdectví, běžecké lyžování, orientační běh, volejbal, nohejbal, tenis, plavání, veslování, stolní tenis, atletika (vymezené tratě a sektory)
3	Sporty se vzájemným kontaktem (není podstatou) Vyšší možnost ovlivnění přírodním prostředím Vyšší rychlosti
	silniční a dráhová cyklistika, MTBO, sjezdové lyžování na upravených tratích, triatlon, fotbal, basketbal, florbal, atletika (neoddělené tratě a skok o tyči)
4	Sporty s důrazným vzájemným kontaktem Ovlivnění náročným přírodním prostředím Vysoké rychlosti
	lední hokej, americký fotbal, ragby, MTB a BMX, házená, vysokohorská turistika
5	Sporty, jejichž podstatou je vzájemný kontakt Náročné prostředí přírodní i umělé Použití technických prostředků, vyšší rychlost Akrobatické prvky v proměnlivém prostředí
	úpolové sporty, snowboarding, lyžování ve volném terénu , skateboarding a in-line skating, motokros a supercross, vodáctví – umělé tratě
6	Sporty s prvky vážného nebezpečí Neobvyklé, velmi náročné přírodní prostředí Značná závislost na technických prostředcích Vysoké rychlosti
	Parašutismus a paragliding, závěsné a bezmotorové létání, motoristický sport, vodáctví – náročné přírodní podmínky, skialpinismus , horolezectví, přístrojové potápění, bungee jumping, canyoning
7	Extrémní sporty s vysokým stupněm rizika
	Extrémní lyžování a snowboarding, mountain kayaking, motorismus – rychlostní rekordy, potápění – hloubkové rekordy

THE SPORT MOTIVATION SCALE (SMS-28)

*Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995
Journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 35-53*

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT ?

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

	Does not correspond at all	Corresponds a little		Corresponds moderately		Corresponds a lot		Corresponds exactly	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.	1	2	3	4	5	6	7		
2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.	1	2	3	4	5	6	7		
3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.	1	2	3	4	5	6	7		
4. For the pleasure of discovering new training techniques.	1	2	3	4	5	6	7		
5. I don't know anymore; I have the impression of being incapable of succeeding in this sport.	1	2	3	4	5	6	7		
6. Because it allows me to be well regarded by people that I know.	1	2	3	4	5	6	7		
7. Because, in my opinion, it is one of the best ways to meet people.	1	2	3	4	5	6	7		
8. Because I feel a lot of personal satisfaction while mastering certain difficult training techniques.	1	2	3	4	5	6	7		
9. Because it is absolutely necessary to do sports if one wants to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7		
10. For the prestige of being an athlete.	1	2	3	4	5	6	7		
11. Because it is one of the best ways I have chosen to develop other aspects of myself.	1	2	3	4	5	6	7		
12. For the pleasure I feel while improving some of my weak points.	1	2	3	4	5	6	7		
13. For the excitement I feel when I am really involved in the activity.	1	2	3	4	5	6	7		
14. Because I must do sports to feel good myself.	1	2	3	4	5	6	7		
15. For the satisfaction I experience while I am perfecting my abilities.	1	2	3	4	5	6	7		
16. Because people around me think it is important to be in shape.	1	2	3	4	5	6	7		
17. Because it is a good way to learn lots of things which could be useful to me in other areas of my life.	1	2	3	4	5	6	7		
18. For the intense emotions I feel doing a sport that I like.	1	2	3	4	5	6	7		
19. It is not clear to me anymore; I don't really think my place is in sport.	1	2	3	4	5	6	7		
20. For the pleasure that I feel while executing certain difficult movements.	1	2	3	4	5	6	7		
21. Because I would feel bad if I was not taking time to do it.	1	2	3	4	5	6	7		
22. To show others how good I am at my sport.	1	2	3	4	5	6	7		
23. For the pleasure that I feel while learning training techniques that I have never tried before.	1	2	3	4	5	6	7		
24. Because it is one of the best ways to maintain good relationships with my friends.	1	2	3	4	5	6	7		
25. Because I like the feeling of being totally immersed in the activity.	1	2	3	4	5	6	7		
26. Because I must do sports regularly.	1	2	3	4	5	6	7		
27. For the pleasure of discovering new performance strategies.	1	2	3	4	5	6	7		
28. I often ask myself; I can't seem to achieve the goals that I set for myself.	1	2	3	4	5	6	7		

Příloha 11. Náhled on-line dotazníku SMS-28 pro skupinu profesionálů



Sport Motivation Scale

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT - Freeriding?

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

4. For the pleasure of discovering new training techniques.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

Sport Motivation Scale

WHY DO YOU PRACTICE YOUR SPORT - Freeriding?

Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items corresponds to one of the reasons for which you are presently practicing your sport.

1. For the pleasure I feel in living exciting experiences.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

2. For the pleasure it gives me to know more about the sport that I practice.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

3. I used to have good reasons for doing sport, but now I am asking myself if I should continue doing it.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

4. For the pleasure of discovering new training techniques.

1 2 3 4 5 6 7

Does not correspond at all Corresponds exactly

INFORMED CONSENT

Title of the research

Examination of skiers' motivation for freeriding.

Researcher

Martina Šponerová – Faculty of Physical Culture, Palacky University Olomouc, Czech Republic, Europe

Purpose of the research

This research is realised as a part of final thesis in field of study Recreology. This field of study is focused ia on lesure time activities and life style.

The purpose of this research is to found out the motivational structure of freeskiers for doing their sport. Then I will compare results of racers to hobby riders and see, if there is some diference in their motivation and motivational structure.

Procedures involved in the research

Questionnaire Sport Motivation Scale (SMS-28) will be used. To fill in the questionnaire should not take more than 10 minutes. The questionnaire is anonymous. Your questionnaire will be only included to corresponding research group (racers / hobby riders). After having the results all the questionnaires will be discarded.

Consent

I agree that all the information I give to this research will be used by Martina Šponerová for her final thesis. I know, that all the information is anonymous, my questionnaire will be only included to one of the research group (racers / hobby riders). I was informed, that my participation on this research is voluntary, with no claim to award, and I can stop whenever I want, without any explanation.

.....
Research participant's signature

.....
Date and place

.....
Researcher's signature