

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

**POSTOJE KE SMRTI U MUŽŮ A ŽEN ZÁVISLÝCH NA EXTRÉMNÍM
SPORTU**

**ATTITUDES TO DEATH OF MEN AND WOMEN ADDICTED TO EXTREME
SPORT**



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Kateřina Balharová**

Vedoucí práce: **PhDr. Eva Maierová, Ph.D.**

Olomouc

2018

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Postoje ke smrti u mužů a žen závislých na extrémním sportu“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu práce PhDr. Evě Maierové, Ph.D. za její trpělivost, vstřícný přístup a podnětné rady k této bakalářské práci. Velké díky patří dále všem mým respondentům za jejich ochotu podílet se na výzkumu. V neposlední řadě bych chtěla poděkovat mé rodině, přátelům a známým za podporu a motivaci k dopsání práce.

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	4
	ÚVOD	7
	TEORETICKÁ ČÁST	8
1	Extrémní sporty	9
	1.1 Definice	9
	1.2 Druhy sportů.....	11
	1.2.1 Parkur	11
	1.2.2 Windsurfing.....	12
	1.2.3 Freeride biking	12
	1.2.4 Lezení	13
2	Endokrinní soustava	15
	2.1 Adrenalin a noradrenalin	15
	2.2 Dopamin	16
	2.3 Serotonin.....	17
3	Postoje	18
	3.1 Vývoj definice	18
	3.2 Charakteristika postojů.....	19
	3.3 Dimenze postojů.....	19
	3.4 Funkce postojů.....	20
	3.5 Utváření postojů	20
	3.6 Změny postojů	21
	3.7 Předsudky	23
	3.8 Postoje ke smrti	23
	3.8.1 Křesťanský pohled na smrt.....	23
	3.8.2 Ateismus	24
	3.8.3 Strach ze smrti	25
4	Zážitky blízké smrti	27
5	Ontogeneze smrti	29
	5.1 Periodizace podle Kübler-Rossové.....	30
6	Závislost	31
	6.1 Vymezení definice.....	31
	6.2 Kategorie závislostí	32
	6.3 Závislost na sportu.....	33
	6.4 Příčiny.....	34
	6.4.1 Bio-psycho-sociálně-spirituální model.....	34

6.4.2	Biomedicínský model.....	35
6.4.3	Bio-psycho-sociální model.....	35
6.4.4	Celostí (holistický) model.....	36
7	Dosavadní výzkumy	37
	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	40
8	Výzkumný problém.....	41
8.1	Výzkumné cíle a otázky	41
9	Popis metodologického rámce a výzkumných metod	43
9.1	Metoda získávání dat.....	43
9.2	Profil postojů ke smrti (Death Attitude Profile – Revised).....	44
9.3	Metoda zpracování a analýza dat	46
9.4	Etické aspekty výzkumu.....	47
10	výběrový soubor	48
11	Výsledky	51
11.1	Zjistit preference životních hodnot respondentů	51
11.1.1	Frekvence sportování	51
11.1.2	Žebříček hodnot.....	52
11.1.3	Přínos (adrenalinových) sportů	53
11.1.4	Závislost na sportu.....	54
11.1.5	Vztah k financím	56
11.2	Zmapování životního stylu respondentů a hledání jejich odlišností	57
11.2.1	Volný čas.....	57
11.2.2	Vnitřní filosofie.....	57
11.2.3	Zdravotní problémy.....	58
11.2.4	Zdravá strava	59
11.2.5	Pravidelný spánek.....	60
11.2.6	Pasivní sportování	60
11.2.7	Největší sen	61
11.3	Popsat prožívání extrémních sportovců během doby, kdy se věnují právě jimi zvolené sportovní činnosti	62
11.3.1	Pocity při sportování	62
11.3.2	Intenzita prožitku.....	63
11.3.3	Techniky zvládání strachu.....	64
11.3.4	Prvky sebeobětování se	65
11.4	Zjistit hlavní motivaci, která je přivádí do nebezpečných situací	65
11.4.1	Motivace.....	66
11.4.2	Demotivace.....	66
11.5	Zjistit, jaké jsou postoje ke smrti u lidí věnujících se adrenalinovým sportům.....	67
11.6	Ověřit, zda existují rozdílné pohledy na smrt v závislosti na pohlaví respondentů.....	69

11.7 Zjistit, zda se mění názory na smrt s přibývajícím věkem.	69
11.8 Zjistit, zda jsou jiné postoje ke smrti u nábožensky orientovaných respondentů.....	70
12 Diskuze	72
13 Závěr.....	78
14 Souhrn	79
LITERATURA.....	82

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

ABSTRACT OF THESIS

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Ukázka informovaného souhlasu

Příloha 2: Ukázka záznamového archu

Příloha 3: Ukázka otázek k rozhovoru

Příloha 4: Ukázka přepsaného rozhovoru

ÚVOD

Tato bakalářská práce bude pojednávat o extrémních (neboli adrenalinových) sportech, jejichž popularita v současné době stále vzrůstá. Média vyzdvihují jejich atraktivitu na obrazovkách televizí, titulních stranách časopisů, ale i poutavých billboardech. Lákají veřejnost na nezapomenutelné zážitky a pocity euforie. Stinná stránka rizikových sportů však je pečlivě schovávána v pozadí. Těžká práce na sobě sama, nebezpečí, riskování životů se najednou zdá jako nepodstatná součást toho všeho. Na druhou stranu je i stále těžší rozpoznat rozdíl mezi adrenalinovým a mainstream sportem, jelikož dochází k vysoké komercializaci. Šířením těchto sportů na internetu se tak stávají dostupnější každému jedinci, než tomu bývalo dříve.

Tuto problematiku jsme rozšířili o postoje ke smrti vzhledem k její tabuizaci v dnešní době. Myšlenka smrti je společností vytlačována a strachu z konečnosti se tak přibližuje čím dál více lidí. Proto nás zajímá, zda se tito lidé staví ke smrti otevřeným způsobem nebo naopak smrt vytlačují ze svého života.

Téma jsem si vybrala na základě vlastní zkušenosti s mainstream sportem a díky práci v obchodě se sportovním vybavením se mi otevřely dveře k navázání kontaktů se spoustu lidí věnujících se zajímavým aktivitám. Sama bych se tak ráda dozvěděla více o tomto tématu a porozuměla příčinám účasti adrenalinových sportovců na těchto aktivitách.

Cílem této práce bude nahlédnutí do jejich životního stylu, pochopení tendencí tíhnutí k extrémním sportům a vysvětlení prožitků po dobu vyplavování adrenalinu. V návaznosti na to, se dotazníkovou formou vyptáme na jejich postoje ke smrti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 EXTRÉMNI SPORTY

V dnešním světě se extrémním nebo adrenalinovým sportům dostává na popularitě. Lidé se snaží probudit ze svého stereotypního života a čím dál více jich vyhledává způsoby, jak k tomuhle cíli dospět. Ať už jde o horolezectví (bez jištění), paragliding, skydiving, bungee jumping aj., sportovci testují své limity a překonávají hranice.

Není se čemu divit, že někteří jedinci touží po hledání vzrušení při riskantních aktivitách. Když se zamyslíme nad vývojem lidstva, už od prvopočátku byli naši předci v těsném kontaktu s prostředím plného nebezpečí. Nutilo je riskovat, cestovat dlouhé vzdálenosti, aby našli bezpečné zázemí nebo odcházeli za potravou a potencionálními partnery. Geny pro riskování jsou tedy zakořeněny hluboko uvnitř nás a předávají se z generace na generaci (Pain & Pain, 2005).

Vědci zabývající se tělesnou aktivitou zjistili, že sportování všeobecně slouží jako obrana proti úzkosti a depresi (Garner, Garfinkel, & Bemis, 1982; Johnson & Connors, 1987; in Griffiths, 1997). Sportování zvyšuje v našem těle teplotu, vyvolává větší produkci katecholaminů mající pozitivní vliv na pozornost a náladu. Sportování zlepšuje oběhovou soustavu těla (speciálně ovlivňuje endokrinní a kardiovaskulární systémy). Během aktivity se vyplavuje řada endorfinů, jež mají svůj podíl na regulaci nálady (Kety, 1966; Griffiths, 1997).

Pain a Pain (2005) také tvrdí, že adrenalinové sporty značně zvyšují důvěru v sebe sama. Toto chování, podle Freudovy teorie, se vysvětluje jako jistý druh vyjádření sebevražedných tendencí, aniž by si to jedinci sami uvědomovali. Předpokládá se, že původ tíhnutí k riskantním aktivitám se nachází v mozku a je spojován s nabuzením organismu.

1.1 Definice

Mezi lidmi se často vedou spekulace o tom, co si představit pod pojmem extrémní sport a jak ho vlastně popsat. Mnozí autoři zaměňují za extrém slova jako „*rizikové sporty*“, „*výzvodové sporty*“, „*dobrodružné sporty*“, „*adrenalinové sporty*“ nebo třeba i jen „*extrémní aktivity*“. Pod každou kategorií si tak můžeme představit úplně jiný druh sportu. V tomto případě je tedy nutná definice, jak vlastně chápat tělesnou aktivitu.

Ze zákona č. 219/2005 Sb. je v České republice podoba sportu taková, že: „*sport představuje všechny formy tělesné činnosti, které prostřednictvím, organizované i neorganizované účasti si kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní*“ (Zákon o podpoře sportu, 2001; in Hoffmannová, Šebek, & Hodaň, 2013).

Krásné vysvětlení uvedl Rýdl (1966): „... *sport vznikl jako radost a zábava, jako vzájemné měření sil. Jakmile však jednou jako zábava a hra vznikl, začal žít svým vlastním životem, vytvořil si své vlastní rozvojové a existenční záležitosti, přinesl řadu nových problémů, které jsou vším různým, jenom ne radostí, zábavou a hrou; stal se společenským činitelem, který hraje přímo i významnou úlohu politickou*“ (Rýdl, 1966, 586; cit. Hoffmannová et al., 2013, 28). Tato vysvětlení nám přiblíží sport obecně, ale neříkají nám nic v souvislosti s extrémními sporty. Nemůžeme totiž s určitostí tvrdit, že sportovní aktivita se zaměřuje jen na tělesnou stránku. Mnohdy jde ruku v ruce s intelektem a zručností ovládnutí nějakého stroje, předmětu či zvířete. V dnešní době se například rozšiřuje trend tzv. URBEX spočívající v prozkoumávání opuštěných a odlehlých míst, budov, průmyslových zařízení. Navenek se jeví jako neškodná turistická zábava, ale v hloubi všeho se nacházejí stejná rizika zranění a nebezpečí jako při jiném adrenalinovém sportu.

Sporty se dělí podle své povahy na 2 kategorie – extrémní a mainstream sporty – jež se od sebe značně liší. Mainstream sporty se rozumí takové aktivity, které jsou mezi lidmi vysoce populární, rozšířené a především komercializované. Za příklad můžeme uvést fotbal, který se rozvíjel v Británii jako rizikový sport. Někoho by mohlo pobouřit, že fotbal není rozhodně hra ohrožující lidský život, ale to je podoba, jakou známe nyní. Původně jsme se v tomto sportu setkávali s vysokou mírou agresivity, dezorganizace a impulzivního chování. Teprve až postupem času dostal jiný obraz a především jistý řád, který ho nyní řadí k běžně rozšířeným sportům hraným celou společností (Lebeau & Sides, 2015).

Extrémní sport je hra o přežití jedince bojujícího s přírodou. Je to jakási touha po dobrodružství. Často se setkáváme i s interpretací „*útek ze všedního života*“. Součástí sportu je poměřování sil nejen s ostatními, ale především se sebou samým, překonávání vlastních hranic, pokoření přírody (Kupčík, 2014). Na rozdíl od jiných druhů rizikového chování je toto vnímáno přijatelněji kvůli základu v pohybové aktivitě.

V extrémních sportech se nevyskytuje řád. Neexistují žádná pravidla, podle kterých se řídit, ani která by jedince vysoce omezovala. Jsou tedy nezávislé a riskantní, a to zejména

proto, že se ve většině případů používá taktika „*pokus omyl*“. Sporty neposkytují žádného trenéra předávajícího své zkušenosti. Ve své podstatě se jedinci perou sami za sebe a zdokonalují se svými chybami. Jsou ve svém počínání v těsném kontaktu s přírodou a naprosto svobodní (Lebeau & Sides, 2015).

Pokud tedy mluvíme o extrémnosti, pak nám na mysli vytanou synonyma jako krajnost, výstřednost, něco vybočující z normy. Tento pojem je relativní a promítá se do všech stránek lidského života – ať už jde o vyhraněnost v hudbě či stylu výchovy. Ve sportu se promítá do podoby risku a výzvy, aby se odlišil od ostatních aktivit, již přehnaně zkomercializovaných a limitovaných na každém kroku.

Konečně se dostáváme k bodu, proč se tu vlastně vymezují a vysvětlují sportovní aktivity. Je to především z důvodu, že v mnoha zemích je tato činnost spojována s adrenalinem. Mluví se obecně o adrenalinových sportech, a přitom velká část populace nemá zdání, jak to vlastně v našem těle během sportování probíhá. Pojďme si popsat některé z nejznámějších sportů a hlouběji podívat pod povrch naší skořápky a zjistit, jaké hormony jsou opravdu během pohybu přítomny.

1.2 Druhy sportů

Zde uvádíme výčet některých adrenalinových sportů, které jsou zmíněny našimi respondenty ve výzkumné části. Tato kapitola zde byla zařazena z důvodu porozumění jednotlivým sportům a lepší představivosti, jak určité aktivity vypadají a co je jejich cílem.

1.2.1 Parkur

Jedním z extrémních sportů se považuje aktivita zvaná parkur. Věnují se jí muži i ženy mladší věkové kategorie. Tento sport je náročný na tělesnou kondici a zatěžuje klouby, zejména kolena. Velmi snadno při něm dochází k úrazům – ať už pouhé naraženiny, zlomeniny či vážné otřesy mozku apod. Nejvhodnější prostředí, pro vykonávání parkuru, je město kvůli velkému množství objektů, které je možné využít jako překážky.

Za duchovního otce by se dal považovat David Belle, který do parkuru přinesl počátky filosofie. Ta pohlíží na jedince jako na osobu, která by se měla stát rychlou a zároveň schopnou bezpečně a úsporně se pohybovat v určitém prostředí (Hybner, Taran, & Zonyga, 2017). V současnosti se parkur považuje za sportovní disciplínu, jejíž hlavním cílem je přemístit se co nejrychleji z bodu A do bodu B za využití překážek. V této aktivitě

nejde o soutěž, ale především o překonávání sebe sama. Má podobu spojení tance a bojového umění. Podstatným znakem v tomto sportu je obratnost (Stubbs, 2009).

Lidem, věnující se parkuru, se přezdívá **trauceři**. Tito trauceři využívají k překonání vzdálenosti různé techniky, mezi něž se řadí běh, lezení, skoky, šplhání, balancování aj. Velkou roli u nich hraje zodpovědnost, jak k prostředí, tak ke svému zdraví a ostatním traucerům zároveň. Pomáhají si mezi sebou. Každou trasu si pečlivě natrénují a spolu s ní se zaměřují i na svůj tělesný a duševní vývoj (Hybner et al., 2017).

1.2.2 Windsurfing

Windsurfing je vodní sport, který je v dnešní době dosti populární. Jako vodní plochy se využívají jezera a otevřená moře. Svou podobou dosti připomíná obyčejné surfování. Základem pro sport je prkno, opatřené stěžní, na kterou se přidělává plachta. Všechno toto vybavení má různou velikost podle typu větru.

Považuje se za rychlostní sport využívající akrobatické prvky. Je možné dosáhnout až 90 km/h. Cílem je natrénovat si různé triky včetně skoků (někdy vysokých až 15 m). Sportovci musí mít dobrý fyzický základ, aby zvládli svůj windsurf. Pro tento sport je taky důležitá vytrvalost v případě dlouhých a obtížných podmínek. Od roku 1984 se zařadil do olympijského programu (Stubbs, 2009).

Windsurfing se poprvé objevil na scéně na začátku 20. století, kdy surfaři Jim Drake a Hoyle Schweitzer přišli s novým vylepšeným modelem, který je nezávislý na velikosti vln. Za původního vynálezce se však považuje Newman Darby (Štumbauer & Vobr, 2005).

V tomto sportu se pořádají různé závody, které se dělí podle trasy: závody kolem bójek, závodní slalom a závody ve vlnách a freestyle, olympijské tratě. Nejméně často se setkáme s rychlostními závody (Fourny, 2003).

Windsurfing je při splňování různých opatření poměrně bezpečný sport. Lze ale říct, že existují formy, které jsou více adrenalinové. Nicméně tato aktivita je poměrně finančně náročná na potřebné vybavení.

1.2.3 Freeride biking

Kolo je jeden z nejčastějších dopravních prostředků, ale zároveň i předmětem sportu a odraťování. Mnozí jezdí na kole jen pro zábavu, aby zavítali do přírody. Jiní berou tento

sport vážně a jezdí na vytrvalost, účastní se závodů. A poslední skupina na něm zkouší různé triky, jezdí nebezpečné stezky a testuje limity kola a své hranice.

Tomuto poslednímu bodu se říká freeride biking nebo také **enduro**. Jde vlastně o spojení downhillu a vytrvalostního ježdění. Místem zábavy mohou být různé uměle vytvořené parky nebo přírodní krajina, která je svým způsobem náročná na sjezd (v lese přes kořeny stromů, různé hrboly, kamenitý povrch, klesání či extrémní stoupání apod.). Jezdec musí co nejlépe zvládnout techniku na určitý terén a zároveň si užívá prožitku z jízdy, který je u něj na prvním místě (Meyer & Rögner, 2009). Nesmí mu chybět odvaha a dobrá kondice. Zkouší nové triky a sjezdy. Neustále vyhledává nové výzvy a překážky překonává skoky (někdy až 10 m vysoké). Obsahuje i prvky akrobacie. Freeride není závodního charakteru (Gerig & Frischknecht, 2004). Nicméně komercializaci sportu se nevyhne, a proto i při této disciplíně se dá soutěžit - Soutěž Red Bull Rampage (Stubbs, 2009).

Různé typy jízd:

- *Trial* – akrobatická jízda přes překážky
- *Klopené zatáčky* – užívá se zvýšeného okraje k rychlému projetí
- *Wheelie* – jízda na zadním kole
- *Prudký sjezd* – sjíždění extrémních a prudkých svahů
- *Singletrack* – jízda po horských úzkých cestách, kde se využívá styl flow
- *Drop a bunny hop* – překonávání překážek v terénu skokem

(Meyer & Rögner, 2009)

Pro freeride biking není možné používat běžná kola. Musí mít speciální odpružení pro rychlejší a delší sjezdy. Typ kola má také vliv skoky (Stubbs, 2009).

1.2.4 Lezení

Životní styly se mezi lidmi různí. Někteří se věnují sportu více a někteří méně. Horolezci považují za životní styl právě lezení. Někdy lezení nazývají odreagováním, jelikož nepřemýšlejí nad ničím jiným, než kde správně uchopit a kde se zapřít. Očekává se od nich stoprocentní koncentrace a tím se přenášejí do světa mimo tuhle realitu.

Prostředí si sami vybírají podle svých preferencí. Nejznámějším je přírodní prostředí, kde se lozí na skalách. Zimní formou je lezení na ledovcích. Výška se někdy pohybuje až okolo 1 000 m. Při nepříznivém počasí je možné využít uměle vytvořené stěny uvnitř budov, kde jsou k dispozici různé úchyty, po kterých se šplhá.

Dnes patří mezi nejpobulárnější sporty v USA. Dělí se na 2 druhy. Prvním je lezení s technickými pomůckami (jako je lano, karabiny, skoby, sedák apod.). Při volném lezení (speciálně sólovém) se pak využívá pouze boty, lano a křídly na ruce. Tito lezci nejsou v podstatě chráněni zmíněným příslušenstvím a je u nich zvýšené riziko pádu. Proto musí mít vysoce zvládnutou fyzickou kondici – sílu v nohách a pažích. Jako výzvu berou zdolávání nových a náročných tras. Na starých trasách si zakládají na vylepšení času (Stubbs, 2009).

Volné lezení v sobě zahrnuje 4 podtypy: bouldering (lezení do výšky okolo 5 m bez lana nebo s postupným jištěním), lezení na umělých vnitřních stěnách, sólo lezení, sportovní lezení. Dnes se pořádají horolezecké soutěže jak pro muže, tak pro ženy. Trasy se dělí na klasické (obtížnostní) a rychlostní (Fourny, 2003).

Pro horolezení je výhodou mít z části talent. Glowacz a Pohl (1999) říkají, že horolezení je možné naučit jen do určité míry. Potřebná je totiž smyslová vnímavost, schopnost koordinace a pohybové nadání. Mnoho lezců si však musí stanovit hranice, přes které by se neměli pouštět do lezení. Může se stát, že přecení své síly a hrozí tak riziko pádu. Snaží se totiž zdolat ty nejtěžší trasy, které se jim nabízejí a přitom nemyslí na svoje energetické rezervy, které jsou vyčerpateľné.

Horolezectví láká lidi od nepaměti, ale až od roku 1786 se objevily první známky o výstupu na horu Mont Blanc ve Francii. Nadále se lezení rozvíjelo ve Velké Británii v druhé polovině 20. let (Stubbs, 2009).

2 ENDOKRINNÍ SOUSTAVA

Pro sportovce je důležité mít základní povědomí o tom, co se při sportování v jejich těle odehrává. Z tohoto důvodu jsme sem zařadili kapitolu o vyplavování nejdůležitějších hormonů působících na tělo i mysl jedince.

2.1 Adrenalin a noradrenalin

Jak už bylo zmíněno výše, se sportem se pojí hormon adrenalin (jinak známý jako *epinefrin*), který spolu s noradrenalinem patří do skupiny katecholaminů vylučované dřeví nadledvin. Do katecholaminů se kromě těchto dvou hormonů řadí i dopamin produkovaný dřeví v malém množství, protože je jinak z velké části plodem hypotalamu (Orel & Facová, 2009). Nejpodstatnější je v oblasti ledvin právě adrenalin aktivující se při stresových podmínkách nebo situacích ohrožujících na životě. Jeho účinky jsou metabolické – zajišťuje dostatečné množství energie při tělesné, ale i emoční a psychické zátěži. Zvyšuje teplotu a její výdej, aktivuje mastné kyseliny, zamezuje vylučování insulinu a naopak podporuje sekreci glukagonu (Merkunová & Orel, 2008). Má vliv na srdeční činnost tím, že povzbuzuje sílu vztahu i frekvenci a výsledkem je zvýšený krevní tlak. Pro lepší proudění krve vyvolává vazodilataci v kosterních svalech a zároveň cévy zužuje v kůži a v oblastech trávicího ústrojí (Langmeier, 2009). Souhrnně, adrenalin působí na oblast kardiovaskulární, hladké svalstvo a má účinky metabolické.

Adrenalin jde ruku v ruce s NA a zároveň se doplňují, proto se nedá říci, že by se na zátěži podílel jen jeden z nich. Spíše tvoří jakýsi doplňkový aparát reakcí na stresové situace. Místo produkce je zejména mozkový kmen. NA se nepodílí pouze na stresové reakci, ale jeho množství ovlivňuje i změnu nálady, hraje tedy velkou roli při závislém chování (Orel & Facová, 2009).

Sekreci adrenalinu spouští tzv. **poplachová reakce**. Jedná se o reakci organismu na specifickou zátěžovou situaci, na kterou jedinec musí vynaložit větší úsilí, aby ji dokázal zvládnout. Tyto situace se nazývají stresory a objevují se v podstatě u všech jedinců každý den. Nemusí jít totiž o nijak závažný problém, ale například i o maličkosti, které jsou založeny na biologických potřebách (zima, hlad aj.). Na tyto stavy organismus reaguje aktivací katecholaminů prostřednictvím sympatického nervstva a kaskádou reakcí popsané o odstavci výše. Tento jev je ve většině učebnic popsán jako „*boj nebo útěk*“. Boj jsme

si právě popsali sekrecí hormonů, útekem se potom myslí různé druhy psychosomatiky, ale i duševní nepohoda (Trojan, 1996).

Pokud jedinec zvolí boj, nastává další fáze zvaná adaptační, kdy se snaží stresu maximálně odolávat. Posledním stádiem je fáze vyčerpání nastávající v případě, že stres převyší naši schopnost rezistence, anebo se vyskytl problém s vylučováním kortizolu a dojde k podlehnutí stresu. Celý tento proces v našem těle se odehrává z příčiny udržení homeostázy v případě neobvyklých podmínek za účelem přežití (Trojan, 1996).

Při stresové zátěži s adrenalinem působí též kortizol. Tento hormon má však opačné účinky a zabraňuje napáchání škod při vylučování adrenalinu (Forýtek, 2015).

2.2 Dopamin

Posledním katecholaminem, spolupůsobící při fyzické aktivitě a zároveň ovlivňující závislost a systém odměn, je dopamin. Je znám pod názvem neurotransmitter potěšení. Má co dočinění s extra-pyramidovým systémem, tudíž ovlivňuje pohyb. Podmiňuje různé aspirace, soutěžení, rivalitu ve všech ohledech života (kam patří i sport a láska). Přináší pocity štěstí a uspokojení. Někdy dokonce i samotnou euforii (Stastny et al., 2017).

Jeho neurony se nacházejí v mozku v oblasti ventrální tegmentální (VTA) propojenou s oblastí nucleus accumbens (NAc). Dopamin je vlastně látka stojící na dvou frontách. Buď ji můžeme vidět jako hormon působící z hypotalamu a dřeně nadledvin nebo jako neurotransmitter přenášející impulzy. Prostřednictvím nervových drah je vyslán do určitých částí organismu, ale nejznámější z nich je mezokortikolimbická dráha mající zásadní roli při systému odměn (Váchová, Racková, Janů, 2009). Slovo limbický nám napovídá, že dráha vede přes limbický systém, kde je centrum emocí a paměti. S dopaminem úzce souvisí zejména místo ventrální tagmentum, kde se uvolňuje a působí tak na mozek pocitem uspokojení. Pokud není stimulace v oblasti dostatečná, hladina dopaminu opadává a dochází u člověka k abstinenci – tudíž k pocitu diskomfortu. Navenek se to projevuje jako craving – bažení po podnětu uspokojení (Pokorný, 2012). Proto i dopamin se podílí svou činností na vzniku závislosti. Jeho nedostatek se navenek projevuje nedostatečnou možností pohybu - Parkinsonovou chorobou (Orel & Facová, 2009).

2.3 Serotonin

Další látkou vyplavující se během sportovního výkonu je serotonin. Patří do skupiny biogenních aminů – autakoidů. Jiný název užívající pro tento termín je lokální hormony. Jejich výhodou je, že ke svému působení nepotřebují krevní cirkulaci a při tom se vyplavují především při fyziologických a patologických stavech. Serotonin je vyplavován v oblasti mozkového kmene, kde má své serotonergní neurony (Janoušková, 2010; Orel & Facová, 2009). Má mnoho specifických vlivů na celé tělo, počínaje senzorickými funkcemi a končíce u dechového centra. Nicméně, podílí se i na procesu učení, paměti, chování, spánku, agresivitě, vnímání bolesti a ovlivňuje i limbický systém, jehož úkolem je správa emocí (Langmeier, 2009). Dá se tedy říci, že má svůj podíl na řízení nálady a jeho nízká hladina má co dočinění s depresemi (Orel & Facová, 2009).

3 POSTOJE

V návaznosti na téma bakalářské práce bylo vhodné zapojit do teoretické části kapitolu zabývající se postoji. Zejména proto, že nám pomůže objasnit chování lidí a vysvětlí mnoho otazníků v jejich přístupu ke sportu i smrti.

3.1 Vývoj definice

Termínem postoj se zabývalo mnoho moudrých vědců. Bádali nad samotným významem a přetvářeli ho do různých podob, až vznikl takový, jaký ho známe dnes.

Základ definici dali pánové W. J. Thomas a F. Znaniecki (1918, 1920; in Nakonečný, 2009, 239), jež chápali význam postoje jako „*individuální protějšek společenské hodnoty*“. Hodnota naopak pro ně byla „*objektem společensky důležitým*“. Pokud bychom chtěli být přesnější, pak se dá postoj chápat jako nějaký vztah k určité hodnotě neboli způsob hodnocení. Na tento koncept navázali M. Fishbein a I. Ajzen (1975; in Hayesová, 2003, 95), pro něž postoj znamenal, že se jedná o jakousi „*naučenou predispozici k celkově příznivé nebo nepříznivé reakci na daný objekt, osobu či událost*“.

Krech, Crutchfield a Ballachey (1962; in Hayesová, 2003) se domnívali, že postoje mají určitý pozitivní či negativní náboj. Jsou to stabilní systémy a souvisí s určitým jednáním lidí, které se týká sociálních cílů.

Vzápětí vznikla myšlenka, že postoje vysoce souvisí s naším jednáním. Chováme se tedy podle svého přesvědčení, co je podle nás správné a co špatné. Mezi postoji a chováním může existovat určitá harmonie nebo disonance, které si lidé ale mnohdy neuvědomují. R. T. LaPierre (1934; in Nakonečný, 2009) se zbýval tímto fenoménem a provedl na jeho základě řadu výzkumů (viz. experiment s čínskými občany). Následně na to A. W. Wicker (1969; in Nakonečný, 2009) vytvořil metaanalýzu týkající se souvislosti mezi chováním lidí a jejich postoji a zjistil, že průměrná korelace je $r = 0,30$. Neexistuje tedy žádné pravidlo, že bychom na základě postojů mohli předvídat lidské chování.

D. Batson se v souvislosti s postoji zabýval morálním pokrytectvím. To se vyznačuje rozporuplných chováním jedinců. Můžeme se všimnout, že v některých situacích se názory lidí úplně neslučují s jejich chováním. Lidé jsou schopni měnit své postoje na základě vnějších informací, ale jejich jednání zůstává beze změny. Za příklad můžeme uvést

preventivní programy týkající se sexu. Mají určitý vliv na jedincův postoj související s ochranou, nicméně sexuální chování a aktivita stagnují v tom samém bodu jako před prevencí (Myers, 2016).

To samé bychom mohli uvést na příkladu se sportem. Respondenti dost často říkají, že neohrožují se životem a přičítají se to jejich vnitřnímu přesvědčení. Z jejich vyprávění je ale patrné, že tento postoj není v naprostém souladu s jejich chováním.

3.2 Charakteristika postojů

Chování jedince je do jisté míry ovlivněno určitými znaky postojů. Krech et al. (1968; in Nakonečný, 2009) popisují charakteristiku postojů:

- *Extrémnost* – postoj nabírající vysokou intenzitu (může být pozitivní či negativní) a je nejvíce odolný vůči změnám.
- *Multiplexita* – rozlišuje mezi jednoduchostí a mnohotvárností. Postoje jsou založeny buď na jediném faktu, nebo naopak na nějakém souboru faktů. Jednoduché postoje jsou snadno měnitelné oproti mnohotvárným.
- *Konzistentnost* – vnitřní soudržnost.
- *Interkonexe* – vzájemná postojová závislost.
- *Konsonance* – shodnost postojů. Čím více postojů je shodných, tím dochází k větší stabilitě.
- *Síla a množství uspokojovaných potřeb* – postoje jsou důležité pro uspokojování potřeb jedince. S narůstajícím počtem uspokojených potřeb vzrůstá integrita a zvyšuje se resistance na změnu postojů.
- *Centrálnost vztažných* – označujeme tak postoje, které mají pro jedince určitou hodnotu, tj. jsou pro něj významné a zároveň nesnadno měnitelné.

3.3 Dimenze postojů

Postoje se mohou projevovat v různých směrech. Jak už bylo řečeno, postoj je komplexní proces hodnocení. Ve skutečnosti je ale mnohem složitější, než se na první pohled může zdát. Existuje několik modelů, jak postoje popsat. Mezi nejznámější patří 3 složkový model, kam řadíme:

- *Kognitivní dimenzi* – složka pocházející z rozumové vrstvy (tím se myslí myšlenky a názory)

- *Emocionální dimenzi* – neboli emocionální složka, která má svůj původ v centru emocí (týká se především emocionálních reakcí)
- *Konativní dimenzi* – jinak známá jako behaviorální a je složkou ukotvenou v chování či jednání

(Hayesová, 2003)

Mohli bychom se zmínit například ještě o 2- nebo 1-dimenzionálním modelu, které nezahrnují všechny složky naráz. Například 1-složkový model podporovaný Fishbeinem a Ajzenem se zakládá pouze na afektivní (emocionální) složce (Výrost & Slaměník, 2008).

Postoje se mezi sebou mohou lišit svou intenzitou. Neutrální postoj se vyznačuje svou nevědomostí o nějakém objektu, tudíž je pro jedince nevýznamný. Oproti tomu extrémní postoje není jednoduché změnit – odráží se v nich vysoká intenzita (nejsou tak časté) (Tříletá, 2007).

3.4 Funkce postojů

Každý postoj má také svou funkci. Nakonečný (2009) uvádí ve své knize *Sociální psychologie* dělení funkcí postojů podle D. Katze (1960):

- *Instrumentální, adjustační nebo utilitární* – dělí se na pozitivní a negativní. Pozitivní postoje souvisí s odměnami, kdežto negativní naopak vyvolávají asociace trestu.
- *Ego-defenzivní* – postoje chránící osobnost (například redukce úzkosti či kompenzací negativních složek sebepojetí).
- *Hodnotově expresivní* – spočívá v uspokojování potřeby sdílení vlastního postoje s širokou veřejností a jeho následnou realizací.
- *Kognitivní* – nachází se na rozumové úrovni spolu s organizací informací o světě, následné organizovanosti, řádu a souvisí se samotným vytvářením postojů.

3.5 Utváření postojů

Postoje vznikají na principu získaných zkušeností o světě či nějakém objektu, který se v něm nachází. Aby se mohl vytvořit jistý postoj, je nutné se alespoň částečně orientovat v daném tématu. Pokud si jedinec nenajde vztah k objektu pak je pro něj nevýznamný – neutrální postoj.

Již od narození se seznamuje s hodnotami sociálního prostředí a učíme se, co je dobré a co špatné na dvou rovinách – jak subjektivní tak společensko-normativní. Na základě těchto emocionálně-funkčních zkušeností se formují naše postoje. Od těchto zkušeností se nadále odvíjí systém apetencí a averzí (Nakonečný, 2009).

3.6 Změny postojů

Vytvořené postoje je také možné měnit. Z pozitivního postoje se může stát velmi negativní na základě informací získaných z venku. Jelikož jsou postoje vytvářeny zkušeností a ovlivňují celou naši osobnost, není vždy lehké je změnit. Poměrně velká většina jich je totiž stálá a trvalá. Objevují se dokonce i takové postoje vyznačující se svou vysokou intenzitou – extrémní. Jak bylo popsáno výše, čím vyšší intenzita postoje, tím těžší je jeho změna. Nicméně, jsou případy, kdy se i extrémní postoj může proměnit v nový a úplně jiný.

Příčinami mohou být různé události jako například psychický otřes, životní krize apod. Výrost a Slaměník (2008) píše, že nejdůležitější procesem ve změně postojů je persvaze (přesvědčování). Dělí se na 3 základní skupiny proměnných:

1. *Proměnné komunikačního procesu*, které v sobě zahrnují 5 prvků (zdroj, obsah persvazivní informace, kanál informace, příjemce a cíl nebo určení informace).
2. *Vysvětlující procesy změny postoje*, jež v sobě obsahuje 5 kroků (pozornost, porozumění, přijetí, zachování a konání).
3. *Vnitřní, strukturální komponenty postoje*.

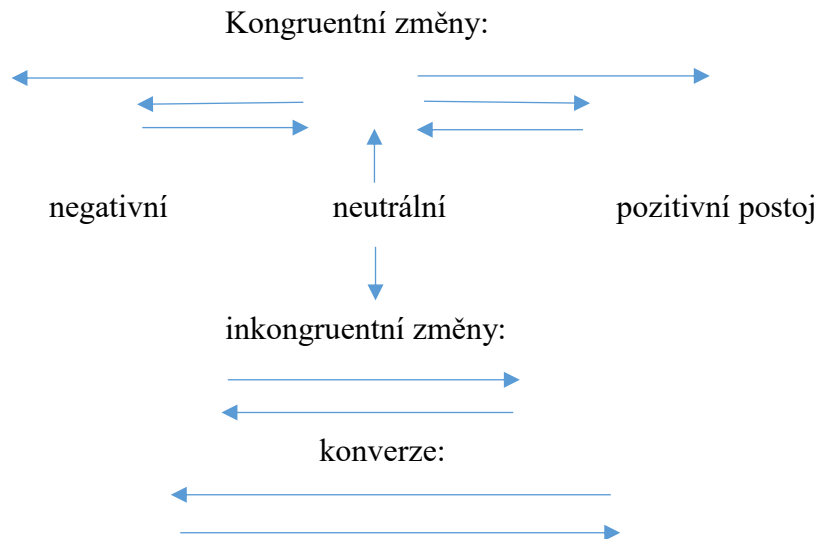
Jedinec se dost často změně brání z důvodu integrity jeho vlastní osobnosti. Proto se častěji setkáváme se změnou intenzity než úplného přepólování. Důležitou roli hraje vztah k informaci z pohledu jedince. H. C. Triandis (1975; in Nakonečný, 2009) popsal faktory ovlivňující změny postojů:

- *Důvěryhodnost zdroje informace*
- *Atraktivitu zdroje informace*
- *Moc zdroje informace*
- *Styl, strukturu a obsah informace*

Pokud se třeba i sám informátor nebude zdát důvěryhodný, ovlivní to smýšlení jedince a k žádné změně tak dojít nemusí.

Krech et al., (1968; in Nakonečný, 2009) rozdělili druhy změn postojů:

1. *Sourodé změny* – zaměřují se především na zesílení pozitivního či negativního postoje.
2. *Nesourodé změny* – určitá hladina pozitivního postoje se mění na nějakou hladinu negativního postoje a obráceně.



Obrázek 1: Druhy změn postojů

(podle Kreche et al., 1968, in Nakonečný, 2009, str. 268)

Zároveň formulovali 2 hypotézy:

1. „*Za jinak stejných podmínek je vždy lehčí navodit sourodou než nesourodou změnu*“.
2. „*Čím je postoj extrémnější, více multiplexní, konzistentnější, čím je propojenější a shodnější, čím více slouží potřebám a je centrálně hodnocený, tím se poměrně lehčeji dosáhne sourodá změna*“.

(Krech et al., 1968; in Nakonečný, 2009, str. 268)

Krom těchto výše zmíněného se v dřívějších dobách uplatňovaly více invazivní metody za účelem prolomení hodnotové struktury. Dělo se tak například v období korejské války, kdy na americké vojáky byl uplatňován princip brainwashingu známého pod českým slovem „vymývání mozku“. Jeho součástí bývalo i mučení.

3.7 Předsudky

Součástí postojevé tematiky je i tzv. předsudek. Jeho původ se nachází v latině (*prejudicium*) a znamená negativně postavený postoj. Ve své podstatě jde o neopodstatněný a mnohdy iracionální předčasný úsudek. Je nabitý silnou emoční energií a především je rezistentní vůči změnám. Podle Allporta (2004; in Nakonečný, 2009, str. 276): „*předsudky znamenají „neschvalované postoje“*“.

Dnes jsou nejznámější především rasové předsudky, se kterými se nynější společnost snaží bojovat. Nicméně, předsudky se netýkají pouze barvy pleti, ale například i náboženství, či extrémních sportů. Ve svém okolí slyšíme, že lidé vyhledávající adrenalin jsou „blázni“, protože se vystavují nebezpečí. Je ale tento unáhlený názor správný?

3.8 Postoje ke smrti

I když si to dnešní společnost nepřipouští, smrt je přirozenou součástí existence. Náš život od samého počátku spěje ke konci. Názory na ni se však různí člověk od člověka. Stejně tak bychom mohli mezi postoji ke smrti najít mezikulturní rozdíly. Tyto postoje ovlivňují jedince po celou dobu jehožití. Smrt může být vítána s otevřenou náručí nebo naopak může být pokládána za nepřirozeného vetřelce do každodenního stereotypu. Její nečekaný vpád zapříčiní šok a naruší tak běžný chod jedince, který se po celou dobu snažil smrt úspěšně vytlačovat (Machů, 2012).

Pojďme si udělat malý náhled postoje ke smrti u ateistů a křesťansky orientované jedince.

3.8.1 Křesťanský pohled na smrt

Dalším krokem od šamanismu, totemismu, animismu a jiných prazákladů náboženství se dostáváme k prozatím nejrozšířenějšímu náboženství světa – křesťanství. Počet věřících se v roce 2015 vyšplhal na 31,2 % (Hackett, McClendod, 2017).

Stoupenci křesťanství vkládají svou víru do rukou Ježíše Krista, který je mesiášem a synem Božím. Nejvyšším zákonem je Písmo svaté, které popisuje jak vznik náboženství, tak jeho rozvoj, zákony i posmrtný život. Věří v posmrtný život, který je popisován jako nebe, peklo, ráj. Duše se dostávají na jedno z těchto tří míst. Nejprve však musí projít Božím soudem, který spočívá ve vážení duše a odhadování její dobroty. Existuje i tzv. druhý

typ morálního zúčtování, který nastane až na konci časů. Dojde tak k oživení mrtvých a k jejich dalšímu souzení (Popovský, 2007).

Nebe je vyobrazováno jako místo nahoře, kde sídlí sám Bůh, světci a andělé. Jedná se o stav plný radosti, blaženosti a světla. Ráj neboli Zahrada lásky se na druhou stranu nachází na určitém místě porostlém zelení s cizokrajnými stromy a šťavnatým ovocem. Nachází se tam nespočetné množství barevných ptáků a zvířat. Zahrada lásky je téměř identická Edenu, pocházející z interpretace židovského náboženství (Drápal, 2010).

Peklo se podobá labyrintu jeskyní prostupující temnotou, utrpením a démony, kteří způsobují trýznivá muka (Grof, 2009).

3.8.2 Ateismus

Jak je vidět, každé náboženství pojímá posmrtný život svou cestou, ale výsledek je vždy stejný. Vždy existuje místo, kam se duše uchýlí anebo se znovu zrodí v dalším těle. Jak již bylo zmíněno, v posledních letech tomuto přesvědčení podléhají i ateisté.

Tomuto fenoménu zasvětil čas konzervativní křesťanský Austinský institut. Výsledek byl nadmíru překvapivý. Až 32% z ateistů, agnostiků a lidí bez vyznání si po smrti představovali další život. Podobný průzkum proběhl i ve Velké Británii, kde časopis Daily Mail uvedl odpovědi dotazovaných příčinu víry v posmrtný život u ateistů: sobectví, nedůvěru, naději a touhu věřit v něco dalšího. Tom Flynn se nadále zabýval spojitostí mezi vírou v posmrtný život a ateismem. Vysvětlil nejasnosti ohledně korelace těchto dvou významově se vylučujících slov. Tvrzení, že je důležité definovat si samotný pojem ateismus, by mohlo rozpoutat vášnivou debatu. Australané tvrdí, že se náboženství a pouhá víra v posmrtný život liší. Nejde o žádné přiklání se k náboženské víře, jen kvůli posmrtnému životu, ale spíše o pouhou individuální touhu věřit, že náš život jednou pro vždy neskončí (Religion New Service, 2016).

Eva Pavlátová (2001) ve své knize *Bojíte se smrti?* zmiňuje duši jako jistou energii, která pohání naše tělo. Přidává jí vlastnost nesmrtelnosti, a proto stejně jako jiné druhy energie nemůže jen tak zaniknout. Toto prohlášení s sebou nenosí žádný empirický důkaz, proto se o jeho pravdivosti může jen dohadovat.

3.8.3 Strach ze smrti

Pokud se zamyslíme nad problematikou smrti, vzejde nám podstatná otázka. Proč se smrti tolik bojíme? Bylo tu řečeno, že příčinou je především nedostatek informací o posmrtném životě. Lidé se rodí, aby žili a následně zemřeli. Není jednoduché se ztotožnit s myšlenkou, že najednou přestaneme existovat, když jsme uvykli žít. Máme tendenci pokračovat v tomto zvyku a jeho náhlé přerušování v nás vyvolává úzkost.

Krom této myšlenky jde především o biologickou nutnost. Byli jsme obdařeni vyšším myšlením, než které najdeme u mnoha zvířat, tudíž je pro nás přirozené, že přemýšlíme o něčem záhadném. Vyvolává to v nás pocity, kterým sami ani nerozumíme. Náš pud sebezáchovy je naprogramován tak, aby se zalarmoval pokaždé, kdy se blíží smrtelné nebezpečí. Instinkt nám radí vyvarovat se situacím ohrožující náš život. *Proč se někteří lidé bojí mřít, nebo strach postrádají úplně?*

Byl zjištěn faktor hrající zásadní roli při postoji ke smrti a tím je věk. Postupem času se strach redukuje na čím dál menší množství. Nedá se však říci, že by tento proces byl pravidlem u všech jedinců. Během působení strachu se vyvíjí také řada obranných mechanismů, aby se zachovala duševní rovnováha. i reakcí bývá agrese, potlačení, regrese nebo i izolace (Vybíralová, 2011). Podle Freuda si vybíráme obranné mechanismy, abychom popřeli vlastní smrtelnost a vyrovnali se tak se svým strachem a úzkostí. Existencialismus zase považuje za smíření se se smrtí hledáním životního smyslu (McClatchey & King, 2015).

Nicméně, kromě věku lze uvést jako zásadního činitele gender, kdy ženy zažívají vyšší úzkost při setkání se se smrtí (McClatchey & King, 2015). Dále jsou to třeba osobnostní charakteristiky a stabilita hodnot (Vybíralová, 2011).

Yalom (2006) poukazuje na přístup nábožensky orientovaných lidí. Tvrdí, že jejich strach je oproti ateistům poměrně menší. Zároveň hraje vliv pohlaví, kdy muži si nejsou smrtelnosti vědomi v takové míře jako ženy. Přejít ze strachu do nevědomí vzbuzuje v lidech daleko větší úzkost, než když by si jí byli vědomi. Projevy tohoto procesu mohou být v podobě snů.

Křivohlavý (1994; in Vybíralová, 2011) popisuje nejčastější prvky strachu spojené se smrtí. Především se jedná o strach z bolesti a utrpení, jež může člověk zažít během umírání. Vstupuje tak do nesamostatné pozice a stává se závislý na okolí. Začínají se u něho objevovat myšlenky na selhání a nevyplněné sny, nedokončenou práci. Jeho strach se nadále rozšiřuje i na rodinu.

Člověk si za všechny ty roky, co obývá Zem, zvykl vyhýbat se zraňujícím tématům. Rozhodl se nemluvit o smrti, protože sebou přináší jen bolest a utrpení. Základ položily především určité mezníky naší minulosti, kdy docházelo k rozšíření nevyléčitelných onemocnění, vyvraždování, narození postižených dětí apod. Od jednadvacátého století se tabu smrti objevuje častěji, než kdy dříve. Dospělí o ní neradi mluví a děti se čím dál víc ptají. V krajních případech nevěří sami sobě, nemají ponětí, jak reagovat na špatné zprávy a už vůbec neví, jak se v takových situacích chovat (Kübler-Ross, 2015; Kübler-Rossová, 1992). Tyto důvody je nutí schovat hlavu do písku a nerozebírat téma smrti. Učí své děti nezjišťovat si informace o podstatné věci, která se týká nás všech a tím rozvíjet strach z neznámého. Tento zvyk pak traduje z rodiče na dítě, z pokolení na pokolení, až se všichni chovají, jako by smrt vůbec mezi námi neexistovala. Mnoho z nich si však svůj strach ani nemusí plně uvědomovat. Místo toho cítí zvýšenou úzkostnost, aniž by věděli její pravý důvod. Dochází pak k objektivizování smrtelně nemocných jedinců, kteří potřebují péči jak fyzickou, tak psychickou. Naopak se může vyskytovat zvýšená tendence k práci. Tím se myslí především zvýšená hyperaktivita.

Na druhou stranu, otevřená komunikace o svém strachu, ať už je ze smrti či čehokoli jiného, přináší uvolnění. Vnitřní napětí odejde spolu s pocitem děsu, na který je jedinec sám. Sdílení svých obav s okolím shodí těžká břemena na našich bedrech a nabídne širokou škálu možností podpory, kdykoli jí bude zapotřebí (Kübler-Rossová, 1992).

Se strachem je možné bojovat. Známý český herec Vlastimil Brodský se se svým strachem ze smrti vyrovnával za pomoci humoru. Někdo by možná řekl, až trochu černý humor. Pamatuji si na jeden úryvek z jeho rozhovoru, který mě nesmírně pobavil a uklidnil zároveň: „*I když mě někteří mocipáni odpuzují, ještě nenacházím dost radostí, které stojí za to, abych tady na tom světě byl. A potom – já jsem strašně zvědavý. Dokonce jsem uvažoval opatřit si urnu s okýnky. A bych mohl dál sledovat, co se tady děje. Oni je ale nevyrábějí. Já už jsem se ptal*“ (Pavlátová, 2001, 17). Nicméně, jeho velké obavy nepramenily z toho, co na něj čeká po smrti, ale umírání samotného.

4 ZÁŽITKY BLÍZKÉ SMRTI

Na světě existují lidé, kteří se se smrtí setkají až v pozdějším věku a tací, jež jsou koncem života provázeni od malička. Může se jednat o úmrtí jejich blízkých, či dokonce jich samotných, kdy se na určitou dobu ocitli mimo vědomí. Nynější medicína přináší daleko větší možnosti, než tehdy a je schopna zvrátit smrt, pokud její prodleva není delší než pár minut.

První zmínka o NDE se objevila v 19. století, i když by se našli i dřívější publikace, které naznačovali přítomnost jistého fenoménu. Doktor Raymond Moody tento jev pojmenoval *Zážitky blízké smrti (Near Death Experience = NDE)*. Ve své knize „*Život po životě*“ napsal o mladém vojínovi Georgovi Ritchiem z Virginie, který onemocněl ve dvaceti letech zápallem plic a posléze byl prohlášen za mrtvého. Umístili ho do vojenské márnice, kde znovu po dlouhých devíti minutách nabyl vědomí. Zdejší pracovník zahlédl pohyb Ritchieho ruky a do žil mu byl vstříknut adrenalin, což zachránilo jeho život. Zkušenost ho ovlivnila natolik, že vystudoval psychiatrii. George Ritchie přišel k NDE skrze svou nemoc, ale existují důkazy, že NDE lze navodit i uměle (anestetiky, drogami, nedostatkem kyslíku aj.) (Perera, Jagadheesan, & Peake, 2012).

Během zážitku NDE se zastavují všechny vitální funkce držící člověka na živu a on na velmi krátkou dobu zemře. „Duše“ se odpoutává od těla, což se nazývá *Out-of-Body Experience (an OBE)*. Vědomí si pohrává s myslí, aniž by jedinec věděl, co se s ním děje (Beichler, 2017). Dostávají se mírumilovné pocity, prožitky cesty skrze tunel a záblesky světla. Vzpomínky z celého života probíhají před očima. Také může dojít k setkání se zemřelými předky nebo nadpřirozenými bytostmi. Nicméně žádný zážitek NDE neprobíhá stejně. Naopak je svým způsobem jedinečný u každého člověka, co si NDE prošel (Lake, 2017).

„*Tvrdí, že šlo o mystický zážitek, jenže různí jedinci hovoří o různých aspektech onoho zážitku. Někteří zdůrazňují pocit jednoty s kosmickým vědomím, jiní uvádějí fyzikální důsledky zážitku, například to, že se čas na náramkových hodinkách rozcházel se skutečností: někteří dokonce mluví o tom, že získali vědomosti o budoucích událostech. Jsou však i takoví, kteří si stěžují, že během NDE viděli či pociťovali věci, jež v nich vzbuzovali tíseň, a takoví, kteří v důsledku ztráty zájmu o materiální prospěch či v důsledku vidění světa*

jinýma očima ztratili tváří v tvář existenciální reality odvahy, propadli mizerné náladě, začali trpět potížemi v mezilidských vztazích apod.“ (Perera et al., 2012, 17).

Ti, u kterých k těmto zážitkům došlo, byl zpozorován přesah strachu ze smrti. Následkem NDE se u nich redukovala úzkost a strach ze smrti, což zapříčinilo velký otazník na poli psychologie. Podle Ringa (1984), lidé s touto zkušeností eliminovali svůj strach z 80%, Sabom (1982) zase tvrdí, že strach zmizí z 82% u lidí s NDE oproti kontrolním skupinám. Sutherland (1990) a Flynn (1986) naopak tvrdí, že redukce strachu je 100%. Závěrem tedy je, že lidi s NDE zážitky nepocitují strach ze smrti (Tassell-Matamua & Lindsay, 2016).

Fenomén NDE se stal předmětem zkoumání a podílela se na něm řada osobností jako profesor Bruce Grayson (zakladatel a držitel výzkumu Mezinárodního sdružení pro výzkum zážitků blízkosti smrti = *IANDS*¹), doktor Kenneth Ring (spoluzakladatel a bývalý ředitel IANDS), ale též i Elisabeth Kübler-Rossová. Perera et al. (2012) tvrdí, že se procento lidí s NDE pohybuje kolem 4-8%. Se zážitky blízké smrti je často spojován pocit transcendence.

Nepotvrdilo se, že by mozek utrpěl významná poškození a dokonce se zjistilo, že se posílil jedincův intelekt. Došlo k povšimnutí různým tělesným změn: mladší obraz sebe sama, zdravější barva kůže, zvýšená citlivost na světlo a zvuk, rychlejší hojení zranění, ale například i změna metabolických procesů a zvýšená alergie na chemické látky (Perera et al., 2012). Doposud se nenašlo vysvětlení o procesu NDE, když je lidský mozek v nečinnosti.

¹„*IANDS= Intenzivní vědomí, vjem či zážitek přítomnosti v jiném světě, příjemný či nepříjemný, který mívají lidé na pokraji smrti. Zážitek natolik působivý, že je jím drtivá většina lidí hluboce ovlivněna, často natolik, že kvůli němu výrazně změní svůj život.“ (Perera et al., 2012, 25).*

5 ONTOGENEZE SMRTI

Při první zmínce o fázi konečnosti zavládne mezi lidmi napjatá atmosféra. Často se cítí trapně nebo lépe řečeno nepříjemně v situacích, kdy mají hovořit o smrti. Velmi dobře rozumí tomuto pojmu a zvládnou ho vysvětlit malým dětem, když se zeptají, proč je milovaná babička nepříjde navštívit. Na scéně se však objevují emoce, které jako barvitě pozadí vykreslují situaci v nepřiměřených reakcích.

Podle odborníků se o smrti učíme již od malička. Nejprve nám pomáhá porozumět tomuto stavu blízké okolí. Následně si pomocí vodítek vytváříme představy o smrti, která nás konfrontuje celý život. Zpočátku začínáme na pohádkách, jež slýcháme před spaním. Ať už jde o šťastné konce či dobrodružství v podání bratří Grimmů, do tří let stále nedokážeme rozlišit mezi životem a smrtí. Neumíme si představit, co přesně znamená nebýt.

Na rozdíl od nedostatečně rozvinuté schopnosti abstraktního myšlení emoce pracují v plném proudu. Během počátků našeho života dochází k tzv. *separační úzkosti*. Jde o fenomén, jenž se projevuje v podobě úzkostných reakcí na odloučení svých nejbližších. Důležité postavení hrají matky, které bývají nejčastějším důvodem separační úzkosti. Pokud tedy dítě opustí, ať už třeba neúmyslně, dochází k narušení denního chodu, na které je dítě zvyklé. Začne postrádat osobu, která tu pro něj bývala. I když nejsme v raných letech sto rozpoznat následky smrti, přesto je psychika touto událostí ovlivněna (Vymětal, 1999).

K vývoji chápání smrti dochází v předškolním období. Mrtvý člověk je spojován s nikdy nekončícím spánkem, případně nepohyblivostí. Dítě si smrt dokáže představit v určitém rámci, avšak stále má určité nejasnosti v její zvratnosti. Myslí si, že ono samo je nesmrtelné a v jeho případě nemůže dojít ke konečnému stavu. Chápe její stav jako reverzibilní, jak napovídají pohádky O Sněhurce či Šípkové Růžence, a lze mu jeho život navrátit. V tomto období převládá především magické myšlení.

Mezi šestým a desátým rokem dochází k pokroku. Nyní je smrt vnímána jako stálá a nevrátitelná, než tomu bylo před lety. Dítě má jasno v smrtelnosti a uvědomuje si, že každá živá bytost dřív či později zemře. Často si smrt spojuje se zástavou životních orgánů. Vědomosti jsou stavěny na daných zkušenostech, které v sobě zahrnují smrt někoho blízkého. Může se jednat třeba o prarodiče nebo třeba o domácí zvíře (Démuthová, 2011).

Strach ze smrti se začíná vyvířet ve fázi dospívání. Jedinec si hledá své vlastní Já, zjišťuje své výjimečné schopnosti a dovednosti, osamostatňuje se (Kübler-Rossová & Kessler, 2013). Stejně jako složitost tohoto procesu, je spletitý i vývoj strachu ze smrti. Teenager hledá svoje hranice i hranice světa, zkouší nové možnosti. Abstraktní myšlení již dosahuje svého vrcholu a jedinec chápe pojem smrt už v pravém slova smyslu. Nicméně jeho chování se často neslučuje s již pochopenou podstatou nesmrtnosti.

Jakmile jedinec projde vývojem a stává se dospělým člověkem s identitou vlastního Já a nabytou zodpovědností, dochází k utváření postoje na smrt. Velmi často se odehrává na pozadí ovlivněným strachem, kdy neexistují žádné důkazy o posmrtném životě. Tím se ze smrti stává nejasný a neurčitý obraz, na jejímž konci se nachází pouze prázdnota. Dost právě tato nejistota děsí jedince v jejich životě, ale k naší smůle je tato nejistota nevyhnutelná. V případě neakceptace a nedostatku obranných mechanismů se lidé obracejí k vyšší moci. Hledají odpovědi v náboženské víře v domněnku, že když budou konat dobro, jejich činy budou následně oceněny a po smrti najdou další život (Vymětal, 1999; Démuthová, 2011).

Staří lidé se smiřují s nedostatkem svých sil a uvědomují si nevyhnutelnost konce. Někteří bojují do posledních sil, jiní jen čekají, až nadejde jejich čas a oni usnou věčným spánkem. Akceptace smrti souvisí se spokojeností prožitků v celém jejich životě. Pokud uvnitř sebe cítí, že nežili naplno, odchod pro ně bude daleko složitější, než pro ty, kteří nabyli svých očekávání. To pak mluví o smrti jako o klidu a pokoji, jehož se mnohdy nemohou dočkat (Vymětal, 1999).

5.1 Periodizace podle Kübler-Rossově

Psychiatřka Elisabeth Kübler-Rossová vytvořila pět stádií vyrovnávání se se smrtí:

- *Fáze popření* – „nemocný“ si nepřipouští svou smrtelnost a nedokáže přijmout fakt
- *Fáze zloby* – v tomto stádiu, již nemocný chápe, že není něco v pořádku a zlobí se na celý svět, cítí pocity křivdy a je agresivní
- *Fáze vyjednávání* – tato obrana spočívá ve slibování dobroty či jiných činů, po nichž vlastně nemoc ustoupí, hledají se nové alternativy
- *Fáze deprese* – předchozí snahy přišly vniveč a nyní se „nemocný“ cítí zoufale
- *Fáze smíření* – poslední stádium, kdy dojde k akceptaci konečnosti a přípravy na smrt

(Tothová, 2013)

6 ZÁVISLOST

Důvodem zařazení této kapitoly je fakt, že se u některých jedinců může sportování rozvinout až v závislost na pohybu či extrémních podmínkách při sportu. Toto tvrzení podtrhují slova významného psychologa: „Zcela obecně lze uvažovat o možné závislosti na čemkoliv“ (Říčan, 2007, str. 12). Není tedy od věci zde zmínit podstatu závislostí, a jak se sportovními aktivitami souvisí.

6.1 Vymezení definice

MKN 10 (2011) popisuje syndrom závislosti takto: „Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických stavů, který se vyvíjí po opakovaném užití substance a který typicky zahrnuje silné přání užít drogu, porušené ovládnání při jejím užívání, přetrvávající užívání této drogy i přes škodlivé následky, priorita v užívání drogy před ostatními aktivitami a závazky, zvýšená tolerance pro drogu a někdy somatický odvykací stav. Syndrom závislosti může být přítomen pro specifickou psychoaktivní substanci (např. tabák, alkohol nebo diazepam), pro skupinu látek (např. opioidy) nebo pro širší rozpětí farmakologicky rozličných psychoaktivních substancí“.

Závislosti můžeme rozdělit na 2 skupiny:

- *Látkové závislosti* – předmětem užívání jsou v mnoha případech drogy, ale mohou se objevovat i různé syntetické látky ovlivňující vnímání
- *Nelátkové závislosti* – vyznačují se nějakou aktivitou či závislostí na objektu (příkladem mohou být patologické hráčství, workoholismus, závislost na elektronických přístrojích či internetu aj.)

(Radimecký et al., 2007)

Závislost se vyznačuje silnou touhou po nějakém objektu či aktivitě, která se nazývá „*craving*“ (v českém jazyce „*bažení*“). Jedinec vyvíjí velké množství síly, aby toto bažení v sobě ovládl. Zjišťuje toleranci na závislém objektu či aktivitě. Mění se jeho zájmy – veškerý čas věnuje své závislosti anebo následnému zotavení. Nebere ohledy na jasné znaky škodlivosti a dále se věnuje své závislosti, i když ho okolí od toho zrazuje. Svůj zájem znovu směřuje k objektu či aktivitě, aby snížil abstinenci příznaky od posledního „užití“.

Pokud během jednoho roku se vyskytnou alespoň 3 jevy z výše uvedených, pak mluvíme o závislosti (Nešpor, 2005).

Kudrle (2003) definuje závislost jako poruchu s progresivním vývojem. Domnívá se, že lidé jsou zahlceni různými strastmi, bolestí a pocitem osamění, že se prostřednictvím závislosti snaží zvýšit prožitek radosti, aby došlo ke kompenzaci pocitů. Získaná euforie může jedince ovlivnit natolik, že její výskyt bude požadovat častěji, než je nutné. Existuje jistá podobnost mezi látkovou závislostí a nelátkovou (rozdělení popsané výše). Obě tyto kategorie se projevují nutkavým chováním, jež vedou pouze k jednomu bodu – uspokojení – nehledě na nízké riziko intoxikace jako v případě drog. Tím se rozjíždí sled chorobných symptomů v podobě touhy po změně prožívání, pocitem ztráty nebo jen narušení kontroly nad závislostí. V případě drog se vrací stavy nepohody, které závislého nutí do dalšího užití látky, aby se zvedl ze dna, při čemž si nepřipouští, že po skončení účinku spadne znovu do deprese.

6.2 Kategorie závislostí

Stejně jako látkové závislosti, tak i nelátkové se mohou dělit podle způsobů aplikace. Jednou z nich je totální abstinence, kdy se jedinec distancuje od objektu či aktivity a je zbaven veškerého vlivu. K téhle fázi většinou dochází až v posledním případě, kdy se využívá léčebného procesu a výsledkem je již výše zmíněná abstinence (Radimecký et al., 2007).

Abstinence se může rozvinout do tzv. **abstinenčního syndromu** (NAS neboli odvykacího stavu). Dochází k němu po odstranění předmětu závislosti (př.: alkohol, drogy, tabák aj.). Je narušena rovnováha těla i mysli a objevuje se sled abstinenčních příznaků:

- *Silná touha po předmětu závislosti*
- *Nespavost*
- *Úzkost*
- *Neklid*
- *Zvýšená chuť k jídlu*

(Nešpor; in Kalina, 2003)

Každá závislost může mít své specifické příznaky, a proto jsou zde uvedené jen některé, které by se daly přiřadit ke všem druhům závislostí.

Závislý musí vynaložit velké úsilí, aby překonal touhu po závislosti. Jeho tělo i mysl očekává pocit euforie, ale místo toho přichází rozladěnost, podráždění a někdy i deprese. Mnohdy totiž jedinec sám nezaznamená, že je závislý (Kudrle, 2003).

V případě experimentování je kontakt výjimečný, kdy jedinec testuje určitý objekt či aktivitu za účelem zvědavosti. Možná jsou i příležitostná až někdy pravidelná setkání s bažením. Souvisí s jedincovým životním stylem, kdy například při návštěvě večírků nebo během cestování neodolá bažení. V přiměřeném množství nepůsobí škodlivě na zdraví ani nijak nenarušuje sociální interakci. Problémové mohou být ty situace, jež se odrážejí na zdraví a sociálním okolím (nepostihuje totiž jedince samotného, ale ovlivňuje též jeho příbuzné, které se musejí potýkat s jeho závislostí, i když nepřímo). Kontakty tak většinou utichají, případně se domlouvá odvykací léčba se souhlasem všech členů. Nejhorším stádiem je už pravidelné a závislost, která v podstatě řídí jedincův život ve všech směrech. Hrozí u něj vážné poškození v ohledech zdravotních, psychických i sociálních (Radimecký et al., 2007).

6.3 Závislost na sportu

V předchozích kapitolách jsme si přiblížili závislost jako takovou včetně jejích kategorií. Nejčastější závislostí, se kterou je možné se potkat v běžném životě, je látková – užívání drog. Nicméně, středem našeho zájmu tentokrát není tato oblast, ale naopak sportovní závislost.

Průkopníkem tvrzení, že na sportu je možné si vypěstovat závislost, se stal Baekeland. Roku 1970 zkoumal, zda má nedostatek sportu vliv na náš spánek. Tímto tématem se nadále zabývali Glasser a Sachs. Parman se zabýval například i závislostí na běhu (Griffiths, 1997).

Původní myšlenka pro vytvoření sportu byla, že se lidé snažili eliminovat riziko nebezpečí a tím zabránit ohrožení života (Stefanović & Šiljak, 2010). Sporty získaly různá pravidla, podle kterých by se měl každý řídit. Tato snaha se nikterak neshledala s velkým úspěchem. Jedinci si brzy zvykli odporovat stanoveným omezením a jejich touha po vzrušení z nebezpečí naopak stoupla. Velký podíl na tom mají reklamy a média, která extrémní sporty vysoce zkomercializovala.

Catherine Palmer (2002) popisuje zajímavou myšlenku o popularizaci extrémních sportů. Média dost často popisují extrémní sporty jako ničím nepřekonatelný zdroj

adrenalinu a tím i euforické pocity, které s ním přicházejí. Vyzdvihují jeho půvab, ale při tom maskují všemožná rizika, která sebou extrémní sporty přinášejí. Veřejnost si tak dost často představuje neohroženost a v podstatě i nesmrtelnost. Vše se zdá možné jen pouhou silou vůle. Spoustu triků je možné vidět na internetu nebo si je přečíst v časopisech. Prodávají se všelijaké doplňky ulehčující sportování.

Není tedy divu, že lidé jsou dost často zaslepeni pouhým adrenalinem a už zapomínají na důležitou součást, která k tomu patří a to je pokora k přírodě, která se sportovcům nabízí.

Bažení po extrémních sportech tedy pokračuje. Během aktivity se vyplavují určité hormony – adrenalin a noradrenalin – jejichž funkcí je připravit tělo na boj nebo útěk. Mimo jiné se zrychluje srdeční tep, zvyšuje se krevní tlak a cukr v krvi. Náhlý nával adrenalinu sebou přivádí také pocity vzrušení a euforie. Nový příval energie, což snižuje potřebu spánku (Prutow, nedat.). Stefanović a Šiljak (2010) tento stav popisují jako **adrenalinový šok**, jež zvyšuje zájem otestovat své schopnosti a dovednosti v extrémních podmínkách – tedy v něčem nové a neobvyklém. Jestliže však dojde k poklesu přijímání adrenalinu, dostávají se abstinenci pocity jako je úzkost, pocity neklidu a viny, podrážděnost, ale i tenze a svalové záškuby (Griffiths, 1997).

Jestliže mluvíme o závislosti na sportu, pak bychom mohli tvrdit, že se jedná jak o psychickou závislost na vzrušení, tak o fyzickou na vyplavování adrenalinu (Prutow, nedat.).

Pro vědce je stále záhadou, proč se u lidí objevují sklony k vyhledávání nebezpečí, nicméně se objevují teorie, které se snaží objasnit příčiny těchto chování – podle MBTI jsou to jedinci s typem T (Self, Henry, Findley, Reilly, 2007) nebo naopak proběhl výzkum, zda touha po nebezpečí má určitou souvislost s alexithymií (Barlow et al., 2015).

6.4 Příčiny

Abychom pochopili důvody, proč někteří jedinci vysoce tíhnou k závislostem, přidali jsme sem kapitolu vysvětlující příčiny jejich počínání.

6.4.1 Bio-psycho-sociálně-spirituální model

Dnešní psychologie vychází z tzv. modelu **bio-psycho-sociálně-spirituálního**. Každá z těchto dimenzí zahrnuje jeden aspekt života jedince – od jeho fyziologické struktury

po jisté mentální nastavení. Model byl definován Světovou zdravotnickou organizací (Edwards, 1981; Kudrle, 1993; in Radimecký et al., 2007). Tento komplexní systém ovlivňuje jedincův život jako celek a právě díky narušení jedné (nebo třeba i více) dimenzí modelu vzniká stav nepříjemného prožívání, který se jedinec může pokusit řešit racionální cestou nebo naopak tou patologickou. Závislost tak přichází plíživě a jedinec si vlastně ani nemusí uvědomovat, že začíná být na nějakém objektu či aktivitě závislý. Charakter je nedobrovolný, ale zároveň posilující, tudíž závislý spadá do bludného kruhu (Nešpor; in Kalina, 2003).

6.4.2 Biomedicínský model

Biomedicínský model vysvětluje závislost z lékařského hlediska, především zapříčiněnou dědičnými dispozicemi. Nepojímá za kauzalitu sociální deviace (morální selhání, zločinnost), ale nazývá tyto projevy jako nemoc (Butorová, 2006).

Křivohlavý (2009) popisuje jádro modelu, jehož součástí jsou patogenní faktory. Za takové faktory nemusíme nutně považovat pouhé viry, které lze pomocí medikamentů odstranit, ale příkladem jsou rizikové formy chování (kouření, požívání velkého množství alkoholu, různé nepřiměřené diety apod.). Krom patogenních faktorů jsou dnes rozšířené salutogenní, jež formou prevence se snaží předejít právě škodlivým dopadům na tělo i mysl jedince.

6.4.3 Bio-psycho-sociální model

Biomedicínský model měl ve své podstatě nedostatky. Proto se rozhodlo navýšit ho o dimenze psychologickou a sociální. Nemoc tedy nevzniká jen na fyziologickém podkladě, ale kombinací součinitelů – sociální interakcí a psychických funkcí. Nejdůležitějšími faktory se tak stávají dispozice, zranitelnost a spouštěče vedoucí k manifestaci poruchy (Butorová, 2006).

Tento model bývá někdy označován za psychosomatický nebo jako multifaktoriální představa o vzniku nemocí. Nejde o nijak nový poznatek. Již ve starověku lékaři věděli, že nemoc vzniká souhrou několika činitelů (Křivohlavý, 2009).

6.4.4 Celostí (holistický) model

Poslední částí, aby se mohl model nemoci považovat za kompletní, je spirituální úroveň. Ta nám vysvětluje přesah. Kudrle (in Kalina, 2003) vysvětluje přesah na příkladu vztahu k nejvyšší autoritě, řádu či ideji. V pravém slova smyslu jde o intimní prožitek toho, co dává našemu životu tvar či smysl.

Bio-psycho-sociálně-spirituální model se podílí na preventivních opatřeních před různými nemocí. Primární prevence by se tak měla skládat z:

- **Bio** – správná výživa, mobilita,...
- **Psycho** – autonomie, sebehodnocení, asertivita,...
- **Socio** – sociální integrita, hodnoty, prosociální chování,...
- **Spirituální** – smysl života, hodnoty, authority,...

(Radimecký et al., 2007)

7 DOSAVADNÍ VÝZKUMY

Ťažká (2011) ve své magisterské práci na téma *Motivace výkonu a postoje ke smrti u horolezců*, se specializuje na motivaci a postoje ke smrti (včetně její připravenosti) u horolezců. Zaměřila se na oblast Adršpašsko Teplických skal a Skalního města, která se označuje za „rizikovější“, než jsou jiné. Počet respondentů byl 30 horolezců. Jednalo se o muže ve věku 18 – 67 let a průměrný věk byl okolo 34,1.

Výzkum se skládal z vyplnění dotazníků týkajících se postojů ke smrti – Death Attitude Profile, škály vyrovnanosti se smrtí a dotazníku struktury a dynamiky aktuálních a psychických pocitů a stavů „SUPOS 7“.

Výsledky psychického stavu u horolezců vzhledem k psychické nepohodě vykazují vyšší míru psychické neaktivity, sklíčenosti, deprese, úzkostnosti. Rozdíl vyšel ve škále impulzivity, která tvrdí, že horolezci se chovají daleko méně impulzivněji než ČVS. Ve výzkumu se dále neprojevila žádná signifikantní korelace mezi profilem postoje ke smrti a jednotlivých škál struktury psychického stavu. Signifikantní korelace nenastala ani mezi škálou vyrovnanosti se smrtí a strukturou psychického stavu horolezců. Naopak se projevila jistá signifikantní korelace na hladině významnosti 0,05 mezi kouřením cigaret a věkem ($r = -0,38$). Z toho vyplývá, že s přibýváním věku se snižuje závislost na spotřebě cigaret. Zároveň spolu koreluje vztah mezi neurastenií a kouřením cigaret, což značí, že neurotičtější horolezci kouří.

Podobné problematice se věnoval Kupčík (2014) též ve své magisterské práci na téma *Postoje ke smrti a osobnost u extrémních sportovců*. Jeho práce se zabývá postoji ke smrti ve vztahu s osobními charakteristikami. Rozsah souboru se pohyboval kolem 84 sportovců v letech 15-64, ale 12 jich bylo následně vyřazeno z důvodu nesplnění kritérií. Celkově se na výzkumu podílelo 61 mužů a 11 žen. Průměrný věk se tak vyšplhal na 26,9.

Ke zkoumání byl užit 5-ti faktorový model osobnosti. Respondentům byly předloženy 3 typy dotazníků – Charakteristiky extrémního sportování, Death Attitudes Profile a NEO pětifaktorový osobnostní inventář. Vše probíhalo v podobě internetového vyplňování na stránkách www.docs.google.com za pomoci metody sněhové koule. Zároveň výzkum zohledňoval i náboženské vyznání.

Výsledky z NEO pětifaktorového osobnostního inventáře ukazují, že mezi Neuroticismem a Otevřeností existuje pozitivní korelace $r = 0,238$ na hladině významnosti 0,05. Dále s Neuroticismem pozitivně koreluje Přívětivost ve výši 0,449. Následně byla zjištěna korelace i mezi Extraverzí a Svědomitostí v podobě $r = 0,263$.

Signifikantní rozdíl vyšel i mezi populací a skupinou extrémních sportovců, kde se hladina Neuroticismu pohybuje kolem $t = -5,115$ a Přívětivosti $t = -3,317$. Naopak nebyla prokázána statisticky významná korelace NEO pětifaktorového osobnostního inventáře v závislosti na věku. Z výsledků vyplývá podstatně nízká míra Extraverze $\alpha = -0,313$, Otevřenost vůči nové zkušenosti $\alpha = 0,248$ a Přívětivost $\alpha = 0,189$.

Průměrná hodnota celkového skóre v dotazníku DAP v dimenzi Strachu činí 3,23 a pohybuje se v rozmezí od 1 do 5,86 bodů. V dimenzi Vyhýbání se smrti se hodnoty zvedly od 1 do 6,6 bodů, v průměru 3,56. Dimenze neutrálního přijetí má celkové skóre od 3 do 7 bodů s průměrnou hodnotou 5,96. V dimenzi vstřícný postoj se skóre pohybuje od 1 do 5,9 bodů a průměrná hodnota je 3,18. Dimenze Únikové přijetí je celkové skóre od 1 do 6,6 bodů s průměrnou hodnotou 3,17.

Pozitivní korelace byla zjištěna mezi dimenzemi Strach ze smrti a Vyhýbání se smrti $r = 0,600$, Strach ze smrti a Únikové pojetí $r = 0,250$, Vstřícný postoj a Únikové pojetí $r = 0,446$. Naopak se objevila negativní korelace mezi dimenzemi Strach ze smrti a Neutrální přijetí $r = -0,333$, Vyhýbání se smrti a Neutrální přijetí $r = -0,252$. Strach ze smrti a věk nemají mezi sebou žádnou pozitivní korelaci $r = -0,246$.

Heirene et al. (2016) provedli na britských univerzitách studii s cílem zjistit existenci abstinčních stavů u extrémních sportovců. Výzkum s názvem *Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers* proběhl na 2 skupinách respondentů – ti, co lezou obtížnější trasy ($n = 4$) s průměrným věkem 24,75 a průměrní horolezci ($n = 4$) s věkem v průměru 23,75. Všichni respondenti byli pouze mužského pohlaví. Ke sjednocení obtížnosti tras se používal francouzský systém. Pro první skupinu 7c a výše, kdežto pro průměrné lezce mezi 6a až 7b+. Pomocí polo-strukturovaného rozhovoru bylo vyzpovídáno několik horolezců během jejich abstinční doby.

Byly zjištěny určité změny v psychologické a behaviorální stránce – bažení po sportu, anhedonie a negativní vlivy. Zároveň se vyskytly rozdíly v intenzitě a frekvenci prožívání těchto stavů mezi skupinami. Horolezci zvyklí na obtížnější trasy pocítovali častější a více intenzivní bažení s negativními pocity než průměrní lezci (zahrnující neklid,

pocity sklíčení, agitovanosti a frustrace). Doba zranění je například popisována jako období plné stresu. Průměrní horolezci nepocítovali nutkání v takové míře (ale například v situacích, kdy se nudili). Naopak se neprojevil rozdíl v míře ahedonie mezi skupinami. Výzkum dále popisuje látkovou a nelátkovou závislost jako velmi podobnou co se abstinčních projevů týče.

Australští vědci Brymer a Schweitzer (2013) pracovali na výzkumu vysvětlující motivaci adrenalinových sportovců v souvislosti se svobodou. Celkem se na výzkumu *The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration* podílelo 15 respondentů z oblastí Base jump (n = 4), big wave surfing (n = 2), horolezectví v extrémních podmínkách (n = 3), extrémní lyžování (n = 2), horolezení bez jištění (n = 2) a vodní kayaking (n = 2). Vzorek se skládal z 10 mužů a 5 žen ve věku 30 – 70 let. Vědci se nijak nesoustředili na konkrétní oblast, nýbrž hledali respondenty v Evropě, Austrálii a Severní Americe. Celá studie trvalo přes 5 let, kdy byli respondenti tázáni na otázku: „*What is your experience of your activity?*“. Užitá byla hermeneutická fenomenologická metoda.

Prostřednictvím interview se ukázalo, že existuje 6 prvků svobody:

- svoboda z omezení – popisována jako touha uniknout ze všedního života
- svoboda jako pohyb – přirovnává se k bytí sama sebou bez omezení pohybu a možností vystavit se nebezpečí
- svoboda jako potřeba oprostít se od kontroly – pocit nemít žádnou kontrolu nad situací (ale jedinec musí znát svoje silné a slabé stránky)
- svoboda jako únik strachu – ve smyslu ovládnout svůj strach a změnit ho v radost
- svoboda jako jednota – splynutí s přírodou a hledání vnitřního klidu
- svoboda jako možnost a zodpovědnost – souvisí se zodpovědností jen za své činy a za svoje bytí

VÝZKUMNÁ ČÁST

8 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Sportovní aktivity jsou součástí každodenního života nás všech. Někteří jsou k pohybu otevřenější, jiní naopak tíhnou k lenošení. Speciální oblastí ve sportu jsou právě adrenalinové (extrémní) aktivity, které se v posledních letech prorůstají do populace a zajišťují si jistou oblíbenost. Z vysmívání se smrti do tváře se pomalu stává trend, jenž je obdivován a zároveň odsuzován na všech frontách.

Adrenalinovými sporty se zabývá řada výzkumů ve spojitosti s postoji ke smrti nebo charakteristikou jedince. Nicméně zatím se ví málo o motivaci extrémních sportovců, a ještě méně o jejich závislosti na dané aktivitě.

Tato práce se proto zaměřuje na zkoumání možnosti existence závislosti na extrémním sportu spolu s rozdílností pohledů na smrt mezi muži a ženami. V neposlední řadě se také soustředí na prožívání respondentů jejich sportovních aktiv, a jakou roli hraje v jejich životě samotný adrenalin.

8.1 Výzkumné cíle a otázky

Tento výzkum má stanovených 8 cílů. Pět z nich k sobě pojímají jedenu výzkumnou otázku a tři cíle zahrnují hypotézy.

První cíl výzkumu zní: Zjistit preference životních hodnot respondentů.

První výzkumná otázka: *Jakou roli hraje adrenalinový sport v životě respondentů?*

Druhý cíl zní: Zmapování životního stylu respondentů a hledání jejich odlišností.

Druhá výzkumná otázka: *Jaké jsou podobnosti a odlišnosti životního stylu z pohledu mužů a žen věnujících se adrenalinovým sportům?*

Třetí cíl zní: Popsat prožívání extrémních sportovců během doby, kdy se věnují právě jimi zvolené sportovní činnosti.

Třetí výzkumná otázka: *Jak respondenti prožívají adrenalinové zážitky?*

Čtvrtý cíl zní: Zjistit hlavní motivaci, která je přivádí do nebezpečných situací.

Čtvrtá výzkumná otázka: *Jaké jsou důvody opakování těchto zážitků?*

Pátý cíl zní: Zjistit, jaké jsou postoje ke smrti u lidí věnujících se adrenalinovým sportům.

Pátá výzkumná otázka: *Jaké jsou postoje ke smrti adrenalinových sportovců?*

Šestý cíl zní: Ověřit, zda existují rozdílné pohledy na smrt v závislosti na pohlaví respondentů.

Šestá výzkumná otázka: *Existuje rozdíl v postojích ke smrti mezi muži a ženami?*

Sedmý cíl zní: Zjistit, zda se mění názory na smrt s přibývajícím věkem.

Sedmá výzkumná otázka: *Existují rozdíly v názorech na smrt s přibývajícím věkem respondentů?*

Osmý cíl zní: Zjistit, zda jsou jiné postoje ke smrti u nábožensky orientovaných respondentů.

Osmá výzkumná otázka: *Existují rozdíly pohledu na smrt u nábožensky orientovaných respondentů?*

Ve zkratce by se dalo říci, že tato práce je zaměřena na zkoumání motivace, proč se jedinci stále vracejí k nebezpečí, a zda to může souviset se závislostí na adrenalinu. Zároveň se tuto teorii snaží vysvětlit individuálním pohledem na smrt z pohledu vybraných respondentů.

9 POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE A VÝZKUMNÝCH METOD

Tato kapitola bude pojednávat o vybraném metodologickém rámci vzhledem k cílům a výzkumným otázkám. Podrobně tu budou popsány i metody sběru dat, jejich zpracování a následná analýza.

Na základě tématu bylo rozhodnuto získat od respondentů hlubší informace. Proto se pro tuto empirickou část výzkumu stal nejlepším **smíšený design**. Důvodem výběru se stala doplňková metoda ve formě dotazníku.

Za výzkumnou metodu bylo použito **polo-strukturované interview**, které bylo rozšířené o dotazník *Death Attitude Profile – Revised*. Důvodem zvolení smíšeného designu byl fakt, že osobní kontakt s respondenty u nich vyvolá mnohem větší důvěru a otevřenost. My tak můžeme dostat daleko širší spektrum odpovědí, než u předložení pouhého dotazníku na postoje ke smrti. Zároveň můžeme využít výhody přímého kontaktu a sledovat emoce, chování, reakce i prožívání jejich vlastních zážitků.

9.1 Metoda získávání dat

Za hlavní metodu jsme označili **polo-strukturované interview**, jehož jádrem bylo 29 otázek rozdělených do 4 okruhů vztahujících se k prvním čtyřem výzkumným otázkám. První část se zaměřovala na významnost adrenalinu v životě probandů. Dále jsme se přesunuli na mapování jejich životního stylu. Třetí část zodpovídá za prožívání jejich zážitků během sportování a na posledním místě se nachází motivace a důvody opakování těchto zážitků. Některé části byly rozvinuty o podotázky, na které jsme se doptávali v průběhu, pokud nebyl respondent patřičně hovorný. Celý model rozhovoru najdete v příloze 3.

Interview probíhalo ve formě osobního setkávání na veřejných místech (ve většině případů se jednalo o kavárny). Jeden rozhovor proběhl prostřednictvím počítačové technologie (internetový hovor přes sociální síť Facebook). Důvodem pro užití komunikace přes internet bylo, že respondentka byla velice časově vytížena a bylo pro ni jednodušší vyhradit si čas večer (šlo o matku se 4-měsíčním miminkem). Při rozhovoru byla použita

webkamera, aby byl výzkum přátelštější a důvěryhodnější. Všichni respondenti souhlasili s nahráváním jejich výpovědí na mobilní telefon.

Během interview jsme se snažili o sousledné pořadí otázek, ovšem nepovedlo se nám to ve všech situacích. Některé okruhy byly též doplněny o otázky nenacházející se v našem modelu a to z důvodu čiré zvědavosti nebo naťuknutí jistého tématu, které stálo za větší zmapování.

Setkání při interview se účastnili jen experimentátor a proband, aby nedošlo ke zkreslení informací. Nicméně se nám nepodařilo zachovat tuto formu u všech respondentů. Při jednom sezení byla přítomna i partnerka jednoho respondenta.

Před samotným rozhovorem se nacházel krátký záznamový arch pro zaznamenání základních socio-demografických údajů o respondentovi. Sám o sobě měl 7 otázek s několika pod-body. Opět jeho znění naleznete v příloze 2.

Před samotným výzkumem bylo zapotřebí nejprve provést **předvýzkum** a ověřit si souslednost otázek a případnou délku rozhovoru. Nápomocný mi byl student FIM na univerzitě Hradec Králové věnující se aktivně sportu a studentka FF na univerzitě Palackého, která se následně stala i mou respondentkou. Ukázalo se, že model otázek je vyhovující, až na některé, které jsme opravili do srozumitelnější formy.

Délka interview byla velmi proměnlivá. Velký vliv na to měla otevřenost a uvolnění respondentů během rozhovoru. Někteří často odbíhali od tématu a bylo složité je vrátit k původnímu znění otázky. Sběr dat probíhal během od roku 2017 až do letošního roku 2018, kdy poslední se uskutečnil na začátku března. Příčinou bylo nesnadné vyhledávání respondentů, především ženského pohlaví.

9.2 Profil postojů ke smrti (Death Attitude Profile – Revised)

Smrt je jedna z největších životních událostí, která potká každého z nás v jinou dobu a v jiné míře. Vědci se touto problematikou zabírají již delší dobu a názory se různí. Velkým průkopníkem o vysvětlení a práci se smrtí je Elizabeth Kübler-Rossová.

Snaha zjistit postoje lidí na smrt vedla k vytvoření dotazníku Death Attitude Profile – Revised, který byl ve své době testován na 100 respondentech ve věku 18 – 29 let, 100 respondentech ve věku 30 – 59 let a ještě dalších 100 respondentech ve věku 60 – 90 let.

Na jeho založení se podíleli P. T. P. Wong, G. T. Reker a G. Gesser v období 1987 až 1988. Původní složení dotazníku bylo pouze ze čtyř dimenzí (Strach ze smrti, Vstřícné přijetí, Únikové přijetí a Neutrální přijetí). Teprve až v 90. letech došlo k revizi a autoři rozšířili dotazník o Vyhýbání se smrti, což je vlastně forma obranného mechanismu (Wong, Reker, & Gesser, 1994).

Pro zjištění posledních dvou výzkumných otázek se užil dotazník postojů ke smrti. Skládá se z 32 položek, které respondent posuzuje podle svého uvážení. Z odpovědí na výrok si mohl/a vybrat z následujících možností: Zcela souhlasím (ZS), Souhlasím (S), Spíše souhlasím (SS), Nevím (N), Spíše nesouhlasím (SN), Nesouhlasím (N), Zcela nesouhlasím (ZN). Odpovědi byly popsány zkratkami, které byly poměrně matoucí, zejména se tam vyskytovalo dvakrát N, takže se respondenti stále museli vracet k původní agendě, aby se ujistili, které chtějí zaškrtnout.

Skládá se z 5 okruhů:

1. Strach ze smrti – zahrnuje strach ze ztráty sebe samého, strach z neznámého a neprozkoumaného života po smrti, z bolesti a utrpení, strach ze ztráty spásy a vykoupení. Skládá se ze 7 položek, mezi něž patří např.: *Vyhliídka na mou vlastní smrt ve mně vzbuzuje úzkost* nebo *Jsem rozrušený/á z konečnosti smrti*.
2. Vyhýbání se smrti – je vysvětlována potlačováním myšlenek na smrt. Vyhýbání se jakékoliv tématice o konci života, protože vyvolává pocity strachu. Okruh je měřen 5 položkami, jako je např.: *Vyhýbám se myšlenkám na smrt za každou cenu* nebo *Kdykoliv mi na mysl přijde myšlenka na smrt, snažím se ji odehnat*.
3. Neutrální přijetí smrti – nevnímá smrt jako hrozbu, naopak jako nezměnitelnou součást našeho života. Je zkoumáno 5 položkami, kam řadíme např.: *Smrt je přirozená součást života* nebo *Smrt není dobrá ani špatná*.
4. Vstřícný postoj – bere existenci života po smrti jako snadnější smíření se smrtí. Má vysoce náboženský podtext. Tento okruh měří 10 položek, mezi něž patří např.: *Věřím, že po smrti budu v nebi* nebo *Smrt je vstupem na místo konečného uspokojení*.
5. Únikové přijetí – smrt je brána jako únik od bolesti a mizérie života. Utrpení se lze zbavit odchodem z tohoto světa. Podloženo 5 položkami jako jsou např.: *Smrt ukončí všechna moje trápení* nebo *Smrt je vysvobozením z bolesti a utrpení*.

(Wong et al., 1994)

Výsledná data se následně spočítala jako podíl součtu skóre sub-škál a počtem položek v jednotlivých sub-škálách. Tak jsme dosáhli výsledného skóre u každého respondenta (Reimerová, 2007; Wong et al., 1994; in Kupčák, 2014).

9.3 Metoda zpracování a analýza dat

Získané audionahrávky jsme zašifrovali pomocí kódů, které se skládaly z iniciálů daného člověka proložené věkem, jež uvedli přímo při rozhovoru (příklad: Jiří Novák, 22 let by měl kód J22N). Tímto způsobem jsme párovali nahrávky s dotazníky a všemi daty, co jsme posléze ukládaly v elektronické formě.

Z důvodu kvalitativní podoby dat jsme pro zpracování použili **interpretativní fenomenologickou metodou** (IPA), která byla vyvinuta k snadnějšímu prozkoumávání a porozumění životních zkušeností jedinců. Tato metoda je výhodná při práci s malým vzorkem respondentů. Její základ tvoří 3 zdroje – fenomenologie, hermeneutika a idiografický přístup (Řiháček et al., 2013).

Zvukové soubory jsme převedli do psané formy a aplikovali metodu. Opakovaným čtením jsme si vytvořili po levé straně přepisu vlastní poznámky, vystihující jak myšlenky respondenta, tak ty naše. Posléze jsme na pravou stranu přepisu vytvářely rozvíjející se témata z předem vymyšlených poznámek, která by vystihla pravou podstatu zkušenosti. Nakonec jsme mezi těmito tématy hledali určité souvislosti. Tento postup jsme aplikovali na každý přepis respondentovy výpovědi a v konečné fázi jsme propojovali jednotlivé vztahy mezi rozhovory. Pro lepší přehlednost jsme tento poslední proces prováděly v programu MS Excel 2016.

Data z dotazníků jsme přepsali a vyhodnotili též v MS Excel 2016. Nejprve jsme pomocí výsledných hodnot kvalitativně zhodnotili postoje probandů a následně vypočetli vztahy mezi dimenzemi a jinými faktory v programu Statistica. Nicméně kvantitativní přístup nebyl pro náš výzkum primární, proto ho zde uvádíme pouze k dokreslení kvalitativních výsledků.

Výsledné údaje jsme popsali v kapitole Výsledky a doplnili o tabulky pro větší přehlednost.

9.4 Etické aspekty výzkumu

Během výzkumu jsme brali v potaz samotné etické hledisko. Tím se myslí zvýšení pozornosti na anonymitu respondentů. S citlivými údaji se pracovalo nadměru opatrně. Respondenti byli obeznámeni s průběhem a cílem výzkumu.

Byli informováni o zpracování jejich výpovědí, které budou sloužit pouze k výzkumným účelům této bakalářské práce. Pro jejich ochranu jim byla slíbena anonymita. Součástí byla i možnost odstoupit z výzkumu bez udání důvodu ihned po skončení rozhovoru. Respondenti nebyli nikterak nuceni, byla to jejich svobodná vůle. Za svou ochotu nebyli nijak finančně odměňováni.

Všechny tyto body byly zpracované v tzv. *informovaném souhlasu*, který na základě podpisu stvrzoval výše zmíněné dohody mezi respondentem a výzkumníkem. Informovaný souhlas přiložen v příloze 1.

Při fyzickém kontaktu byl respondentům znovu vysvětlen účel setkání, předán k podpisu informovaný souhlas a zároveň byli upozorněni na nahrávací zařízení výzkumníka. Při rozhovorech byly vytvářeny audionahrávky pro lepší zapamatování. Výsledný obsah byl posléze párován s příslušnými dotazníky na základě kódů, jež jsou popsány výše. Veškerá data byla uložena na chráněném externím disku, ke kterému měli přístup pouze sami výzkumníci. Nekompetentní osoby do nich neměli možnost nahlédnout. Data se použila jen a pouze pro účely bakalářské práce.

Neshledali jsme žádné důkazy o klamání respondentů během výzkumné části našimi výzkumníky, kteří rozhovory prováděli. Zároveň si nejsme vědomi, že bychom vyvíjeli jakýkoliv nátlak na jedince při jeho rozhodování účastnit se výzkumu.

Nedošlo k ohrožení žádného účastníka výzkumu, a přestože měli nabídku odstoupit z výzkumu, ani jeden respondent této příležitosti nevyužil.

10 VÝBĚROVÝ SOUBOR

Pro výzkumnou část této bakalářské práce bylo zapotřebí zajistit dostatečný počet lidí, kteří se hodí pro danou problematiku. Respondenti byli vybíráni na základě 3 kritérií:

- Musí být sportovně aktivní
- Vykazují znaky závislosti na sportu
- Musí mít zkušenost alespoň s jednou extrémní aktivitou
- Nachází se ve věku mezi 20 až 35 let

Více k definici extrémních sportů v kapitole 1 Extrémní sporty.

Náš výzkumný soubor se skládá z mužů a žen ve věku od 20 do 35 let. Marie Vágnerová (2007) označila tuto etapu lidského života za období mladé dospělosti. V populaci by se našla i jiná věková rozmezí, která by se dala zkoumat stejným způsobem jako námi vybrané. Například dnešní děti mají daleko širší možnosti výběru sportů díky propagaci na sociálních sítích, nicméně extrémní sporty samotné jsou v nynější době značně zkomercializované. Z těchto důvodů nám přišla mladší generace nejvhodnější.

Pro tento typ výzkumu nám nejlépe vyhovovaly **nepravděpodobností metody** a to zejména **metoda prostého záměrného (účelového) výběru**. Používá se se záměrem vyhledat respondenty s určitými vlastnostmi a zároveň se hodí při práci s malým počtem osob (Miovský, 2006). Postupovali jsme tímto způsobem a kontaktovali jedince, kteří měli tyto vlastnosti nebo alespoň obdobné.

Odezvy se ne vždy setkaly s úspěchem, proto jsme se rozhodli výše zmíněnou metodu rozšířit o **metodu sněhové koule**. Respondenti sami předávali výzkumníkovi kontakt na své přátele s požadovanými vlastnostmi. Nebo naopak, pokud tázaní jedinci nespĺňovali všechna námi stanovaná kritéria, pak kontaktovali své známé.

Respondenti byli hledáni na území ČR kvůli snadnější dostupnosti osobního kontaktu. Celkově se výzkumu zúčastnilo 8 osob. Pohybovali se ve věkovém rozmezí od 20 do 28 let. Jedna žena musela být z výzkumu vyřazena, protože se zjistilo, že nespĺňovala stanovaná kritéria. Byly osloveny další 3 respondentky, které po krátkém kontaktu přestaly komunikovat.

Celkový vzorek 8 lidí byl rozdělen podle pohlaví – 5 mužů a 3 ženy. Z toho byli 3 respondenti stále studující vysokou školu, 1 automechanik a autolakýrník, 1 žena

s vystudovanou pedagogickou fakultou, která byla na mateřské dovolené, 1 květinářka věnující se profesionálnímu snowboardcrossu a 1 muž s vystudovanou tělovýchovnou fakultou pracující jako lyžařský instruktor.

Nejstaršímu respondentovi bylo 28 let a nejmladšímu 21 let. Průměrný věk tak činí 23,75. V tabulce 1 můžete vidět charakteristiky jednotlivých respondentů.

	<i>Věk</i>	<i>Nejvyšší dosažené vzdělání</i>	<i>Preferovaný sport</i>	<i>Rodinný stav</i>	<i>Děti</i>	<i>Náboženství</i>
<i>Respondentka č. 1</i>	21	Střední bez maturity	Snowboardcross	Svobodná	0	Ne
<i>Respondentka č. 2</i>	22	Střední s maturitou	Tanec	Svobodná	0	Ano
<i>Respondentka č. 3</i>	28	VŠ pedagogická	Lyžování, kolo	Svobodná	1	Ne
<i>Respondent č. 1</i>	21	Střední s maturitou	Házená, lezení	Svobodný	0	Ano
<i>Respondent č. 2</i>	23	Střední bez maturity	Motocross	Svobodný	0	Ne
<i>Respondent č. 3</i>	24	Střední s maturitou	Akrobacie	Svobodný	0	Ne
<i>Respondent č. 4</i>	24	VŠ fakulta tělesných studií	Windsurfing	Svobodný	0	Ne
<i>Respondent č. 5</i>	27	Střední s maturitou	Lezení, žonglování	Svobodný	0	Ne

Tabulka 1: Charakteristika respondentů

11 VÝSLEDKY

11.1 Zjistit preference životních hodnot respondentů

Abychom správně porozuměli vztahu našich respondentů k adrenalinovým sportům, snažili jsme se rozhovorem zeptat na co nejvíce věcí z různých směrů. Jednotlivé výzkumné cíle tak získaly řadu pod-bodů, které jsme pro lepší orientaci rozepsali do menších kapitol.

11.1.1 Frekvence sportování

První otázka, která byla respondentům položena, se týkala četnosti výskytu sportovních aktivit v jejich životě. Jinak řečeno, kolik času věnují nějakému pohybu. Hodnota byla stanovena k poměru dnů v měsíci. Zároveň byli tázáni, zda jsou s množstvím pohybových aktivit spokojeni, nebo by byli radši za jeho navýšení.

Získané odpovědi se značně lišily, ale ve výsledku se krajní hranice pohybovala na čísle 10x za měsíc a nejvyšší dosáhla frekvence 45x za měsíc. Nejspodnější hranice byla vysvětlena opodstatněnými důvody – mateřské povinnosti, kde pro navýšení pohybu nebyl nijak velký prostor. Nicméně respondentka č. 3 sama okomentovala stav: *„Před porodem určitě častěji. Já jsem běhala do 20 týdnu a na kole jezdila každý den“*. Spokojenost s tímto stavem byla pozitivní. *„Teď musím přiznat, že u toho kojení mi to takhle stačí. Ale po té psychické stránce bych byla radši, kdybych mohla jít. Ale fyzicky bych to nedala.“*

Respondent č. 2 uvedl, že v svou pohybovou aktivitu též omezil, ale tentokrát ze zdravotních důvodů. *„Teď už moc ne, ale kdysi 3x do týdne, 2x týdně trénink, o víkendu závod. Opět mezi tím volný dny, posilování. Žádný volný čas“*. Nicméně, k úplnému naplnění nedošlo. *„Chtělo by to vícrát, ale podmínky nejsou dovoleny, protože jakoby na těch tratích je předepsaný, kdy se tam může jezdit a vícrát ne“*.

Respondent č. 1 naopak svoje sportovní aktivity popsal jako nadměrné: *„Vzhledem ke studiu na FTK asi 30x. Mám sport každý den a o víkendu. Taky každý víkend sportuju. Někdy to stačí až moc. Ono se to nezdá, když se člověk chce vyspat a má dělat věci do školy“*.

Nejvyšší počet pohybové aktivity dosáhla respondentka č. 1 věnující se profesionálně snowboardcrossové disciplíně. *„Ono záleží, protože podle toho, co je zrovna za roční*

období... Po sezoně mám 14 dní, kdy máme mít úplně volno, ale jinak je to tak minimálně 10 tréninků týdně. Klidně i těch 45 tréninků měsíčně to bude“. Svůj apetit by doplnila ještě dalšími aktivitami, ale není to podle ní nutnost. „Jelikož mám po operaci, tak bych klidně i mohla přidat... Ale tak, jak to máme, docela vyhovuje, asi bych to tak nechala“.

	FREKVENCE	SPOKOJENOST
	SPORTU ZA MĚSÍC	
RESPONDENTKA Č. 1	45x	Ano
RESPONDENT Č. 1	30x	Až moc
RESPONDENT Č. 4	20x	Ano
RESPONDENT Č. 2	Kdysi 20x	Zvýšit
RESPONDENTKA Č. 2	12x-16x	Ano
RESPONDENT Č. 3	13x-14x	Ano
RESPONDENT Č. 5	12x	Ano
RESPONDENTKA Č. 3	10x	Ano

Tabulka 2: Frekvence sportování za měsíc

V uvedené tabulce je možné vidět vztah respondentů k jednotlivým četnostem jejich sportovní aktivity. Respondenti jsou seřazeni podle výše pohybových aktivit. Zároveň v pravém sloupci je možné všimnout si spokojenosti se sportovním výkonem.

Je zde patrné, že pro naše respondenty adrenalin hraje v jejich životě velkou roli. Motivace k vykonávání sportu je vysoká. Až na jednoho respondenta nemají ostatní tendenci zvyšovat svoje množství pohybových aktivit.

11.1.2 Žebříček hodnot

Výše zmíněná kapitola o frekvenci sportování respondentů nám dala náznaky o důležitosti pohybu v jejich životech. Čím vyšší pohyblivost, tím víc se domníváme, že v rámci jejich priorit figuruje sport na vysokých žebříčkách hodnot. Rozhodli jsme

se tuhle teorii ověřit a položili jsme respondentům otázku: *Kam byste zařadil/a sport do Vašeho žebříčku hodnot?*

Všichni respondenti se shodli, že u nich sport představuje vysokou hodnotu a zvyšuje kvalitu jejich života. Pohyb se umístil do prvních pěti bodů jejich žebříčku hodnot. Čtyři respondenti z osmi ho umístili na třetí místo. Přednost měli především rodina a zdraví. Ovšem ve dvou případech zaznělo, že pro ně sport znamená více, než jejich vlastní zdraví. „*Čtvrté místo – rodina, přátelé, vzdělání, sport. Zdraví – bude až za těmi položkami, až za tím sportem. ... Je to z důvodu, že chci dělat to, co na co mám chuť a nechci se nějakým způsobem omezovat. Je to trošku nezodpovědný přístup,*“ uvedl respondent č. 4. Stejný přístup zaujal i respondent č. 2: „*Na prvním místě je určitě rodina, na druhém já a pak motocross. Zdraví až za sportem*“.

Kromě těchto výše zmíněných hodnot, zaznělo například i partner, pohoda, práce, přátelé, štěstí nebo i spiritualita. „*Tak třetí místo. Spiritualita, smysl bytí a naděje. Láska a vztahy. Třetí je sport, protože si myslím, že člověk je vázaný na své tělo, ať už chce anebo ne,*“ zhodnotila respondentka č. 2 svoje priority.

Naše domněnky se potvrdily a nyní můžeme s jistotou tvrdit, že sport se stal pro naše respondenty určitým stylem jejich života.

11.1.3 Přínos (adrenalinových) sportů

Všichni lidé na světě mají jisté zkušenosti se sportem. O jeho provozování a prospěšnosti bychom mohli uspořádat diskuzi a stejně by někteří jedinci nebyli schopni pochopit, proč se jiní věnují sportovním aktivitám. Jakmile bychom se všichni zamysleli, co si pod pojmem sport představujeme a co ho podle nás nejvíce vystihuje, narazili bychom na širokou škálu pojmenování. Zde uvádíme seznam, který nejvíce charakterizuje slovo sport ústy našich respondentů.

Svoboda	Pohyb	Udržení při životě, smysl života	Vášeň, způsob života
Rekreace, sebezdokonalování	Smysl života, štěstí	Relaxace, volnost	Životní styl, vášeň

Tabulka 3: Přínos adrenalinových sportů

Mezi odpověďmi se opakuje smysl života. Pokud spojíme tuto myšlenku se sebezdokonalováním, vystupuje zde jasná vnitřní motivace. Žijeme, abychom se zdokonalovali, zdokonalujeme se, aby byl náš život kvalitnější. Tak se dá chápat poselství sportovců. Zároveň se snaží svůj život okořenit a dodat mu jistý náboj – vášeň. Prostřednictvím sportu se také odreagovávají, což vysvětluje slovo relaxace. S tím souvisí i zmíněná svoboda a volnost. Sport (především adrenalinový) jim pomáhá utéct ze světa pravidel a omezení nastavené společností. Z těchto důvodů se zřejmě znovu ujaly adrenalinové sporty, aby nechaly jedince zapomenout na každodenní problémy a pomohly jim se dostat do světa plného vzrušení, které je vytvářeno jen jimi samými.

Adrenalinové sporty nebo vlastně i sporty obecně mají své výhody i nevýhody. Adrenalin sebou přináší mnoho nezapomenutelných věcí. Respondentka č. 3 mluví o **pocitu svobody, radosti, uvolnění, ale i strachu a pokoře**. Respondentce č. 2 sporty přinášejí především **pocit vlastní sebe-hodnoty**: „*Líp se cítím ve svém těle. Cítím, že mi patří a že ta duševní stránka se s tou tělesnou propojuje. S tím souvisí můj žebříček hodnot*“. Sport **pomáhá** respondentovi č. 4 od **stresu a má ze sebe lepší pocit**. Respondentovi č. 2 se odměňuje **úspěchem, zábavou a také zájmem ze strany rodiny**. Respondent č. 1 sport přináší **odpočinek**. Respondenti č. 3 a 5 se tak nabízí možnosti **cestování a poznávání nových lidí** včetně **radosti z pohybu a sebezdokonalování**. Respondentka č. 1 tak získala kromě **nových zkušeností také druhou rodinu**.

11.1.4 Závislost na sportu

Všechny dosavadní interpretace respondentů dosvědčily, že je pro ně sport víc než jen občasné odreagování se od problémů. Je pro ně smyslem života, vášní, životním stylem. Přesně tak odpověděla respondentka č. 3, když jsme se jí zeptali, jestli je pro ni sport jako droga. „*Jako droga – asi bych to tak úplně neřekla. Jako životní postoj. Je to věc důležitá k mému spokojenému životu*“. Ostatní se shodli, že se o drogu jedná. Respondent č. 4 okomentoval tuto otázku takto: „*Určitě. Jenom je asi jednodušší s tím přestat než u ostatních věcí. Myslím si to. Než třeba u návykových látek*“. V jeho mínění ho podpořil respondent č. 1: „*Myslím si, že určitě. A i si myslím, že částečně fyziologický. ... už jenom blbě endorfiny, které se u toho uvolňují, tak vlastně na ně si člověk nějakým způsobem navykne*“.

Podle respondenta č. 3 nejde o závislost jako takovou. „*Jako asi nevím, co bych bez něj dělal. Asi to není tak, že bych byl závislej*“. V opozici vůči tomuto tvrzení stojí

respondent č. 2. „*Jinak to je prostě droga. To člověka nikdy nepřejde. A když, tak to bude mít furt v hlavě*“.

Na závislosti na sportu se shodlo šest respondentů a dva tvrdí, že jde spíše o životní styl. Mohli bychom tak neurčitě tvrdit, že je možné si na sportu vytvořit závislost. Abychom to prokázali u všech respondentů, rozšířili jsme naši otázku o pocity, které respondenti prožívají, když nemohou sportovat, anebo pokud by museli se sportem skončit.

Všech 8 respondentů souhlasilo, že se věnuje sportu celoročně. To znamená, že pro ně roční období není překážkou. Pokud se věnují zimním sportům, tak si najdou alternativu nebo jinou cestu, jak se ke sněhu dostat. „*...jezdíme minimálně 1x za měsíc na týden do Alp. Takže i v květnu, v červnu se vždycky někam jede. Takže to není, že bychom neměli žádný kontakt se sněhem,*“ uvedla respondentka č. 1 na pravou míru. Respondent č. 4 věnující se windsurfingu také nevidí žádnou zábranu v chladnějším období. „*Přes zimu máme suché neopreny, do nich ti nenateče voda. Ale když jsou venku čtyři stupně, tak se ti moc nechce. ... A teď přes zimu občas chodíme s klukama do těch molitanových jam, jak jsou, zkoušet nějaké ty otočky atd. Do posilovny taky, si zaposilovat*“.

Dá se tedy předpokládat hledání alternativ během celého roka. Ať už je výsledkem cestování za sportovním zážitkem či přesedlání na jinou aktivitu, sportu se nevzdávají.

To samé bychom mohli říci i u otázky *Pokud by došlo na nejhorší a kvůli zdraví byste musel/musela pověsit sport na hřebík, jak byste se s tím popral/poprala?*. Snažili jsme se zjistit, jak moc si respondenti uvědomují rizika těchto sportů. Zda si umí představit následky, případně jak s nimi naložit. Jestli i po zhoršení zdravotního stavu by byli ochotni riskovat svůj život, či by změnili přístup a našli si jiné zájmy. Odpovědi se různily, ale v základu bylo zřejmé, že by sport jen tak neopustili.

„*Našel bych si tomu něco hodně podobného. To se snažím i teď. Koupil jsem si jinou motorku jen tak na poježdění po zahradě, ale není to ono. A asi nikdy nebude. I kdybych se toho musel vzdát, tak bych si určitě zajezdil,*“ přiznal svoje záměry respondent č. 2. Přesně, jak uvedl ve svém žebříčku hodnot, zdraví se nachází až za sportovní aktivitou. Stejný případ měl respondent č. 4. „*Kdybych skončil na vozíku, tak pro mě by to byl asi absolutní horor. Já jsem poměrně citlivý člověk. Asi by mě to i psychicky složilo. ... Kdyby se mi něco stalo a nemohl jsem ten parkur dělat, tak bych se snažil vyhledat něco jiného. Snažil bych se alespoň přiblížit k té myšlence parkuru*“.

Na závěr poté dodal: „*Nemusí to být zrovna sport, ale něco, co mě naplní*“.

Zde se poprvé objevila známka zanechání sportu.

Jde tedy především o pocit naplnění. Dokud jako prostředek slouží pohyb, pak nemá cenu hledat jiné alternativy. Jakmile ale dojde k porušení rovnováhy mezi pocitem štěstí a sportem, je respondent ochotný vyměnit sport za jinou aktivitu.

Svoje pocity krásně popsala respondentka č. 2, jež se plně zamyslela nad situací. *„Já si totiž myslím, že kdyby se, nedej bože, něco stalo, tak se změní tvoje dynamika, tvoje psychické i fyzické napětí. ... Musela bych se vypořádat s tím novým já, které sice nemám já, ale je tady. A musím se ho znovu naučit mít ráda“*. Zde je jasně vysvětlena povaha fyzické závislosti. Pokud by šlo pouze o naše tělo, pak změna zdravotního stavu jasně vymezila hranice. Respondentka se v rozhovoru zmínila, že vlastně sport dělá pro svoje tělo a to se jí posléze odměňuje.

„To si asi nechci představovat. A myslím si, že vždycky bych se snažil jako si najít aspoň něco. Když už jenom ti lidi, co jsou na vozíčku, tak aspoň cvičí nebo něco takového,“ respondent č. 1, jehož alternativa by zahrnovala sport alespoň v omezeném směru. V jeho slovech ho podpořila respondentka č. 3: *„Myslím si, že bych to řešila nějakým sportem třeba pro handicapované, kdyby to byl můj případ“*. Ani respondentka č. 1 se nehodlala vzdát a svěřila by svůj život do rukou síly vůle. *„První měsíce by byly hodně těžké. Hlavně na psychiku. Ale podle mne, když se člověk nevzdá a začne bojovat znovu, tak je možné cokoliv“*.

11.1.5 Vztah k financím

Když mluvíme o sportování, vybaví se nám kromě úlevy od stresu také finanční stránka, kterou bychom neměli v žádném případě opomenout. Peníze jsou v dnešní době silným prostředkem k dosažení „štěstí“. V případě sportu souvisí s cestováním, vybavením, ale i různými tickety pro vstup do určitých zařízení či lyžařskými permicemi apod. Na jednu stranu jsou sporty vysokou finanční záležitostí. Samozřejmě záleží na typu aktivity a míře ochoty investovat.

Co se týče našich respondentů, ani jeden z nich nepopřel svou potřebu investovat do sportu. Právě tím, že si za peníze koupí určité vybavení, které jim potom slouží nějakou dobu, jim přináší značné uspokojení v podobě zážitků. Naopak je to nutí k pohybu, protože, když už si jednou příslušenství koupili, tak mají nutnost ho využívat – jak vysvětlil svůj postoj respondent č. 4: *„Teď jsem se namotivoval, že jsem si koupil to vybavení. Když už to máš doma, tak to budeš využívat.“* Má pro ně jistou hodnotu. *„Mám i jeho motorku. Limitovanou edici,“* popisuje respondent č. 2 koupí motorky od jeho oblíbeného jezdce.

11.2 Zmapování životního stylu respondentů a hledání jejich odlišností

V minulé kapitole jsme zjišťovali, do jaké míry respondenti preferují pohyb a kolik času mu věnují. Nyní se zaměříme na jejich životní styl. Nechali jsme respondenty mluvit o jejich volném čase, postoji ke zdravé stravě či spánku.

Znovu jsme kapitolu rozdělili do menších podkapitol, aby nedošlo k nedorozumění z důvodu nepochopení správné interpretace.

11.2.1 Volný čas

V tabulce 2 jsme si mohli všimnout frekvence věnování se sportovním aktivitám našimi respondenty. Proto jsme se jich dále ptali, jak využívají volný čas a čemu všemu se věnují. Samozřejmě nešlo předejít odpovědím *sportu*, jelikož u některých byl na úrovni prostředkem peněz nebo vytváření kariéry.

Nicméně zazněly i další činnosti. Krom sportu se tedy respondenti věnují svým **přátelům, rodině a partnerům**. Další důležitou příčku obsadila **práce/domácí práce a škola**. Pro některé taky bylo hlavní **cestování**. Pozadu nezůstalo ani **jídlo, TV nebo wellness**. Jeden respondent za svůj koníček považuje i **auta**. Pro respondenta č. 4 je součástí volného času **odpočinek** – brouzdání po internetu. Jiný naopak zasvěcuje svůj čas **focení a kreslení**.

Dá se tedy říci, že každý z nich si kromě pohybu našel i jiné aktivity, kterým se věnuje.

11.2.2 Vnitřní filosofie

V rámci této práce nás zajímalo, co respondenty vede právě k adrenalinovým sportům nebo k jejich pokračování. Pokud pomineme již řečený adrenalin a potřebu sportovat, tak nám v rozhovorech vyvstala nová témata. Jedním z nich je životní filosofie, podle které se jednotlivci řídí.

Respondentka č. 2 nám popsala svůj první skok padákem s neskrývanou jiskřivostí v očích. „*Když jsem skákala tím padákem, najednou přišlo takové určité probuzení. ... Wow! Teď prostě vidím a uvědomuju si věci, které normálně nemůžu. ... A možná by se dalo říct, že jen pro to vlastně žiju. Proto, abych se probouzela*“. V překladu tento pojem znamená

probuzení se do reality ze stereotypu, který dennodenně prožíváme. Všichni si kráčíme slepě svojí cestou, za něčím se neustále honíme a nemáme čas na plné prožití našich pocitů. Respondentka našla v adrenalinových sportech právě ono probuzení, které jí vlastně připomene, proč na světě jsme.

Respondent č. 2 zdůvodňuje volbu věnování se adrenalinovým sportům takto: „*Že člověk dělá to, co ho nejvíce baví*“. Náhodou se dostal k motocrossovým závodům a pohltilo ho to natolik, že nemůže přestat. Jeho zájem tkví v motorkách a přicházející úspěchy ho motivují pokračovat v tom. Stejný názor zastává respondentka č. 1 jezdící snowboardcross. „*Že si jdu za tím, co mě baví a co chci dělat*“. Její záliba v ježdění na snowboardu ji přivedla až k závodění. Potřeba sebezdokonalování ji žene kupředu.

„*Skvělý zážitky, nemusí být pozitivní nebo negativní, hlavně když jsou intenzivní,*“ tak přistupuje k adrenalinovým sportům respondent č. 5. Smysl hledá v prožitcích. Stejně tak odpověděl respondent č. 1, který posléze doplnil citaci: „*Šťěstí je možné, jen pokud je sdílené*“. Tím chtěl upozornit na důležitost okolí. Samota tento zážitek může spíše zabít než jeho prožitek zintenzivnit.

Respondentka č. 3 svou životní filosofii vidí v tom, být na „vzduchu“. „*Řekla bych, že to je pro nás nějaká ta životní filosofie v tom smyslu, že pro nás je důležité být venku*“. Naopak respondent č. 4 bere svoje počínání stylem náhody. „*Co se má stát, stane se*“.

Nejlepší vysvětlení jsme dostali od respondenta č. 3. „*Já jsem člověk, který žije okamžikem. Nevím, jestli to je dobře nebo špatně. ...To je důvod, proč mě tolik přitahují adrenalinové sporty. Nesnažím se tolik myslet na tu smrt, nebo že se mi něco může stát*“. Později pak okomentoval svůj přístup slovy: „*Je to z důvodu, že chci dělat to, co na co mám chuť a nechci se nějakým způsobem omezovat. Je to trošku nezodpovědný přístup. Bohémský způsob života*“.

Pokud to vezmeme kolem a kolem, pak nám z interpretací vychází důležitost prožitku a kouzlo okamžiku. Ze všech rozhovorů vyplynul znak soustředění se na přítomný okamžik. Budoucnost se nebere v potaz v takové míře. Spíše jde o způsob života v podobě flow. A zároveň vytěžit z něho maximum. Sebe-zdokonalit se.

11.2.3 Zdravotní problémy

V návaznosti na životní styl jsme se zajímali o zdravotní stav respondentů. Zkoumali jsme, různá zdravotní omezení, či jestli utrpěli zranění následkem (adrenalinových) sportů.

Ukázalo se, že 6 z 8 respondentů měli nějaký zdravotní problém. Uvedli omezení jako je chronická bronchitida, epilepsie, cukrovka, zlomený krční obratel, operovaná ramena a zlomená česka. Přesto je ani jeden z uvedených problémů nebrzdil natolik, aby se rozhodli pro skončení adrenalinových sportů. S tím souvisí kapitola 6.3 Závislost na sportu.

Skrz zdravotní stav a různá zranění jsme se snažili zjistit, jaký mají respondenti přístup k medicíně. Jinak řečeno, zda svoje úrazy řeší ihned, s prodlevou nebo je neřeší vůbec. Výsledky byly překvapující. Všichni souhlasili s tím, že svoje zranění řeší v podstatě okamžitě.

Respondent č. 5 si dává pozor na svoje zdraví po špatné zkušenosti se zlomenou českou. „*Přijde mi, že si hlídám trochu zdraví. Jakmile zjistím, že něco je trošku špatně, tak se to snažím řešit*“. Naopak respondent č. 2 má trochu volnější přístup a rozděluje zranění na lehčí a vážná. „*Většinou si řeknu, něco mě bolí, tak snad mě to za chvíli přejde. A když už to je něco vážnějšího, tak si s tím k tomu doktorovi dojdu*“. Respondent č. 3 taktéž popisuje, že si naraženiny léčí doma sám. Respondentka č. 5 je se svojí svědomitostí na vyšší úrovni. „*Když se něco stane, tak to řeším hned*“.

Pravidelné prohlídky u lékařů se už nesetkaly s tak velkým úspěchem, ale stále šest respondentů tvrdí, že dochází na prohlídky k zubařům, očařům atd. Především gynekologie je brána vážně z pohledu žen.

11.2.4 Zdravá strava

Pro tělo je důležitý dostatečný příjem pestré stravy včetně bílkovin, vitaminů a jiných podstatných látek pro správné fungování organismu. A pokud jedinec sportuje, je třeba hledět na stravu mnohem víc. Při pohybu se spalují cukry a jejich množství je třeba po každé aktivitě doplnit.

Co se týče znalosti zdravé stravy, všichni respondenti mají nějaké povědomí, jak vypadá. Ovšem, ne všichni se jí řídí. Tři respondenti konstatují, že pro ně není nijak podstatné stravovat se zdravě. Podle nich jde o zbytečné omezování. „*Jím pravidelně, ale na jednu stranu na co má tělo chuť. Nebo abych zahnal hlad,*“ uvedl respondent č. 5. „*Uvědomuji si, jak podstatnou část toho sportu tvoří jídelníček,*“ vysvětlil na svoje stanovisko respondent č. 3, jež také se nezaobírá především zdravým stravováním. Respondent č. 2 nemocný epilepsií a cukrovkou se vyjádřil k jídlu takto: „*Mám dietu, ale jim*

všechno, ale v omezeném množství. Dřív jsem tu dietu dodržoval. ... Postupem věku si člověk řekne, že to nemá cenu, že si radši něco dobrého sním.

Kromě zdravého stravování se respondentka č. 1 ztotožňuje s životními styly vegetariána a vegana. „*Nemám potřebu jíst takové věci, které nejsou prospěšné pro mé tělo*“. Jako dítě měla maso moc ráda, ale nyní se mu vysoce brání. Dokonce tvrdí, že jí kolikrát ta vůně přivábí, ale maso by nepozřela. „*Ale nechci to jíst, protože zvířátka jsou prostě zvířátka, takže to mám spíš takhle nastavené*“.

Až na výše zmíněné jedince jsou ostatní respondenti zastánci zdravé stravy. Buď ji dodržují, anebo k ní alespoň svými snahami směřují. Respondent č. 1 se řídí mottem: „*A obecně jakoby se říká, že v jakémkoliv sportu nebo ve cvičení je vždycky polovina strava a polovina to cvičení samotné*“. V souvislosti s cvičením berou respondenti stravovací návyky vážně. „*Když chodím cvičit, tak se snažím se vynechávat smažené i sladké,*“ popisuje respondent č. 4.

Až na zdravotní důvody, nemají respondenti téměř žádné zkušenosti s držetím diet. Řeč padla pouze na doplňky stravy, které jsou pro sportovce vysoce doporučovány.

11.2.5 Pravidelný spánek

Pro správnou regeneraci by se nemělo zapomenout na pravidelnou dobu spánku, která činí osm až deset hodin. Ovšem tato doba není pro všechny lidi přijatelná. Někteří jsou schopni spát daleko déle, než je potřeba a jiní se probouzejí nezvykle brzo a cítí se plni energie. Velký vliv na kvalitu spánku může mít také odpolední šlofik.

Pro náš výzkum jsme se respondentů zeptali, jak by zhodnotili svůj režim spánku. Až na dva respondenty, jejichž doba spánku byla nesouměrná a střídavá, tak všichni se stabilně drželi na sedmi až deseti hodinách. Respondent č. 2 kvůli svému zdravotnímu stavu nesmí svůj spánek zanedbávat a pokouší se dodržovat každý den stejný nebo aspoň podobný počet hodin. „*Kvůli epilepsii musím spát sedm až osm hodin denně. Když spím méně, pak se z toho třeba tři dny dostávám, jak jsem navyklý*“.

11.2.6 Pasivní sportování

Obsahem této podkapitoly je ověření si, kolik času respondenti věnují sportu, když zrovna nesportují. Tím se myslí, zda si zjišťují novinky ze světa sportu, kupují si časopisy,

sledují živé přenosy na internetu nebo v televizi. Zeptali jsme se i na jejich vzor, pokud nějaký mají a zda též sledují jeho životní události.

Všichni odpověděli jednoznačně. Rozhodně se jednou za čas podívají, jak se jejich oblíbená aktivita posouvá, kdo přišel s něčím novým či že proběhl nějaký zápas. Nicméně nejde o jejich prioritu a spíše než pasivně si užívají aktivní sportování.

„Motosport, formule 1, rally. Ale jinak časopisy. Sleduju to jenom tak okrajově, třeba internet. ... Baví mě to, ale není to věc, co bych musel furt sledovat,“ přiblížil nám svoje pasivní sportování respondent č. 3. Naopak respondent č. 5 se tomuto druhu sportu věnuje podstatně více. *„A jelikož mě baví i videa a plus k tomu ty extrémní sporty. Tak si myslím, že celkem vím dost rychle, když se něco nového stane. Nějaký nový výkon, kterej byl něčím prestižní“.*

Až na respondenta č. 1 ostatní připustili, že nemají žádný vzor v rovině sportu, koho by aktivně sledovali. Respondentka č. 3 reagovala způsobem, že jejím největším vzorem by mohl být její děda. *„On byl sportovec tělem i duší. Jeho heslem bylo: „Ve zdravém těle zdravý duch“.* Respondent č. 4 připustil, že několik lidí sleduje, ale nejsou pro něj vysloveně vzorem. *„Koukám na nějaké ty lidi, ale není to, jako že bych se jimi řídil nebo tak“.* Respondent č. 3 uvedl jako vzor sám sebe. *„Vzor nemám a snažím se být sám sobě vzorem a snažím se dělat věci tak, abych byl sám se sebou spokojený“.*

Pokud shrneme dosavadní informace získané od respondentů, můžeme tvrdit, že sport je propleten s jejich životem daleko více, než u jiných lidí. Ať už to souvisí s četností pohybu či pasivním sportováním, věnují mu v každém případě velkou pozornost. Mohli bychom připustit i jistou závislost na pohybu – tedy na vyplavujícím se adrenalinu.

11.2.7 Největší sen

V rámci odlišnosti životního stylu jsme se ze zvědavosti zeptali na jejich největší sen v rovině sportu. Abychom zjistili vlastně, čeho by jednou chtěli v životě dokázat, co je ve sportování láká nejvíce. Respondentka č. 2 ze žertu nejprve uvedla: *„Asi se nezabít“.* Jejich odpovědi jsme zaznamenali do tabulky 4.

Rychlá jízda autem	Přítelův sen (sopka v Austrálii)	Skok z letadla, sportování v Kanadě	Projet celou zem
Jezdit republiky v motocrossu	Jezdit rally	Kai surfing, rally	Cirque de Soleil, surfování

Tabulka 4: Sny respondentů

Zde si můžeme všimnout, že jejich ambice zasahují i do jiných typů sportů, než těch, kterým se věnují.

11.3 Popsat prožívání extrémních sportovců během doby, kdy se věnují právě jimi zvolené sportovní činnosti

Touto výzkumnou otázkou se snažíme porozumět prožitkům respondentů během sportování. Na jaké emocionální úrovni se pohybují, co přesně cítí, když se věnují své oblíbené aktivitě. Zda mají pocity strachu a jak ho překonávají.

11.3.1 Pocity při sportování

Sport v nás může vyvolat několik emocí zároveň. Někdo cítí vzrušení, jiný uspokojení. Pohyb v nás vyvolává odreagování, ale někdy je třeba se plně soustředit, abychom správně naplánovali kroky a nepřivodili si žádná zranění. Součástí sportů může být i agresivita, jež může být vyvolána soutěživostí a nutností překonávat ostatní.

Zeptali jsme se respondentů, jaké pocity u nich evokuje slovo sport. Ve všech případech šlo o pozitivní emoce. Nejvíce bylo řečeno **odreagování**. Ať už bylo popsáno takto nebo jako aktivní odpočinek, je jasné, že jedinci se věnují sportu především z důvodu oddechu od všedních problémů. Dále v něm respondenti vidí **euforii** a **štěstí**. Pro jiného respondenta znamená pohyb **svoboda** a **adrenalin**. Mezi odpověďmi se objevil i **strach**, ale myšlený v tom správném slova smysl. Respondent následně vysvětlil, že díky strachu totiž překonává sám sebe a posouvá se na další úroveň. Sport ale taky může znamenat **cíl** a **rovnováhu**.

Tento popis však nevystihl prožívání respondentů, ale řekl nám pouze, co pro ně sport znamená na emocionální úrovni. Otázku jsme tedy přeformulovali: *Uměl/uměla byste definovat emoce, které prožíváte?*

Nyní jsme se více přiblížili k prožitkům respondentů. Pět jedinců z osmi se shodlo na tom, že při sportu u nich dojde ke **kognitivnímu vypnutí**. Během sportu nepřemýšlejí a oddávají se pouze fyzické aktivitě. Jeden respondent však přiznal, že u něj záleží na druhu sportu. Rád si při něm odpočine, ale někdy si tím taky urovnává myšlenky. Jeden respondent popsal, že v jeho hlavě **svádějí boj hlasy**. Děje se tak při lezení, kdy přemýšlí, zda je bezpečné tam smyčku dát či nedat. Dále jsou to výše zmíněné pocity **strachu**, především při závodech, kdy se respondentka bojí, že se něco nepovede. Cítí z okolí určitá očekávání a snaží se jim vyhovět, což může vést k **negativním pocitům**. Respondent č. 4 zmínil **paniku** z blízkosti žraloků na širém moři. Na druhou stranu se během sportu cítí **volný** a **plný adrenalinu** z rychlosti windsurfu.

U všech respondentů ale převažuje nadšení a relaxace nad negativními emocemi.

11.3.2 Intenzita prožitku

Tato kapitola vznikla spontánně během rozhovoru s jednotlivými probandy. Abychom náš výzkum prozkoumali do detailu, zjišťovali jsme také jedinečnost intenzity prožitku. Je známo, že některé zážitky mohou být svým způsobem nevysvětlitelně silné. Zkusili jsme tedy porovnat tento fyzicko-duševní prožitek s tělesným, který jsme si definovali jako fyzický orgasmus.

Probandi odpověděli překvapivě. Tři z nich řekli, že adrenalinový orgasmus má úplně jiné znaky než orgasmus. Ostatní se nad touto myšlenkou hloubavě zamysleli. Podle dalších třech jde o podobný stav, ale přeci jen je to v něčem jiné. Nemá například erotický náboj, tudíž tyhle dvě věci nejde úplně srovnat. Poslední dva přiznali, že je pro ně adrenalinový zážitek daleko hlubší, než fyzický orgasmus. Jeden respondent odpověděl takto: *„V tom adrenalinu je něco, co ti dá ne-li tisíckrát víc než orgasmus sexuální. Sexuální orgasmus je něco, co člověk dokáže zažít vždycky, když do toho jde. Zatímco orgasmus adrenalinový, to je věc, která, jakmile ji zažiješ poprvé, tak má takovou hodnotu, že přebije cokoli“*. Druhý respondent jeho slova potvrdil: *„Jo. Tak třeba, když se fakt rozjedeš, tak říkáme, že je to lepší než sex a tyhle věci. ... Když trénuješ a 200x spadneš a pak se ti to povede, tak se říká, že je to lepší, než kdybys někoho sbalila a tak“*.

Nicméně nemůže rozhodnout na které straně je pravda. Tyto zážitky jsou vysoce subjektivní, a proto tuto kapitolu zde uvádíme jako zajímavost, než podstatnou část výzkumu.

11.3.3 Techniky zvládnání strachu

O cítění strachu jsme již několikrát zmínili. Zajímalo nás, jestli všichni respondenti cítí pocity strachu, čeho se nejvíce bojí a jak se s tím zvládnou vyrovnat.

Až na jednoho respondenta všichni souhlasili, že při sportování prožívají pocit strachu. Nicméně respondentka č. 2 uvedla, že její strach nespočívá ve sportovní aktivitě. Naopak její největší hrůzou je promarnění života. „*Že plnohodnotně nevyužiju svůj čas na to, proč jsem tady. Protože si myslím, že to má nějaký důvod, i když třeba nepatrný*“. Tento druh strachu jsme tedy připočetli k ostatním, jelikož pro ni pohyb hraje poměrně důležitou roli v životě a pokud by se ho musela vzdát, určitě by to mělo co dočinění s jejími obavami.

Respondentka č. 1 se přiznala, že se bojí celkem všeho. Největším strachem jsou pro ni ale skoky (zejména skoky do vody) nebo například i singletrack na kolách. Příčinou jsou zkušenosti s pády při skokách na snowboardu. Často při nich utrpěla zranění. Snaží se na tom pracovat. Nejvíce jí s tím pomáhají trenéři, kteří jí dodávají chybějící sebedůvěru a ujišťují jí při skokách. Navštěvuje tzv. *mentálního kouče*, se kterým pracují na jejích obavách.

Strach respondentky č. 3 též pramení ze špatné zkušenosti na vodě. Při sjíždění Divoké Orlice se s přítelem překloupili a trvalo jí delší dobu, než se vynořila. Od té doby má z vody respekt. Tento strach překonává velmi těžko. Je nervózní a popisuje svůj strach někdy nebezpečný natolik, že je nebezpečná sama sobě. Pracuje na tom, ale tohle už pro ni není forma adrenalinu. Pomáhá jí sklenička vína.

Pro respondenta č. 1 jsou nejhorší obavou jedovaté věci. Uvádí příklad na jedovatém pavoukovi, protože podle něj s jedem v těle člověk moc nezmůže. Jinak je pro něj strach spíše výzva, která ho posouvá v životě dál. Se svým strachem se pere tak, že se snaží nikdy nepodnikat nebezpečné sporty sám, ale v blízkosti osob, které by v případě nouze zavolali pomoc.

Respondent č. 2 při jízdě na motocrossové motorce necítí strach. „*Nikdy nemám pocit strachu*“. Nevnímá věci kolem sebe. Jediným jeho zájmem je ta jízda samotná.

Doživotní následky ze zranění nejvíce trápí respondenta č. 3. Na základě zkušenosti se zlomeným obratlem a vysokým rizikem ochrnutí si vypěstoval obavu k tomuto strachu. Pracuje na něm způsobem, že každý cvik, každé salto, si perfektně natrénuje, dokud si sám není jistý, že ho zvládne třeba v kombinaci se střechou. Trpělivě vyčkává a teprve potom se do toho teprve pustí.

Strach respondenta č. 4 již byl zmíněn v následující kapitole. Blízkost žraloka nebo jiného nebezpečného tvora pod hladinou v něm vyvolává úzkost a pocit paniky. Prozatím nemá žádné zkušenosti, které by ho negativně ovlivnily. Proto svůj strach spíše bagatelizuje a při příjezdu na břeh z něj všechno opadne a obavy jsou ty tam.

Respondent č. 5 mluví o strachu ve spojení s lezením a točením s ohněm. Bojí se rizika pádu, že mu dojdou síly a neudrží se. Už několikrát viděl i slyšel o jeho kamarádech, jak se zranili při lezení na skále, že přecenili své síly a spadli. Strach dále spojuje s pocitem bezmoci, když ví, že nebude schopný zakročít, nijak pomoci. Se svými strachy bojuje v podobě posilnění se alkoholem. Je to pro něj příjemné uvolnění, jelikož v běžných situacích se cítí roztěkaný a nervózní. Pivo mu dodává sebejistotu a odvalu. Boří zábrany. Nikdy to však nepřehání, ví, kde má svou hranici.

11.3.4 Prvky sebeobětování se

Při vyhodnocování dat jsme narazili na poměrně zajímavý prvek. Nazvali jsme ho sebeobětování se. Tím je myšleno, že respondenti upřednostňují sportovní aktivity (a někteří i natolik, že se kvůli nim vzdávají svého zdraví). Každý respondent popsal alespoň částečně, že jsou ochotni se vzdát jiných věcí, jen aby mohli vykonávat tuto činnost. Můžeme zde připomenout ochotu investovat finance do příslušenství k jednotlivým sportům. Jsou si vědomi rizik zranění a smrti a ve většině případů jsou s nimi smířeni. A dokud budou moci, zasvětili svůj život těmto sportům, protože je pro ně v jistém slova smyslu předurčeným cílem života. Jejich životním stylem.

11.4 Zjistit hlavní motivaci, která je přivádí do nebezpečných situací

V poslední výzkumné otázce se budeme věnovat motivaci k adrenalinovým sportům a také příčinám, které je naopak demotivují.

11.4.1 Motivace

Okolí pohlíží na adrenalinové sportovce skrz prsty. Nechápu důvody, které je nutí hazardovat se životem a ve většině případů je odsuzují. Touto cestou se snažíme vysvětlit příčiny počínání těchto jedinců a vysvětlit, že vlastně jejich motivace je oprávněná a někdy tak jednoduchá, než si mnozí dokáží představit.

Na prvním místě je pro ně rozhodně důvodem ke sportu **sebezdokonalování**. Jakmile se jednou rozhodnou pro nějaký sport, vyhledávají v něm výzvy, překonávají sebe sama a zlepšují se ve všech úrovních. Je to pro ně důležitým motivem posunout se kupředu a nestagnovat stále v jednom bodě. Ukázat, že vlastně jsem v něčem dobrý a nebojím se být ještě lepší. Respondentka č. 2 vystihla svůj úhel pohledu na tuto věc. „*Prostě ti lidi někteří se strašně stáhnout. Mají úzkost, strach, tenzi a už to nikdy nechtějí zažít. Tihle se prostě bojí všeho nového. Souvisí to asi s tím, že já se nebojím toho nového, já to naopak vyhledávám*“. Nebojí se testovat své hranice. Mají tedy tendenci vyhledávat nové zážitky, jsou otevřeni novým zkušenostem.

Dále uvedli věci, jako jsou seznámení se s novými lidmi, poznávání nových míst nebo je motivuje spokojenost jejich těla, že mu dopřávají pohyb. Mají vidinu nějakého cíle. Jedna respondentka uvedla svou motivaci jako sebe sama. Souvisí to právě se zmíněným cílem, s budoucností a třeba i kariérou. Jiný respondent chce mít na konci života vzpomínky na plně prožitý život. Chce cítit hrdost za to vše, co vykonal a že v něčem uspěl. Zároveň dobrou motivací bývají i partneři, kteří jsou též sportovně založení. Vyplavování adrenalinu nebo dokonce osobní radost má za následek, že se ke sportu vždy vracejí.

11.4.2 Demotivace

V opačném případě se také najde spousta důvodů, které jedince zrazují. Především se jedná o pády, zranění nebo třeba lenost. Dva respondenti uznali, že se demotivují sami svým přístupem. Důležitou součástí při vykonávání sportu je věk. S nabývajícím věkem se zhoršuje tělesná kondice a jedinci tak musí zvažovat, jestli je jejich momentální forma natolik dobrá, aby zvládla složitost situace. Demotivující mohou být právě i finance, jelikož vybavení bývá drahé a někdy je nutné i za sportem cestovat. Jeden respondent uvedl, že ho brzdí i podmínky tady v ČR, jelikož se musí ohlížet i na počasí.

11.5 Zjistit, jaké jsou postoje ke smrti u lidí věnujících se adrenalinovým sportům.

Postoje ke smrti jsme zkoumali prostřednictvím dotazníku Death Attitude Profile – Revised. Výsledky z dotazníku jsme shrnuli v tabulce 5. Jednotlivá políčka tabulky odpovídají průměrným skórum každého respondenta u jednotlivých sub-škál dotazníku. Zvýrazněná čísla udávají nejvyšší hodnotu v dané dimenzi.

	<i>Strach ze smrti</i>	<i>Vyhýbání se smrti</i>	<i>Neutrální přijetí</i>	<i>Vstřícný postoj</i>	<i>Únikové přijetí</i>
<i>Respondentka č. 1</i>	3,00	5,20	5,40	1,70	1,00
<i>Respondentka č. 2</i>	4,14	1,80	6,40	4,50	2,80
<i>Respondentka č. 3</i>	4,57	3,40	6,20	2,80	2,80
<i>Respondent č. 1</i>	3,71	2,80	5,80	3,70	1,40
<i>Respondent č. 2</i>	3,71	6,00	6,20	3,70	3,80
<i>Respondent č. 3</i>	3,86	4,20	6,40	4,30	3,60
<i>Respondent č. 4</i>	4,86	4,20	6,60	4,30	2,60
<i>Respondent č. 5</i>	2,43	4,60	7,00	1,00	1,00

Tabulka 5: Postoje ke smrti respondentů

Jednotlivé sub-škály jsme následně zhodnotili v programu Statistica. Tento kvantitativní přístup pro náš výzkum nebyl primární, nicméně ho zde uvádíme pro dokreslení kvalitativních výsledků dotazníku. Sub-škály popisujeme je pomocí bodů a průměrné hodnoty celkových skóre doplněných o směrodatnou odchylku.

Dimenze Strach ze smrti se pohybovala v rozmezí od 2,43 po 4,86 bodů. Průměrná hodnota skóre pak činí 3,79 (SD = 0,74).

Celkové skóre pro dimenzi Vyhýbání se smrti vystoupalo z 1,80 na 6 bodů. Průměrná hodnota celkového skóre je 4,03 (SD = 1,25).

Celkové skóre v dimenzi Neutrální přijetí variovalo od 5,40 po 7 bodů a průměrná hodnota celkového skóre je 6,25 (SD = 0,46).

Dimenze Vstřícný postoj se pohyboval v rozmezí od 1 po 4,50 bodů. Průměrná hodnota celkového skóre činí 3,25 (SD = 1,22)

Celkové skóre pro dimenzi Únikové přijetí vyšplhalo z 1 bodu na 3,80. Průměrná hodnota celkového skóre 2,38 (SD = 1,04)

	<i>Průměrná hodnota celkového skóre</i>	<i>Směrodatná odchylka</i>
<i>Strach ze smrti</i>	3,79	0,74
<i>Vyhýbání se smrti</i>	4,03	1,25
<i>Neutrální přijetí</i>	6,25	0,46
<i>Vstřícný postoj</i>	3,25	1,22
<i>Únikové přijetí</i>	2,38	1,04

Tabulka 6: Průměrná hodnota celkového skóre a směrodatná odchylka jednotlivých škál

Při zvolené hladině významnosti 0,05 jsme zjistili, že existuje pozitivní korelace mezi dimenzemi Strach ze smrti a Vstřícný postoj $r = 0,765$ a také mezi Vstřícným postojem a Únikovým přijetím $r = 0,719$.

	<i>Strach ze smrti</i>	<i>Vyhýbání se smrti</i>	<i>Neutrální přijetí</i>	<i>Vstřícný postoj</i>	<i>Únikové přijetí</i>
<i>Strach ze smrti</i>		-0,385	0,032	0,765*	0,606
<i>Vyhýbání se smrti</i>			-0,072	-0,403	0,062
<i>Neutrální přijetí</i>				0,032	0,213
<i>Vstřícný postoj</i>					0,719*
<i>Únikové přijetí</i>					

* = statistická významnost ($p < 0,05$)

Tabulka 7: Korelace jednotlivých sub-škál

11.6 Ověřit, zda existují rozdílné pohledy na smrt v závislosti na pohlaví respondentů.

Mezi pohlavím a všemi sub-škálami se neobjevila žádná významnost. To potvrzuje níže uvedené tabulky rozdělené podle pohlaví. Ani statistické zhodnocení, přesněji regresní analýza, nezjistilo žádnou významnou hodnotu.

	<i>Strach ze smrti</i>	<i>Vyhýbání se smrti</i>	<i>Neutrální přijetí</i>	<i>Vstřícný postoj</i>	<i>Únikové přijetí</i>
<i>Respondentka č. 1</i>	3,00	5,20	5,40	1,70	1,00
<i>Respondentka č. 2</i>	4,14	1,80	6,40	4,50	2,80
<i>Respondentka č. 3</i>	4,57	3,40	6,20	2,80	2,80

Tabulka 8: Postoje ke smrti u ženského pohlaví

	<i>Strach ze smrti</i>	<i>Vyhýbání se smrti</i>	<i>Neutrální přijetí</i>	<i>Vstřícný postoj</i>	<i>Únikové přijetí</i>
<i>Respondent č. 1</i>	3,71	2,80	5,80	3,70	1,40
<i>Respondent č. 2</i>	3,71	6,00	6,20	3,70	3,80
<i>Respondent č. 3</i>	3,86	4,20	6,40	4,30	3,60
<i>Respondent č. 4</i>	4,86	4,20	6,60	4,30	2,60
<i>Respondent č. 5</i>	2,43	4,60	7,00	1,00	1,00

Tabulka 9: Postoje ke smrti u mužského pohlaví

11.7 Zjistit, zda se mění názory na smrt s přibývajícím věkem.

Všechny hodnoty v tabulce byly seřazeny podle věku respondentů. Můžeme si povšimnout jemné tendence, že s přibývajícím věkem se neutrální postoj ke smrti může

zvýšit. Toto stoupání je ale natolik slabé, že ho nemůžeme považovat za významné. Věk tedy neprokázal žádný vliv na postoj ke smrti.

	<i>Věk</i>	<i>Strach ze smrti</i>	<i>Vyhýbání se smrti</i>	<i>Neutrální přijetí</i>	<i>Vstřícný postoj</i>	<i>Únikové přijetí</i>
<i>Respondentka č. 3</i>	28	4,57	3,40	6,20	2,80	2,80
<i>Respondent č. 5</i>	27	2,43	4,60	7,00	1,00	1,00
<i>Respondent č. 4</i>	24	4,86	4,20	6,60	4,30	2,60
<i>Respondent č. 3</i>	24	3,86	4,20	6,40	4,30	3,60
<i>Respondent č. 2</i>	23	3,71	6,00	6,20	3,70	3,80
<i>Respondentka č. 2</i>	22	4,14	1,80	6,40	4,50	2,80
<i>Respondent č. 1</i>	21	3,71	2,80	5,80	3,70	1,40
<i>Respondentka č. 1</i>	21	3,00	5,20	5,40	1,70	1,00

Tabulka 10: Postoje ke smrti rozdělené podle věku respondentů

Statistica též neprokázala žádnou významnou korelace mezi věkem a všemi dimenzemi. Nejpříjemnější hodnota vyšla mezi věkem a škálou Neutrální přijetí smrti, kde je $p = 0,086$ s mírou korelace $r = 0,6419$.

Tento neúspěch jsme se pokusili nahradit regresní analýzou, kde jsme znovu otestovali věk v kombinaci se všemi dimenzemi. Ani zde se neobjevila žádná významná hodnota. Opět nám vyšlo nejpříjemnější číslo mezi věkem a Neutrálním přijetí smrti $p = 0,086$ a $F = 4,205$.

11.8 Zjistit, zda jsou jiné postoje ke smrti u nábožensky orientovaných respondentů.

Náboženská orientace u našich dvou respondentů se prokázala být významná u subškály Vyhýbání se smrti. Oproti ostatním hodnotám nevěřících se tyto dvě pohybují

v podstatně nízkých číslech. Můžeme tedy tvrdit, že víra má vliv na přijetí smrti a vyrovnávání se s ní.

	<i>Strach ze smrti</i>	<i>Vyhýbání se smrti</i>	<i>Neutrální přijetí</i>	<i>Vstřícný postoj</i>	<i>Únikové přijetí</i>
<i>Respondent č. 1</i>	3,71	2,80	5,80	3,70	1,40
<i>Respondentka č. 2</i>	4,14	1,80	6,40	4,50	2,80

Tabulka 11: Postoje ke smrti u nábožensky věřících respondentů

	<i>Strach ze smrti</i>	<i>Vyhýbání se smrti</i>	<i>Neutrální přijetí</i>	<i>Vstřícný postoj</i>	<i>Únikové přijetí</i>
<i>Respondentka č. 1</i>	3,00	5,20	5,40	1,70	1,00
<i>Respondentka č. 3</i>	4,57	3,40	6,20	2,80	2,80
<i>Respondent č. 2</i>	3,71	6,00	6,20	3,70	3,80
<i>Respondent č. 3</i>	3,86	4,20	6,40	4,30	3,60
<i>Respondent č. 4</i>	4,86	4,20	6,60	4,30	2,60
<i>Respondent č. 5</i>	2,43	4,60	7,00	1,00	1,00

Tabulka 12: Postoje ke smrti u nevěřících respondentů

Naši domněnku potvrdil program Statistica, kde nám vyšla signifikantní hodnota mezi náboženskou orientací a dimenzí Vyhýbání se smrti. Regresní analýza nám v tomto případě odhalila statistickou významnost s hodnotou $p = 0,018$ a $F = 10,395$.

12 DISKUZE

V rámci této kapitoly budou znovu popsány výsledky, tentokrát jako celek. V první části se budeme věnovat především výzkumným otázkám, které obohatíme o jisté zajímavosti, jež nezazněly v předchozí kapitole. Také zde vyzdvihneme kritiku nedostatků, kterých jsme se dopustili během realizace výzkumu a psaní této bakalářské práce. Zároveň uvedeme jak se zjištěnými poznatky naložit a pro co je vhodné je využít.

Jako inspiraci jsme použili diplomovou práci psanou na podobnou problematiku od Mgr. Kupky, jehož pohled směřoval spíše do charakteristických znaků jedinců věnujících se extrémním sportům.

Během rešerše extrémních sportů se objevily nesrovnalosti ohledně toho, jaké sporty jsou vlastně považované za adrenalinové a kde je ta pomyslná mez, která sporty rozděluje na mainstream a extrémní. Lebeau & Sides (2015) vysvětlují rozdílnost v neexistenci pravidel. Tyto sporty se řídí především taktikou „pokus omyl“. Celý tento proces je vlastně o sebezdokonalení a kontaktu s přírodou. Popularita těchto sportů stále vzrůstá. Jak uvádí Catherien Palmer (2002), média zviditelnila extrémní sporty ve všech směrech. Nicméně, zapomínají zdůraznit rizika s nimi spojená. To je důvod, proč se dnešní svět staví otevřeně k extrémním sportům.

Výzkumem jsme se snažili zjistit, jak se sami respondenti staví k adrenalinovým sportům a na jakém žebříčku hodnot jsou u nich vlastně postavené. Zdá se, že vyhledávání sportu (nejen extrémního), je pro ně vysoce důležité. Adrenalin je součástí jejich života. Nejvyšší hranice sportování za měsíc dosáhla rekordního počtu 45 aktivit, jinak se pohybovala okolo 15-20 aktivit měsíčně. Surčitostí bychom tedy mohli tvrdit, že se sportování stalo jejich životním stylem. To nepřímo potvrdily žebříčky životních hodnot, mezi které u respondentů patří sport na první tři místa. Bez ohledu na všechny výpovědi, zdraví má stále výsadní postavení a sport je pro ně doplňkovým zdrojem štěstí. Jsou si vědomi možných následků a snaží se dělat předběžná opatření. Bez vlastní zkušenosti se zraněním nebo zdravotním omezením se toto uvědomění ale neshoduje s přijetím rizik. Chování se tedy nemusí přímo slučovat s jejich názory.

Pocity štěstí vyplavované během sportu jsou snadno dosažitelné a lze si na ně zvyknout v takové míře, že se od nich nelze odloučit. Existuje tedy jistá závislost

na vyplavování hormonů, na které si zvykne jak mysl jedince, tak jeho tělo. Postupem času se hormony stávají drogou posilující sportovce v jejich výkonech i emočním rozpoložení.

Jak píše Garner et al. (1982; in Johnson & Connors, 1987) sport všeobecně zabraňuje vzniku úzkosti a deprese. Naopak sebou přináší pocity vzrušení, vášně, svobody, odreagování, smyslu života – to vše dodává životu rozměr a zpestření od stereotypních dnů. Svoboda a volnost vysvětlují útek od společenských pravidel. Stefanović a Šiljak (2010) popsali tento stav jako „*adrenalinový šok*“, při kterém mají sportovci tendenci otestovat své schopnosti v extrémnějších podmínkách, než ve kterých se dosud nacházejí. Přesto zůstávají pokorní k přírodě, která se jim nabízí. Uvědomují si svou závislost na ní a nebezpečí, která se jim přihodí, pokud nebudou přírodu respektovat.

Důležitost sportu podtrhla informace o budování si sportovní kariéry. Jedinci mají ambiciózní charakter a potřebu pozornosti a prosazení se v jejich preferovaném sportu. Dosažení vrcholu však u všech skončilo kvůli finančním důvodům anebo z důvodů zdravotních problémů.

Výzkum ukázal jisté odlišnosti mezi životním stylem mužů a žen. Zdravá strava nehraje u mužů tak významnou roli. Nevyskytuje se u nich potřeba omezovat se na jídle, pokud k tomu nemají důvod (občas ani při zdravotních omezeních). Ženy se v tomhle ohledu zdají být svědomitější, i když by se dalo říci, že je to spíš na každém jedinci individuálně. Ženy naopak uvedly, že mají zálibu ve spánku a většinou dodržují osm hodin a více. U mužů je spánek střídavý. Shoda nastala v případě zdravotních problémů. Ukázalo se, že při vážnějším zranění se objeví strach o sebe sama a je na místě urychlená návštěva doktora. Nicméně problém nastává v případě definování „vážnější zranění“. Například naraženiny jsou léčeny domácím způsobem. Na druhou stranu bylo zjištěno, že sport je pro ně tak silným životabudičem, že si nepřipouštějí jinou možnost odreagování v případě vážného omezení. Existují pro ně různé alternativy v podobě sportů pro handicapované. Dokud tedy sport přináší uspokojení, není žádný důvod se ho vzdávat.

Přístup k financím je víc než jen otevřený. Ochota investovat do vybavení, cesty a různých ticketů byla odhalena u všech respondentů. Nebyly nalezeny žádné styčné body v trávení volného času. Každý jedinec se věnuje svým zálibám a potřebám podle toho, jak to jemu vyhovuje. Netroufáme si z těchto výsledků vyvozovat žádné závěry. Neprokázala se ani žádná souvislost mezi tendencemi k adrenalinovým sportům a rodičovskou výchovou vedoucí děti ke sportovnímu stylu života.

Během zpracování dat vystoupil na povrch jeden prvek, jež jsme nazvali životní filosofie. Každý jedinec odhalil svoje vnitřní motto, smysl, filosofii, podle kterých se řídí.

Hlavním důvodem, proč se respondenti věnují adrenalinovým sportům je odreagování, které se projevuje kognitivním vypnutím. V opačném případě se v hlavě mohou zjevovat protikladné hlasy určující další kroky. Dále jsou uváděny pocity štěstí, euforie a adrenalinu. Ve výčtu prožitků byla zmíněna i svoboda a volnost. Brymer a Schweitzer (2013) na základě výzkumu definovali šest prvků svobody, které vesměs vyzdvihují potřebu odpoutat se od omezení a každodenní všednosti. V extrémních případech se objevují různé formy strachu, které mohou být následovány třeba i panických záchvatem. Předměty strachu bývají především negativní zkušenosti během sportování. Překonávání strachu je projevem sebezdokonalení jedince. Podstatným znakem při čelení svému strachu je přijímání výzev a testování vlastních hranic.

Z hlediska motivace respondentů k adrenalinovým sportům jsme zjistili, že nejčastější příčinou pro ně je právě výše zmíněná potřeba sebezdokonalování. Motivy výzvy a ujištění se ve svých vlastních schopnostech jsou kroky kupředu. S těmito prvky souvisí potřeba vyhledávat nové zážitky. Kupčík (2014) ve své práci zkoumal tyto osobnostní charakteristiky u jedinců věnující se adrenalinovým sportům. Výsledky z NEO pětifaktorového osobnostního inventáře ukázaly, že neuroticismus pozitivně koreluje s otevřeností, extraverte se svědomitostí a zároveň je otevřenost vůči nové zkušenosti na hladině $\alpha = 0,248$.

Dalšími přínosy motivující sportovce k extrémním sportům jsou kontakty s novými lidmi, cestování a poznávání nových míst. Hnacím motorem je i jejich tělo, které se cítí spokojeně po náročné sportovní aktivitě. Zároveň je motivuje vidina stanoveného cíle orientovaný na jejich preferovaný adrenalinový sport. Tím cílem je myšleno dosažení úspěchu nebo prožití života na plno a na prahu života vzpomínat na své zážitky v mládí. Podstatným prvkem je v tomto případě hrdost na své počínání, jak ze strany ostatním tak hrdost sebe sama.

Motivací se stávají i známí nebo partneři, kteří ženou respondenty kupředu a přicházejí stále s novými věcmi, které se zdají atraktivní. Potřeba výzvy nedovoluje couvnout.

Naopak existují také různé faktory, které respondenty brzdí od jejich účasti na adrenalinových sportech. Jsou spíše zdravotního rázu – možná zranění, pády. Také se

objevuje demotivace v podobě nespokojenosti sama se sebou. Ať už se jedná o lenost nebo nedostatečně rozvinuté dovednosti, pak i tyto faktory mnohdy ovlivňují zápal jedinců do sportu. Pozadu rozhodně nezůstávají ani investice peněz. Finanční náročnost se u každého sportu liší, ale pro dobré podmínky je třeba více investovat, pak se mnohdy zážitek může znásobit.

Zásadním demotivačním prvkem je věk. Stárnutí se podepisuje na každém člověku jinak, ale u sportovců se může projevit v podobě různých kloubních problémů či zhoršení zranění.

Pátá až osmá výzkumná otázka se zabývá postoji ke smrti našich respondentů. Výsledky dotazníku ukázaly, že respondenti nahlíží na sport spíše neutrálně. Neberou smrt jako možnost úniku z tohoto života. Nevítají ji s otevřenou náručí, ale v šesti z osmi případech se jí snaží tabuizovat a vyhýbat se jí. Strach ze smrti se u respondentů objevuje jen v malé míře – čímž je myšleno, že se hodnoty nevyšplhaly přes 4,86. Z pohledu jednotlivých respondentů:

Respondentka č. 1 bere smrt neutrálně, ale zároveň se jí snaží vyhýbat. Objevuje se u ní lehký strach z konečnosti. Respondentka č. 2 má též vysoce neutrální postoj ke smrti. Strach je u ní zvýšený, oproti respondentce č. 1, ale nesnaží se smrti utíkat. Ze všech respondentů je nejotevřenější vůči příchodu smrti. To může být vysvětleno náboženskou orientací. Respondentka č. 3 vnímá smrt neutrálně. Objevuje se u ní strach ze smrtelnosti a určitým způsobem se snaží smrti vyhýbat. Respondent č. 1 má neutrální přístup ke smrti. Hladina strachu a otevřenosti vůči ní se pohybují ve stejné výšce. Respondent č. 2 se staví ke smrti neutrálně, ale stejně tak se jí vyhýbá. Oproti všem respondentům má nejvyšší hodnotu na sub-škále Únikové přijetí. Z malé části tedy považuje konečnost za formu úniku z životního utrpení. Smrt je u něj tabuizovaná a nejvíce ze všech respondentů se jí snaží vyhnout. Respondent č. 3 vnímá smrt neutrálním způsobem. Jeho odpovědi se pohybují kolem průměru. Výsledná hodnota v dimenzi Únikové přijetí je druhá nejvyšší ze všech respondentů. Stejně jako předchozí respondent může smrt chápat jako spásu. Respondent č. 4 se staví ke smrti neutrálně. Ze všech respondentů má nejvyšší strach z konečnosti, ale nevnímá ji jako únik z tohoto života. Respondent č. 5 se staví ke smrti neutrálně. Jeho hodnota na této škále dosáhla plného počtu (zároveň je nejvyšší ze všech respondentů). Smrti se spíše vyhýbá, ale nebojí se jí. Nechápe konečnost jako únik ze všedního života a ani ji nevíta.

Pomocí programu Statistica jsme zjistili statistické významnosti pozitivních korelací u dimenzí Strach ze smrti a Vstřícný postoj s $r = 0,765^*$. Sub-škála strach ze smrti vypovídá o negativních aspektech smrti, čímž se myslí strach z bolesti, života po smrti a především ze ztráty sama sebe. Vstřícný postoj ke smrti nám pomáhá s jejím smířením se a má především náboženský podtext. Výsledky dotazníku nám tedy odhalily souvislost mezi strachem ze smrti, ale zároveň jasnou otevřeností vůči jejímu příchodu, což může být chápáno jako víru v lepší posmrtný život. Tento výzkum se neshoduje s již provedenými (Kupčík, 2014; Machů, 2012; Wong et al., 1994), kde se signifikantní hodnota nalézala u dimenzí Strach ze smrti a Vyhýbání se smrti. Tento rozpor může být zapříčiněn generační rozdílností nebo nízkým počtem respondentů tohoto výzkumu.

Dále se ukázala signifikantní korelace u dimenzí Vstřícného postoje a Únikového přijetí s $r = 0,719^*$. Únikové přijetí vysvětluje smrt jako útěk od veškerých nástrah života. Tento přístup u respondentů je chápán jako snadnější přijetí smrti, pokud se tak oprostí od všech všedních problémů, které je doprovázejí napříč životem. Mohli bychom se tedy domnívat, že respondenti se staví ke svému životu negativně a v adrenalinových sportech hledají útěchu a zpestření. Zmíněné výzkumy se již shodují s významností u těchto dimenzí.

Pohlaví respondentů neprokázalo žádnou významnost ve vztahu se sub-škálami dotazníku. Dá se tedy říci, že pohlaví nemá žádný vliv na postoj ke smrti. Statistická významnost se neprojevila ani u souvislosti postojů ke smrti s věkem. Nejpříjemnější hodnota byla mezi věkem a dimenzí Neutrální přijetí smrti $r = 0,642$. Dalo by se i přihlédnout k negativní korelaci mezi věkem a dimenzí Vstřícným postojem ke smrti $r = -0,346$. Mohli bychom tedy tvrdit, že s přibývajícím věkem se vstřícnost ke smrti může změnit z neutrálního přijetí na potlačování myšlenek na smrt. Výzkumy Kupčíka (2014) a Wonga et al. (1994) naopak prokázaly negativní korelaci mezi věkem a dimenzí Strachu ze smrti. Tuto významnost se nám však nepodařilo prokázat. Naše výsledky se nijak nezměnily ani po použití regresní analýzy.

Pomocí t-testu pro 2 nezávislé výběry jsme zjistili určitou souvislost mezi náboženskou orientací a dimenzí Vyhýbání se smrti. Vyšla nám signifikantní hodnota $p = 0,018$ a $t\text{-value} = -3,224$. Průměr u skupiny ateistů se pohyboval okolo 4,6 a křesťanů 2,3. Respondenti bez náboženské orientace se podle těchto výsledků vyhýbají smrti více než křesťané. Budou více potlačovat myšlenky o smrti a budou toto téma více tabuizovat z pocitů strachu.

Zde tedy můžeme vidět, proč se někteří lidé nebrání adrenalinovým sportům, i když přináší možná rizika. Důvodem může být právě jisté postoje, zejména otevřenost vůči smrti, snazší smíření se s představou konečnosti a také možnou nespokojeností s životními překážkami. Tyto aspekty běžná populace přehlíží a označuje adrenalinové sportovce za bláznů nebo „hazardéry“ se životem. Postoj ke smrti je tedy jeden z hlavních faktorů, proč se lidem zdají extrémní sporty atraktivní.

Pro tento výzkum byly vybrány nepravděpodobnostní metody – metoda prostého záměrného (účelového) výběru, později rozšířená o metodu sněhové koule. Náš vzorek se vyšplhal do čísel 5 mužů a 4 žen, z nichž jsme museli jednu respondentku vyřadit z důvodů nevyhovujících kritérií. Původní záměr bylo sehnat vyvážený vzorek pěti mužů a pěti žen. S problémem jsme se setkali tehdy, když nám respondentky přestali reagovat na zprávy. Jejich ochota podílet se na výzkumu pomalu klesala s časovou prodlevou neodpovídání. Dokonce i na stanovení pevného data nedošlo k žádnému progresu. Ženy dlouho váhaly při dotázání se na participaci ve výzkumu, muži naopak byli velmi ochotní setkat se a podrobit se rozhovoru. Domníváme se, že muži byli v tomto směru otevřenější a sdílnější než ženské pohlaví. Tato nízká účast na výzkumu mohla ovlivnit výsledky kvantitativních dat.

Použití kvantitativního přístupu nebylo naším záměrem, proto uvedená statistická data slouží pouze k dokreslení kvalitativních výsledků. Důvodem je nedostatečné množství respondentů, aby vyhodnocení bylo reprezentativní. Do budoucna by bylo vhodné se vyvarovat nízkému počtu respondentů a aplikovat dotazník na početnější vzorek. V našem případě bylo náročné získat dostatečné množství respondentů.

Tato bakalářská práce přináší další poznatky o životě jedinců věnujících se extrémním sportům. V oblasti sportovní psychologie je prozatím málo výzkumů na toto téma, proto jsme se pokoušeli o širší náhled a porozumění jejich životnímu stylu. Zajímalo nás, zda jsou adrenalinové aktivity opravdu škodlivé, jak se k nim staví zbytek populace a také proč se tyto sporty těší zvýšené popularitě. Přínosem tedy je pochopení jejich prožívání a motivace v těchto sportech a zároveň fakt, že pokud člověk kombinuje risk s předběžnými opatřeními, pak se riziko nebezpečí snižuje a zároveň dochází ke stejnému efektu.

13 ZÁVĚR

Předpokladem pro tuto bakalářskou práci bylo zjistit důležitost adrenalinových sportů v životě respondentů, což ukázalo, že u nich hraje významnou roli. Na jejich žebříčku hodnot se pohybuje kolem 3 místa. U většiny respondentů mělo zdraví přednost před sportem, ale našli se i tací, kteří se mnohem raději řídili svým emocionálním rozpoložením bez ohledu na jejich zdravotní stav.

Zjištěny byly nepatrné rozdíly podle pohlaví mezi životními styly respondentů. Zdá se, že ženy více dbají na sebe a své tělo. Ke zdravé stravě mají blíže, než muži. To samé by se dalo říci i o potřebě spánku. Shoda nastala v přístupu ke zraněním, která jsou respondenti ochotni řešit okamžitě, avšak není nám úplně jasné označení „*vážná zranění*“. Odhalila se i souvislost mezi respondenty a ukončení sportu. Ve velké míře by se mu věnovali nadále i v případě vážných zdravotních omezení. Dále se mezi nimi objevuje podobnost v ochotě investovat peníze do sportovních zážitků.

Prožívání respondentů se projevuje především v odpočinkové podobě. Kognitivní vypnutí a útěk od všedních problémů je činí svobodnými a přináší jim pocity štěstí a euforie. Testování hranic a vlastních schopností zapříčiňuje pocity vzrušení vzájemně se provázející se strachem a potřebou sebezdokonalování. To je také nejčastější motiv řečený našimi respondenty, který je žene kupředu. Další motivací je pro ně vyhledávání nových zážitků, přátel ale i poznávání nových míst. Vidina stanoveného cíle nebo pocit hrdosti jsou pro ně též hnacím motorem. Brzdící faktory se naopak týkají různých zranění, pádů, ale i věku, který je zásadní při vykonávání jakéhokoliv sportu. Dalšími důvody mohou být finance nebo vlastní nespokojenost sama se sebou a svými dovednostmi.

Postoje u našich respondentů se ukázaly být v nesouladu s jinými výzkumy. Výsledky předpokládají vnitřní negativní postoj k životu a jeho průběhu včetně překonávání překážek a smrt pro ně slouží jako únik z této nespokojenosti. Je u nich viditelné snazší smíření se s odchodem, ale zároveň se bojí možné bolesti a ztráty sebe sama.

Mezi pohlavím a věkem nebyla prokázána žádná souvislost vzhledem k postojům ke smrti. T-test pro 2 nezávislé výběry ukázal jistý rozdíl mezi nábožensky orientovanými jedinci a ateisty v případě tabuizace smrti. Výzkum je pro dokreslení kvalitativních dat doplněn o statistické vyhodnocení, nicméně naším záměrem byl především kvalitativní přístup.

14 SOUHRN

Tato bakalářská práce byla vytvořena z důvodů nedostatečných poznatků v odvětví sportovní psychologie, především problematice extrémních sportů. Tato skupina je na první pohled veřejností odsuzována pro jejich zvláštní tendence riskování života v nebezpečných podmínkách. Hlavním podnětem se stal vzrůst popularity těchto aktivit, zejména v poslední době. Sestavili jsme proto vzorek z mužů i žen ve věku 21-28 let, což jsou stále jedinci vyrůstající v době bez internetu a vysokého vlivu médií. Cílem bylo zmapovat život adrenalinových sportovců a odhalit jejich závislost na adrenalinu.

Teoretická část se zabývá nejprve samotným vymezením definice extrémní sporty. Na první pohled je význam zřejmý, ale při bližším zkoumání zjišťujeme, že v dnešní době se hranice mezi extrémním a mainstream sporty ztenčuje. Za adrenalinový sport bychom tedy mohli označit takové sporty, které lákají jedince svou riskantností a nebezpečím. Jde vlastně o formu hry o přežití při boji s přírodou. Tělo při těchto sportech se vlastně připravuje na boj nebo útěk (Kupčík, 2014).

V další kapitole jsme uvedli několik příkladů adrenalinových sportů, o kterých se zmínili respondenti během rozhovoru. Na internetu jich jsou k nalezení seznamy těchto sportů, ale bylo by zbytečné se tu rozepisovat o všech existujících.

Kapitola o endokrinní soustavě vysvětluje proces vlivu jednotlivých hormonů na tělu i psychiku jedince. Adrenalin při přípravě na boj nebo útěk zvyšuje krevní tlak, srdeční činnost, zužuje cévy v kůži a v trávicím ústrojí (Langmeier, 2009). Dopamin pracuje ve prospěch systému odměn. Přináší pocity štěstí a uspokojení a zároveň zapřičiňuje rivalitu a soutěžení mezi jednotlivci. Má velký vliv na pohyb, proto se též řadí mezi hormony produkující se při sportovních aktivitách (Stastny et al., 2017). Serotonin je naopak regulátorem nálady a je také původcem pro vznik depresí. Kromě vlivu na limbický systém se účastní na procesech učení a paměti, ovlivňuje vnímání bolesti a míru agresivity (Orel & Facová, 2009).

Dále byly popsány postoje, jejich vývoj a definice podle Thomase a Znanieckeho, na něž navázali Fishbein a Ajzen. Uvedly jsme jejich základní charakteristiky, dimenze a funkce, utváření a změnu postojů. Vysvětlili jsme pojem předsudek a rozepsali se o postojích v souvislosti se smrtí, jak se k nim staví nábožensky orientovaní lidé a ateisté zároveň. Zmínili jsme se i o strachu ze smrti, kde mluvíme především o tabuizaci.

Samostatnou kapitolu jsme věnovali vývoji pohledu na smrt od raných let po stáří a přidali vyrovnávání se se smrtí od Elizabeth Kübler-Rossové.

V souvislosti se smrtí se pojí fenomén zážitky blízké smrti prvně zkoumány Dr. Moodym. Prvně byly viděny u vojína George Ritchiem. Poté, co mu byla konstatována smrt, se znovu probрал k vědomí ve vojenské márnici. Tyto zážitky se projevují v podobě mysticismu a kosmického vědomí. Zároveň se u některých jedinců může zjevit povědomí o budoucích událostech (Perera et al., 2012).

Jelikož jsme se v této bakalářské práci pokoušeli zjistit závislost na adrenalinových sportech, věnovali jsme několik stran samotné definici závislosti, jejím kategoriím a především závislosti na sportu. S tímto tvrzením poprvé přišel Baekeland, jež zjišťoval vliv sportu na kvalitu spánku (Griffiths, 1997). Catherine Palmer (2002) přináší zajímavé poznatky o komercializaci adrenalinových sportů a jejich medializací, což zapříčiňuje jejich vyšší popularitu. Nechybí ani bio-psycho-sociálně-spirituální model vysvětlující příčiny návykového chování.

V kapitole dosavadní výzkumy popisujeme předešlé výzkumy na téma extrémnost sportů a závislosti na nich, hlavní motivace, osobnostní charakteristiky, postoje ke smrti a další.

Praktická část se následně zabývá výzkumem samotným. Zde se nachází hlavní problematika této práce, jsou zde popsány výzkumné cíle a výzkumné otázky. Použili jsme kvalitativní výzkum a rozhovory vedli polo-strukturovaně. Dvacet-devět otázek bylo rozděleno do čtyř okruhů podle výzkumných otázek. Představili jsme standardizovaný dotazník Death Attitude Profile – Revised.

Metodou zpracování dat byla Interpretativní fenomenologická metoda (IPA) a výsledná data z dotazníků se vyhodnocovaly prostřednictvím programu Statistica.

V kapitole Etické aspekty výzkumu uvádíme předběžná opatření pro zachování anonymity respondentů, které jsme hledali pomocí nepravděpodobnostních metod - metoda prostého záměrného (účelového) výběru rozšířená o metodu sněhové koule. Celkový počet respondentů se vyšplhal na číslo 8, z nichž bylo pět mužů a tři ženy.

V kapitole s výsledky jsme detailně popsali výpovědi respondentů týkající se významnosti adrenalinových sportů, rozdílnost v životních stylech vzhledem k pohlaví. Prozkoumali jsme motivaci a demotivaci vůči těmto sportům a pokusili se porozumění prožívání adrenalinových zážitků. Data z dotazníku jsme pomocí programu Statistica

vyhodnotili a porovnali s výzkumnými otázkami. V diskuzi jsme následně rozepsali tyto výsledky v souvislosti s publikovanou literaturou. Zjištěna byla silná významnost adrenalinu pro život respondentů. V životních stylech u mužů a žen nebyla prokázána nijak zásadní odlišnost. Prožívání extrémních sportů se vysoce pojí s odreagováním a kognitivním vypnutím. Zároveň byla ve vysoké míře zmiňována svoboda a volnost. Motivace má původ v sebezdokonalování, navazováním nových kontaktů a cestování. Demotivací je naopak vidina zranění, pádu či negativní přístup respondentů k sobě samému. Postoje ke smrti ukázaly signifikantní korelaci mezi dimenzemi Strach ze smrti a Vstřícným postojem, dále pak Vstřícným postojem a Únikovým přijetím. Pohlaví ani věk respondentů nemá žádný vliv na postoje. Nicméně významnou se stává náboženská orientace, která nevidí smrt tabuizovaně a nepotlačuje myšlenky na smrt, než jak to vidí ateisté.

Závěr celé bakalářské práce popisuje úderně zjištěná fakta a kapitola Souhrn stručně popisuje celou podstatu bakalářské práce.

LITERATURA

1. Beichler, J. E. (2017). *Journal for Spiritual & Consciousness Studies*, Vol. 40 Issue 2, 117-126. 10p.
2. Brymer, E., Schweitzer, R. (2013). *The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration*. *Psychology of Sport and Exercise*. 14 (2013). 865- 873
3. Butorová, L. (2006). *Neurobiologické mechanizmy vzniku závislosti*. Hradec Králové: Univerzita Karlova v Praze, Farmaceutická fakulta v Hradci Králové
4. Démuthová, S. (2011). *Vývin chápania smrti v ontogenéze*. *Sociální studia*. Katedra sociologie FSS MU, 87-106
5. Drápal, P. (2010). *KŘESŤANSTVÍ versus ISLÁM*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta
6. Forýtek, J. (2015). *Vliv vybraných endogenních faktorů na subjektivní pocit spokojenosti člověka*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií
7. Fourny, D. (2003). *Encyklopedie sportu: svět sportu slovem i obrazem*. Praha: Fortuna Print
8. Gerig, U., & Frischknecht, T. (2004). *Jezdíme na horském kole*. České Budějovice: KOPP
9. Glowacz, S., & Pohl, W. (1999). *Volné lezení*. České Budějovice: KOPP
10. Grof, S. (2009). *Lidské vědomí a tajemství mysli*. Praha: Argo
11. Hackett, C., McClendod, D. (2017). *Christians remain world's largest religious group, but they are declining in Europe*. Získáno 28. 9. 2017 z: <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2017/04/05/christians-remain-worlds-largest-religious-group-but-they-are-declining-in-europe/>
12. Hayesová, N. (2003). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, s. r. o.
13. Heirene, R. M., Shearer, D., Roderique-Davies, G., Mellalieu, S. D. (2016). *Addiction in Extreme Sports: An Exploration of Withdrawal States in Rock Climbers*. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 332-341
14. Hoffmannová, J., Šebek, L., & Hodaň, B. (2013). *Fenomén X-sportů a aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci

15. Hybner, M., Taran, T., Zonyga, T. (2017). *Parkour a freerunning*. Praha: Grada Publishing, a. s.
16. Janoušková, M. (2010). *Biogenní aminy*. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta.
17. Koudelová, J., Kuthan, V., Trojan, S., & Langmeier, M. (1996). *Lékařská fyziologie* (2. přeprac. a rozš. vyd.). Praha: Grada
18. Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál
19. Kupčík, O. (2014). *Postoje ke smrti a osobnost u extrémních sportovců*. Olomouc: Univerzita Palackého, Filosofická fakulta
20. Kübler-Rossová, E. (1992). *Hovory s umírajícími*. Hradec Králové: Signum Unitas
21. Kübler-Rossová, E., Kessler, D. (2013). *Lekce života: O tajemstvích lidského bytí*. Brno: Nakladatelství JOTA, s. r. o.
22. Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání: Co by se lidé měli naučit od umírajících*. Praha: Portál
23. Lake, J. (2017). *The Near-Death Experience: A Testable Neural Model*. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice, Vol. 4, No 1, 115-134
24. Langmeier, M. (2009). *Základy lékařské fyziologie*. Praha: Grada Publishing
25. Lebeau, Ch. J., Sides, R. (2015). *Beyond the mainstream versus extreme dichotomy: a cyclical perspective on extreme sports*. Získáno 9. 10. 2017 z: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17430437.2014.982540?scroll=top&needAccess=true>
26. Machů, K. (2012). *Postoje ke smrti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filosofická fakulta
27. McClatchey, I., S. & King, S. (2015). *The Impact of Death Education on Fear of Death and Death Anxiety Among Human Services Students*. OMEGA – Journal of Deth and Dying, Vol. 71(4), 343-361
28. Merkunová, A., & Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. Praha: Grada Publishing
29. Meyer, H., & Rögner, T. (2009). *Bike: dokonalá jízda v terénu*. Praha: Grada Publishing
30. MKN (2011). *Mezinárodní klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů: desátá revize. – 2. aktualizované vydání*. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, Praha

31. Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing
32. Myers, D. G. (2016). *Sociální psychologie*. Brno: Edika
33. Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie*. Praha: Nakladatelství Academia
34. Nešpor, K. (2011). *Návykové chování a jiné závislosti: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál
35. Nešpor, K. (2003) *Odvykací syndrom a craving – klinické a behaviorální aspekty*. In KALINA, Kamil, et al. *Drogy a drogové závislosti mezioborový přístup 1 a 2*. Úřad vlády České republiky
36. Orel, M. & Facová, V. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada Publishing a.s.
37. Pain, M. T. G, Pain, M. A. (2005). *Essay: Risk taking sport*. Lancet, 366, S33-S34
38. Pavlátová, E. (2001). *Bojíte se smrti?*. Praha: Olympia, a. s.
39. Perera, M., Jagadheesan, K., Peake, A. (2012). *Hledání smyslu života v zážitcích blízkosti smrti*. Praha: Triton
40. Pokorný, J. (2012). *Fyziologické mechanismy motivace a odměny*. Získáno 10. 11. 2017 z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2012_3_144_147.pdf
41. Popovský, P. (2007). *Co může křesťanství nabídnout současnému člověku*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta humanitních studií
42. Prutow, D. J. (nedat). *Adrenaline Addiction, Spirituality and Worship: The Affect of Adrenaline Addiction on Spirituality and Worship*. Získáno 4. 1. 2018 z: <https://kiskivalleypca.files.wordpress.com/2013/02/adrenaline-addiction-and-worship.pdf>.
43. Radimecký, J. (2007). *Úvod do adiktologie: učební podklady ke kurzu*. Praha: Centrum adiktologie Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty a VFN, Univerzita Karlova
44. Religion News Service (Davis, S.). (2016). *Why do so many „none“ believe in life after death*. Získáno z: <https://religionnews.com/2016/07/15/why-do-many-nones-believe-in-life-after-death/> nebo <https://wwrn.org/articles/46177/>
45. Říčan, V. (2007). *Adiktologie I*. Olomouc: Univerzita Palackého
46. Říháček, Čermák, I., T., Hytych R. a kolektiv (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita
47. Stubbs, R. (2009). *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Knižní klub

48. Stastny, P., Petr, M., Rzeszutko-Polak, A., Niewczas, M., Król, P., Czarny, W., Niewczas-Czarny, P., Chmielowiec, J., Masiak, J., Trybek, G., Moska, W., Gronek, J., Cieszczyk, P. (2017). *Neurological mechanisms of motor and motivation deficits of dopamine*. *Sport Science*, 3(24), 105-110
49. Štumbauer, J., & Vobr, R. (2005), *Windsurfing*. České Budějovice: KOPP
50. Tassell-Matamua, N. A. & Lindsay, N. (2016). „*I'm not afraid to die*“: *the loss of fear of death after a near-death experience*. *Mortality*, Vol. 21, No. 1, 71-87
51. Tothová, E. (2013). *Umírání a smrt v pojetí Elisabeth Kübler-Ross*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Teologická fakulta
52. Tříletá, L. (2007). *Změna postoje v závislosti na pořadí hrozby a doporučení*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií
53. Ťažká, M. (2011). *Motivace výkonu a postoje ke smrti u horolezců*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filosofická fakulta
54. Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum
55. Váchová, P. E., Racková, S., Janů, L. (2009). *Neuromechanismy účinku návykových látek, systém odměn*. Získáno 8. 11. 2017 z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_263_268.pdf
56. Vymětal, J. (1999). *Lékařská psychologie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství
57. Vybíralová, J. (2011). *Kvalita života a strach ze smrti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filosofická fakulta
58. Výrost, J., Slaměník, I., (Eds.). (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing a.s.
59. Wong, P. T. P, Reker, G. T., & Gesserová, G. (1994). *Death Attitude Profile – Revised: A Multidimensional Measure of Attitudes Toward Death*. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121-148). Philadelphia, PA: Taylor & Francis
60. Yalom, I. D. (2006), *Existenciální psychoterapie*, Praha: Portál

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Postoje ke smrti u mužů a žen závislých na extrémním sportu

Autor práce: Kateřina Balharová

Vedoucí práce: PhDr. Eva Maierová, Ph.D.

Počet stran a znaků: 79 stran (151 631 znaků)

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 60

Abstrakt

Cílem této práce je zmapování života adrenalinových sportovců a odhalení jejich postojů ke smrti. Zaměřuje se především na důležitost extrémního sportu v jejich životech, rozdílnosti životních stylů, prožívání sportování, motivací a demotivací k adrenalinovým sportům. Výzkumu se zúčastnilo 8 respondentů ve věku 21-28 let, z nichž bylo pět mužů a tři ženy. Hledání byli na základě metody prostého záměrného výběru rozšířeného o metodu sněhové koule. Použita byla kvalitativní metoda, především polo-strukturované interview, doplněná o dotazník na postoje ke smrti (Death Attitude Profile – Revised). Získaná data byla zpracována Interpretativní fenomenologickou metodou (IPA) a data z dotazníku byla vyhodnocena v programu Statistica. Výsledky ukázaly, že adrenalin hraje v životě respondentů velkou roli. Rozdílnost v životních stylech nebyla nijak zásadní a prožívání sportu respondenti pojí s odreagováním a kognitivním vypnutím. Motivací je pro ně potřeba neustálého sebezdokonalování, navazování kontaktů a cestování. Naopak je pro ně demotivující zranění či jejich vlastní přístup. Dotazník ukázal, že postoje ke smrti mají signifikantní korelaci mezi dimenzemi Strach ze smrti a Vstřícným postojem, dále Vstřícným postojem a Únikovým přijetím. Významnost se však nepotvrdila u faktorů věk a ani pohlaví. Jistý vliv na postoje ke smrti má náboženská orientace.

Klíčová slova

Adrenalin, dopamin, serotonin, sport, postoj ke smrti, smrt, zážitky blízké smrti, závislost

ABSTRACT OF THESIS

Title: People addicted to extreme sports: Different attitudes to the death between men and women

Author: Kateřina Balharová

Supervisor: PhDr. Eva Maierová, Ph.D.

Number of pages and characters: 79 pages (151 631 characters)

Number of appendices: 4

Number of references: 60

Abstract

The aim of this thesis is to map the life of adrenaline athletes and to uncover their attitudes to the death. It is concentrated on the importance of extreme sports in their lives, differences of their lifestyles, experiencing of doing sport, motivation and demotivation of adrenalin sports. Eight respondents, in the age 20-28, took part in the research, five of them were men and three were women. They were found by purposive sampling method extended by snowball method. During the research qualitative method was used, mainly semi structured interview, supplemented by questionnaire about attitudes to death (Death Attitude Profile – Revised). Extracted data was processed by the Interpretative phenomenological analysis (IPA) and the questionnaire data was evaluated in Statistica programme. Outcomes demonstrated an importance of adrenalin in respondents' lives. Differences of the lifestyles were not found. Experiencing sport is connected to the relaxation and cognitive disconnection. Self-improvement, meeting new people and travelling are all kind of motivation. On the other hand, respondents are demotivated by injuries and their own approach. Questionnaire showed the significant correlation between Fear of Death and Approach Acceptance, Approach Acceptance and Escape Acceptance. Significance was not found at factors Age and Gender. The attitudes to death were influenced by religion.

Key words

Adrenalin, dopamine, serotonin, sport, attitude to death, death, near death experience, addiction

SEZNAM PŘÍLOH

Seznam příloh

Příloha 1: Ukázka informovaného souhlasu

Příloha 2: Ukázka záznamového archu

Příloha 3: Ukázka otázek k rozhovoru

Příloha 4: Ukázka přepsaného rozhovoru

Příloha 1: Ukázka informovaného souhlasu

Informovaný souhlas

Jméno:

Datum narození:

Tímto **dávám souhlas** s účastí ve výzkumu pro bakalářskou práci na téma *Postoje ke smrti u mužů a žen závislých na extrémním sportu*. **Činím** tak ze své vlastní vůle a nebyl/a jsem nijak psychicky ani fyzicky nucen/a. Jsem si **vědom/a nahrávání rozhovoru** a **souhlasím** s užitím všech informací, které sdělím studentce K. Balharové pro její výzkumnou část práce. Pokud se rozhodnu, že **nebudu chtít** některé informace zveřejnit, či si rozmyslím celkovou účast na výzkumu, sdělím tento postoj **neprodleně po ukončení rozhovoru** K. Balharové, aby měla možnost práci přepracovat.

Zároveň jsem **byl/a obeznámen/a**, že poskytnuté informace budou publikovány **anonymně** a práce nebude spojována s mou osobou.

Datum: _____

V: _____

Podpis: _____

Příloha 2: Ukázka záznamového archu

ZÁZNAMOVÝ ARCH

1. Pohlaví:

Muž *Žena*

2. Věk:

3. Nejvyšší dosažené vzdělání:

základní *střední bez maturity* *střední
s maturitou*

vysokoškolské

4. Rodinný stav:

svobodný/svobodná *ženatý/vdaná* *vdovec/vdova*

Jiné: _____

5. Děti:

Ano *Ne*

a. Pokud ano:

i. Počet dětí: _____

ii. Věk dětí: _____

6. Preferovaný sport:

7. Vedlejší praktikované sporty:

Příloha 3: Ukázka otázek k rozhovoru

1. *Kolikrát do měsíce sportujete?*
 - a) Je to pro Vás dostatečné?

2. *Jaké sporty preferujete? (Pokud více: pak max. 3)*
 - a) Jaký sport je pro Vás na prvním místě?
 - b) Z jakého důvodu jste si vybral/vybrala právě tento sport?
 - c) Kolik času mu věnujete?

3. *Kam byste zařadil/zařadila sport do Vašeho žebříčku hodnot?*
 - a) Co Vás vede k tomu, zařadit ho právě na toto místo?

4. *Jak se stavíte k různým ročním obdobím?*

(Tím myslím: Pokud se věnujete letním nebo naopak zimním sportům, je pro Vás určité roční období překážkou v návaznosti na Váš preferovaný sport?)

5. *Co pro Vás znamená sport?*
 - a) Když byste měl/a charakterizovat sport 1 nebo klidně i více slovy. Jak byste ho popsal/popsala?
 - b) Co Vám adrenalinové sporty přináší? Nebo .. Z jakého důvodu se věnujete právě adrenalinovým sportům?

6. *Jak trávíte svůj volný čas?*

7. *Kdy a jak jste se dostal/dostala k adrenalinovému sportu?*
 - a) Jak dlouho už se věnujete adrenalinovému sportu?
 - b) Co Vás přimělo se mu věnovat?

8. *Řeknete mi něco o tom, co nebo koho potřebujete k tomu, abyste si sport náležitě užil/užila?*

9. *Jak se k Vašemu koníčku staví rodina, životní partner nebo děti?*
 - a) Proč si myslíte, že zaujímají zrovna tento postoj/tyto postoje?

10. *Zřejmě se nebojíte zkoušet nové věci, když jste se pustil/pustila do adrenalinových sportů. Jaké další věci/aktivity byste rád/ráda zažil/zažila.*
 - a) Co byla poslední věc/aktivita, kterou jste se rozhodl/rozhodla vyzkoušet?
 - a. Co Vás k tomu táhlo?

11. *Co byste řekl/řekla o sobě a sportu v zahraničí? Jezdíte kvůli sportu i mimo Českou republiku?*
 - a) Pokud ano:

- a. Kam jezdíte a z jakého důvodu právě tam?
- b) Pokud ne:
 - a. Co Vás vede k tomu zůstat jenom v České republice?
 - b. Popřípadě, jestli existují i nějaká místa mimo Českou republiku, která byste chtěl/chtěla kvůli sportu navštívit, pak která?
 - a. Z jakého důvodu?

12. *Jak je to u Vás s pasivním sportováním? (např.: Sledujete své oblíbené sporty v televizi?)*

- a) Řeknete mi o tom více?
- b) A co zjišťování novinek ze světa sportu?
 - a. Jaké titulky Vás zajímají?
 - b. Existuje nějaký důvod, proč zrovna tyto tituly?

13. *Jaký je Váš největší sen v rovině sportu?*

- a) Co Vás na něm láká?

14. *Pokud byste si měl/měla vybrat Váš vzor ze světa sportu, o koho by se jednalo?*

- a) Řekl/řekla byste mi o něm/ní více?
 - i. Z jakého důvodu právě on/ona?
 - ii. Kterému sportu se věnuje?

15. *Slyšela jsem, že většina lidí se odreagují prostřednictvím sportu. Jak tato věta vypovídá o Vás?*

16. *Vybavení pro určité sporty je finančně náročné. Řekl/řekla byste, že je to pro Vás překážka?*

17. *Pokud by došlo na nejhorší a kvůli zdraví byste musel/musela pověsit sport na hřebík, jak byste se s tím popral/poprala?*

- a) Jak moc těžké by to pro Vás bylo?

18. *Když se zamyslíte nad všemi sporty, které znáte: Jaký je podle Vás ten nejvíce adrenalinový?*

- a) Uměl/uměla byste vysvětlit, z jakého důvodu jste zvolil/zvolila právě tento sport?
- b) Jak jste na tom se zkušenostmi u tohoto sportu?

19. *Jaký sport byste označil/označila za nejnebezpečnější?*

- a) Proč podle Vás je to právě tento sport?
- b) Máte nebo chtěl/chtěla byste mít nějaké zkušenosti s tímto sportem?

20. *Když se řekne nejvíce fyzicky náročný sport, který si pod tím představíte?*

- a) Z jakého důvodu jste vybrala zrovna tento sport?
- b) Co vy a zkušenosti s tímto sportem?

21. Kromě sportu, co děláte pro své tělo?

- a) Jak vypadá Váš jídelníček?
- b) Co byste řekl o sobě a dodržování pravidelného spánku?
- c) Chodíte na pravidelné prohlídky?
- d) Pokud u Vás dojde k úrazu, jak se k tomu stavíte? (např.: okamžitě jedu na pohotovost, říkám si ono to přejde atd.)

22. Jaké pocity u Vás vyvolávají samotné slovo sport?

23. Říká se, že je sport pro některé lidi jako droga. Jak je to u Vás?

- a) Řeknete mi o tom více?

24. Co se ve Vás děje během sportování?

- a) Uměl/uměla byste definovat emoce, které prožíváte?
- b) Pokud se ve Vás nacházejí i pocity strachu, pak z čeho?
 - a. Jak se s ním vyrovnáváte?

25. Jaký je Váš nejhorší zážitek týkající se sportu, který jste v životě zažil/zažila?

- a) Řeknete mi o tom více?
- b) Co prožíváte?

26. Co Vás motivuje k dalšímu výkonu ve sportu?

27. Co Vás naopak brzdí ve sportu?

Příloha 4: Ukázka přepsaného rozhovoru

1. Kolikrát do měsíce sportujete?

Když mám volno a jsem doma, tak téměř každý den. Asi tak 5 dní v týdnu. A když jsem ve škole, tak asi 2x.

a) Je to pro Vás dostatečné?

Potřeboval bych asi víc. Ale vzhledem k tomu, že mám školu, tak si to nezvládnou uspořádat. Mám volné akorát víkendy a to mi vyjde na ty 2 dny. Přes den nebo ve volném čase se snažím dokončit školu. A když jedu domů do Plzně, tak tam se věnuju kompletně tomu sportu.

Samozřejmě se snažím i přes týden, ale je to různé. Za měsíc asi 13-14x.

2. Jaké sporty preferujete? (Pokud více: pak max. 3)

a) Jaký sport je pro Vás na prvním místě?

Akrobacie.

b) Z jakého důvodu jste si vybral/vybrala právě tento sport?

Protože v dětství jsem zkoušel spoustu různých sportů. Já pocházím z rodiny, co není zrovna sportovní. Když sem byl malý, tak jsem od dětství hrozně rád lezl na stromy a zkoušel jsem věci, co byly de facto zakázané ovoce. A vždycky mě to hrozně bavilo. Naši mi říkali: „Nelez tam! Ublížíš si!“ Mně to nějakým způsobem už od mala přitahovala. Proto jsem zkoušel sporty, které jsou typické tím, že jsou jistým způsobem nebezpečnější. Jezdil jsem třeba na skateboardu – vysloveně na rampách. Jezdil jsem i na freestylovým kole. Zkoušel jsem to. Ale žádná z těchto aktivit mě nedokázala uspokojit natolik, abych se u ní udržel. Potom kamarád na základce, tak za mnou přišel o přestávce, že objevil na internetu video (2007) a tam byl známý parkurista z Francie, jak skáče ze střechy na střechu. Jak dělá přeskoky, akrobacie a salta. Já jsem velký fanoušek akčních filmů a vždycky jsem obdivoval ty herce, jak běhají po střechách a tak. Někakým způsobem jsme se do toho dali. Koukli jsme na pár videí, šli jsme to zkusit ven a musím říct, že nečekal bych, že mě to takhle chytne. Já osobně bych mohl říct, že jsem konečně našel sport, který opravdu žiju tělem i duší.

Protože mě přitahuje nebezpečí. Ta akčnost. Mám rád věci, které lidi moc neumí. Protože akrobacie v té době, kdy jsem začínal, tak to byla výsada jen gymnastů anebo nějakých schopných lidí s dobrým tělesným základem. Já jsem to chtěl umět a chtěl jsem

sám sobě dokázat, že i přes žádný lektorovaný nebo dozorovaný výcvik jsem schopný sám se nějakým způsobem dokopat k nějakému dobrému výsledku a být dobrý.

V roce 2008 žádné kroužky ani nebyly. To je disciplína, jejíž počátek se odhaduje na začátek 21. století. Ve Francii. Parkur je sportovní disciplína, která se nepojmenovaně používá již odjakživa od doby ledové, když neandrtálci lovíli mamuty. Taky prostě nějakým způsobem museli běhat a překonávat překážky. Museli je lovit. Museli utíkat před lovnou zvěří. Ten parkur je tu odjakživa. Až začátkem 21. století jeden určitý člověk z Francie to pojmenoval. Že se bude jednat o sportovní disciplínu a že tomu dal nějaký název. Pak stanovil techniky atd.

Akrobacie je obecný pojem. Ale pojmenování disciplíny je parkur. Dělí se to na 2 části – jedna je parkur (překonávání překážek – z bodu A do B musíš najít co nejkratší a nejefektivnější trasu) a free running (tam se dělají salta a akrobacie a nemá to žádný hlubší význam, jde spíše o stylovou disciplínu, aby to vypadalo dobře na oko).

c) Kolik času mu věnujete?

Když zrovna sportuju, tak 80% času. Parkour je spojení mnoha disciplín – gymnastika, běhání, lezení, posilování, bojové sporty. Pět základních skupin, které se u parkuru používají. Všechno u čeho překonáváš překážky se vlastně dalo říct, že jakou technikou to překonáš, tak podle toho sportu se to odvíjí. Dělam vlastně víc sport najednou. Zaleží na co se v ten určitý den tréninkový den hodláš zaměřit.

3. Kam byste zařadil/zařadila sport do Vašeho žebříčku hodnot?

a) Co Vás vede k tomu, zařadit ho právě na toto místo?

Čtvrté místo – rodiny, přátelé, vzdělání, sport. Zdraví – bude až za těmi položkami, až za tím sportem. Já jsem člověk, který žije okamžikem. Nevím, jestli to je dobře nebo špatně. Nemyslím na to, co bude třeba za 10 let, prostě žiju okamžikem. To je důvod, proč mě tolik přitahují adrenalinové sporty. Nesnažím se tolik myslet na tu smrt, nebo že se mi něco může stát. nejím tak zdravou stravu, jak je u sportovců zdrávo. Je to z důvodu, že chci dělat to, co na co mám chuť a nechci se nějakým způsobem omezovat. Je to trošku nezodpovědný přístup. Bohémský způsob života.

4. Jak se stavíte k různým ročním obdobím?

Jde dělat v zimě i v létě. Teď už je to mnohem jednodušší. Když jsem tenkrát začínal, tak ta akrobacie byla výsada letního času. Je to městská undergroundová záležitost. Jdeš ven a používáš městské prostředí, abys dělal tu sportovní aktivitu. Když napadal sníh, tak

pochopitelně jsi nemohla. S tím rozvojem akrobacie a free runningu, ty salta apod., tak dala za vznik mnoha tělocvičnám. Na území ČR jsou i speciální parkurové haly, kde můžeš trénovat i v zimě. Dá se to dělat v zimě i v létě, ale v zimě ve specializovaných gymnastických tělocvičnách.

Samozřejmě v zimě začínají převažovat ty sporty, které jsou vnitřní. Třeba bazén. Nebo boulderová stěna. Ale například běhání to zcela vypouštím, protože mě osobně nebaví běhat na pásu. Já běhám venku. A v zimě je to blbě. Spíše se to vyrovnává ten parkur a ty ostatní sporty.

5. Co pro Vás znamená sport?

a) Když byste měl/a charakterizovat sport 1 nebo klidně i více slovy. Jak byste ho popsal/popsala?

Vášeň. Způsob života.

b) Co Vám adrenalinové sporty přinášejí? Nebo .. Z jakého důvodu se věnujete právě adrenalinovým sportům?

Přináší mi úlevu od stresu, musím říct. Lepší pocit (psychicky a fyzicky). Od té doby, co dělám sport, se cítím mnohem lépe. Dokonce, abych řekl takovou vsuvku – na ZŠ než jsem začal úplně sportovat, tak jsem byl obětí trošku psychické šikany. A lidi se mi smáli, že jsem takový záprdek. Furt jsem seděl doma a řešil PC hry. A nějakým způsobem se to na mě trošku podepsalo a řekl jsem si, že to chci změnit. Že asi na tom něco pravda bude.