

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**PROMĚNNÉ PODÍLEJÍCÍ SE NA ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI JEDINCE
PROVOZUJÍCÍHO SNOWBOARDING**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Petra Klašková, Rekreologie

Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

| | |
|-------------------------------|---|
| Jméno a příjmení autora: | Petra Klašková |
| Název diplomové práce: | Proměnné podílející se na životní spokojenosti jedince provozujícího snowboarding |
| Pracoviště: | Katedra rekreologie |
| Vedoucí diplomové práce: | PhDr. Jana Hoffmannová |
| Rok obhajoby diplomové práce: | 2012 |

Abstrakt

Studie se zabývá spokojeností v životě sportovce provozujícího snowboarding. Prostřednictvím dvou případových studií snowboardistů chceme zachytit a popsat proměnné, které se v souvislosti s provozováním této aktivity podílí na životní spokojenosti zkoumaných účastníků. Ke sběru dat byly použity metody křivka života, individuální polostrukturovaný rozhovor a zúčastněné pozorování. Výzkum proběhl v měsících dubnu a květnu roku 2012 v Brně. Analýza dat byla realizována na základě vytváření trsů.

Z výsledků vyplývá, že jednou z hlavních proměnných, které se na životní spokojenosti účastníků studie podílí, je možnost provozovat snowboarding. Celkem bylo popsáno devět proměnných, které se ukázaly být významné v souvislosti s životní spokojeností a provozováním snowboardingu. Důležitými proměnnými se ukázaly být také zdraví, životní filosofie, seberealizace a sociální interakce. Snowboarding výrazně ovlivňuje životní styl a filosofii člověka, který v něm může vidět i smysl života.

Studii lze doporučit trenérům snowboardingu i samotným snowboardistům, kteří se zabývají potenciálem osobnostního růstu, seberozvoje a seberealizace. Výsledná zjištění lze použít v dalším výzkumu, ve kterém bychom doporučili hlubší analýzu vlivu snowboardingu na životní spokojenost napříč jednotlivými životními obdobími.

Klíčová slova: snowboarding, životní spokojenost, životní dráha, životní styl, případová studie.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identifikation

Autor's first name and surname: Petra Klašková
Title of the master thesis: Variables involved in life satisfaction of individual engage in snowboarding
Department: Department of Recreology
Supervisor: PhDr. Jana Hoffmannová
The year of presentation: 2012

Abstract

The study examines snowboarders' life satisfaction. Focusing on two snowboarders, we would like to observe and describe the variables that reflect on their life satisfaction. Our methodology consisted of life line, individual semi-structured interview and participant observation. The research took place in April and May 2012 in Brno. Data analysis was carried out by forming clumps.

From our analysis, we have identified nine variables linked to snowboarding that contribute towards life satisfaction. We have observed that one of the main variables contributing to life satisfaction is the ability to snowboard itself. Some other variables are health, social bonding, philosophy and self reflection. Snowboarding plays a crucial role in snowboarders' beliefs and lifestyle. Some snowboarders even consider snowboarding to be the meaning of life.

Our study is suitable for snowboarding instructors and snowboarders that wish to improve. Our data can be used for further research in which we would recommend more thorough analysis of how snowboarding affects different age groups.

Key words: snowboarding, life satisfaction, life's career, lifestyle, case study.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové a uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 7. srpna 2012

.....

Chtěla bych poděkovat PhDr. Janě Hoffmannové za podporu, podnětné rady, odborné vedení a v neposlední řadě za cenné konzultace, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. Také velmi děkuji za ochotu a trpělivost účastníkům výzkumu.

Na závěr bych chtěla poděkovat rodičům za podporu při studiu dvou oborů na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci i při překročení běžné doby studia.

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| 1 ÚVOD | 8 |
| 2 PŘEHLED POZNATKŮ | 9 |
| 2. 1 SNOWBOARDING | 9 |
| 2. 1. 1 Psychické nároky jízdy na snowboardu | 9 |
| 2. 1. 2 Kulturně- ekonomický kontext..... | 10 |
| 2. 1. 3 Snowboarding jako rizikový sport | 10 |
| 2. 1. 4 Závodní snowboarding..... | 11 |
| 2. 2 BIODROMÁLNÍ PSYCHOLOGIE | 12 |
| 2. 2. 1 Raná dospělost..... | 12 |
| 2. 3 SPOKOJENOST ČLOVĚKA | 13 |
| 2. 4 PROŽÍVÁNÍ..... | 13 |
| 2. 4. 1 Prožitek a emoce | 13 |
| 2. 4. 2 Prožitek a rizikové sporty..... | 14 |
| 2. 4. 3 Flow..... | 15 |
| 2. 5 MOTIVACE | 16 |
| 2. 5. 1 Potřeby a zájmy | 16 |
| 2. 6 ŽIVOTNÍ STYL | 17 |
| 2. 6. 1 Hodnoty a zdraví | 17 |
| 2. 7 SMYSLUPLNOST ŽIVOTA..... | 18 |
| 2. 7. 1 Filosofie života a svoboda..... | 18 |
| 3 METODIKA | 19 |
| 3. 1 VÝBĚR A CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ | 20 |
| 3. 2 ZÍSKÁVÁNÍ DAT..... | 21 |
| 3. 2. 1 Metoda životní křivky | 22 |
| 3. 2. 2 Polostrukturované interview | 23 |
| 3. 2. 3 Zúčastněné pozorování..... | 23 |
| 3. 3 ZPRACOVÁVÁNÍ A ANALÝZA DAT..... | 24 |
| 3. 3. 1 Metoda vytváření trsů..... | 24 |
| 4 CÍLE A OTÁZKY | 25 |
| 4. 1 CÍLE VÝZKUMNÉ PRÁCE..... | 25 |
| 4. 2 OTÁZKY VÝZKUMNÉ PRÁCE | 25 |

| | |
|---|-----------|
| 4. 3 ÚKOLY VÝZKUMNÉ PRÁCE | 25 |
| 5 VÝSLEDKY | 26 |
| 5. 1 PROMĚNNÉ OVLIVŇUJÍCÍ SPOKOJENOST V ŽIVOTĚ SNOWBOARDISTY..... | 26 |
| 5. 1. 1 Sociální interakce | 26 |
| 5. 1. 2 Vzdělání | 27 |
| 5. 1. 3 Práce | 28 |
| 5. 1. 4 Seberealizace | 29 |
| 5. 1. 5 Životní filosofie..... | 29 |
| 5. 1. 6 Životní prostředí..... | 30 |
| 5. 1. 7 Zdraví | 31 |
| 5. 1. 8 Emoce..... | 32 |
| 5. 1. 9 Zájmy | 33 |
| 5. 2 SNOWBOARDING A JEHO VLIV NA SPOKOJENOST V ŽIVOTĚ | 34 |
| 5. 2. 1 Začátky snowboardingu | 34 |
| 5. 2. 2 Závodění..... | 35 |
| 5. 2. 3 Trénování a instruktorství | 36 |
| 5. 2. 4 Přínos snowboardingu | 37 |
| 6 DISKUZE..... | 38 |
| 7 ZÁVĚRY | 41 |
| 8 SOUHRN..... | 42 |
| 9 SUMMARY..... | 43 |
| 10 REFERENČNÍ SEZNAM | 44 |
| 11 PŘÍLOHY | 46 |

1 ÚVOD

Snowboarding představuje nejen sport, ale i určitou filosofii života a životní styl. (Wheaton, 2010). Tento náhled na životní dráhu je často spojen s větší volností, konfrontací s přírodou a s důrazem na komunitu stejně orientovaných sportovců. Tento sport v přírodě přináší možnost kreativního vyjádření pohybu, prožívání přítomnosti pohybem, nepředvídatelné situace a prvky dobrodružství. Při překonávání překážek jezdci autenticky prožívají posun psychických vlastností pozitivním směrem. Naplňují potřebu seberealizace, zlepšují si sebehodnocení a zvyšují fyzickou i psychickou odolnost.

Spokojenost v životě člověka závisí na mnoha oblastech jeho zájmu. Odvíjí se často od individuálního žebříčku hodnot, kde v mnoha případech bývá na prvním místě zdraví, důležitým aspektem je také sociální prostředí a v neposlední řadě zájmy člověka. Pokud má člověk „koníček“, kterému obětuje veškerý volný čas i velkou část finančních prostředků, odvíjí se jeho spokojenost od možnosti provozování tohoto zájmu.

Pro mou práci jsem si vybrala snowboarding, protože je mi tento sport velmi blízký a spojuje díky prožitkům z jízdy a společných zážitků s kamarády velké množství mladých lidí v mnoha částech světa. Jelikož jsou snowboarding a lyžování mou nejoblíbenější zimní činností, věnuji těmto sportům velkou část zimního období. Pracuji již řadu let jako instruktorka těchto zimních disciplín jak v České republice, tak posléze i v zahraničí. Pro možnost provozovat tento můj oblíbený zimní sport jsem ochotná přizpůsobit práci, volný čas, finance i rodinné zázemí. Vím, že pokud mě to zdraví dovolí, nebudu se chtít přestat věnovat tomuto „životnímu stylu“, který mě přináší radost a spokojenost v životě. Vím tedy, že snowboarding není v pravém smyslu výkonnostní sport jako ostatní sporty, ale většina sportovců dává přednost volnějšímu ježdění bez striktních pravidel a čekání na startu.

„Někoho napadne, co žene tyto lidi, aby cestovali mnoho kilometrů, mnohdy nechávali v horách nemalou část svých příjmů a překonávali sněžné svahy na vratkém prkně často i v různých rozmarech počasí. Je to obrovské fandovství, které v dnešní době váže sportovce i k mnoha dalším sportům provozovaným v přírodě“ (Binter et al., 2002, 123).

„Snowboarding může být ventilem pro uvolnění ze stresu moderního života, může vám dát vnitřní sílu a dobrý pocit o sobě samém. Nakonec i samo vzrušení z jízdy ze svahu je dostatečným důvodem vyrazit a pustit se do toho“ (Gibbins, 1996, 6).

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2. 1 Snowboarding

Snowboarding láká mladé lidi nejen kvůli prostředí, ve kterém se odehrává, ale především kvůli s ním souvisejícímu životnímu stylu. „Pro mnohé je život s prknem spíše vyjádřením životního postoje“ (Mikoška, 2006). Jeho dvě nejoblíbenější disciplíny freestyle a freeride mají svou náplň už v názvu, jsou tedy „free“, což znamená, že nemají žádná přesná pravidla, kterými se tento rychle se vyvíjející sport striktně řídí. I přesto, že snowboarding je individuální sport, jeho základem je dobrá parta a atmosféra při ježdění. Tento sport je vyjádřením osobnosti, svobody, elegance, kreativity a zábavy. Také má specifický jazyk užívaný mezi „snowboardáky“. Například větu „Ten finskej rajdr na kikru mega zadiktoval, co?!“ můžeme přeložit takto: „Ten finský jezdec provedl svůj trik naprosto bez chyby, že?!“ (Večerka, 2003).

U většiny snowboardistů jde především o prožitek z jízdy a jeho sdílení s ostatními podobně zaměřenými sportovci. Prožívání souvisí s koncentrací pozornosti na provedení jízdy či triku, na udržení rovnováhy, správné techniky, tempa a vnímání terénu. Jakékoli zaváhání tady může vést i k nebezpečnému úrazu. Jízda zaměstnává všechny smysly, Csikszentmihaly (1996) to popisuje jako stav plynutí – flow, kdy sportovec nevnímá čas ale jen vlastní radost z pohybu.

“Snowboarding je zajímavý svou proměnlivostí, rozmanitostí a prožitkovostí” (Binter, 2006, 8). Setkáváme se při něm s různým prostředím, počasím, druhy sněhu a terénu. Snowboarding je sport, který se provozuje v přírodním prostředí. Provozování tohoto sportu, a to především freeridingu je závislé na počasí a sněhových podmínkách. Snowparks představují v dnešní době kvalitní zázemí pro provozování této pohybové aktivity i za nepříznivých sněhových podmínek díky překážkám z uměle vyrobeného sněhu. (Staňková, 2012)

2. 1. 1 Psychické nároky jízdy na snowboardu

Nároky na psychiku sportovce vyplývají z překonávání subjektivních pocitů a emocionálních stavů strachu z výšky a z rychlosti. Vysoké nároky jsou kladeny na morálně volní vlastnosti jedince. Důležitá je především schopnost přiměřeně riskovat a ovládat své emoce. U snowboardingu dále rozhoduje rychlost rozhodování, tvůrčí řešení situací, specifická odvaha a vysoká odolnost vůči emocionálnímu napětí. Koncentrace i volní úsilí je spíše krátkodobé, kdy dochází k sumaci fyzických i psychických sil. Závodník musí být

plně adaptován a musí být schopen čelit nastupující únavě či případným zraněním. Důležitými psychickými vlastnostmi snowboardisty jsou odolnost, odvaha, sebedůvěra, cílevědomost, přizpůsobivost a vytrvalost. „Jak postupně poroste vaše sebedůvěra, snowboarding, podobně jako jiné sporty, vám bude dodávat pocit uspokojení a otestuje vaše schopnosti“ (Gibbins, 1996, 7).

2. 1. 2 Kulturně- ekonomický kontext

Snowboarding byl v posledních patnácti letech nejrychleji se rozšiřující sport. Za svůj rozvoj vděčí snowboarding stálé inovaci vybavení, která umožňuje jezdcům rozvinout lépe své schopnosti. Podle jeho pohybového charakteru byl a bude vždy sportem převážně pro mladé, i když rekreační formu mohou zvládnout i malé děti či starší lidé (Gibbins, 1996). Charakter závodního snowboardingu je stále trochu uvolněný a individuální, i když je dnes zastřešen pod Mezinárodní lyžařskou federací FIS (Mandl, 2003). Tlak na vysoké výkony ale čím dál více přibližuje i trénink freestylu ke klasické profesionální podobě tréninku v jiných sportech.

Jeho výuka se stala součástí školních lyžařských kurzů, což podporuje jeho rozšiřování. Děti se jezdit na snowboardu naučí většinou velmi rychle a to je motivuje k jeho dalšímu provozování. Tento sport je samozřejmě závislý na zeměpisných podmínkách a je rozšířen v horských oblastech. Dochází při něm k bezprostřednímu kontaktu s přírodou, avšak vztahuje se k němu i velký sportovní průmysl přinášející specifickou módu a nové trendy (Večerka, 2003).

Nevýhodou tohoto sportu je vysoká finanční náročnost, která zahrnuje nákup výzbroje a výstroje, dále náklady na dopravu na hory a permanentky na vleky. Velmi dobré jezdce vyhrávající závody a vyskytující se často v prestižních videích a časopisech financují sponzoři. Většinou je to však pouze dodávání reklamní výzbroje a oblečení. Tímto sportem je v dnešní době stále velmi těžké se uživit. Většinou si musí i ti nejlepší jezdci kromě závodů něčím přivydělávat, i když to může být další práce v rámci tohoto sportu.

2. 1. 3 Snowboarding jako rizikový sport

Freestyle a freeride snowboarding se řadí podle Kodýmovy typologie sportů (in Slepíčka, Hošek, & Hátlová, 2006) mezi rizikové sporty provozované v proměnlivých přírodních podmínkách za použití speciálního vybavení. Rychlá jízda, složitější triky a jízda v terénu vyžadují dobrou soustředěnost a nevyplácí se podceňovat vybavení. Pohnutí adrenalinového prožitku vede snowboardisty k podávání extrémních a životu

nebezpečných výkonů. V jeho běžné podobě se však podle Bintera (2006) nejedná o mimořádně nebezpečný sport.

Snowboarding s sebou však přináší určitá rizika i při jízdě na sjezdovce, více pak v terénu a ve snowparku při provádění triků. Je potřeba nepřeceňovat své schopnosti a nenechat se „vyhecovat“ k rizikovým činnostem. Ve snowparku i ve volném terénu by měl mít každý jezdec přilbu, případně i pátevní chránič, aby nedocházelo ke zbytečným zraněním při skocích či jízdě po zábradlí (jibbing). Při freeridingu navíc musíme dle Heczka (2007) počítat s nebezpečím překážek, kterými jsou stromy, skály a trhliny. Mnohdy opomíjeným rizikem je lavinové nebezpečí, na které je třeba být připraven jak teoreticky tak i umět prakticky využívat prostředky záchrany z laviny – lavinový vyhledavač, sondu a lopatu.

2. 1. 4 Závodní snowboarding

Ze snowboardingu se stal během několika let i profesionálně uznávaný sport a zaznamenává obrovské fandovství. Vrcholová podoba sportu je zároveň jeho nejúčinnější propagací. Závodnímu provozování snowboardingu je však potřeba i něco obětovat. Tento sport někdy vyžaduje i překonávání rozmarů přírody, dlouhé cestování, a je dosti finančně náročný. Dříve se snowboardisti učili jeden od druhého a sledovali zkušenější jezdce, dnes však na vrcholové úrovni mají sportovní týmy svého trenéra, servismana i fyzioterapeuta. Vrcholoví sportovci absolvují náročné tréninky na sněhu i na „suchu“. Důležité jsou dobře rozvinuté koordinační schopnosti, gymnastické dovednosti, rychlost i vytrvalost (Binter et al., 2006).

Snowboarding nabízí velkou volnost výběru z řady disciplín, kterým se může člověk věnovat. Začínalo se na jednoduchém „prkně“ bez vázání v neupraveném terénu připomínající surfování na vodě, což se dnes vyvinulo ve freeriding. „Snowboardista si kromě požitku z jízdy odnáší také dojmy ze zimní krajiny“ (Binter et al., 2002). Dále se snowboardové vybavení začalo podobat lyžařskému (tvrdý snowboard a boty) a disciplíny vycházely z lyžařských – obří slalom, super G, paralelní slalom a paralelní obří slalom. V dnešní době je nejoblíbenější měkký snowboard a boty určené především pro freestyle snowboarding, jehož disciplíny se podobají skateboardingu – U-rampa, slopestyle (skoky a jibbing), big air (velký skok), quarter pipe (velký radius) a jibbing (jízda po zábradlí, bednách a dalších překážkách). Poslední disciplínou je snowboardcross, kdy jedou 4 jezdci v jedné trati se skoky a klopenými zatáčkami. (Louka, Večerka, 2007)

2. 2 Biodromální psychologie

Biodromální psychologie vychází z holistického přístupu humanistické psychologie, který chápe člověka jako celek. Zabývá se jednotlivými zájmy obecné psychologie na pozadí životní dráhy člověka. Snaží se popsat průběh lidského života, rozeznat v každém individuálním životě něco typického, klasifikovat životní cesty a najít zákonitosti, podle kterých tyto cesty probíhají. Hledají se zákonitá stádia životní cesty a její nejdůležitější předěly. Typickými metodami výzkumu biodromální psychologie jsou čára života zachycující důležité události v životě a narativní rozhovor vybízející k vyprávění o svém životě či jeho určitém období (Říčan, 2004).

2. 2. 1 Raná dospělost

Toto období se pohybuje ve věkovém rozmezí mezi 20 – 35 lety, i když názory různých odborníků se mnohdy liší. Skok do dospělosti znamená dle Mackové (2003) dosažení maximálního tělesného, motorického rozvoje, který se často spojuje s výrazným pohybem duševní stránky člověka (tvorba hodnot a vztahů). Jeho pohyby se vyznačují jistou ustáleností a koordinací, je na vrcholu svých sil a dokáže pohyb lépe prožívat .

Z hlediska duševní sféry můžeme za nejvýznamnější znaky dospělosti považovat samostatnost, relativní svobodu vlastního rozhodování a konání, která je však spojená se zodpovědností k sobě samému i k ostatním lidem. Mladý člověk disponuje množstvím sil, které může použít na realizaci svých životních cílů. Své zkušenosti využívá k řešení složitých a nejednoznačných problémů a na nacházení kompromisů (Macková, 2003).

Při studiu vysoké školy zůstává často student stále zčásti závislý na rodičích, avšak snaží se již osamostatňovat díky různým přívýdělkům během studia. Mladý člověk po dokončení studia nachází dle Říčana (2004) v životě uspokojení, když je schopný si zabezpečit materiální podmínky pro život především díky seberealizaci v zaměstnání a nalézt a udržet dobré a pevné vztahy s rodinou, partnerem a přáteli. Pokud nalezne harmonii mezi všemi těmito oblastmi, pak ho doprovází pozitivní přístup k životu a optimismus při zdolávání překážek.

Macková (2003) uvádí, že činností, která člověka naplňuje může být také sport, který je v tomto období prostředkem seberealizace, uvolnění, zábavy a radosti a stává se tak nevyhnutelnou součástí životního stylu. Pomáhá rozvíjet vlastnosti jako sebevědomí, odvalu, samostatnost a směřování k vyváženosti života. Zlepšuje také myšlení a citovou rovnováhu pro lepší zvládání těžkostí při osamostatňování.

2. 3 Spokojenost člověka

Spokojeností člověka se zabývá především pozitivní psychologie, která se dle Mareše (in Macková, 2003) zaměřuje na

- a) minulost – spokojenost člověka s životem z hlediska celkové pohody a zdraví,
- b) přítomnost – prožívání štěstí a vrcholného zážitku, zážitku proudění,
- c) budoucnost – optimismus, naděje, duševní rozvoj.

Na spokojenosti člověka se podílí mnoho různých faktorů. Mnoho z nich jsme již uvedli dříve v přehledu poznatků. Podle Křivohlavého (2002) je spokojenost člověka součástí kvality života, která závisí také na životním prostředí, zdraví, mezilidských vztazích, volném času, sociálních jistotách a občanských svobodách.

Subjektivní spokojenost je vnímána každým jedincem individuálně. Často je velmi ovlivňována způsobem trávení volného času, jehož náplní může být sport. Sport představuje dle Mackové (2003) jednu z cest, které mohou přes překážky, utrpení, zranění i prohry v konečném důsledku člověka posilnit a naučit se dívat se na věci z pozitivního úhlu pohledu. To pak vede k pocitům štěstí, duševního zdraví, pohody i ke spokojenosti v životě.

2. 4 Prožívání

Prožívání lze definovat jako vnitřní dimenzi psychiky, kterou je možné zachytit z více hledisek. Kirchner (2005, 7) ho považuje v souladu s Maslowem, Rogersem, Gendlinem i Jungem za „proces směřující k seberealizaci, proces vytvářející smysl“.

Hlavní součástí prožívání jsou tzv. prožitky. Kirchner (2005) vnímá jako nejdůležitější prožitky v životě člověka ty, které si získá sám vlastní zásluhou a vytvoří si je prostřednictvím vlastního těla. Taky Csikszentmihalyi (1996) s ním souhlasí, když zastává názor, že ti lidé, kteří se učí řídit svoje zážitky, budou schopni také ovlivnit kvalitu svého života, což je velmi blízké tomu „být šťastný“.

2. 4. 1 Prožitek a emoce

Hošek, Hátlová (2006) zařadili sport mezi jednu z nejemociogennějších zájmových činností člověka, tedy mezi činnosti, které jsou zdrojem emocí. Nakonečný (2003, 176) popisuje emoce jako „zcela zvláštní způsob prožívání, provázený nezřídka i tělesnými změnami“. Jak uvádí Ruisel (2008, 33) „Emoce aktivují člověka, pomáhají mu překonávat

překážky, vedou ho k soucitu a hlubokým sociálním vztahům, nejednou vyvolávají neracionální myšlení a unáhlené nepromyšlené reakce.“ Machač a Macháčová (1985) popisují dělení emocí na tři stránky, a to: vnitřní zážitek, z vnějšku pozorovatelné chování a fyziologické změny. Známe několik druhů emocí. Mezi ty základní řadíme například radost, smutek, strach, hněv, překvapení, úzkost, naději, rozpačitost a další jiné emoce (Nakonečný, 2003).

Příčinou toho, že je sport zařazovaný mezi nejemocionnější činnosti, které člověk provozuje, je soutěživé prostředí sportovních aktivit, nejistota sportovního výsledku a zastoupení mnoha prožitků během vykonávání sportovní činnosti. Takle kombinace vyvolává bouřlivou emoční dynamiku, které může konkurovat jen hazard, sex a umění (Hošek & Hátlová, 2006).

Existuje úzký vztah mezi emocemi a prožíváním, který potvrzuje i Kirchner (2009, 1): „Na kvalitu a intenzitu prožívání mají naprosto zásadní vliv emoce. Na emocích závisí, jak silný bude otisk konkrétní situace, který se uchová v našem vědomí a podvědomí, a také zda ho budeme vnímat kladně či záporně“. Jirásek (2001) vidí prožitek jako průnik jedince a světa. „Právě prožitek bychom mohli považovat za kvalitu našeho vztahu ke světu, která se odrazí v našich emocích“ (Kirchner, 2009, 5).

Mnoho lidí má obvykle sklony sdílet své prožitky ve skupině. Pokud je ovšem chtějí spolu sdílet, je nutné aby stavěli na společném zkušenostním základě. V životě to znamená to, že musíme s těmito lidmi zažít okamžiky radosti i smutku, okamžiky jistoty i nebezpečí, které nás zavedou až na samou hranici života a smrti. Potom můžeme mluvit o společném vnímání světa a rozumíme si s ostatními i beze slov (Kirchner et al., 2005).

2. 4. 2 Prožitek a rizikové sporty

Každý člověk má v sobě zakódovanou potřebu určité intenzity prožitků, kterou potřebujeme, abychom byli šťastni. Ukazuje se, že mezi lidmi s potřebou mimořádného prožitku patří především sportovci. Jde to často tak daleko, že jejich oblíbený sport se pro ně stává „drogou“, kterou sportovec potřebuje (Kirchner et al., 2005).

Sportovci zažívají tím větší euforii při dosažení cíle, čím větší strach zažívali před jeho dosažením. Tento stav napětí vede k vylučování adrenalinu (tzv. „hormonu strachu“) z nadledvinek. Adrenalin má za úkol zajistit přípravu organismu na svalovou práci. Výzva v těchto sportech má povahu přitažlivosti, která se vyskytuje souběžně se strachem. Rizikový adrenalin jakoby nahrazuje nedostatek namáhavých stresových podnětů v dnešní přetechizované době, což se projevuje v kvalitě života (Hošek & Hátlová, 2006).

„V posledních desetiletích se postupně konstituovala v rámci tradiční sportovní

subkultury další podmnožina sportů – osobitá subkultura sportu, kde výkon není to hlavní, ale je pouze prostředkem k mimořádnému prožitku, který se stává vlastním cílem snažení. Tato oblast sportů se ve velké míře překrývá právě s rizikovými činnostmi. Jedná se o nový způsob života, životní styl, který je spojený právě s těmito činnostmi. Projevuje se i ve vrcholovém sportu.... Charakteristické je to pro celá odvětví (skateboarding, snowboarding), kde je velmi důležité být ‘cool’, což je přibližně přeložitelné jako v pohodě, nad věcí“ (Kirchner et al., 2005, 21).

Tyto sporty v sobě nesou aspekty dobrodružství, a to fyziologické (adrenalin, endorfiny), filosofické (život, svoboda, výzva) a psychologické (prožitek – zážitek, vztahy, emoce – pocity). Dochází při nich ke vzrušení, sebepoznávání, překonání se, seberealizaci a souznění s přírodou i s lidmi. Uvolňuje se při nich stres z běžné pracovní činnosti a každodenního života, přináší radost ze smysluplnosti (Másilka, 2005). Freestyle a freeride snowboarding nám přináší prožitky s vysokou intenzitou, protože jsou spojeny s novými situacemi a skrývají určitou míru nejasnosti výsledku (Kirchner et al., 2005). Tyto vrcholné prožitky můžeme označit jako stav plynutí (flow).

2. 4. 3 Flow

Optimální prožívání – flow je stav plynutí „ve kterém jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Tento prožitek sám je tak radostný, že se ho lidé snaží dosáhnout dokonce i za velkou cenu, pro pouhé potěšení, které jim přináší“ (Csikszentmihalyi, 1996, 12). Proudění se dá dle Csikszentmihalyiho definovat jako radost, tvořivost, proces úplného zapojení do života. Člověk dokáže při naprostém soustředění na činnost zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Koncepti plynutí dnes používají psychologové, kteří se zabývají štěstím, životní spokojeností a vnitřní motivací.

Radost ve sportu nepřichází pouze z překonávání nějakých cílů či při výhře, člověka často naplňuje sama činnost. Radost z pohybu popisují lidé takto: „Jakmile se do toho dostanu, jako bych se vznášel, baví mě to, vnímám jen ten pocit, jak se pohybuju.... Dostanu se z toho do takového stavu, že jsem jak zfetovaný.... Pohybujete se a snažíte se těmi pohyby vyjádřit sami sebe...“ (Csikszentmihalyi, 1996, 151).

Freeriding popisují nadšenci snowboardingu například takto: „Je to nádhera, když řežete panenský sníh, na kterém před vámi ještě nikdo nebyl. ... Děláte krásné velké obloučky a plnými doušky vychutnáváte každou sekundu jízdy. ... Je to asi nejkrásnější pocit na světě a tehdy si myslíte, že svět už nemůže být krásnější a že jste někde v ráji“ (Macková, 2003, 25).

2. 5 Motivace

Motivace je velmi důležitou součástí života člověka a tvoří dynamickou stránku jeho osobnosti. Jak uvádí Fuchsová a Kravčáková (2004), motivace je intrapsychickým procesem, který vysvětluje chování člověka v subjektivně hodnocené situaci. Často vychází z neuspokojených potřeb, návyků, zájmů, hodnot nebo ideálů, které člověk pociťuje. Motivy jsou uvědomované i neuvědomované vnitřní hybné síly (pohnutky), které způsobují zaměření a orientaci lidské činnosti určitým směrem (Bedrnová & Nový, 2002).

O velké vnitřní motivaci studenta sportovní školy k provozování snowboardingu a trénování svědčí i následující citát: „Už asi pět roků jezdím na snowbord a musím říct, že nikdy nebudu litovat ty hodiny cvičení a bolest při pádech, protože jsem ještě nikdy nezažil takový pocit volnosti, jako právě při tomto sportu. Tak se pomalu a jistě sport stával mou největší součástí života“ (Macková, 2003, 12).

S.L. Rubinštejn (in Nakonečný, 1996, 141-142) konstatuje: „Motivy lidské činnosti jsou neobyčejně různorodé, neboť vyplývají z různých potřeb a zájmů, které se u člověka formují ve společenském životě.“

2. 5. 1 Potřeby a zájmy

Maslowova teorie potřeb říká, že nejdříve musíme uspokojit do určité míry nižší potřeby (fyziologické, ...), abychom mohli přikročit k uspokojování nejvyšších stupňů hierarchie potřeb (seberealizace a sebeaktualizace) a dosáhli vrcholného zážitku (Kirchner, 2009). Potřebu seberealizace a sebeaktualizace označuje Kirchner (2009) jako motivaci k růstu, která nás posouvá a posiluje. Umožňuje nám stát se kompletní osobností díky touze naplnit vlastní potenciál. U Maslowa (2000) platí, že i „cesta může být cíl“ – samo hledání něčeho nám dodává pocit smyslu.

Kromě uspokojování nižších potřeb jedinec touží po spojení s něčím mimo něho samotného a tato touha ho podněcuje k navazování kontaktů, vztahů s různými lidmi a objekty vnějšího světa. Člověk touží po spojení se vším, co je v něm (i s tím, co je větší jako on sám a co by mu poskytlo smysl vlastní existence). (Macková, 2003, 24).

Zájem je subjektivním druhem prožitku, v němž vystupují do popředí sympatie k určitým objektům nebo činnostem, nebo zážitek příjemnosti, který doprovází vědomí přítomnosti určitých objektů, nebo vědomí možnosti zabývat se předmětem zájmu, seznamovat se s ním, dozvídat se o něm informace (Smékal, 2002). Snowboarding ve velké míře ovlivňuje život člověka a tedy i formuje jeho životní styl.

2. 6 Životní styl

Za životní styl považuje Junger a Kasa (in Fialová et al., 2008, 83) „souhrn životních činností, prostřednictvím kterých lidé reprodukuje svou existenci“. Životní styl se projevuje na osobnostních změnách, na přístupu k vlastnímu životu, na tvorbě systému všech životních hodnot a idejí, na tvorbě a uspokojování životních potřeb a na tvorbě a kvalitě všech sociálních interakcí a ekonomických vztahů, do kterých lidé v průběhu svých činností vstupují (Hodaň & Dohnal, 2008).

Styl života má velice individuální charakter. Je dynamický a může být proměnlivý. Velký vliv na formování životního stylu dle Hodaně a Dohnala (2008) má životní prostředí, v němž člověk vyrůstá a ve kterém se v průběhu života pohybuje. Životní prostředí zahrnuje dle Maršálové a Mikšíka aspekty přírodního, společenského, materiálního i duševního prostředí (in Kollárik., 2008).

2. 6. 1 Hodnoty a zdraví

Hodnotám je v současné době, kdy dochází u některých lidí či skupin k jejich degeneraci, věnována značně velká pozornost i v kruzích psychologů. Existuje několik definic hodnot. Křivohlavý (2006, 35) uvádí například Maslowovo chápání hodnot: „Hodnoty jsou něčím, pro co má cenu žít“. Čačka (in Křivohlavý, 2006, 35) definuje hodnoty z psychologického hlediska následovně: „Psychologicky jsou hodnoty jistým zobecněním tendencí člověka, opírajícím se o jeho zkušenosti a ideje“. Hodnoty mají velký podíl na tvorbě cílů v našem životě.

Jednou z nejdůležitějších hodnot v životě člověka je zdraví, které představuje i důležitou součást spokojenosti člověka. V současné době se často hovoří o termínu zdatnost, který chápeme jako záměrnou činnost člověka směřující k vysoké úrovni tělesného, duševního, emocionálního a sociálního stavu organismu. Vyznačuje se duševním i tělesným zdravím, správnou výživou, pozitivním vztahem k druhým lidem, starostí o sama sebe a dobrým vztahem k okolí (Macková, 2003).

Zdraví chápe Světová zdravotní organizace (WHO) jako „stav úplné tělesné, duševní a společenské pohody (well-being)“. Osobní pohoda (Subjective well-being - SWB) je subjektivní pojem, který zahrnuje tři faktory: pozitivní afektivitu, negativní afektivitu a životní spokojenost (Dosedlová, 2008).

2. 7 Smysluplnost života

Reker a Wong (in Křivohlavý, 2006, 50) definují smysluplnost života jako „uvědomování si řádu, souvislostí a účelu vlastní existence a dosahování cílů i s tím související pocity naplnění“. Jak uvádí Macková (2003) každý člověk má v životě potřebu pochopit nebo alespoň tušit, jaký mají smysl jednotlivé události v jeho životě, jaký má smysl jeho činnost i existence. Pokud si člověk uvědomuje a chápe smysl určité věci, je pak schopný i velké oběti, odříkání, utrpení nebo je schopný i riskovat svůj vlastní život.

Každý z nás má možnost prožít smysluplný život, je jen na něm jak se k němu postaví. Skoro každý člověk však „musí použít nástroje, které má k dispozici, aby vlastními silami dosáhl smysluplného a příjemného života.... Musíme si vyvinout schopnost nalézat potěšení a smysl života bez ohledu na vnější okolnosti“ (Csikszentmihalyi, 1996, 30).

„Je dokázáno, že sport a pohybové aktivity přispívají nejen k udržování dobré fyzické kondice, ale i k naplňování smyslu života a kvality života ve vztahu k rovnováze osobnosti“ (Blahutková, Dvořáková, 2005, 22).

Zážitky, poučení a ovlivňování vlastností a hodnot plynoucích ze sportování využíváme i v běžném životě. Sport má tedy významný smysl pro život člověka, pokud ho provozuje pro radost a ne jen pro výkon či zlepšení vzhledu. „Může se stát cestou ke zdraví, rozvoji osobnosti, spokojenosti, štěstí, která je v protikladu s cestou konzumního života“ (Macková, 2003, 137).

2. 7. 1 Filosofie života a svoboda

Filosofie je způsob myšlení, cítění a prožívání člověka v souvislosti s jeho způsobem života. Filosofie života poskytuje člověku odpovědi, jak má utvářet svůj vlastní život, jak mu má porozumět a pomáhá mu najít cíl a směr při jeho počínání. Ovlivňuje jeho jednotlivé kroky i celou cestu životem. Zabývá se samotným životem člověka, hodnotami a smyslem jeho života. Filosofie i sport poskytují obrovský prostor pro svobodu člověka, pro to aby z nich měl člověk radost, potěšení, zábavu i užitek. (Šmidkeová, 2008).

Říčan (2004) je přesvědčen, že vedení vlastního života je realizací osobní svobody, která patří k nejvyšším hodnotám moderního člověka. Říká, že jsme tím svobodnější, čím jsme vzdělanější, statečnější, čím jsme zdravější, čím lépe rozumíme svým hlubokým motivům a sklonům a čím lépe dokážeme odhadnout své možnosti a meze.

3 METODIKA

Případová studie se zabývá souvislostmi mezi snowboardem a životní spokojeností. Pomocí dvou vybraných případů (snowboardistů) se snažíme objasnit roli snowboardingu v životě člověka „žijícího tímto sportem“.

Základem našeho výzkumu jsou kvalitativní metody, které nám umožňují hlubší vhled do problému práce a získání nových poznatků. Snažíme se zachytit význam, který vystupuje z komunikace se zkoumanými osobami a proniknout do jednotlivých situací. Důležité je tedy porozumět člověku, který je jedinečný, pochopit jak vidí věci on a jak je hodnotí. Jak píše Gavora (2010, 36): „Cílem není zevšeobecnění údajů, ale hluboké proniknutí do konkrétního případu a objevení nových souvislostí, které se hromadným výzkumem nedají odhalit.“

Pro náš výzkum jsme zvolili případovou studii, která umožňuje hlubší vhled do života jednotlivých účastníků výzkumu. Objektem výzkumného zájmu a centrem pozornosti u případové studie je případ. Pod případem můžeme rozumět nějakou osobu, skupinu, organizaci a podobně. Miles a Huberman (in Miovský, 2006, 94) definují případ jako „fenomén, který se objevuje v určité vymezené hranici a v daném kontextu“. Od formulace problému závisí určení případu i výchozího materiálu pro práci. Velmi důležitá je komplexní povaha zkoumaných fenoménů, aby byly zohledněny všechny souvislosti, které s případem souvisí i například historicko – biografické pozadí případu.

Případová studie nám umožňuje lépe porozumět jednotlivým vztahům i souvislostem, které s problémem nějak souvisí. Tyto studie mohou mít různou formu. Existují tzv. jednopřípadové studie, případové studie zahrnující komplexní systém, nebo taky případové studie životního příběhu. Životní příběh zohledňuje různé dobové aspekty, vlivy rodinného prostředí a členů rodiny, nebo jednoho člena, který je v centru výzkumu. Významné jsou potom vzájemné časové, prostorové, psychologické a sociální souvislosti (Miovský, 2006).

Při realizaci výzkumu jsme dodržovali etické zásady, které chrání především účastníky výzkumu. Získali jsme od nich podepsaný informovaný souhlas s podmínkami výzkumu a ochranou citlivých údajů. Respondentům jsme zaručili anonymitu při práci s daty i výsledky výzkumu, přičemž jsme je dopředu seznámili s celým průběhem i účelem výzkumu. Snažili jsme se o důvěryhodnost výzkumníka a jeho empatii s respondenty. Samozřejmě jsme jim nabídli možnost poskytnutí našich výsledků výzkumu i celé případové studie.

3. 1 Výběr a charakteristika respondentů

Volba případů byla založena především na požadavcích pro výzkum, dostupnosti respondentů a jejich souhlasu se spoluprací na výzkumu. Vybrali jsme 2 různé případy, jednoho bývalého vrcholového sportovce a jednoho rekreačního sportovce na vysoké úrovni. Oba se živilí či si přivydělávali několik let snowboardem a dnes již pracují v běžném zaměstnání a snowboarding provozují jen ve volném čase.

Snowboarding je jejich životním stylem i filosofií, které se nechtějí vzdát a přizpůsobují tomu všechny aspekty svého života. Bývalého instruktora snowboardingu jsem znala z lyžařské školy, kde jsem také mnoho let pracovala. Druhého respondenta – profesionálního snowboardistu jsem neznala osobně, jen podle jména a z článků či z videí v médiích.

Tento výběr respondentů jsme provedli z důvodu jejich odlišných životních drah spojených se snowboardem. Naším předpokladem byla spokojenost při provozování jejich oblíbeného sportu a chtěli jsme ověřit souvislost s tímto zájmem a celkovou spokojeností v životě. Vybírali jsme také respondenty kolem 30 let, aby už měli více životních zkušeností a zajímavější životní dráhu. V tomto věku se již také předpokládá i v dnešní době finanční nezávislost na rodičích a tedy volba stálějšího zaměstnání.

1. respondent (krycí jméno Tibor)

Věk: 28

Pohlaví: Muž

Místo narození: Vesnice v Brněnském kraji

Současné bydliště: Brno

Vzdělání: European business financial
Sportovní management
Střední škola zaměřená na informační technologie

Přivýdělek při studiu: Instruktor a lektor snowboardingu

Letní stáže v různých zemích

Zaměstnání: Zaměstnanec firmy podnikající v oblasti informačních technologií

Zájmy: Snowboarding, Skateboarding,
Kiting, Surfing,
Cestování

2.respondent (krycí jméno Jan)

Věk: 29

Pohlaví: Muž

Místo narození: Brno

Současné bydliště: Brno

Vzdělání: Rekreologie
 Umělecké gymnázium

Průvůdčák při studiu: Závody ve snowboardingu

Reportáže z různých zimních středisek

Umělecké práce v komerční sféře

Zaměstnání: Výroba sportovních produktů z přírodních látek

Umělecká tvorba

Trenér snowboardingu

Pořadatel snowboardových akcí

Zájmy: Snowboarding,
 Horolezectví,
 Kultura, Umění

3. 2 Získávání dat

Pro dostatečnou saturaci dat a jejich triangulaci jsme pro výzkum zvolili tyto metody: křivku života, polostrukturovaný rozhovor a zúčastněné pozorování. Pro tento typ získávání dat jsme zvolili dvě setkání s každým respondentem s odstupem asi tří týdnů. Respondenti byli kontaktováni nejdříve elektronickou poštou a několik dnů před samotným setkáním byly dohodnuty podrobnosti o místě a přesném času telefonicky. Při sjednávání termínu měl jeden s respondentů představu o dvacetiminutovém rozhovoru, proto mu bylo třeba zdůraznit typ a důležitost prováděného výzkumu.

Všechny rozhovory se odehrávaly v tiché restauraci či kavárně, pouze poslední rozhovor byl pořízen venku z důvodu neočekávaného uzavření kavárny a nedostupnosti dalšího vhodného místa. Kvalita získaných dat tím však nebyla příliš zhoršena a atmosféra byla spíše příjemnější. Všechny rozhovory jsme pro jistotu nahrávali na dvě různé média, aby nedošlo ke ztrátě či znehodnocení dat. Prvním hlavním nahrávacím médiem byl notebook s externím mikrofonom a záložním médiem byl mobilní telefon s nahrávacím zařízením.

Při prvním setkání s respondenty proběhlo nejdříve krátké neformální seznámení pro navázání kontaktu a vytvoření optimální atmosféry. Dále jsme upřesnili cíle výzkumu, oblast našeho zájmu a zdůrazněno bylo i etické zacházení se získanými daty. Z metod jsme využili „křivku života“, kdy měli respondenti nakreslit model křivky života a vyznačit na ní několik významných událostí v minulosti i v budoucnosti. Poté byli vyzváni o této křivce narativně vyprávět a jejich projev jsme doplňovali otázkami týkajícími se oblasti našeho výzkumu. První setkání trvalo asi 2 hodiny a dotazovaní dostali za spolupráci drobnou pozornost jako poděkování a motivaci k účasti na dalším sezení.

Druhé setkání a rozhovor trval již kratší dobu, a to cca 1 hodinu. Záměrem bylo klást respondentům otázky z předem připravených oblastí zájmu, které směřovaly k dosažení cílů naší práce. U prvního respondenta (Tibora) byly odpovědi spíše strohé, ale zase výstižné. Jan odpovídal více otevřeně a někdy i odešel od tématu, avšak získané data byly díky tomu bohaté, i když o něco hůře zpracovatelné. Na konci setkání jsme poděkovali respondentům za spolupráci a nabídli jim zaslání výsledků výzkumu.

3. 2. 1 Metoda životní křivky

Metodu životní křivky, kterou jsme použili i v naší práci, vytvořil J. Tyl. Tato křivka je originální projektivní výzkumnou metodou, která má v současnosti množství modifikací. My jsme použili čáru života v podobě přímky, která byla doplněna účastníky výzkumu o křivku spokojenosti v životě ve vyznačených obdobích. Nad přímkou byla zobrazena spokojenost a pod ní nespokojenost.

Miovský (2006, 190) popisuje proces této metody následovně: „Účastník je obvykle vyzván, aby se pokusil buďto do předem připraveného obecného schématu nebo na zcela čistý papír zachytit svůj život (případně jen jeho určitou část) formou křivky. Tedy vyznačit do nakreslené křivky významné události. Následně je s účastníkem prováděno inquiry, tj. necháváme si podrobně popsat, co přesně jaký úsek znamená, proč účastník zvolil právě daný tvar, proč nezvolil jiný atd.“

Inquiry je velmi důležitou součástí celého procesu, jelikož bez tohoto kroku je celá křivka málo výpovědným a téměř bezhodnotným materiálem, protože interpretace by byla spíš spekulativní. Na křivce se sledují proporce mezi jednotlivými úseky. Autor křivky vytváří hlavní interpretační rámec a jen s jeho asistencí při interpretaci křivky lze dosáhnout potřebné validity. Místo inquiry je možné použít i jiné metody. Chrz (in Miovský, 2006) vzpomíná, že lze použít tzv. narativní interview, kde je autor křivky vyzván, aby volně vyprávěl o svém životě. V rámci kinantropologického výzkumu tuto metodu použila např. Hoffmannová (2011).

3. 2. 2 Polostrukturované interview

Ritomský (2008, 60) popisuje rozhovor jako „ústní formu komunikace mezi výzkumníkem a participantem, ve kterém ten první klade otázky a druhý na ně odpovídá.“ V průběhu rozhovoru má výzkumník možnost získávat informace o respondentově minulosti, přítomnosti i jeho názory na budoucnost.

Typ rozhovoru, který je hodně rozšířený a umožňuje nám eliminovat nevýhody jak strukturovaného, tak nestrukturovaného rozhovoru se nazývá polostrukturovaný rozhovor. Polostrukturovaný rozhovor jsme použili i v našem kvalitativním výzkumu, který jsme realizovali při psaní této práce. V porovnání s nestrukturovaným rozhovorem si vyžaduje náročnější technickou přípravu. Důležité je vytvořit si určité schémata, která jsou poté pro výzkumníka – tazatele závazná. Specifikujeme si okruhy otázek, na které se budeme v průběhu rozhovoru respondenta ptát, ale je možné měnit jejich pořadí dle potřeby a situace. Při rozhovoru je užitečné použít i následné inquiry, o kterém jsme se již zmiňovali, tedy upřesnění a vysvětlení odpovědi účastníka. Inquiry používáme proto, abychom si byli jisti, že jsme správně pochopili, co respondent daným výrokem nebo výpovědí konkrétně myslel. U polostrukturovaného rozhovoru je možné a užitečné klást doplňující otázky, které nám umožňují rozpracovat téma do větší hloubky. Interview může pokračovat až do té doby, dokud respondent dává pro výzkum smysluplné odpovědi, nebo dokud nevyčerpáme časový limit pro rozhovor. Tento typ rozhovoru může probíhat jak v oficiálním prostředí, tak v neoficiálním, například v kavárně, parku apod. (Miovský, 2006)

3. 2. 3 Zúčastněné pozorování

Zkušenosti se „světem snowboardingu“ jsem nabývala při vlastním provozování tohoto sportu a pohybu ve snowboardové komunitě. Dále pak vzhled do profesionálního snowboardingu jsem získávala při mé instruktorské práci, v instruktorských soutěžích a při pozorování závodů ve freestyle snowboardingu.

Tyto zkušenosti jsem využila při zúčastněném pozorování při rozhovorech s účastníky výzkumu. Při zúčastněném pozorování dochází dle Gavory (2010) k interakci mezi výzkumníkem a účastníkem výzkumu. Proto je potřeba znát prostředí, ve kterém se respondent pohybuje, aby nedocházelo ke zkreslení získaných dat. „Metoda pozorování spočívá v záměrném a plánovitém vnímání, které je cílevědomě zaměřeno k dosažení určitého cíle“ (Svoboda, 1999, 25). Sledovala jsem způsob a styl řeči, projevy emocí a chování při rozhovorech. Snažila jsem se také o nadhled a vnímání širších souvislostí.

3. 3 Zpracování a analýza dat

Každý nahraný rozhovor byl doslovně přepsán do elektronické podoby, ve které se mohl dále zpracovávat. Jiným typem písma byly odlišeny otázky dotazovatele, odstavci byly pro přehlednost rozděleny úseky týkající se jednotlivých bodů křivky života či odpovědi na jednotlivé otázky ve druhém rozhovoru. Pravý okraj jsme nechali široký pro poznámky.

3. 3. 1 Metoda vytváření trsů

K seskupení a konceptualizaci určitých výroků (z rozhovoru) do skupin nám slouží tzv. metoda vytváření trsů. Výroky se rozdělují podle rozlišení určitých jevů, místa, případů apod. Trsy (skupiny) výroků by měli vznikat na základě určité podobnosti mezi identifikovanými jednotkami. Tak nám vzniknou induktivně zformované, obecnější kategorie. Jak uvádí Miovský (2006), společnými znaky může být například tzv. tematický překryv. O tematický překryv se jedná tehdy, když hledáme ve výrociích osob veškeré pasáže, které se týkají jednoho úzce ohraničeného tématu. Prostřednictvím kategorizace se vytvářejí obecnější jednotky.

Při analýze dat jsme nejdříve přiřazovali kódy jednotlivým jevům, které jsme seskupili do trsů na základě souvislosti s určitým nadřazeným tématem. Z těchto trsů jsme vytvořili devět základních kategorií, které ovlivňují centrální kategorii - spokojenost. Kategorie představovaly jednotlivé proměnné, které souvisely se životní spokojeností respondentů. Vytyčili jsme těchto devět hlavních kategorií: sociální interakce, životní prostředí, zdraví, studium (vzdělání), práce, životní filozofie, zájmy, emoce a seberealizace.

Pro usnadnění analýzy dat jsme každé z devíti hlavních kategorií přiřadili jednu barvu. Následně jsme v přepisech rozhovorů hledali kódy, které jsou součástí jednotlivých trsů patřících do dané kategorie a vybarvovali jsme je příslušnými barvami. Poté jsme analyzovali data patřící do jednotlivých kategorií a popisovali jednotlivé proměnné související se životní spokojeností účastníků výzkumu.

4 CÍLE A OTÁZKY

4.1 Cíle výzkumné práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jaké proměnné ovlivňují spokojenost v životě jedince provozujícího snowboarding.

Dílním cílem je zmapovat způsoby projekce provozování snowboardingu do životní spokojenosti.

4.2 Otázky výzkumné práce

V naší práci jsme si stanovili následující výzkumné otázky:

- Jaké proměnné ovlivňují životní spokojenost jedince provozujícího snowboarding?
- Jak se odráží snowboarding v životní spokojenosti člověka?
- Jak ovlivňuje snowboarding životní dráhu sportovce?

4.3 Úkoly výzkumné práce

Abychom dosáhli uvedených cílů práce a zodpověděli na otázky, stanovili jsme si následující úkoly:

- Prostudovat odbornou literaturu týkající se našeho tématu.
- Vybrat vhodný typ a metody výzkumu.
- Najít vhodné účastníky výzkumu a požádat je o spolupráci.
- Setkat se s účastníky výzkumu a využít vybrané metody k získání dat.
- Provést analýzu a vyhodnocení dat pomocí vhodně vybrané metody.
- Interpretovat data a odpovědět na stanovené výzkumné otázky.

5 VÝSLEDKY

5. 1 Proměnné ovlivňující spokojenost v životě snowboardisty

Kvalitativní rozhovory jsme vedli se dvěma sportovci věnujícím se snowboardingu. Z hlediska dodržení anonymity jsme je nazvali krycími jmény Jan a Tibor.

V této části práce se budeme zabývat hlavními aspekty, které souvisejí se životní spokojeností našich respondentů. Z analýzy výsledků vyplynulo devět hlavních proměnných, které významně ovlivňují životní spokojenost snowboardistů.

5. 1. 1 Sociální interakce

Z analýzy dat plyne, že směřování života ovlivnila v dětství především rodina, která jim umožnila věnovat se svým zájmům. Spokojenost respondentů výrazně ovlivňují vztahy s lidmi, se kterými mohou sdílet prožitky a zážitky z provozování snowboardingu. Proto si také hledají partnerky, se kterými mají společné zájmy a životní filosofii.

Co se týče základní primární rodiny, tak mezi respondenty byl určitý rozdíl. Tiborovi se rodiče často věnovali, a i když byli přísní, měli hezký vztah už od dětství. Tibor říkal, že spolu jezdili od „malička“ po světě, pod stan a provozovali různé sporty. Rodinný příbuzný, konkrétně Tiborův bratranec ho přivedl ke snowboardingu. Rodiče ho v jeho aktivitách podporovali, a koupili mu taky snowboard. Pak už se dál rozvíjel v komunitě snowboardistů, která byla pro něho hodně důležitá především v dalších letech. Tibor zhodnotil snowboarding takto: *„Je to hlavně o té komunitě – jít si zajezdit se svejma kámošema, se kterýma si rozumíme po jezdecké stránce, užijeme si ten den, ať už se skáče velký skok nebo se blbne jenom na sjezdovce.“* Tibor je zastáncem toho, že je důležité snowboarding s někým sdílet a má ho hodně propojený s osobním životem. Našel si také přítelkyni, která s ním tento sport sdílí. Tibor se zmínil, že pokud by jeho přítelkyně tento sport nedělala, tak by jim ten vztah asi moc nefungoval, jelikož taky souvisí i s určitým životním stylem.

U Jana byl jeho vztah s rodiči zcela zásadní a ovlivnil ho hodně v dalším vývoji a životě. Jan považuje první roky života za klíčové, co se týče utváření vztahu mezi dítětem a rodiči. Rodiče ho měli v osmnácti, tedy docela brzy a proto na něj ani neměli moc času a když mu byl rok a půl, tak ho dali do jeslí. Jan si tak zvykl nedělat vazby na jedno místo nebo lidi a od díky tomu je schopný se pohybovat kdekoliv ve světě a vytvářet si tam určité zázemí. Sám to ale považuje spíše za destruktivní: *„Nevidím to příliš jako pozitivní, nicméně mě to ovlivnilo v tom, že jsem byl klidně od těch šestnácti let, kdy jsem začal*

jezdit, pořád pryč z domu a ani si nevzpomněl na to, že by se mi stýskalo. Já jsem příliš mnoho času doma nikdy netrávil a ani se to moc nezměnilo.“ V osobním životě pro něj bylo pak důležité, že když jezdil na snowboardu s dalšími sportovci, tak se cítil součástí nějaké komunity. Jana příliš nebaví, když jezdí na prkně sám. Je rád, když může sdílet radost ze snowboardingu s dalšími lidmi a proto je i víc spokojený, když na horách někoho potká. Díky snowboardingu získal spoustu přátel a důležitých kontaktů. Jan sám říká, že „na to jakej jsem, tak mám štěstí na lidi kolem sebe a to i na partnerky“. Velice si toho váží a je spokojený s tím, jaký vede osobní život.

5. 1. 2 Vzdělání

Z našich výsledků vyplývá, že v rámci studia se mohli výzkumné osoby věnovat svým zájmům, a to snowboardingu a cestování. Na své zájmy si museli respondenti sami vydělávat díky různým brigádám, které se soustřeďovaly do oblasti jejich zájmu. To jim však nepřineslo naplnění jejich života a proto se věnovali dalšímu studiu, které jim umožnilo získání lépe ohodnocené práce mimo oblast snowboardingu. Díky tomu pak mohli získat finance na volnější provozování tohoto sportu ve svém volném čase.

Tibor má vystudovaný první vysokoškolský stupeň, tedy bakaláře ze sportovního managementu a titul inženýr získal z European business financial. Tibor využil hned první šanci zahraniční stáže a ve dvaceti letech odletěl do Španělska. Velmi ho to nadchlo a začal cestovat každé léto přes prázdniny do zahraničí na sezónní brigády. V zimě během studií jezdil na hory a vydělával si jako instruktor snowboardingu. Půlku magisterského studia pak absolvoval v Anglii. Snažil se užít si studia a s tím spojených výhod a možností co nejvíce to šlo. Sice skrz cestování a brigády bylo dokončení školy těžší, ale zvládl to a je rád. Bylo to pro něj jakoby zadostiučinění rodičům, kteří ho celou dobu podporovali a vkládali do něho to nejlepší. Teď má také díky studiím o mnoho lepší výplatní pásku, která se dá i nadále rozvíjet.

Jan se rozhodl studovat na uměleckém osmiletém gymnáziu. Umění ho bavilo mnohem víc než sporty a cokoli jiného. Se spolužáky z gymnázia si ještě během studia přivydělávali tím, že malovali například v restauracích nebo na domech interiéry, exteriéry i obrazy na zakázky. Po gymnáziu šel studovat obor Rekreatologie do Olomouce. Po získání vysokoškolského titulu bakalář však studium ukončil a to hlavně z toho důvodu, že dostal nápad, že by mohl začít podnikat v určité oblasti a cítil, že k realizaci mu už další studium na škole příliš nepomůže. Rozhodl se tedy dál učit praxí.

5. 1. 3 Práce

Práce je pro účastníky výzkumu především prostředkem výdělku peněz, díky kterým se mohou finančně zabezpečit, uspokojovat základní životní potřeby, nebo trávit volný čas různými zájmy. Janovi také nabízí určitou možnost seberealizace, rozvoje a navazování nových kontaktů s lidmi.

Tibor pracuje v oblasti informačních technologií a k práci by mu teoreticky stačil notebook a připojení k internetu. Díky vystudované škole získal poměrně dobře placené místo na trhu práce. Co se týče jeho vztahu k práci, vnímá jí jenom jako zdroj peněz a umožnění realizace volnočasových aktivit, které ho baví: *„Ta práce je jenom k tomu, abych zaplatil účty a mohl si jít zajezdit a dostat se na hory, kde jsou ideální podmínky.“* Jinak ho příliš neuspokojuje, celý svůj život orientuje spíše na pobyt na horách a věnování se sportům, které má rád. A když mu to jeho práce umožní, tak je spokojený a je - jak se říká *„ve svém živu“*. Dlouho si vydělával i jako instruktor snowboardingu ale tuto práci dělal hlavně proto, aby mohl být na horách za co nejmenší náklady a jezdit na snowboardu. Práci a osobní život se snaží oddělovat a do budoucna by byl rád, kdyby mu práce neplánovala jeho volný čas. *„Já se snažím práci a osobní život oddělovat. Když skončím v práci a vyjdu ven, nechci myslet na to co jsem řešil v práci a naprosto vypínám. Práci naplňuji jenom do výše svého platu.“*

Na druhou stranu Jan ve svém životě objevil práci, která ho baví a vidí v ní i jiný smysl než jen to, že je za ní placený. Začal podnikat a zabývat se výrobou a vývojem sportovní výživy, jako například výrobou energetických tyčinek nebo nápojů z přírodních látek. Je pro něho důležité, že vidí po odvedení práce smysluplný výsledek. Za obtížné považuje to, *„jak najít rovnováhu mezi tím, aby se člověk uživil nebo vydělal něco, čím pokryje životní náklady, a byl přitom spokojený a mohl dělat to, co ho baví“*. Jan práci k životu potřebuje, ale nechce být workoholikem a počítat doma peníze co vydělal. Kdyby si mohl sám navrhnout třeba ideální den, tak by tam práci taky určitě zařadil, ale místo osmi hodin třeba čtyři a pak by se už chtěl věnovat jiným věcem. Ve své podnikatelské sféře se snaží hledat suroviny z České republiky nebo blízkých krajín, produkty balí do kompostovatelných obalů, čili se snaží myslet a chovat ekologicky v co nejvyšším souladu s přírodou. Tahle práce ho baví a je i spokojený, že je mimo snowboarding. Ten si už nechává jen na volný čas, jelikož by podle něho neměla obživa v oblasti snowboardingu pro něj obzvlášť velký smysl. S partou bývalých spolužáků - schopných výtvarníků se Jan věnuje komerčnímu umění. Jana to hodně naplňuje a oceňuje, že má kromě svého hlavního zaměstnání i kontakt s manuální kreativní prací.

5. 1. 4 Seberealizace

Jako významné se projevuje, aby účastníci výzkumu viděli ve svém životě nějaký smysl ve vlastní existenci, cítili že jsou užiteční, chtějí něco vytvářet, na něčem se podílet, vyvíjet se. Jak ukázal náš výzkum, vlastní seberealizace v oblasti snowboardingu napomáhá narůstání životní spokojenosti i u našich respondentů.

Snowboardista Tibor našel způsob vlastní seberealizace zejména v snowboardingu a provozování sportů spojených s „volnějši“ životní filosofií. Na snowboardingu se mu líbilo už zpočátku to, že to bylo něco nového co mu dávalo možnost se rozvíjet novým směrem a dávalo mu to pocit nezávislosti. Kreativita mu umožňuje vyjádřit i svoji osobu prostřednictvím tohoto sportu. Taky pociťuje velikou míru samostatnosti, volnosti a variability, kterou mu snowboard umožňuje. *„Člověk chce mít progres, já nebudu jezdit furt to samé dokola, ale pořád se snažím posouvat někam dál a bavit se tím.“* V rámci vlastní seberealizace si často lidé dávají různé cíle, které se pak snaží plnit. Tibor si dával postupné, spíš částečné cíle, které se pak pod vlivem zkušeností a rostoucího věku postupně modifikovaly. Za jeden z velkých cílů si zvolil dostudování vysoké školy, což se mu povedlo a teď se už formuje zase jiným směrem kupředu. Do budoucna by chtěl něco v životě dokázat, ale neví ještě úplně přesně co by chtěl za sebou pro tento svět zanechat, to vše se zatím vyvíjí. Chtěl by ale určit pokračovat v cestování. Doposud naplňoval svůj život zejména ježděním na snowboardu na horách a jak sám řekl: *„Zanechal jsem za sebou spoustu jezdeckých dní, které byly k mému naplnění života a k dobré náladě.“*

Pro Jana je velmi důležité vidět smysl v tom co dělá: *„Pro mě je důležité, když něco děláš a víš proč to děláš. Když máš nějakou práci, víš proč to děláš. Je vždy dobrý v tom vidět nějaký delší horizont a jít za tou vizí, třeba se naučit nějaký triky za dva týdny.“* Jan si klade taky spíše dílčí kontinuální cíle, které jsou dosažitelné a reálné. Zhodnotil, že je spokojený s tím jak se mu je daří plnit tak na 70 %. Že by to sice mohlo být i lepší, že člověk se téměř vždy může snažit ještě víc než doposud. Jan se rád realizuje na snowboardu, v současnosti už ne jako profesionální sportovec či jako trenér, ale rekreačně v rámci zábavy, aktivního odpočinku a sportu. Naplnění a vlastní užitečnost začal taky pociťovat ve firmě, kterou spoluzaložil, v podnikání a v práci s tím spojenou. I to je forma jeho seberealizace se kterou je v současnosti spokojený a naplňuje ho po více stránkách.

5. 1. 5 Životní filosofie

Výzkum ukázal souvislost životní filosofie a životního stylu. Součástí životní filosofie respondentů je to, jak se jedinec dívá na svět, jak uvažuje, řeší životní situace a hodnotí je. Z rozhovorů s oběma respondenty jsme zjistili, že pravděpodobně existuje

určitý specifický životní styl, který je společný pro velké množství snowboardistů.

Tibor říká: *„Ti lidi, co jezdí, tak musí být fyzicky i psychicky na jiné úrovni. Tenhle sport dělám jak kdyby jako životní filozofii, něco u čeho se uvolním, co mě naplňuje.“* Snowboardingem „přímo žije“, je pro něho na prvním místě a podřizuje mu veškerou dovolenou i finanční rozpočet. Jelikož se díky pracovním stížím a snowboardingu setkával s jinou komunitou lidí, získal i nový pohled na svět. Viděl jak to funguje v zahraničí, a především v jihoevropských státech. *„Ti lidi se kterými jsem se potkával byli odlišně přemýšlející a o mnoho uvolněnější než lidi v pracovním prostředí.“* Respondent Tibor si rád věci dopředu plánuje, třeba když chce jet někam na hory. Nečeká, že nabídky se budou sypat samy. Občas taky přijdou, ale většinou má rád všechno naplánované, jelikož překvapení nemá v oblibě.

Jan má rád svobodu, a ten pocit zažívá taky na snowboardu. *„V tu chvíli mně jakoby zmizí okolní svět a nacházím se ve svém vlastním světě.“* Vzpomínal, že filosofie snowboardingu je vidět i na snowboardistech co jezdí na kopcích. Podle něho ti co vypadají uvolněně, přemýšlí o světě jinak, než ti se strnulejšími projevy, kteří klidně hodí do lesa plastovou láhev nebo jiné odpadky. Taky si myslí, že například v rámci sportovní kariéry mohou sportovci ovlivnit mladé zatím neohleduplné sportovce a děti a jít jim příkladem. Považuje to za posílání vrcholového sportu. Jan se začal zajímat i o alternativní medicíny, správné stravování a výživu, o různé „životní energie“. Za velice důležité považuje také duševní hygienu a i mentální prožitek ze snowboardingu.

5. 1. 6 Životní prostředí

Životní prostředí významně ovlivňovalo spokojenost účastníků výzkumu především v dětství. Díky rodičům poznali během cestování různé typy prostředí, z nichž jim nejvíce utkvělo prostředí hor a volné přírody. Do přírody se pak rádi vraceli a hledali sporty s „uvolněnou filosofií“ prováděné v tomto nespoutaném krásném prostředí. Také by se rádi přestěhovali někam blíže oblastem, ve kterých mohou provozovat jejich oblíbené sporty.

Respondent Tibor vyrůstal na vesnici, která je vzdálená od hor přibližně 60 kilometrů. Při studiu na vysoké škole býval vždycky téměř celou zimu na horách a v létě na brigádách v zahraničí. V současnosti však kvůli práci bydlí v Brně. Z rozhovoru vyplynulo, že tam ale nechce bydlet po celý život. *„Do budoucna je složité si vybrat jedno místo k bydlení. Ideálně by to mělo být někde blízko vody, kde fouká, blízko hor, aby bylo všude blízko, kde jsou tyhle sporty.“* Prostředí a příroda je pro Tibora velice významná a je nadšený, když jsou dobré podmínky pro ježdění na snowboardu, když například napadne

půl metru čerstvého sněhu a svítí sluníčko. V takovém případě ho ježdění baví mnohem víc, než když podmínky tak dobré nejsou. Když byl ale celou zimu na jednom místě na horách, tak ho to už tolik nenaplňovalo. K životu potřebuje i změnu, nové podněty a motivaci, které z prostředí k člověku přichází.

Tibor si uvědomuje, že nemůže životní prostředí a přírodu ignorovat ani u snowboardingu: „*Tak samozřejmě u freeridingu musí člověk vnímat všechno kolem sebe. Je třeba přírodu vnímat a respektovat.*“ S touthle myšlenkou souhlasí i Jan, který to shrnul následovně: „*U freeridu musíš v těch horách být, poznat ten terén, abys věděl co si můžeš dovolit a co ne. Chce to čas, trochu vyžrát a respektovat ty hory víc jak v tom parku.*“ Ideálními podmínkami na horách jsou pro Jana také „prašan“ a slunce. Tvrdí, že masové sporty jsou pro hory sice destruktivní, ale že když to člověk pozná, tak se může začít chovat jinak a obnovovat je. Jan žije v tom samém městě jako Tibor, s tím rozdílem, že tam bydlí už od narození s malou přestávkou, kdy bydlel v Olomouci v době studia. Tak jako Tibor, ani on by tam nechtěl zůstat žít po celý zbytek života. „*Čím jsem k horám blíž, tím častěji tam můžu po práci zajet a to by mě bavilo.*“ Chtěl by se proto odstěhovat někde na hory, kde by se cítil opravdu dobře a byl tam spokojený. Dle jeho představ by byly nejlepší asi Beskydy, kde se mu velice líbí nebo taky Moravský Kras.

5. 1. 7 Zdraví

Jednou z nejvýznamnějších proměnných se projevila kategorie zdraví, protože je základem pro možnost provozování snowboardingu. Proto se snaží respondenti své zdraví utužovat a chránit, aby mohli bez limitů jezdit ve snowparku či ve volném terénu. To pak znovu posiluje jejich fyzické i duševní zdraví díky prostředí a prožitkům u tohoto sportu. Aktivní odpočinek v podobě snowboardingu je důležitým aspektem celkového zdraví i osobní pohody.

Tibor si důležitost a cenu zdraví uvědomuje: „*Pozitivní je, že jsem zatím relativně zdravěj. Teď nevím, čím to je, jestli mám takové štěstí, nebo se to dá ovlivnit psychikou. Říkám si, že zřejmě se mi jakž takž daří najít nějakou balanc, jako i v tom snowboardingu, že jsem teda nikdy nepřekročil nějakou hranici, ale i v té práci, že si dokážu i odpočinout nějakým způsobem. Myslím si, že mnoho nemocí co lidi mají pochází třeba z toho stresu atd.*“ Zranění se Tibor snaží vědomě předcházet doplňujícími sporty, posilováním, ale také tím, že se snaží jezdit s rozumem a správně vyhodnocovat své možnosti. Uvědomuje si však, že se mu nedá předejít úplně. Při freeridingu záleží na výběru trasy a předchozích zkušenostech, každý se rozhoduje sám jak moc bude nebo nebude riskovat. Na sjezdovce může člověka srazit někdo jiný a způsobit mu úraz, a to už není jeho vlastní rozhodnutí.

Když byl Tibor mladší tak si téměř neuvědomoval a nepřipouštěl, že by se mohl zranit. Čím je starší tím je ale už opatrnější a více si vědom všech rizik. *„Důležité je zdraví, hodně negativní je zranění, které se nestane na snowboardu, ale limituje člověka v dalším ježdění.“* Proto je podle něj důležité zraněním předcházet, ale zase na ně nemyslet pořád.

Jan se o své zdraví snaží starat, přečetl si o různých souvislostech se zdravím několik knížek. Nepodceňuje taky důležitost odpočinku. *„Když se věnuješ aktivitám, díky kterým si odpočineš, zjistíš, že duševní hygiena je stejně důležitá jako ta fyzická.“* I u snowboardingu se naučil, že se o své tělo a zdraví musí víc starat, když chce aby mu dlouho a dobře sloužilo. Čím je starší tím víc si podobně jako mnoho dalších sportovců uvědomuje i rizika zranění a bojí se i větších skoků na snowboardu. Má strach v očích když vidí kam se dnes ve snowboardingu posouvají hranice, že už jsou téměř na hraně fyziologických možností i smrti.

5. 1. 8 Emoce

Výsledky výzkumu potvrzují, že emoce jsou neoddělitelnou součástí našeho života. Jsou taky spojené se sportem a jeho prožíváním a není tomu jinak ani u našich sportovců. Při jízdě na snowboardu prožívají respondenti radost, svobodu, uvolnění ale také strach stres a „adrenalin“.

U Tibora vyvolává snowboarding úsměv na tváři, radost. Snowboarding ho uklidňuje, uspokojuje a po dobrém zaježdění se cítí opět připravený na další týden v práci. Pozitivním zážitkem je pro něho každé dobré ježdění. Na druhou stranu, když se mu na snowboardu nedaří dle jeho představ, tak bývá i rozzlobený. Nemá rád závody z důvodu předstartovního stresu, pokud však jde o „jam“, kdy si každý jezdí kdy chce, tak pociťuje přátelskou atmosféru a uvolnění.

Jan: *„To svezení na prkně je pro mne daleko intenzivnější pocit než na těch lyžích.“* *„Tak třeba když jsem nebyl měsíc na horách, cítil jsem neklid. V srpnu se už člověk začal těšit na říjen, kdy už začne sněžit a tak.“* To, že se už na zimu těší vyjadřoval tím, že si doma navoskoval a nastavil snowboard, uvázal si ho na nohy, oblékl se do zimního oblečení a představoval si jízdu. Byly ale i časy na konci aktivních sezón, které strávil jako trenér skoro celé na horách, že měl pocit když šel na svah, jako kdyby šel „do fabriky za pás“. Teď když už na těch horách není tak často, tak se už vždy na snowboard velice těší. Radost z pohybu pociťoval už v začátcích ježdění, kdy na sjezdovce hledal každou nerovnost, na které by mohl vymyslet a vyzkoušet nějaký trik. Emoce se u něj projevovaly také pocitem strachu, když musel kvůli sponzorům uspět v závodě a neměl dobrý pocit a jistotu jestli to zvládne na 100% úspěšně.

5. 1. 9 Zájmy

Z analýzy dat plyne, že hlavním zájmem účastníků výzkumu je snowboarding. Tomuto sportu věnují podstatný čas ze svého života. Kromě jeho provozování se také zajímají o svět snowboardingu, o jeho komunitu, trendy ve vývoji i jeho vrcholovou podobu. Na základě tohoto zájmu se sdružují, hledají si přátele i například partnery s podobnou orientací. Na své zájmy utrácí respondenti významnou část vydělaných finančních prostředků.

Zájmy Tibora by se dali shrnout do dvou hlavních oblastí a to oblasti sportu a cestování. Tibor už v průběhu studií hodně cestoval. Tuto alternativu si zvolil, když se přihlásil na možnost zahraniční stáže, která ho natolik ovlivnila, že pak nadšený jezdil každé léto někam do ciziny pracovat. K cestování ho přivedla zejména zvědavost, chtěl se podívat jinam, potkat lidi z jiných kultur. O cestování řekl: *„Otevřelo mi to oči. Člověk se podívá ven, vidí jak to funguje jinde, jiný jazyk, kultura, životní styl.“* Tohle podle něho hodně ovlivnilo jeho život i dál. Tři letní sezóny strávil ve Španělsku, jedno léto byl v Řecku, sedm měsíců žil také v Austrálii a navštívil i Nový Zéland, Norsko i Dánsko. Většinou si vybíral lokality, kde se mohl taky věnovat druhému velkému zájmu – sportu. Například Austrálie ho přivedla k surfování. *„Ty jižanské státy jsou daleko víc uvolněnější v tom životě. Je tam daleko příjemnější atmosféra v tom létě. Celkově tam k tobě lidi přistupují jinak, jsou tam přátelštější.“* Takto vidí rozdíl mezi krajinami Tibor, který ale zase zimy trávil tam, kde bylo vždy dostatek sněhu, tedy na horách. V současnosti chce proto věnovat veškerý čas a finance do cestování. Ve světě už má hodně známých a kamarádů, kteří ho zvou k sobě na návštěvu i na dovolenou. Sice toho projel a poznal ve světě už hodně, pořád je ale spousta míst kde nebyl, a proto by chtěl v cestování i nadále pokračovat. Hlavní náplní Tiborova volného času je sport, kterému se věnuje od malička a s cestováním úzce souvisí, jelikož za ideálními podmínkami je nezdědka nutné cestovat několik desítek až stovek kilometrů od domova. Jeho „srdcovou záležitostí“ je hlavně snowboarding, kterému se bude věnovat následující kapitola (5.2), kde si ho rozebereme podrobněji, ale také surfing, skateboarding, kiting. Sport je pro Tibora celoroční náplní: *„Snowboarding začíná ledovci na podzim, pak trvá celou zimu. Když roztaje sníh, tak se mi ozývají kluci ať jdeme kitovat a mezitím je skate. Je to nonstop celoroční, nemusí se čekat až naprší...“*

Jan byl od malička spíš introvert a táhlo ho to víc ke kreslení a vyrábění různých věcí než ke sportování. Ke sportu ho přivedl až televizní pořad o maratónu v běhání, ve kterém ho oslovil příběh jednoho sportovce, který upřednostnil fair-play před vlastním vítězstvím. Proto se rozhodl od devíti let začít běhat. Atletice se věnoval sedm let. V této

době si sice uvědomil, že není soutěživý typ, ale že sport patří k životu stejně jako jiné základní potřeby. Zvykl si na vyplavující se endorfiny během pohybu a sport se stal neoddelitelnou součástí Janova života. Jan se na škole věnoval a i dodnes věnuje i umění. Navštěvoval osmileté umělecké gymnázium, ale postupně začal víc jezdit na hory a cestovat. Sport a cestování mu dává pocit svobody, který má rád. Jezdil na lyžích, snowboardu, skatu, věnoval se i sportovnímu lezení, při kterém se naučil překonávat překážky a umí si představit, že by ho bavily i běžky a skialpinismus. Jan se taky zajímá i o ekologii, zdravou výživu, alternativní medicínu, nebo duševní hygienu, kterou už v současnosti nepodceňuje. Má rád tvořivou činnost, kterou nemusí být jenom sport, ale je rád, když tráví čas a věnuje se různým aktivitám ve venkovním prostředí. Pohyb ve volné přírodě ho stále naplňuje. Také rád navštěvuje jeskyně, má rád tramping, nebo se zajímá o kulturu. Má rád aktivní život a pestrou náplň volného času a proto si rád odpočine a zabaví se i v divadle a kině.

5. 2 Snowboarding a jeho vliv na spokojenost v životě

5. 2. 1 Začátky snowboardingu

Důležitým faktorem pro další provozování snowboardingu a tím i spokojenosti v životě je dle analýzy dat první setkání s tímto sportem. Účastníci výzkumu poprvé spatřili snowboard s rodiči na horách a okamžitě je tento sport „uhranul“. Velmi se jim líbila ta svoboda v jízdě na snowboardu, kreativní způsob pohybu na něm a nabídka různých možností a stylů.

Tibor se blíže seznámil se snowboardíngem poprvé na zájezdu v Orlických horách kam jel se svou rodinou. Na tomto zájezdu byl přítomen i Tiborův o několik let starší bratranec, který už v té době svůj vlastní snowboard měl. Stačilo, že Tibor uviděl bratrance jezdit na snowboardu a byl rozhodnutý pro tento sport aniž by si ho sám vyzkoušel. Od této chvíle věnoval hodně energie tomu, aby přesvědčil rodiče ke koupi snowboardu. Přesvědčit se mu je povedlo do dalších Vánoc, kdy od rodičů dostal své první „prkno s tvrdým vázáním a přaskáči“. V začátcích si pamatuje, jak vyhazovali vlekaři snowboardisty z vleku a nechtěli je pouštět na kopec. Tibor se začal učit na snowboardu úplně sám, vzal si snowboard a zkoušel to stylem pokus - omyl. „*Já jsem se naučil jezdit tak nějak sám od sebe, nikdo mi s tím neradil. Na kopci jsem byl sám, neměl jsem to od koho odkoukat, ani se nedalo k ničemu moc dostat.*“ O rok později už měl snowboard i jeho spolužák a tak začali jezdit spolu. Parta kamarádů, kteří se věnovali snowboardingu

se postupně rozrůstala a jako letní alternativu ke snowboardingu se začali věnovat skateboardingu. Vzhledem k tomu, že zimu trávil téměř celou na horách, neměl čas absolvovat zimní tréninky, které souviseli s jeho dosavadním koníčkem fotbalem a tak fotbalu zanechal. Tohoto rozhodnutí dodnes nelituje a je velice rád, že se rozhodl víc času věnovat právě snowboardingu.

Můžeme si všimnout určité souvislosti mezi snowboardingem a skateboardingem, jelikož Tibora přivedl snowboarding ke skateboardingu a Jana naopak skate ke snowboardingu. Jan jezdil od dětství s rodiči na lyže avšak postupem času ho už začínalo nudit jezdit na sjezdovkách. V té době však ještě nebyla rozvinutá freestylová alternativa k lyžování – freeskiing. V létě začal jezdit Jan na skateboardu, který se stal hodně moderní záležitostí a lidi, kteří se mu věnovali, také přišli se snowboardingem. Jan byl za tenhle objev velmi rád: *„Byl jsem schopný si na tom prkně najít kopu jiné zábavy, kterou mi lyže neumozňovaly.“* Při ježdění na snowboardu prožíval intenzivnější pocit než při ježdění na lyžích. V prvních rocích udělal Jan největší pokroky co se týče jízdy na snowboardu a taky již od začátku zkoušel různé triky.

5. 2. 2 Závodění

Výsledky výzkumu naznačují, že provozování vrcholového sportu a s ním související závody jsou naplněním života jen pro „soutěživé“ jedince, kteří chtějí předvést své schopnosti a překonat ostatní. Naši respondenti neměli soutěživou povahu, proto raději provozovali snowboarding na „rekreační“ i když v jejich případě vysoké úrovni. V závodech neměli tu svobodu pohybu a projevu, na které je filosofie snowboardingu postavena, a museli se přizpůsobovat závodním podmínkám. Z původní filosofie snowboardingu jako „volnomyšlenkářského sportu“ vyplývá, že je důležitější si jízdu co nejvíce užít než podávat vrcholové výkony. Závodníci se dle respondentů odlišují postojem k vrcholovému snowboardingu. Někteří jsou spíše „gymnasti“ absolvující tvrdý trénink pro nejlepší výsledky a další si na závodech vydělávají peníze, aby mohli provozovat snowboarding na jejich oblíbených místech a mohli poznávat svět.

Ježdět závodně na snowboardu respondenta Tibora velmi nezaujalo, i když schopnosti na to měl. Párkrát si zazávodil, ale vadilo mu to čekání mezi jízdami, stres s tím spojený, rivalita mezi soupeři a tak dále. Radši má tzv. „jamy“, kde každý závodník může jet kdy chce, kolikrát chce a atmosféra je na těchto akcích o mnoho uvolněnější.

Jan o závodění řekl: *„Mě víc naplňovalo mít toho sponzora, který za tebou stojí, posílá tě na hory. Tím pádem jsem bral závody jako nutný zlo, které k tomu patří.“* Na závodech se necítil pohodlně, vadil mu ten stres, lidi, kteří byli kolem s vysílačkami a to,

že člověk měl většinou jen dvě tréninkové jízdy a pak se mu to muselo povést. I tak ale občas závodil z důvodu výdělků a povinnosti ke sponzorům. Jan hodně jezdil se zkušenými jezdci, takže ho ani nikdo speciálně netrénoval. Měl jenom trenéra na gymnastiku a když byl doma v Česku, tak chodil na koordinační tréninky na trampolíny a podobně. Jeho rodiče neměli tolik peněz, aby mu mohli už od dětství platit závodní sezóny, přičemž, jak říkal Jan, jedna sezóna v dnešní době stojí i 180 000,- Kč. *„Tenhle sport není dnes jednoznačně pro chudé. Česká zima je moc krátká a proto se musí jezdit do zahraničí a na ledovce. Když fakt chceš dneska jezdit na té světové úrovni, tak potřebuješ to zázemí. Musíš začít relativně brzo.“* Jan kriticky zhodnotil, že největší problém byl ten, že se musel vypořádat se svým egem. Například měl někdy větší strach na závodech skrz sponzory. Jak má s tím vším naložit, aby si udržel dobré jméno. Když mu závod „sedl“, měl radost, ale nesnažil se za každou cenu jít i přes svoje hranice. Souhlasí však s tím, že když se něco člověku povedlo na závodech, hodně ho to namotivovalo k dalšímu snažení. *„Když se mi povedl skok nebo něco, tak jsme zůstávali dýl a zkoušeli nové triky. To bylo nejlepší ježdění. Byl jsem schopnej posouvat hranice.“* Jan měl na závodění asi nejradši večerní exhibice. Vyhovovalo mu na nich to, že když byla tma, tak měl pozornost zúženou na to co měl před sebou, na to nejdůležitější. Když neviděl diváky tak byl méně vystresovaný. Neměl rád velké množství „řvoucích“ diváků. Nejlepší výkony podával, když jezdil jen pro sebe nebo taky před partou dobrých kamarádů. Víc než závodění ho bavilo psát články o nějakých místech, horských střediscích, pořizovat fotografie pěkných míst. Dělat takzvané „reporty“ ze známých i neznámých míst a různých akcí. Publikoval s kamarádama třeba v Board free magazínu. Byl například na čtyři dny v Alpách, kde dělali „photoshooting“ a měli pak od střediska zdarma permanentky na vleky a lanovky a mohl tak poznat zajímavé nové místa.

5. 2. 3 Trénování a instruktorství

Analýza dat ukazuje, že trenérství a instruktorství je naplněním života jen pro jedince s pedagogickými sklony. Účastníci výzkumu se těmto činnostem věnovali pouze z toho důvodu, aby mohli trávit co nejvíce času na horách a provozovat snowboarding.

Tibor se věnoval instruktorství, tedy učil děti i dospělé jezdit na snowboardu a zdokonalovat jejich jízdu. Dělal i lektora na kurzech pro instruktory snowboardingu a pomáhal tvořit novou metodiku výuky. Jeho postoj k instruktorství byl následující: *„Tak mě instruktorství samo o sobě moc nebavilo. Můj cíl byl být na horách za co nejmíň peněz, když jsem ještě studoval.“* Tibor dělal instruktora pro peníze, aby pokryl důležité náklady a měl možnost věnovat se tomu, co ho bavilo v té chvíli nejvíc – snowboardingu. Když byly

dobré sněhové podmínky, tak si v každé volné chvíli šel užívat freeridy nebo freestyle v parku. Ovšem učení na horách mělo i své nevýhody. Jako jednu z nejhlavnějších uvedl Tibor to, že je člověk celou zimu v jednom resortu a to je svým způsobem úmorné. Když totiž člověk jezdí na různá místa, potkává odlišné lidi, tak získává i jinou motivaci pro ježdění a zlepšování se.

Jan se věnoval několik let trenérství mladých snowboardistů. V návaznosti na Janova tvrzení o závodění lze zmínit jeho sebehodnocení: *„Ve finále jsem dosáhl největšího úspěchu jako trenér než jako jezdec.“* Jan se v souvislosti s trénováním zmínil o jedné důležité věci a to, že když někdo trénuje děti, zastává v podstatě i roli jejich rodiče. Sám říká: *„My jsme trávili třeba v roce 2010 až 240 dní na sněhu nebo na letních soustředěních na horách. To byli třináctiletí kluci třeba, byli jsme i jakoby rodiče. Neměli jsme na to platit vychovatele.“* Jan měl právě s tímto trochu problém, protože na vychovávání cizích dětí je zapotřebí velká trpělivost, která mu někdy scházela. Podílel se taky na organizování kempů pro mladé jezdce a předával jim zkušenosti.

5. 2. 4 Přínos snowboardingu

Na spokojenost v životě má dle analýzy dat velký význam přínos snowboardingu do života účastníků výzkumu. Přínos vidí v ovlivnění žebříčku hodnot, charakterových vlastností i zkušeností přenesených ze snowboardingu do běžného života. Provozování snowboardingu dle nich významně zlepšuje fyzické, psychické i sociální zdraví.

Tiborovi snowboarding změnil hodnoty a to hlavně materiální, které pro něho teď nejsou moc důležité. Mnohem důležitější pro něho je, když může jet na hory za co nejméně peněz, klidně spí ve stanu, v autě nebo u kamaráda na pohovce. Sám o snowboardingu říká: *„Dal mi jiný pohled na svět díky tomu, že se člověk dostane do jiné komunity lidí, jinak přemýšlejících, uvolněnějších, daleko od striktnosti pracovního prostředí. Změnil moje nazírání na svět – to ve smyslu, že se člověk podívá do zahraničí, vidí jak to funguje jinde, jak se to dá řešit jinak, než v jednom českém městě, kde má člověk omezené možnosti.“*

Jan si váží kontaktů s lidmi, které mu snowboarding přinesl a které teď může využívat. Taky procestoval spoustu různých zemí, viděl „kus světa“. Snowboarding se taky podílel na budování jeho žebříčku hodnot. Naučil ho, že se musí víc starat o svoje tělo, pokud chce aby mu fungovalo dobře řadu let. A taky na toto téma dodal: *„A já si myslím, že určitým způsobem mi dal nějaké sebevědomí do toho života. Jseš schopnej překonávat překážky v ježdění, tak asi pak i v běžném životě a rozhodovat se.“*

6 DISKUZE

Snowboarding patří mezi sporty, pro které je důležitější prožitkovost než dosažení nejvyšších výkonů. (Kirchner et al., 2005). To potvrzují i účastníci výzkumu (28letý bývalý lektor snowboardingu a 29letý bývalý vrcholový závodník a trenér snowboardingu) popisující snowboarding jako „jízdu“, „tanec“, či „hru“. Sportovci nazývají snowboarding jako „životní styl“, kterému podřizují mnoho aspektů svého života. Hodaň a Dohnal (2008) uvádí, že tělesná kultura se promítá do celého života jedince a významným způsobem ovlivňuje jeho životní styl. Oba nejsou soutěživými typy, proto dávají přednost uvolněnému „rekreacnímu“ způsobu provozování tohoto sportu v podobně naladěné komunitě sportovců. Podobný životní styl na bázi osobní svobody díky vedení vlastního života podle svých představ popisuje také Šmidkeová (2008).

Snowboarding velkým dílem přispívá ke spokojenosti v životě účastníků výzkumu, neboť možnost jezdit na hory jim přináší odreagování od běžného života a při pobytu v přírodě přichází na „jiné myšlenky“. Věnovat se tomuto sportu profesionálně, a to jak závodit, či trénovat a učit mladé snowboardisty jim nepřinášelo ideální naplnění života. K tomu jsou potřeba „závodnické nebo pedagogické sklony“ jedince. Nejvíce si „užívají“ snowboarding účastníci výzkumu ve volném čase až dnes při běžné pracovní činnosti odtržené od snowboardingu. Mohou ho provozovat díky určité finanční nezávislosti, kterou jim přináší pracovní činnost založená na jejich vzdělání nebo životní filosofii. Vědomí užitečnosti a finanční nezávislosti dodává dle Říčana (2004) mladým lidem sebedůvěru. Proto pro větší spokojenost chtějí respondenti najít práci, která by je bavila a neviděli ji jen jako zdroj financí pro své zájmy. Pro účastníky výzkumu je však obtížné vybrat si mezi dobře ohodnocenou prací, která umožňuje věnovat se v plné míře zájmům přispívajícím k seberealizaci, a nižší či nejistou mzdou za „smysluplnou“ pracovní činnost s omezením možností ve volném čase. Pracovní činnost jednomu zkoumanému snowboardistovi přináší z části naplnění života, protože v ní vidí delší horizont a užitečnost. Druhý však vidí smysl ve své práci pouze získání finančních prostředků pro jiné naplnění života, a to provozování prožitkových outdoorových sportů se svými přáteli. Oba by však chtěli najít rovnováhu mezi pracovní činností a volným časem tak, aby jim práce neplánovala volný čas a viděli v ní smysl a bavila je.

Možnost provozovat snowboarding závisí především na zdraví, ke kterému snowboarding velkou měrou přispívá, ale také představuje nebezpečí zranění při přecenení vlastních sil. S věkem u účastníků výzkumu dochází k lepšímu uvědomování si „daru

zdraví“, ale také k větší opatrnosti a důkladnějšímu zhodnocení svých schopností na základě zkušeností. Snaží se udržet si „formu“ a předcházet zbytečným zraněním například kvůli exhibicionismu. Fyzické zdraví je důležitým faktorem duševního zdraví, které vede k osobné pohodě (well-being), jehož součástí je i životní spokojenost (Dosedlová, 2008). Účastníci jsou se svým zdravím velmi spokojeni, díky tomu mohou provozovat svou oblíbenou činnost a to vede k celkové životní spokojenosti a smyslu života. Naplnění smyslu života a kvality života pomocí sportu a s ním související dobré fyzické kondice potvrzuje i Blahutková a Dvořáková (2005).

Spokojenost v životě je spojena také se sociálními interakcemi, zejména s prožíváním činnosti se svými blízkými či přáteli. Snowboarding dává člověku mnoho možností k seznámení a získání kontaktů, které jedinec může využít i v běžném životě. Kvůli své náplni života si účastníci výzkumu hledají partnerky, které mají stejné zájmy, aby nemuseli příliš měnit svůj životní styl. I příslušnost ke snowboardové komunitě, jež přesahuje hranice států, dává sportovcům pocit sounáležitosti a jistoty. Sport dle Leška (2004) usnadňuje proces socializace do společnosti a navazování sociálních vztahů. To však do určité míry vyvracují účastníci výzkumu, kteří mají problémy mimo sportovní prostředí se více sblížit s lidmi a jak uvedl jeden z účastníků výzkumu „zapadnout do kolektivu věčně nasraných a vystresovaných lidí“. Vyhledávají raději přátele s podobným smýšlením a životní filosofií, čemuž více odpovídají lidé z „jižanských kultur“ nebo sportovci provozující outdoorové sporty zaměřené na prožívání.

Životní spokojenost je závislá na běhu životních událostí, které však dle účastníků výzkumu i dle Csikszentmihalyiho (1996) můžeme ve velké míře ovlivňovat. Záleží především na subjektivním prožívání těchto událostí v souvislosti s životní filosofií člověka. Život jedince musí mít určitý přesah, musí vidět smysl a cíl ve své činnosti (Macková, 2003). I účastníci výzkumu chtějí vidět smysl toho, co dělají, aby mohli provádět tuto činnost s plným nasazením a dělali ji s potěchou. Cíl a způsob seberealizace viděli účastníci výzkumu především ve snowboardingu, který jim umožňuje rozvíjet se novým směrem a pociťovat velkou míru volnosti, variability i samostatnosti. Vidí v něm určitý směr, nezávislost, mohou se v něm kreativně vyjadřovat a nechávat průchod spontánnosti a emocím. Pokud se jim „daří“ ve snowboardingu a prožívají při něm „nepopsatelné“ chvíle ve skupině přátel, přenáší se tato spokojenost do běžného pracovního i osobního života a nabíjí je pozitivní energií a kladným přístupem k životu.

Uvědomujeme si, že máme určitým způsobem omezené možnosti zobecnění výsledků výzkumu. Hlavním limitem tohoto výzkumu je nízký počet respondentů. Pro výzkum jsme využili případovou studii pouze dvou snowboardistů ve věku 28 a 29 let,

kteří dříve pracovali v oblasti tohoto sportu, ale v době výzkumu se již věnovali jinému zaměstnání. Výsledky proto můžeme vztáhnout do určité míry pouze na podobnou věkovou kategorii sportovců s životní dráhou připomínající průběh života našich respondentů. Objektivitu těchto výsledků považujeme za vysokou, protože jsme získali důvěru účastníků výzkumu, kteří k nám byli velice otevření. Na základě doslovných přepisů z nahrávek, vlastní zainteresovanosti v oblasti snowboardingu a vzhledu do problému (díky zkušenostem z podobného prostředí) považujeme zkreslení dat za minimální.

Z důvodu zabezpečení lepší dosažitelnosti respondentů jsme pro sběr dat zvolili jarní období, jelikož většina těchto sportovců už má víc volna po hlavní snowboardové sezóně. Pro získání intenzivnějších a emotivnějších dat z oblasti snowboardingu bychom doporučili provést výzkum přímo v horském prostředí, večer po absolvování dne „plného zážitků“ na snowboardu. Mohla by tím být však trochu zkreslena projekce provozování tohoto sportu do životní spokojenosti. Výběr metody životní křivky považujeme za správný, protože byla tato metoda respondenty přijata velmi kladně a nezastíňovali ani negativní události ve svém životě. I když často respondenti při vyprávění o křivce života odbíhali od chronologického uspořádání jednotlivých událostí, díky nakreslenému schématu jsme je mohli jednoduše usměrnit. Pro zjištění spokojenosti v jednotlivých obdobích života doporučujeme vyznačení křivky spokojenosti, což jsme využili jako náš inovační nápad. Polostrukturovaný rozhovor nabízel možnost upřesnění získaných dat a lepší pochopení významu určitých oblastí dotazování, proto si myslíme, že pro tento typ výzkumu byl vhodný. Zúčastněné pozorování nám nabízelo možnost sledovat chování a způsob řeči respondentů, doporučujeme si však dělat podrobné poznámky v průběhu rozhovoru pro jejich další zpracování.

Prostřednictvím výzkumu k této práci se nám podařilo částečně identifikovat proměnné, které se podílejí na životní spokojenosti sportovce, který ve svém životě ve velké míře provozuje snowboarding. Pro další výzkumy bychom doporučili uskutečnit výzkum na rozsáhlejší výzkumném vzorku a také se zaměřit na vývoj životní spokojenosti u snowboardistů v průběhu let a v různých věkových obdobích. Také by mohlo být zajímavé zjistit, jaké jsou rozdíly v této oblasti mezi muži a ženami a profesionálními snowboardisty a rekreačními sportovci.

7 ZÁVĚRY

Z výsledků případové studie vyplývá devět hlavních proměnných, které se podílejí na životní spokojenosti jedince. *Sociální interakce* hledají účastníci výzkumu v komunitě stejně orientovaných sportovců, se kterými mohou provozovat své zájmy. *Životní prostředí* ovlivňuje spokojenost respondentů díky možnosti úniku z města do přírodního prostředí, kde jsou ideální podmínky nejen pro snowboarding. *Zdraví* je důležitou složkou spokojenosti, protože umožňuje snowboardistům vykonávat svůj sport a být v psychické pohodě. *Studium a vzdělání* nabízelo respondentům větší variabilitu možností již při studiu, ale především při uplatnění se v pracovní sféře. *Práce* je pro účastníky především zárukou finanční nezávislosti a zdrojem financí pro jejich zájmy. *Životní filosofie* dává smysl životu zkoumaných snowboardistů a významně souvisí s filosofií snowboardingu zdůrazňující svobodu a aktivní životní styl. *Zájmy* respondentů (snowboarding, cestování, kultura, případně umění) a možnost jim věnovat velkou část volného času jsou základem jejich životní spokojenosti. *Emoce* a jejich projevy při provozování snowboardingu uvolňují napětí účastníků výzkumu a jejich sdílení s přáteli vedou ke spokojenosti v životě. *Seberealizace* dává smysl činnostem respondentů a ovlivňuje jejich cíle.

Při provozování snowboardingu dochází u účastníků výzkumu k prožívání radosti z pohybu, uvolnění, vzrušení a „naplavení adrenalinu a endorfinů“. Při spontánním provozování tohoto sportu „pocitují, že žijí“, a to je nabíjí energií pro pracovní život a zvládání překážek v osobním životě. Ve snowboardingu u respondentů dochází k seberealizaci, k sociálním interakcím, pohybu v „ideálním prostředí“ a především ke spontánnímu projevu emocí, což jim často chybí v běžném životě. Provozování tohoto sportu velmi ovlivňuje jejich spokojenost v životě, jelikož jim přináší „osobní pohodu“.

Od první chvíle, kdy účastníci poznali snowboarding, snaží se věnovat tomuto sportu veškerý svůj volný čas i finance. Stal se jejich životním stylem, přizpůsobovali mu veškerou činnost až to přešlo v práci v oblasti snowboardingu. V tomto „uvolněném“ sportu viděli smysl života a proto vystudovali i sportovní vysokou školu. Při hlubším vniknutí do filosofie tohoto sportu však zjistili, že práce v tomto oboru jim nepřinese naplnění života. Po studiu si vybrali zaměstnání mimo oblast sportu, které označují spíše jako „nutné zlo“ pro získání finančních prostředků pro seberealizaci ve svých zájmech.

Studie by mohla být užitečná pro trenéry snowboardingu i samotné snowboardisty, kteří se zabývají potenciálem osobnostního růstu, seberozvoje a seberealizace. Výsledná zjištění lze použít a rozvinout v dalším výzkumu životní spokojenosti sportovců.

8 SOUHRN

Studie se zabývá proměnnými podílejícími se na životní spokojenosti jedince provozujícího snowboarding. Případové studie dvou snowboardistů, z nichž jeden je 28letý bývalý lektor snowboardingu a druhý je 29letý bývalý vrcholový snowboardista a trenér mládeže, se snaží zachytit souvislosti mezi provozováním tohoto sportu a spokojeností v životě zkoumaných osob. Sběr dat byl proveden na základě dvou setkání s respondenty, kteří podepsali informovaný souhlas s výzkumem, a to v rozmezí tří týdnů na jaře v měsících duben a květen roku 2012 po ukončení hlavní snowboardové sezóny. Při prvním setkání byla použita metoda křivky života a při druhém setkání proběhl polostrukturovaný rozhovor. Pro triangulaci dat byla ještě použita metoda zúčastněného pozorování. Analýza dat byla provedena metodou vytváření trsů s ústřední kategorií „životní spokojenost“.

Celkem bylo popsáno devět proměnných, které se ukázaly být významné v souvislosti se spokojeností v životě respondentů. Snowboarding a jeho komponenty ve vztahu ke spokojenosti byly popsány ve zvláštní kapitole výsledků. Tento sport s jeho specifickou filosofií na bázi „svobody“ výrazně ovlivňuje životní styl respondentů a udává jim směr a cíle života, v nichž vidí smysl svého bytí. Dalšími proměnnými souvisejícími se životní spokojeností zkoumaných osob byly sociální interakce, životní prostředí, zdraví, studium (vzdělání), práce, životní filosofie, zájmy, emoce a seberealizace.

Při jízdě na snowboardu prožívají účastníci výzkumu spontánní radost z pohybu, uvolnění, svobodu a vzrušení, což je nabíjí pozitivní energií a filosofií pro spokojený pracovní a osobní život. Seberealizaci vidí ve sdílení těchto intenzivních emocí s přáteli a blízkými ve volné přírodě, která dodává specifickou atmosféru umocňující zážitky. Práce v oblasti snowboardingu respondenty nenaplňovala, proto při běžné práci poskytující finanční zabezpečení provozují snowboarding ve volném čase v ideálních podmínkách. To jim přináší odregování, duševní hygienu a pocit osobní pohody a spokojenosti v životě.

I když provozování snowboardingu neznamena automaticky směřování správným směrem v životě, proniknutí do jeho hlubší filosofie vede k pozitivnímu pohledu na svět. Naši studii proto doporučujeme k přečtení všem zájemcům o tento sport i snowboardistům a trenérům pro lepší vhled do problému snowboardingu, jeho filosofie a souvislosti se spokojeností v životě. Také bychom doporučili pro další výzkum hlubší prostudování problematiky smyslu života a stanovování cílů u snowboardistů.

9 SUMMARY

The study focuses on variables affecting snowboarders' lifestyles. It includes two case studies. A 28 year old former snowboarding instructor, and a 29 year old professional snowboarder and a children's snowboarding instructor. Our case study tries to make a connection between the life satisfaction of snowboarders and snowboarding. Our research consisted of meeting with the subjects in which they agreed to take part in the research after the main snowboarding season in 2012. During our first meeting, we used a life line methodology and in our second interview, we used a semi-structured interview. We have also used participant observation method for data triangulation. Data analysis was carried out by forming clumps with central category "life satisfaction".

We have discovered nine variables contributing towards life satisfaction of a snowboarder. These variables have been explained in one chapter of the study. The central motto of snowboarding is freedom, which reflects in the qualities that snowboarders aspire to seek and identify with. The other variables linked to life satisfaction were: social interactions, environment, health, education, lifestyle, interests, emotions and self reflection.

Riding a snowboard gives people the joy of motion, relaxation, freedom, and excitement which contributes to the positiveness of the rider. Self reflection is seen when interacting with other fellow riders in the nature, which enhances the experience. The respondents did not find working in the snowboarding area satisfying, they therefore do snowboarding in their free time and sponsor the activity by working in other areas. Snowboarding brings them calmness and relaxation from the daily routine.

Snowboarding does not necessarily lead to a better lifestyle, however it provides a more positive outlook on life. We would therefore recommend this study to snowboarders and snowboard instructors wishing to understand the depths of the sport and gain an understanding how snowboarding improves life satisfaction. We would recommend a further study of snowboarders' meaning of life and their motivations.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Binter, L. et al. (2002). *Snowboarding. Alpská jízda, freestyle, freeriding*. Praha: Grada Publishing.
- Binter, L. et al. (2006). *Snowboarding. Vybavení. Technika jízdy. Freestyle*. Praha: Grada Publishing.
- Blahutková, M., & Dvořáková, Š. (2005). Pohyb a duševní zdraví ve vztahu ke kvalitě života. In J. Novotný (Ed), *Sport a kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, fakulta sociálních studií.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života. Můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* (E. Hauserová, Trans.). Praha: Lidové noviny. (Original work published 1990).
- Dosedlová, J., & Slováčková, Z. (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD.
- Fialová, L., Dosedlová, J., Kebza, V., & Slováčková, Z. (2008). *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. Brno: MSD.
- Fuchsová, K., & Kravčáková, G. (2004). *Manažment pracovnej motivácie*. Bratislava: IRIS.
- Gavora, P. (2010). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido.
- Gibbins, J. (1996). *Snowboarding. Vše co potřebujete vědět o tomto vzrušujícím sportu*. J. Hála, Trans.). Chomoutov: MILÉNIUM PUBLISHING.
- Heczko, R. (2007). *Freeriding na lyžích jako prostředek osobnostního a sociálního rozvoje*. Diplomová práce. Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hoffmannová, J. (2011). Biodromální pohled na výzvodové sporty. In P. Korvas & T. Straková (Eds), *Outdoor 2011* (pp. 82-92).
- Hošek, V. (1999). Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života. In V. Hošek (Ed.), *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Hošek, V., Hátlová, B., & Slepíčka, P. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Jirásek, I. (2001). *Prožitek a možné světy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství pro pedagogiku a psychologii*. Brno: Computer Press.
- Kirchner, J., Kuban, J., Bednář, M., Louka, O., & Hnizdil, J. (2005). *Pedagogicko*

- *psychologické aspekty prožitku a zážitku*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu.
- Kollárik, T. (2008). *Sociálna psychológia*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing.
- Lešek, D., Sekot, A., Oborný, J., & Jůva, V. (2004). *Sociální dimenze sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Louka, O., & Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Praha: Grada Publishing.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Machač, M., Macháčová, T., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Macková, Z. (2003). *Šport ako duševný zážitok. Nové trendy v športovej psychológii*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Mandl, M.. (2003). FIS Snowboard Worldchampionships. *Snowboard-Review*, 3, 50-54.
- Maslow, A. (2000). *Ku psychológii bytia*. Bratislava: Persona.
- Másilka, D. (2005). Hledání „dobrodružství“ pomocí tvorby pojmových map. *Gymnasion*, Vol. 3., 44-45.
- Mikoška, J. (2006). *Outdoorové sporty*. Brno: Computer Press.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- Ritomský, A. (2008). *Sociálna psychológia*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Ruisel, I. (2008). *Osobnosť a poznávanie*. Bratislava: Ikar.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Praha: Portál.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister & Principal.
- Staňková, A. (2012). *Analýza Projektu snowpark Bílá*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Svoboda, M. (1999). *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál.
- Šmidkeová, A. (2008). Čo je filozofia a načo je dobrá? In *Sport a kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
- Večerka, M. (2003). *Freestyle snowboarding*. Brno: Computer Press.
- Wheaton, B. (2010). *Understanding lifestyle sports. Consumption, identity and difference*. London: Routledge.

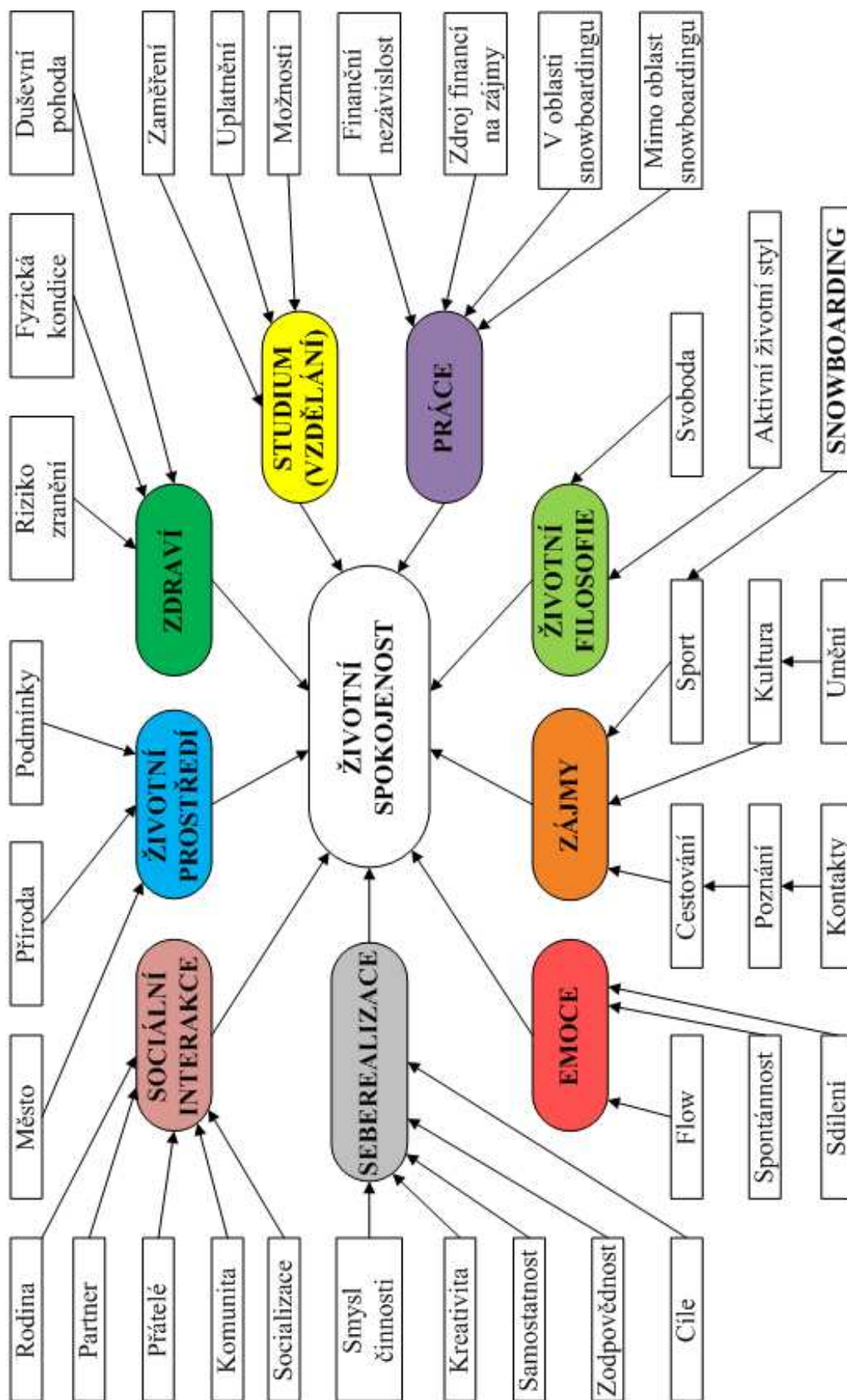
11 PŘÍLOHY

SEZNAM PŘÍLOH

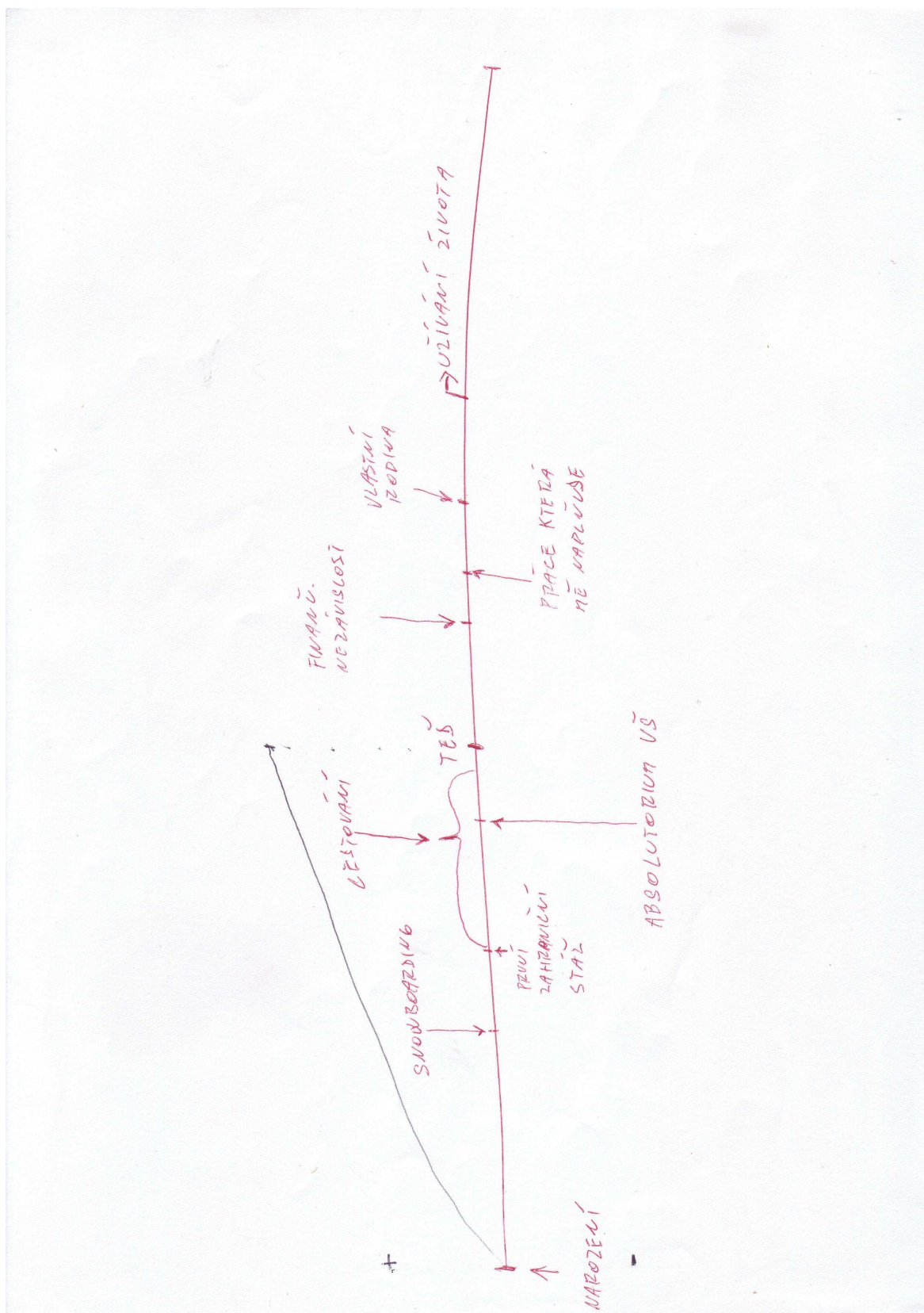
Příloha 1. Diagram vytváření trsů

Příloha 2. Křivka života – Tibor

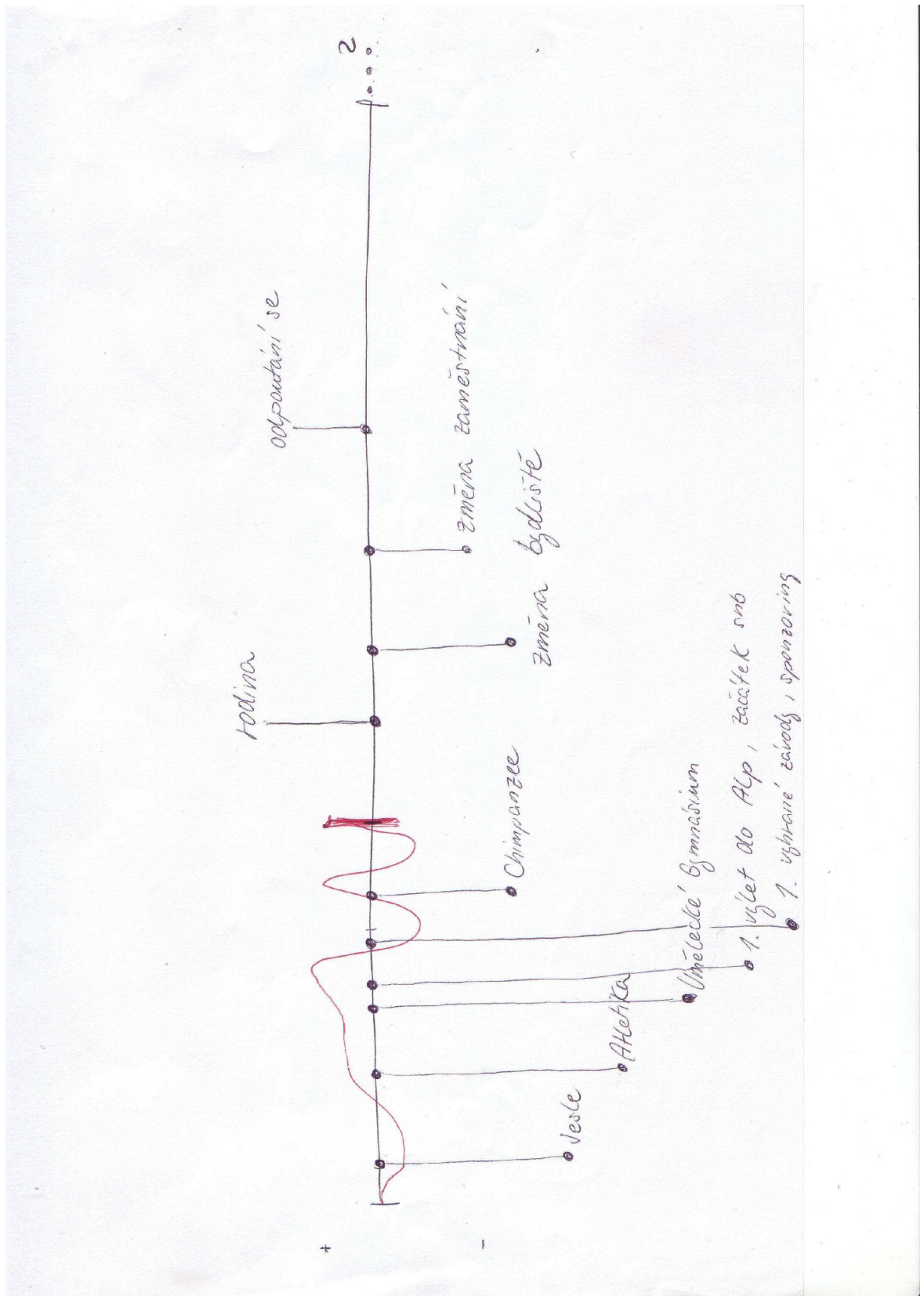
Příloha 3. Křivka života – Jan



Příloha 1. Diagram vytváření trsů (proměnné barevně, trsy bíle)



Příloha 2. Křivka života – Tibor (spokojenost – modrá křivka)



Příloha 3. Křivka života – Jan (spokojenost – červená křivka)