

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE  
(magisterská)

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

VÝZNAMNÉ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PROCESY ROZHODOVÁNÍ PŘI  
PARAGLIDINGU  
Diplomová práce

Autorka: Bc. Tereza Tomíčková, Rekreologie  
Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.  
Olomouc 2016

**Autorka:** Bc. Tereza Tomíčková

**Název diplomové práce:** Významné faktory ovlivňující procesy rozhodování při paraglidingu

**Pracoviště:** Katedra Rekreologie

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

**Rok obhajoby:** 2016

**Abstrakt:** Cílem naší práce bylo zachytit a popsat významné faktory, vstupující do procesu rozhodování při paraglidingu. Proces rozhodování představuje velice významnou a důležitou fázi při provozování lifestyleových sportů. K autentickému zachycení významných faktorů byla použita metoda autoetnografie. Výsledky práce znázorňují proces rozhodování při paraglidingu jako velice dynamický komplex, ve kterém spolu jednotlivé faktory úzce souvisejí a navzájem se ovlivňují. Tyto faktory pomáhají k učinění nezbytných správných rozhodnutí, souvisejících s ochranou zdraví a života sportovce. Výsledky práce slouží k individuálnímu získání nové zkušenosti a také jako informační materiál pro začínající, ale i pokročilé piloty paraglidingu.

**Klíčová slova:** paragliding, proces rozhodování, pozornost, vnímání, emoce, zkušenost, autoetnografie

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Bc. Tereza Tomíčková

**Title of the master thesis:** Significant factors influencing decision-making processes while paragliding

**Department:** Department of Recreology

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

**The year of presentation:** 2016

**Abstract:** The main goal of our study was to identify and describe indispensable factors, entering decision-making process while paragliding. Decision-making process represents significant and very important phase in the operation of lifestyle sports. To authentically capture the significant factors we used method of autoethnography. The results illustrate the decision-making process while paragliding as very dynamic complex, in which these individual factors are closely related and influence one another. These factors help to make necessarily right decisions, relating to the protection of health and life of athlete. The results are used not only for individual gaining of new experience but also as informational material for beginners and advanced paragliding pilots.

**Keywords:** paragliding, decision-making process, attention, perception, emotions, experience, autoethnography

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

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

V Olomouci dne 20. dubna 2016

.....

Děkuji PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D. za motivaci a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

## Obsah

1	ÚVOD .....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	9
2.1	Rozhodování .....	9
2.1.1	Rozhodování ve sportu .....	11
2.2	Vnímání .....	13
2.2.1	Vnímání ve sportu .....	15
2.3	Pozornost .....	17
2.3.1	Druhy pozornosti .....	18
2.3.2	Podmínky pozornosti .....	19
2.3.3	Vlastnosti pozornosti .....	19
2.3.4	Koncentrace pozornosti ve sportu .....	20
2.4	Prožitek a prožívání .....	22
2.4.1	Prožitek ve sportu .....	23
2.5	Emoce .....	24
2.5.1	Emoce ve sportu .....	26
2.5.1.1	Aktivační teorie emocí .....	27
2.5.1.2	Sténické a astenické emoce ve sportu .....	29
2.5.1.3	Radost ve sportovní činnosti .....	30
2.5.1.4	Obavy a strach ve sportovní činnosti .....	30
2.6	Paragliding .....	32
2.6.1	Vhodné podmínky pro start .....	32
2.6.2	Pravidla létání .....	33
2.7	Meteorologie .....	33
3	CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	34
3.1	Hlavní cíl .....	34
3.2	Dílčí cíle .....	34
3.3	Výzkumné otázky .....	34
3.4	Úkoly a postup řešení .....	34
4	METODIKA .....	35
4.1	Kvalitativní výzkum .....	35
4.2	Autoetnografie (AE) .....	36
4.3	Metody získávání kvalitativních dat .....	37
4.3.1	Metoda terénních poznámek .....	38

4.3.2	Metoda životní (emoční) křivky .....	39
4.4	Techniky kódování a zobrazování dat .....	39
4.4.1	Program Atlas.ti 7 .....	40
4.5	Metoda vyhodnocování a interpretace kvalitativních dat.....	41
4.6	Omezení výzkumu .....	44
5	ZKOUMANÝ SOUBOR .....	46
6	VÝSLEDKY .....	48
6.1	Koncentrace .....	48
6.2	Nadšení a radost.....	51
6.3	Obavy.....	54
6.4	Pozorování ostatních a spolupráce .....	57
6.5	Pozorování podmínek .....	60
6.6	Správné rozhodnutí.....	62
7	DISKUZE .....	66
8	ZÁVĚRY .....	70
9	SOUHRN .....	72
10	SUMMARY .....	73
11	REFERENČNÍ SEZNAM .....	74
12	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	79
13	SEZNAM PŘÍLOH.....	80



## 1 ÚVOD

Rozhodnutí, zabývat se ve své diplomové práci paraglidingem, vzešlo především z příležitosti a touhy po prohloubení vědomostí o tomto sportu, kterému se věnuji již pátým rokem. Paraglidingem jsem se zabývala už ve své bakalářské práci, konkrétně jsem zde analyzovala copingové strategie zvládání stresu u pilotů a pilotek světového poháru. Díky tomuto kvantitativnímu výzkumu jsem získala mnohé důležité informace a pokračovat se zkoumáním problematiky spojené s létáním bylo tak příležitostí pro mou magisterskou práci. Rozhodla jsem se však tentokrát analyzovat svoje vlastní zkušenosti, což vyžadovalo výzkum kvalitativní povahy. Ve své diplomové práci jsem se pokusila zachytit a popsat mé individuální významné faktory ovlivňující vlastní rozhodovací procesy při provozování paraglidingu, což mi umožnila především výzkumná metoda autoetnografie.

Paragliding se řadí mezi tzv. rizikové sporty a nutnost učinění správných rozhodnutí je zde v bezprostřední souvislosti především s bezpečností, tedy s radostí spojenou s provozováním tohoto sportu. Výzkum mé diplomové práce mi pomohl odhalit mnohé informace a skutečnosti, které jsem si do této doby plně neuvědomovala a moje létání, resp. bezpečnost, tím byly značně ochuzeny.

Věřím, že zjištěné výsledky mé práce neposlouží pouze mě samotné, ale pomohou k uvědomění si důležitých, na první pohled ne zcela zřejmých, skutečností také začínajícím či pokročilým pilotům nebo jedincům, kteří se pro tento sport teprve rozhodují a jejich zkušenost s paraglidingem je zatím v úplných začátcích svého vývoje.

Jak jsem již zmínila výše, diplomová práce má částečnou návaznost na mou bakalářskou práci, a přestože se jedná o problematiku trochu odlišné povahy, použila jsem v souhrnu svých teoretických poznatků některé kapitoly z přehledu bakalářské práce. Konkrétně se jedná o kapitolu paragliding a kapitolu meteorologie, které by zde měly být v kontextu s nově řešeným okruhem problémů znovu zmíněny (Tomíčková, 2013).

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Rozhodování

Rozhodování je volba určitého cíle vlastního jednání, přičemž vědomí vlastního jednání znamená, že člověk ví co chce, přestože nemusí vždy vědět, jak by tohoto cíle mohl dosáhnout (Vágnerová, 2004).

Dle Eysencka & Keana (2008) představuje rozhodování výběr možností, ve kterém je kromě vyvozování závěrů z našich dosavadních znalostí a dokumentů, zahrnut také subjektivní aspekt alternativ.

Rozhodování je proces výběru cíle a prostředků, který končí rozhodnutím. Můžeme ho chápat jako závěrečnou část volního aktu, ze které bezprostředně plyne pohotovost k nějakému jednání. Jedná se o vědomý výběr či vědomou volbu a jeho protikladem je nevědomý boj motivů (Steck, 1987 in Nakonečný, 1995). Sillamy (2001) uvádí, že rozhodnutí představuje volbu mezi různými možnostmi a dochází k němu obvykle po nějaké úvaze.

Hartl & Hartlová (2015) zase uvádějí, že rozhodování je vědomá volba z možností, a že se jedná o kognitivní proces, který ve složitějších situacích nabízí zpravidla několik alternativ a vyžaduje brát v úvahu více faktorů. Rozhodování slouží k výběru cílů a prostředků k jejich dosažení a je ovlivněno rozhodující se osobou, jejími předsudky, emocemi, neznalostí či minulou zkušeností a také situací, ve které se daný jedinec nachází.

Vágnerová (2004) uvádí, že se v rozhodovací fázi uplatňuje také kontrolní a integrační funkce vůle. Člověk si vybírá, volí či hledá ve shodě s nějakou obecněji nadřazenou tendencí, rozumovým rozhodnutím, individuální nejvýznamnější hodnotou či svědomím.

Rozhodování, uvažování a posuzování různých alternativ používáme v momentech, kdy se chceme dopátrat nějakých závěrů. Cílem rozhodování a posuzování, je vybrat si z možností nebo zhodnotit příležitosti, které nás při naší činnosti nejvíce uspokojí (Sternberg, 2009).

Nakonečný (2003) uvádí, že při rozhodování jsou důležité subjektivně významné hodnoty, pro které jsme ochotni v procesu rozhodování podstoupit daleko větší riziko. Posuzování rizik, vhodnosti prostředků a dalších aspektů rozhodování, především potom možných negativních důsledků, není nikdy zcela chladné, neboť do procesu rozhodování vždy vstupují lidské emoce.

Dle Vágnerové (2004, 203) je proces rozhodování vědomý akt, většinou spojený s prožitkem uvědomění významu a důsledků vlastní aktivity, se zodpovědností a s relativní svobodou v rozhodování. Je však třeba si uvědomit, že i za takových okolností mohou působit nevědomé motivy, které mohou rozhodování nějak ovlivňovat, aniž si to člověk uvědomuje.

Říčan (2009) uvádí, že rozhodovací stadium nastává, dojde-li v mysli k vnitřnímu střetnutí, až ke konfliktu různých přání. Můžeme říci, že kde není konflikt, není co rozhodovat. Protichůdná přání, přitom ale musí být alespoň přibližně stejně silná. Má-li jedno z přání velkou převahu, skončí konflikt dříve než jej stačíme vůbec postřehnout. Konflikty různých přání mívají různou podobu podle toho, zda tato přání morálně akceptujeme nebo je naopak více či méně odsuzujeme či jimi dokonce pohrdáme. Rozhodování mezi různými přáními často končí tím, že po důkladném zvážení, případně po odkladu, jedna z možností znatelně převáží. Pokud k tomuto momentu nedojde, nastoupí zpravidla volní akt. Volní akt není jen pouhé spojení představ, cit nebo jen myšlenka, je to zvláštní aktivní prožitková kvalita, zahrnující pocit svobody a odpovědnosti.

Specifický způsob rozhodování, probíhá dle Nakonečného (2013) v rizikových situacích. Situace je riziková proto, že je neurčitá, protože subjekt nemá k dispozici dostatek informací pro předvídání výsledků svého jednání a výsledek, který si přeje, není jistý. Rozhodování v takové situaci vytváří dilema, přičemž se uplatňují dva základní činitele, kterými jsou hodnocení chtěného výsledku a subjektivní pravděpodobnost jeho dosažení, která ovšem nemá povahu matematického výpočtu a může být deformována intenzitou naléhavého přání. Dle Říčana (2009) je zase zvláštním případem rozhodnutí tzv. akt odvahy, překonání strachu nebo rozhodnutí jednat navzdory strachu. V aktu odvahy nabývá velké intenzity prožitek svobody, jedna z vrcholných lidských zkušeností.

Rozhodování bývá ztíženo, střetnou-li se dva vzájemně si odporující motivy poměrně stejné síly. Tyto protikladné motivy jsou potom příčinou konfliktu a přítomnost konfliktu v rozhodování je zdrojem psychického napětí. Takové napětí působí nepříznivě na emoční prožívání člověka (Rosina, 1963).

Jednou z krajních možností při řešení některých problémů, je dle Vágnerové (2004) sklon k nerozhodnosti, neschopnost volby. Nastává v momentě, kdy člověk nedokáže přijmout zátěž rozhodování a pouhá představa takové situace v něm vyvolává nepříjemné pocity, napětí, nejistotu nebo dokonce úzkost. Tato nerozhodnost může vést až k tendenci

vytvářet si vnitřní konflikty ve větším množství než je obvyklé, je projevem nezralosti a potřeby vyžadovat rozhodnutí od někoho jiného.

Jsme-li postaveni před volbu, která se nás osobně týká, je potřeba si uvědomit, že s každou variantou se pojí určitá cena a zisky. Podle čeho se nakonec rozhodneme je otázka, kterou se snaží zodpovědět několik teorií, zabývajících se rozhodovacím procesem. Výzkum rozhodování a posuzování se z velké části zabývá statistickými úsudky. Mnoho úsudků se zakládá na neurčitých nebo víceznačných informacích, proto nutně pracujeme spíše jen s pravděpodobností než s jistotou (Eysenck & Keane, 2008).

Sternberg (2009) uvádí, že současné teorie rozhodování berou v úvahu to, že lidé používají především subjektivní kritéria, která často ovlivňují jejich závěry, často používají subjektivní úsudky při zvažování důsledků a v rozhodování nejsou neomezeně racionální. Lidé zjevně často používají metodu uspokojování s tím, že se přiklánějí k první minimálně vyhovující možnosti. Dále také používají vylučovací metodu, potřebují-li se zbavit velkého množství možností.

Dle Eysencka & Keana (2008) lidé často nedokáží optimálně volit a rozhodnout se, protože zveličují důležitost některých dostupných informací a zanedbávají tak jiná fakta. Většina dostupných informací nasvědčuje tomu, že je lidské posuzování a rozhodování obecně náchylné k chybám. Lidé však mají obvykle vyvinuté strategie, které v jejich běžném životě dobře fungují.

### **2.1.1 Rozhodování ve sportu**

Učinění správných rozhodnutí, je nezbytný požadavek pro efektivní sportovní výkon (Cotteril & Discombe, 2016) s čímž koresponduje také tvrzení Vaňka et al. (1970), který uvádí, že rozhodnutí bývá často považováno za nejdůležitější součást celého jednání sportovce.

Duševní procesy, jimiž sportovec dospívá k určitému rozhodnutí, bývají u různých sportovců různé. Rozhodnutí záleží nejen na vnějších podmínkách, ale především na sportovci, jako na jednajícím subjektu, který se rozhodl pro určité řešení situace na základě zhodnocení vlastních předpokladů a odrazu objektivní situace ve svém vědomí (Vaněk et al., 1970).

Sportovní činnosti zahrnují velkou míru informací, které musejí být zpracovány ve velmi krátkém čase, proto je důležitá především míra rychlosti učinění rozhodnutí

sportovce, která je rozhodující pro dosažení určitého výkonu (Tenenbaum & Bar-Eli, 1993).

Rozhodování ve sportu je jednou z fází volního jednání sportovce a vyvolává pocit odpovědnosti, který je při volním jednání obvyklý. Sportovní činnost, při níž se uskutečňuje volní jednání, má zhruba trojí charakter. První, je provedení jednoduchého sportovního výkonu nebo pohybového aktu za obvyklých tréninkových podmínek, dále potom provedení sportovního výkonu za složitějších podmínek, zvláště při závodech a utkáních a za třetí, jedná-li se o dlouhodobou, plánovitě prováděnou sportovní činnost, která směřuje k dosažení stanovených cílů. Při jednoduchých sportovních výkonech nebo za tréninkových situací se činnost uskutečňuje ihned, jakmile k ní byl dán podnět, tedy jakmile byl stanoven cíl jednání. Rozhodnutí a provedení vlastního sportovního výkonu zde nastupuje po vzniku pohnutky a vytyčení cíle. Stadium hodnocení a boj motivů se zde obvykle neuskutečňuje. Existují však sportovní výkony, které lze provádět pouze v podmínkách, představujících pro sportovce určité riziko. Sportovec v takovém případě posuzuje situaci a rozhoduje se, zda má riziko podstoupit a sportovní výkon provést. V tomto případě se jedná o překonání strachu vlivem rozumových důvodů a volního úsilí. Jedná-li se o druhý charakter činnosti, tedy provedení sportovního výkonu za složitějších podmínek (zejména při závodech), prosazuje se zde fáze hodnocení a boj motivů. Dříve než se sportovec rozhodne k provedení výkonu, odhaduje a předvídá náročnost a složitost situace. Jeho rozhodování v tomto případě ovlivňují různé emocionální stavy, které jsou vyvolány informačními a motivačními činiteli. Pouze sportovec, který má dostatek zkušeností z prováděné činnosti, se dovede správně orientovat ve složitých podmínkách, zhodnotit danou situaci a zvolit mezi několika alternativami tu nejlepší a nejvýhodnější. Při dlouhodobé sportovní činnosti si sportovec vytyčuje postupné cíle svého rozhodování a jednání (Vaněk et al., 1970).

Sportovní disciplíny mohou být charakterizovány jako dynamický komplex, který v sobě zahrnuje určitou míru rizika. Jsou obvykle provozovány v nejistém prostředí, v němž se sportovec nachází v situacích, kdy musí řešit nějaký problém (Tenenbaum & Bar-Eli, 1993), s čímž souvisí také obtíže a překážky při realizaci rozhodnutí a dosahování cílů ve sportovní činnosti. Tyto překážky a obtíže můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Překážky vnější jsou specifické pro každý sport a představují určitou objektivní situaci, za níž má sportovec dosáhnout svého výkonu. Můžeme za ně považovat např. technické a taktické požadavky na provádění určité disciplíny, podmínky prostředí, v němž se sportovní činnost odehrává (povětrnostní podmínky) či uměle vybudovaná technická zařízení pro provádění

sportu. Obtížnost těchto překážek je vždy nutné posuzovat v určité souvislosti s fyzickou a psychickou připraveností sportovce. Předpokladem pro zdolání těchto vnějších překážek je pro každého sportovce zvýšení tělesné, technické, taktické připravenosti a zvláště potom rozvoj jeho volných vlastností. Za vnitřní překážky lze považovat negativní osobní vztah sportovce k prováděné sportovní činnosti, k soupeři, ke sportovnímu prostředí či k podmínkám soutěže. Negativní osobní vztah k prováděné činnosti je podmíněn citovým založením sportovce a jeho temperamentem. Při překonávání překážek musí sportovec regulovat svou volní aktivitu a usměrňovat činnost tak, aby dosáhl vytyčeného cíle. Přitom někdy musí v průběhu jednání svou činnost ukončit dříve, případně ji za dané situace vůbec nerealizovat a své původní rozhodnutí změnit (Vaněk et al., 1970).

Rapoport (1975) in Tenenbaum & Bar-Eli (1993) uvádí, že ve sportovní činnosti jsou jednotlivá rozhodnutí uskutečňována sekvenčně, tedy postupně, v určitém čase a specifické požadavky pro daný úkol se mohou v průběhu tohoto času měnit a to buď samostatně nebo také důsledkem předchozích rozhodnutí. Informace, dostupná pro pozdější rozhodování, může být totiž podmíněna výsledky předchozích učiněných rozhodnutí. S důsledky veškerých rozhodnutí je tedy nutno počítat v nastávajících situacích.

Rozhodnost sportovce je nezbytná k překonání motivačních konfliktů a k překonání váhavosti při přechodu k realizaci rozhodnutí (Vaněk et al., 1983).

## **2.2 Vnímání**

„Vnímání je základní kognitivní (poznávací) proces, který nám umožňuje být v kontaktu s okolním světem i se sebou samými a účelně jednat“ (Říčan, 2009, 38).

Dle Plhákové (2003, 129) lze vnímání definovat jako „organizaci a interpretaci sensorických informací“.

„Vnímání je aktivní vytváření smyslového obrazu vnějšího světa, které se uskutečňuje v mozku za zprostředkování činnosti smyslových orgánů a pamětních stop obrazů, věcí a dějů“ (Nakonečný, 2003, 131).

Mezi smysly, které nám umožňují vnímat a uvědomovat si okolní svět patří zrak, sluch, čich, chuť a hmat. Informace o vlastním organismu potom získáváme prostřednictvím propriorecepce, vnímání útrobních pocitů a smyslu pro rovnováhu (Honzák et al., 2006). Schopnost přijímat prostřednictvím těchto smyslů informace, zpracovávat je, citově je prožívat a přiměřeně na ně reagovat, označujeme jako vnímavost člověka (Hartl, 1993).

Vnímání začíná jako periferní proces činnosti smyslových orgánů, které do centra v mozku dodávají smyslová data, kde se z nich v interakci se zkušenostmi vytváří vjemy. Tento výsledný produkt vnímání, tedy vjem, tak reprezentují smysluplné psychické struktury, umožňující individuu orientaci v jeho životním prostředí (Nakonečný, 2011). „Vjem je psychický obraz objektu existujícího mimo naši mysl a působícího v dané chvíli na naše smysly“ (Říčan, 2009, 38). Helus (2011) označuje vjem jako psychickou reprezentaci nějakého objektu v naší mysli a to prostřednictvím jeho působení na naše smysly a následného centrálního zpracování v mozku.

„Nejjednodušší vnímaný prvek označujeme jako počitek“ (Honzák et al., 2006, 25). Počitek je vždy výsledkem činnosti pouze jednoho analyzátoru, zatímco vjem je často výsledkem činnosti několika analyzátorů (Rosina et al., 1963). Počitek vzniká, jestliže podnět, jako určitá forma energie, působí na náš receptor, v něm vyvolá vzruch, který je dostředivými (senzorickými) nervovými drahami veden do nervového centra a odtud potom do příslušných senzoričeských oblastí v kůře mozkové, kde vyvolá aktivitu nervových buněk (Vaněk et al., 1970).

Dle Vágnerové (2004) lze vnímání chápat jako proces konstrukce individuálně specifických zobrazení reality, která jsou vytvářena na základě selekce a diferenciací vnímaných znaků a posléze i na základě kategorizace výsledného obrazu. Na výběru a zpracování percipovaných podnětů se podílejí různé psychické funkce, především poznávací. Vnímání je tedy aktivní proces, nejde jen o pouhou pasivní recepci podnětů, které na člověka působí, tyto vnímané podněty se snažíme nějakým způsobem uspořádat v celek a dát tak tomuto celku řád a smysl. Pro vnímání je charakteristické individuální zaměření a selekce vnímané reality. Znamená to, že každý člověk se zaměřuje na to, co ho zajímá a o čem chce být informován. Pod vlivem své zkušenosti a aktuální motivace upřednostňuje určité objekty či situace, které jsou potom vnímány přednostně. Vnímání je tedy ovlivněno zvyklostmi a zkušenostmi. Dále mohou vnímání ovlivňovat aktuální potřeby jedince. V tomto případě je člověk zaměřen na podněty, které by ho mohly nějak uspokojit a vnímá je mnohem intenzivněji než za běžných okolností. Naše vnímání závisí také na kontextu, který determinuje způsob, jakým objekt vnímáme.

Jak již bylo zmíněno výše, vnímání umožňuje základní orientaci v prostředí, respektive v aktuální situaci. Přináší o dané skutečnosti relativně přesné informace. Vnímání je poznáváním přítomnosti a je založeno na aktuálním kontaktu s vnímanými podněty. Lze je chápat i jako základní způsob komunikace s okolím. Člověk přijímá informace z okolního prostředí, ale i z vlastního organismu, zpracovává je a nějakým

způsobem na ně reaguje (Vágnerová, 2004). Nakonečný (2003) však uvádí, že vnímání je jakýmsi centrálním psychickým fenoménem nejen proto, že umožňuje orientaci v životním prostředí jako základní předpoklad reprodukce života jedince, ale také proto, že vytváří jakési stavební kameny lidského poznávání vůbec, neboť i jeho vývojově nejvyšší forma, myšlení, se vyvíjí ze smyslového vnímání vnějšího světa. Honzák et al. (2006) popisuje percepci jako komplexní děj, spojující minulou zkušenost se současným přísunem informací a složitý proces jejich výkladu. Během vnímání si neustále vytváříme hypotézy o realitě. Naše vnímání skutečnosti může být relativně přesné, může však být i zkreslené nebo zcela mylné. Zkreslené vjemy označujeme jako iluze, zcela chybné vjemy podnětů, které ve skutečnosti neexistují, nazýváme halucinace.

Systém vnímání vykonává dle Antonínové (2012) pět hlavních funkcí: (1) určuje, které části prostředí je potřeba věnovat pozornost, (2) lokalizuje a zjišťuje, kde se nachází dané objekty, (3) rozpoznává a určuje, co jsou tyto objekty, (4) abstrahuje důležité informace o objektech, (5) udržuje stálý vzhled předmětů, přestože se jejich obraz mění na sítnici. Dle Nakonečného (2011) spočívá funkce vnímání ve vytváření smyslového a smysluplného obrazu reality, který umožňuje adaptaci tím, že poskytuje subjektu informace o vlastnostech objektů a jejich vztazích, čímž mu umožňuje časoprostorovou orientaci v prostředí a jeho praktickou předmětnou činnost.

### **2.2.1 Vnímání ve sportu**

Hlavním znakem vnímání ve sportovní činnosti jsou dle Vaňka et al. (1984) jeho selektivnost a subjektivnost. Selektivností se myslí vnímavost sportovce pouze k určitým, pro něj významným, signálům. Ve sportovním zaujetí je charakteristické, že sportovec tzv. nevidí a neslyší s výjimkou podnětových situací, které mají pro vykonávanou činnost nějaký zásadní význam. Tato selektivnost je založena na záměrné pozornosti. Subjektivnost vnímání ve sportu je založena na zkušenostech sportovce se standardně se opakujícími situacemi. Určité situace jsou obvykle spojeny s určitými vjemy, což umožňuje podmíněné reflexní spojení. Sportovec subjektivně diferencuje vjemy i tam, kde ostatní populace nevnímá žádné rozdíly. V širším slova smyslu, znamená vnímání ve sportu subjektivní promítání hodnoty sportovního výkonu.

V mnohých sportovních činnostech závisí úspěšnost ve velké míře na přesnosti vnímání především podmínek prostředí, v nichž se daná činnost odehrává (Vaněk et al., 1984). Veškeré vnímání (exterorecepce i interorecepce) zde kulminuje ve zvláštním



fenoménu specifických vjemů, typických pro dané sporty. Jedná se např. o pocity sněhu, vody, míče, rychlosti, skluzu, odrazu atd., které jsou příznakem adaptace jedince na jemné podnětové situace v rámci sportovní činnosti (Slepička et al., 2009). Tyto specifické vjemy jsou pro sportovce subjektivně důležité, jelikož díky nim získává sebedůvěru. Základem takového vnímání je rozvinutá diferencující činnost příslušných analyzátorů sportovce, vznikající v průběhu sportovní přípravy (Vaněk et al., 1984).

Rosina et al. (1963) uvádí, že zvláštním případem vnímání je tzv. pozorování. Jedná se o záměrné a plánovité vnímání, směřující k určitému cíli. Při obyčejném vnímání poznáváme zejména to, co je něčím nápadné, při pozorování se však soustředíme na věci a vlastnosti, důležité z hlediska našich úkolů. Také Vacínová & Langová (1995) uvádějí důležitost pozorování, pokud člověk usiluje o kvalitní informace. Pozorování podle nich představuje přesné vnímání, cílevědomé, zaměřené k postižení všeho důležitého a podstatného. Úspěch pozorování závisí na předběžných znalostech o pozorovaném předmětu a k dobrému pozorování je nutno se připravit, jelikož znalosti umožňují člověku hlouběji a věcněji vnímat jevy a věci.

Vaněk et al. (1984) poukazuje především na vedoucí kontrolní úlohu zraku při sportovní aktivitě. Z hlediska zraku, má potom velký význam periferní vidění, zvláště ve sportovních hrách. Slepička et al. (2009) uvádí, že při bouřlivé dynamice sportovní činnosti mají pro sportovce velký význam také interoceptivní signály, informující ho o jeho vnitřním stavu. Receptory vnitřního proprioceptivního čítí jsou umístěny ve svalech, šlachách a kloubních pouzdrech a jsou zdrojem informací o vnitřních změnách, ze kterých analyzátoři vyvozují závěry o poloze, pohybu, bolesti, tlaku, tahu, napětí a dalších fenoménech vnitřního prostředí. Kodým et al. (1985) potom uvádí důležitost komplexního vnímání při sportovní činnosti, kdy tato komplexnost vnímání je důležitá především v momentech, kdy se člověk setkává s prostředím pro něho nezvyklým. Komplexní vjemy bývají výchozí fází pro zvládnutí určitých pohybových dovedností a některé dovednosti bez těchto vjemů nejde zvládnout vůbec či pouze nedokonale.

Vnímání ve sportu má také určitou spojitost, resp. vliv na rozhodovací proces, který jsme popisovali v prvních dvou kapitolách naší práce. Dle Pindera et al. (2009) in Tenenbaum & Bar-Eli (1993) se jedná především o vnímání prostředí, ve kterém se sportovní činnost odehrává. Sportovci díky tomuto vnímání okolního prostředí dokáží lépe rozlišovat informativní a irelevantní faktory, ovlivňující sportovní výkon, což vede k dosažení lepších sportovních výsledků.

## 2.3 Pozornost

Dle Hartla & Hartlové (2015) je pozornost zaměřenost a soustředěnost duševní činnosti na určitý objekt nebo děj.

„Pozornost je funkcí vědomí, umožňuje jeho zaměření určitým směrem (na určité podněty, resp. určitou činnost) a zároveň tak eliminuje jiné možnosti“ (Vágnerová, 2004, 44). Podněty, na které se naše vědomí zaměřuje, se nazývají předměty pozornosti (Štefanovič & Greisinger, 1985).

Pozornost je možné chápat jako psychický stav, který zajišťuje po určitou dobu soustředění člověka na jeden jev nebo jednu činnost (Čáp, Čechová & Rozsypalová, 1992). Jedná se o stav, kdy se naše mysl zmocňuje jednoho z několika simultánních běhů myšlenek či možných objektů v čisté a jasné podobě. Jejím základem je zaměření a koncentrace vědomí (Eysenck & Kean, 2008). Koncentrací vědomí rozumíme stupeň aktivity psychické činnosti a označujeme ji také jako intenzitu pozornosti. Mírou intenzity pozornosti je míra uvědomování si vlastní činnosti. Čím větší je soustředění vědomí, tím více si uvědomujeme naše prožívání a chování a naopak. Pozornost člověka hraje významnou roli v jeho orientaci v prostředí a v jeho poznávání (Štefanovič & Greisinger, 1985). Pozitivně se soustředění psychické činnosti projevuje tím, že předmět, na který koncentrujeme svou pozornost, odrazíme lépe a přesněji. Negativně se projevuje tím, že vnější a vnitřní podněty, které mají vztah k předmětu pozornosti odrazíme jen nejasně nebo je neodrazíme vůbec, přestože působí na naše receptory (Rosina et al., 1963).

Nakonečný (2013) uvádí, že pozornost můžeme chápat také jako motivované vnímání. Pozornost totiž definuje jako výběrově zaměřené vnímání a někdy je tato výběrovost vnímání vysvětlována motivací.

Základem pozornosti je orientační reflex, roli hrají také nápadnost, neočekávanost, novost vnímaného, prostředí, postoj, zájem, očekávání jedince či únava. Pozornost je charakteristická svou trvalostí, pružností, intenzitou a rozsahem (Hartl, 1993).

Pozornost člověka můžeme zaměřit navenek i dovnitř, jelikož předmětem naší pozornosti se mohou stát jak jevy vnějšího světa, tak i podněty z vlastního organismu (např. bolest), jakož i vlastní činnost a chování nebo vlastní prožívání (Štefanovič & Greisinger, 1985). Toto tvrzení dokládá také Nakonečný (2013), který uvádí, že zdrojem pozornosti nejsou jen vnitřní stavy subjektu, ale také vlastnosti vnějších podnětů, například jejich intenzita či náhlost.

Pozornost člověka je selektivní (výběrová), kdy selektivita pozornosti znamená výběr určitých podnětů z množství, které na subjekt právě působí. Za základní vlastnosti pozornosti jsou považovány její intenzita, stálost, rozsah a přenášení. Selektivita v sobě tyto vlastnosti v určité míře obsahuje. Je to soustředěné zaměření, které má určitý rozsah, intenzitu a trvání (Nakonečný, 2013). Také Říčan (2009) uvádí, že pozornost znamená výběr. Jedná se o výběr z citů, myšlenek, představ a nejrůznějších vjemů, které jsou v danou chvíli v naší mysli. Soustředíme-li pozornost na něco, co je pro nás důležité, ostatní obsahy mysli se dostanou na okraj našeho vědomí nebo úplně mimo ně.

Soustředit svou psychickou činnost neboli věnovat něčemu pozornost, znamená aktivně se přizpůsobit určité situaci, předmětu či řešení problému. Soustředěním pozornosti se vytvářejí nejvhodnější podmínky pro úspěšné řízení a vykonávání určité činnosti (Rosina et al., 1963).

### **2.3.1 Druhy pozornosti**

Dle Nakonečného (2013) rozlišujeme dva základní druhy pozornosti, pozornost spontánní a úmyslnou. Spontánní pozornost je vyvolávána vnějšími činiteli, jakou jsou intenzita podnětu, změna stimulace, nové, náhlé, neobvyklé a kontrastní podněty. Úmyslná pozornost vyplývá ze zadaných a akceptovaných úkolů a z aktivace našich potřeb. Vnější faktory pozornosti jsou využívány např. při sestavování počítačů, kde nás zaujímá neobvyklost či kontrast. Vnitřně vyvolávají pozornost podněty, které mají vztah k motivaci, potřebám či zájmům. O spontánní a úmyslné pozornosti píší také Štefanovič & Greisinger (1985), kteří ji nazývají jako pozornost bezděčnou a záměrnou. Podle těchto autorů probíhá dělení pozornosti na základě toho, je-li vyvolávána a udržována povahou působících podnětů nebo vlastní vůlí. Úmyslnou (záměrnou) pozornost člověk vzbuzuje a udržuje vlastním volným úsilím. Je to proces vědomého soustředění se na určitý předmět a vyskytuje se často při činnostech, které nás samy o sobě nezajímají, ale které musíme z jakýchkoli důvodů právě vykonávat. Její rozvoj úzce souvisí s rozvojem vůle, myšlení a charakteru. Neúmyslná (bezděčná, mimovolní) pozornost je stav naší mysli, který vzbuzují a udržují zvláštnosti působících podnětů. Mluvíme-li o podnětech vnějšího prostředí, jedná se zejména o jejich sílu, velikost, nevšednost, nápadnost, neočekávanost, kontrastnost, změnu, zajímavost či pestrost. Čáp, Čechová & Rozsypalová (1992) uvádějí, že bezděčná pozornost není upoutávána pouze vnějšími podněty, ale také podněty z našeho organismu, starostmi, nevyřešenými problémy, sněním či velkou radostí. Stává se, že se na své zážitky

soustředíme tak silně, že nevnímáme nic z toho, co se děje kolem. Rosina (1963) uvádí, že přechází-li úmyslná pozornost v neúmyslnou tím, že předmět pozornosti po předcházející úmyslné pozornosti začne sám postupně poutat naši pozornost, mluvíme o tzv. poumyslné pozornosti.

Z hlediska zaměřenosti pozornosti na okolí nebo na vlastní duševní život můžeme pozornost rozdělit také na vnitřní a vnější (Štefanovič & Greisinger, 1985).

### **2.3.2 Podmínky pozornosti**

Kromě toho, že můžeme pozornost rozdělit na bezděčnou a záměrnou, existují také podmínky, které nám umožňují soustředěnost. Tyto podmínky rozdělujeme na subjektivní a objektivní. Mezi subjektivní podmínky pozornosti patří celkový tělesný stav (zdraví, únava, nemoc, stáří, apod.), duševní stavy a nálady (pohoda, radost nebo naopak rozladěnost či deprese) a zájem (náklonnost k určité činnosti). Jako objektivní podmínky označujeme sílu, velikost, délku podnětu (silný podnět vzbudí snadněji pozornost než slabý, déle trvající podnět vzbudí spíše pozornost než krátce trvající) a změnu či neočekávanost (náhlé a velké změny budí spíše pozornost než malé a povolné, které mnohdy zůstávají nepostřehnuty) (Marek OP, 2000).

### **2.3.3 Vlastnosti pozornosti**

Nakonečný (1998) uvádí, že pozornost je velmi proměnlivý, pohyblivý proces, který má řadu aspektů jako jsou rozsah, intenzita či koncentrace pozornosti a dále také proměny jejího předmětu či kolísání, kterými jsou oscilace a fluktuace. Jako oscilaci, označujeme těkání pozornosti, její přesouvání na části určitého komplexního podnětu. Oscilace je zpočátku pomalá, při dlouhodobém soustředění se zrychluje, což nasvědčuje tomu, že jde o útlum našich receptorů. Fluktuace pozornosti znamená její přesun z jednoho objektu na jiný a jedná se spíše o centrálně řízený proces.

Dle Vágnerové (2004), lze diferencovat následující faktory (vlastnosti) pozornosti:

- koncentrace pozornosti,
- selektivita pozornosti,
- distribuce pozornosti,
- vigilita, tj. schopnost přenášení pozornosti,
- tenacita, tj. stabilita a trvalost pozornosti.

Marek OP (2000) uvádí, že za základní vlastnosti pozornosti můžeme považovat její rozsah, intenzitu a časové vlastnosti. Rozsahem pozornosti rozumíme počet předmětů, kterým jsme schopni současně věnovat pozornost. Intenzita pozornosti neboli soustředění nastává, pokud se činnost týká výlučně jednoho předmětu. Úzká intenzivní pozornost se omezuje jen na část předmětu, kdy této části říkáme ohnisko, na rozdíl od ostatního pole pozornosti, kterému říkáme okraj (pozadí). Čím více se soustředíme, tím větší je ohnisko. Za časové vlastnosti pozornosti označujeme navození, kolísání a udržení (stálost) pozornosti. K navození (zaujetí) pozornosti potřebuje podnět, přestože je očekáván, 1-2 vteřiny. Trvalá pozornost neustále stoupá a klesá. Tento jev nazýváme kolísání pozornosti a může se týkat obsahu, rozsahu nebo intenzity. O stálosti pozornosti potom hovoříme tehdy, týká-li se činnost poznávacích schopností trvale stejného předmětu.

#### **2.3.4 Koncentrace pozornosti ve sportu**

Slepička et al. (2006) uvádí, že pozornost je samozřejmým předpokladem sportovní činnosti.

„Koncentrace (soustředěnost) pozornosti znamená vyčlenění omezeného počtu psychických obsahů, kterými se vědomě zabýváme. Čím menší je jejich počet, tím vyšší je koncentrace pozornosti“ (Plháková, 2003, 81). „Koncentrace pozornosti je stavem mysli, ve kterém není rozdíl mezi tím, na co myslíme a tím, co zrovna děláme“ (Jansa et al., 2007, 86).

Za nejdůležitější vlastnosti (charakteristiky) pozornosti ve sportovní činnosti, jsou považovány intenzita, rozdělení, stálost, rozsah a bdělost. Za intenzitu neboli koncentraci pozornosti, považujeme schopnost setrvat delší časový úsek v soustředění na danou činnost. Ve sportovní činnosti je důležitou formou koncentrace pozornosti především nekřečovitá koncentrace a odolávání nežádoucím oscilacím. V některých sportech je koncentrace na prováděný výkon předpokladem úspěchu či dobrého výkonu. Rozdělení neboli distribuce pozornosti je schopnost sledovat či provádět více činností najednou. Toto rozdělení pozornosti je umožněno automatizací některých činností, které jsou převedeny na úroveň sekundárně bezděčné pozornosti. Stálost nebo též trvalost či tenacita pozornosti je v úzké vazbě spolu s koncentrací a nároky na ni se objevují především v činnostech vytrvalostního charakteru. Rozsah pozornosti určuje možnost vnímat více prvků najednou. Bdělost neboli vigilance je pozornost, která má ve sportu uplatnění při dlouhodobých

únavných činnostech, kde nepostřehnutí něčeho, může znamenat nebezpečí (Slepička et al., 2009).

Jansa et al. (2007) uvádí, že ve vztahu ke sportovnímu výkonu je třeba uvažovat nad základními principy efektivní koncentrace, kterými jsou:

- koncentrace vyžaduje určité úsilí a přípravu sportovce,
- zkušení sportovci dokáží rozdělit svou pozornost mezi několik činností, vědomě se však lze v určitém okamžiku koncentrovat pouze na jednu myšlenku,
- sportovec se koncentruje, pokud se zaměří na akce, které jsou specifické a relevantní a jsou pod jeho kontrolou,
- sportovec naopak ztrácí koncentraci, pokud se zaměří na nekontrolovatelné nebo irelevantní podněty,
- soustředěnost narušují negativní emoce, které vedou ke ztrátě tempa či chybě.

Jansa et al. (2007) dále také uvádí, že koncentrace neboli soustředěnost, se dá nacvičit. Pro tento nácvik koncentrace můžeme využít dvou strategií. Modelovaný trénink a rituály. Při modelovaném tréninku se sportovec učí efektivně koncentrovat pomocí simulace reálných zátěžových situací a rušivých podnětů, které k těmto situacím patří. Vymýšlí postupy zvládnutí těchto situací a připravuje se na neočekávané. Snižuje tak pravděpodobnost ztráty koncentrace v důsledku vyrušení nějakým novým, nečekaným podnětem. Rituály v psychologické přípravě zaměřené na zlepšení schopnosti koncentrace jsou jakýmsi rutinními postupy či přípravnou akcí a probíhají před soutěží, přímo před sportovním výkonem nebo až po chybě. Jedná se o sekvence pohybů a myšlenek, mající sportovci pomoci zaměřit svou pozornost na relevantní podněty (případně blokovat rušivé podněty) a na právě probíhající akci (zabránit přemýšlení o budoucnosti či minulosti). Tyto rituály zabraňují zaměření pozornosti na naučené a automatizované pohyby, ke kterému dochází např. ve stresových situacích.

Koncentrace nemůže být nikdy ztracena, je pouze zaměřena na jiné podněty, které většinou nesouvisí s prováděnou činností. Tyto rušivé podněty při sportovním výkonu, můžeme rozdělit na dva druhy, vnější a vnitřní. Mezi vnější podněty patří např. načekané zvuky, chování soupeře, nenadálá překážka na trati nebo změna počasí. Jako vnitřní rušivé podněty označujeme např. obavy, myšlenky, únavu apod. (Jansa et al., 2007).

## 2.4 Prožitek a prožívání

Optimální prožitek představuje určité duševní hnutí, v němž se lidé dokáží zabrat a ponořit do prožívané aktivity tak intenzivně, že přestávají vnímat čas, zapomínají na každodenní starosti a přirozeně a intuitivně následují svůj zájem a nadšení (Jansa et al., 2012). Dle Kesnera (2005) in Jansa et al. (2012) může být optimální prožitek charakterizován také jako autotelická aktivita, tedy činnost, která v sobě sama zahrnuje vlastní cíl a motivaci pro konání. Optimální prožitek můžeme vysvětlit také jako tzv. stav plynutí neboli flow, kdy flow představuje hluboké zaujetí a nenucené plynutí psychické energie, která vyplňuje celý stav vědomí a vytěsňuje pocity nudy a úzkosti. Optimální prožitek je tedy cosi více než potěšení neboť člověku přináší uspokojení, vycházející z jeho vlastní aktivity. Uspokojení provází pocit, že dotyčný má schopnosti a dovednosti adekvátní požadavkům, které na něj daná činnost klade.

Z velké spousty názorů a pohledů filosofů a psychologů, lze dle Müllera (2001) in Kirchner & Hogenová (2001) vytvořit následující charakteristiku prožitků:

- prožitky jsou individuální podněty a jsou přístupné pouze pro toho, kdo je prožívá,
- prožitky jiných lidí lze následovat, pro jejich pochopení se však musíme s danou osobou identifikovat a pochopit její perspektivy,
- prožitky se vytvářejí z proudů prožívání jako vzájemně ohraničené významové jednotky,
- prožitky jsou subjektivní,
- prožitky jsou bezprostřední,
- prožitky jsou pojmenovatelné a představitelné,
- prožitky jsou celistvé
- prožitky jsou ztělesněné, skutečné,
- prožitky představují vystupňované prožívání,
- prožitky jsou expresivní neboli výrazové,
- prožitky se podílejí na zvyšování pocitu vlastní hodnoty,
- prožitky jsou evidentní,
- prožitky jsou nezapomenutelné,
- prožitky jsou evidentní, nedá se o nich pochybovat,
- prožitky jsou neuvědomělé, mimovolné, člověk však může vytvářet podmínky, kde se zvyšuje pravděpodobnost výskytu příjemných prožitků.

Pojmem prožívání, se obecně rozumí takové vnitřní psychické stavy a procesy, jako jsou různé nálady, vnímání, myšlení, představy, cítění, chtění apod., jež jsou chápány jako bezprostřední reakce na vnější podněty či situace. Pojem prožívání přesně definovat nelze. Významově, jsou ekvivalentní pojmy vědomí a mentální stavy či procesy (Nakonečný, 2013). Goller (2000) in Nakonečný (2013) uvádí, že výraz prožívání chápeme jako všechny vnitřní procesy a stavy, které jsou bezprostředně přístupné pouze sebezpozorování. Existuje také téměř rovnocenný vztah mezi prožíváním a vědomím. Vědomí totiž můžeme rozumět jako schopnosti prožívat, poznávat, vnímat se v kontrastu s prostředím a chápat se jako individuum. Naše vědomí je tedy jakýsi vnitřní předpoklad prožívání.

Prožívání musí být autentické, aby vůbec prožíváním bylo. Autentičnost prožívání znamená, že se musí rodit z počátku, musí v sobě obsahovat volbu možností na základě vnějšího účelu, přetaveného ve vnitřní účel, musí se realizovat pohybem, na jehož konci je skutek či výsledek, tedy uskutečnění možnosti. Prožívání nemůže být pouhým výplodem stavů naší mysli či citů, opravdové prožívání se musí „rodit“, potřebuje svůj pramen, svůj počátek, který se nazývá arché (Kirchner & Kavalíř, 2003).

Jako podstatné znaky vědomého prožívání uvádí Goller (2000) in Nakonečný (2013) subjektivitu, perspektivu a neprostorovost. Subjektivita prožívání znamená mimo jiné jeho intraindividuální a interindividuální odlišnosti, které vyplývají z utváření a z vývoje individuálních zkušeností. K vědění prožívání dospíváme dvěma způsoby, kterými jsou introspekce, tedy perspektiva prožívající osoby a extrospekce, čili perspektiva vnějšího pozorovatele. Stavy prožívání nezaujímají žádný prostor, existuje pouze časová existence prožívání. Jádro celého prožívání tvoří emoce, které zabarvují veškeré obsahy prožívání.

#### **2.4.1 Prožitek ve sportu**

Sport a jiné pohybové aktivity jsou nedílnou součástí životního stylu člověka a kromě výkonnostní motoriky představují především zábavu, ve které hrají prožitek a prožívání velice významnou roli (Jansa, 2007).

Sportovní činnosti nejčastěji navozují situace umožňující získávat mimořádné prožitky. Jde především o sportovní aktivity s prvkem dobrodružství a rizika. V nich dochází k fyzické aktivitě i k přímému působení na naši psychiku formou napětí při překonávání strachových bariér. Prožitek souvisí velice úzce s naší tělesností, protože pohybové aktivity provádíme především prostřednictvím našeho ‚fyzického‘ těla (Kirchner, 2009, 18).



Nejlepší okamžiky bývají obvykle ty, kdy naše tělo nebo mysl vzplane k hranicím svých možností, ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Sport je jednou z možností, která nám umožní se na hranice svých možností dostat. Sport nám přináší možnost prožití optimálního prožitku. Tento charakter se projevuje především ve sportech v přírodě. U sportů v přírodě nejde primárně o vítězství ve vztahu k soupeři, ale o soupeření ve vztahu člověka s přírodou. Přírodu si podmanit nemůžeme, můžeme však využít nekonečné množství překážek, které před nás staví, abychom zlepšovali své dovednosti. Jedná se o jakési prožívání přírody samé. Aby však sportovec mohl dosáhnout tohoto optimálního prožívání, musí prostřednictvím sportovní činnosti zdokonalovat své dovednosti. Soutěžení přináší radost jen tehdy, znamená-li zdokonalování dovedností jedince. Pokud končí u pouhé snahy o vítězství, přestává být zábavné. (Kirchner & Plachý in Kirchner & Kavalíř, 2003). Také Hogenová in Kirchner & Kavalíř, 2003 uvádí, že autenticky prožívat sebe sama je možno pouze tam, kde se člověk znovu ‚rodí‘ tj. pouze a jedině tam, kde tvoří přesahem sebe samého. A to je možné i v přesahu svých fyzických a duševních možností, při sportu, nejlépe v přírodě. Hošek in Kirchner & Kavalíř (2003) popisuje, že intenzita a kvalita euforie při pohybovém prožitku je vázána na investici vloženou k dosažení prožitku. Doba přípravy, obtížnost cesty, fyzická náročnost, to všechno jsou momenty prohlubující následný prožitek. Můžeme vyslovit pravidlo, že komfortnost povýkonových stavů, je přímo úměrná velikosti diskomfortu, který výkon v realizaci provázal. Platí to jak v překonávání strachu, tak v oblasti technické průpravy či fyzické námahy. Zakoupený prožitek z tandemového letu na závěsném kluzáku není srovnatelný s autentickým prožitkem člověka, který prošel celou fází přípravy a uskutečnil první let na samoletu vlastní výroby

„Intenzivní prožitky získané ve sportu se transformují do stejné intenzity prožitků v jiných oblastech života“ (Kirchner, 2009, 19).

## **2.5 Emoce**

Emoce jsou psychické procesy, odrážející subjektivní prožitky libosti-nelibosti, jsou doprovázeny fyziologickými vegetativními změnami (změna tepové frekvence, frekvence dýchání, červenání pokožky) a také změnami motorickými (tempo a rozsah pohybu, gestikulace, mimika). Jelikož jsou evolučně starší než rozumové jednání, jsou jejich projevy obtížně ovlivnitelné. Naopak emoce ovlivňují procesy poznávací (selektivnost vnímání, prahovost vnímání, pozornost i paměť, mohou také zastřít adekvátní

rozhodování). Ovlivňují i procesy motivační (motivaci buď nabuzují či tlumí), volní, podílejí se na vytváření postojů antipatií či sympatií k člověku nebo situaci. Snadno se přenášejí, především v tzv. „davových“ podmínkách (šílensství fotbalových fandů nebo mladistvých na diskotéce, přenos útlumu na celý tým při neúspěšném vývoji utkání, atd.) (Válková, 2013).

Dle Nakonečného (2012), představují emoce spolu s vnímáním jakousi primární fázi duševního dění, prvotní vnitřní reakci na podnět či situaci, v níž se utváří vnější odpověď, kterou označujeme jako chování. Fyziologické jevy, které emoce provázejí, dotváří chápání jejich smyslu. Pojem emoce, vyjadřuje komplexní fenomén, jehož složky, vedle fyziologických změn a určitých způsobů chování, tvoří city, jako jisté způsoby prožívání situací, do kterých se lidé dostávají. Emoce vznikly v průběhu evoluce jako procesy hodnocení životního významu situací, které byly současně spojeny s mobilizací energie nutné na vynaložení účelného chování individua.

Antonínová (2012) uvádí, že emoce je stav tvořený mnoha složkami a jeho výsledkem je připravenost jedince k určitému chování. Emoci tvoří šest složek. Kognitivní hodnocení, subjektivní prožitek, tendence myslet a jednat, vnitřní tělesné změny, výraz obličeje a reakce na emoci. Emoce mývají jasnou příčinu a jsou krátkodobé. Přestože emoce trvají jen krátce, mohou mít dlouhotrvající účinky. Zatímco krátkodobě rozšiřují repertoár našeho myšlení a jednání, otevírají nám cestu k novým mezilidským vztahům či kreativním myšlenkám.

Emoce se od ostatních mentálních stavů liší nejvíce svou pozitivně či negativně zabarvenou pocitovou složkou. Emocionální prožitky označujeme jako city, respektive pocity. V tomto smyslu je pojem emoce chápán v širším slova smyslu než cit, který představuje čistě psychickou, prožitkovou stránku emoce. V emoci jsou kromě citu, zahrnuty ještě další dvě komponenty, bezděčný výraz a příslušné fyziologické dění (Říčan, 2005).

Dle Válkové (1985) jsou emoce odrazem vztahu jednotlivce k činnosti, subjektu nebo objektu. Patří k nejcharakterističtějším projevům člověka. Mají psychologickou, fyziologickou, biochemickou a neurologickou stránku, proto je prožívání emocí patrné z vnějších projevů jednotlivce. Emoce ovlivňují veškeré psychické procesy.

Emočním prožíváním je provázeno veškeré lidské chování. Některé emoce si však nemusíme vždy plně uvědomovat. Obvykle si uvědomujeme emoční stavy, které trvají třeba jen krátce, ale mají určitou intenzitu. Pokud tedy člověk neprožívá situace či události intenzivně, může se mu jevit v každodenním životě jeho emoční stav jako převážně

neutrální. Toto konstatování znamená, že právě vykonávaná činnost probíhá bez problémů, v souladu s navyklými způsoby nebo očekáváními. Ale i tento stav jisté míry spokojenosti je stavem emočním, je výrazem klidu, jistoty a bezpečí. Pro psychologii jsou však zajímavější situace, kdy vznikají intenzivněji pociťované emoce, jejich trvání a střídání, jejich vliv na chování jedince, zkoumání toho, nakolik jsou vnitřní stavy projevované navenek, nakolik jsou pro jiné čitelné a jak ovlivňují chování jiných lidí. Situace a události, kterým je člověk vystaven, se obvykle rychle střídají, narušují jakýsi neutrální stav a jsou posuzovány jako příznivé či nepříznivé z hlediska cílů a potřeb člověka. Čím větší jsou tyto změny, tím silnější jsou vyvolávané emoce. Zároveň ovšem platí asymetrie při návratu do neutrálního stavu, kdy dobré emoce poměrně rychle vyprchají, zatímco špatné emoce přetrvávají déle a jejich neutralizace bývá velmi obtížná (Slaměnik, 2011).

Nakonečný (2012) zmiňuje také organizační funkci emocí. Emoce organizují vnitřní dynamiku psychiky a vnější projevy této vnitřní organizace se projevují v chování. Tato organizace se uskutečňuje především v procesech učení, jejichž výsledky jsou determinovány odměnami a tresty, opět v podobě emocí, příjemných či nepříjemných. Dá se tedy říci, že emoce jsou podstatou psychické regulace činnosti.

Emoční prožívání jedince je jedním z obecných rysů temperamentu osobnosti. Emoční prožívání představuje intenzitu a hloubku emocí, která je pro daného jedince typická, stabilitu a vyrovnanost citových prožitků, emoční vzrušivost a reaktivitu, tedy odolnost citového prožívání, resp. větší citlivost k vnějším podnětům a celkové převažující emoční ladění jedince (Vágnerová, 2004).

Emoční procesy mají formální znaky síly a trvání, síla či intenzita emoční reakce má vztah k přiměřenosti reakce vůči síle podnětu (Nakonečný, 2012).

„Emocionalita vyjadřuje tendenci k určitým emočním prožitkům, resp. afektivním reakcím, jejich stabilitě, či labilitě“ (Vágnerová, 2004, 222).

### **2.5.1 Emoce ve sportu**

Sport je emociogenní, tj. je zdrojem emocí. Patří mezi nejemociogennější zájmové činnosti člověka. Příčinou je především soutěživost sportovních aktivit, vyvolávající bouřlivou emoční dynamiku, nejistota sportovního výsledku a zastoupení herních prožitků. Z psychologického hlediska je prožitek silná emoční vzpomínková epizoda, která má tendenci se asociačně často vybavovat. Časem podléhá vzpomínkové idealizaci, tj. mění své emoční znaménko spíše v kladném směru. Co bylo nepříjemné, stává se časem

neutrálním, věci neutrální, nabývají časem kladné emoční znaménko a to, co bylo aktuálně prožíváno kladně, je vzpomínáno s nadšením (Slepička et al., 2009). Z hlediska provozování sportovní činnosti jsou emoce odrazem vztahů jedince ke sportovnímu výkonu a souvisejí s psychickými procesy. Podílejí se na aktualizaci psychických stavů, především předstartovních a startovních, ale také stavů po soutěži. Tyto citové stavy jsou důsledkem vznikajících náročných situací při sportovní činnosti a vrozených tendencí navyklých způsobů chování člověka (Jansa, 2007). Podle Vaňka et al. (1984) je zdrojem emocionálních zážitků sportovce skutečnost, která může se sportem souviset těsněji nebo volněji. Jde o odraz subjekto-objektových relací v procesu činnosti. Emocionální zážitky ve sportu jsou jednou z forem odrazu reality, která se sportem souvisí. Jsou odrazem vztahu sportovce k této realitě. Mnohé z vnímaného je ovšem sportovci lhostejné. Citový vztah vyvolá jen to, co souvisí s uspokojením jeho potřeb a s požadavky společnosti. Potřeby sportovce a na jejich základě vznikající hodnoty jsou rozmanité, složité a velmi individuální. Proto ve sportu vznikají složité emocionální zážitky, často zahrnující protikladné emoce a city.

Pro potřeby pohybových aktivit a sportu považujeme za přínosné dělení emocí na spíše nabuzující (excitační, stenizující) a na spíše tlumivé (inhibiční, astenizující). Nabuzující emoce jsou veškeré kvality, které jsou spojené s prožitkem úspěchu, radosti či hněvem. Tlumivé jsou spojovány s různými kvalitami prožitku neúspěchu nebo se strachem. Některé situace mohou navozovat jak nabuzující, tak tlumivé emoce, stejně tak se daná emoce může projevat jak únikovým, tak aktivním chováním (Válková, 2013). Obecně lze dle Vaňka et al. (1984) říci, že vše, co napomáhá dosažení cíle sportovní činnosti, vyvolává libé emoce a city a to, co brání dosažení tohoto cíle, vyvolává nelibé emoce a city.

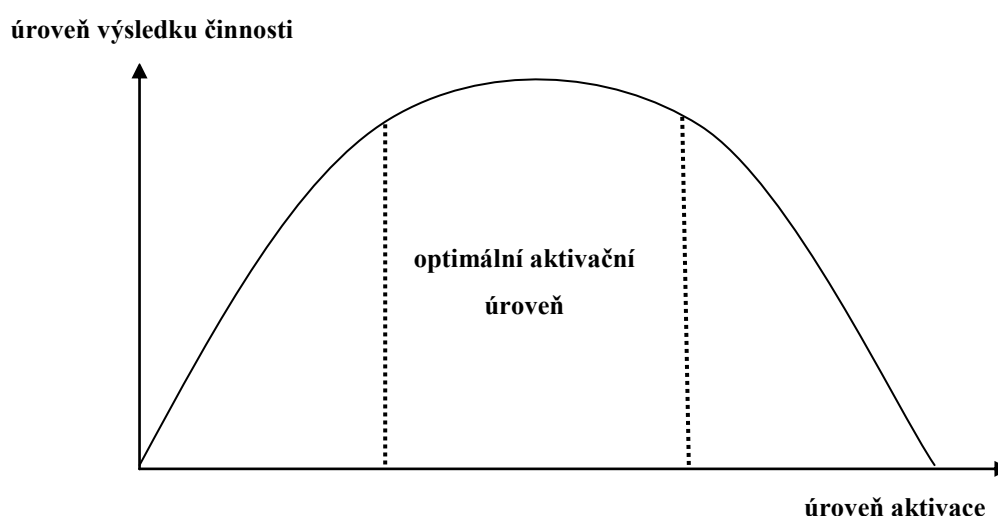
Emoce ve sportu mají výhodu aktivního spojení se svalovou činností, což dává daleko lepší možnosti emočního odreagování, zbavení se nepříjemného napětí a navíc možnost energetizace zdraví prospěšných pohybových aktivit. Sport je tedy pro člověka přínosný nejen svým biologickým efektem (průpravná kondiční funkce), ale i jako emoční prožitková příležitost, zvyšující kvalitu života (Slepička et al., 2009).

### **2.5.1.1 Aktivační teorie emocí**

Emoce jsou jevem, který nejde vysvětlovat pouze psychologicky. K úplnému pochopení emocí, je třeba si uvědomit také jejich fyziologickou, neurologickou a

biochemickou stránku. Koncepce, která v sobě zahrnuje všechny tyto aspekty, se nazývá aktivační teorie. Tato teorie je vhodná pro obecný výklad emocí a pro svůj vztah k výkonnosti organismu zvláště vyhovuje pro výklad emocí ve sportovní činnosti (Vaňek et al., 1984). S tímto tvrzením souhlasí také Jansa et al. (2007), který popisuje, že aktivační úroveň sportovce je všeobecně vysvětlována jako vysoká, zato však značně proměnlivá. V situacích emočně vypjatých, např. těsně před soutěží, může být velmi vysoká, naopak před spánkem velice nízká. Nejlepších sportovních výkonů se většinou dosahuje ve stavu tzv. optimální aktivační úrovně (obrázek 1).

Obrázek 1. Znázornění hypotézy převrácené U-křivky (Slepička et al., 2009, 65).



Pro sportovní činnost je charakteristická silná emocionalita, která je daná zátěžovým a současně přitažlivým programem sportu. Zvýšení náročnosti programu sportovní činnosti, vede ke zvyšování aktivační úrovně. Prostřednictvím zvýšené úrovně aktivity se při sportu mobilizují všechny síly organismu, především energetické zdroje a vytváří se tak připravenost ke sportovní činnosti. Vytvořená úroveň aktivity má zpětný vliv na realizaci sportovcova programu nebo na vhodnost jeho reakce na podnět. Mechanismus aktivační úrovně napomáhá přizpůsobení organismu situacím, které pro svůj zátěžový charakter vyžadují velkou mobilizaci rezerv organismu. V těchto situacích se aktivační úroveň zpravidla zvyšuje a nachází se v horní části aktivačního kontinua, představovaného emocemi až afekty. Každý sportovní výkon vyžaduje vhodnou aktivační úroveň. Příliš nízká či příliš vysoká aktivační úroveň je z hlediska sportovního výkonu nevýhodná. Zhruba platí, že optimální výkon souvisí se střední úrovní aktivity (Slepička et al., 2009). Aktivační úroveň je jevem velmi labilním a v důsledku velkých psychických zátěží a

emocí značně kolísá od častých afektů dolů (k projevům apatie) a zpět. Hypotéza převrácené U-křivky je velmi názorná a umožňuje nám tak pochopit aktuální selhání výkonnosti sportovce (Vaňek et al., 1984).

### **2.5.1.2 Sténické a astenické emoce ve sportu**

Z kvalitativního hlediska můžeme emoce rozdělit na stenické a astenické, kdy stenické emoce činnost povzbuzují, posilují a astenické naopak tlumí. Příkladem stenických emocí je vztek, astenických např. strach. Názor na funkci emocí v lidském chování však není jednotný. Existují podklady pro teorii emoční dezorganizace chování nadměrnou excitací (např. při panice), naproti tomu jsou důkazy, že emoce usnadňují chování, protože zvyšují citlivost individua vůči významným podnětům, čímž zvyšují produktivitu činnosti. V původním výkladu aktivační teorie, při kterém se uvažovala jen vyšší nebo nižší aktivační úroveň, se ve spojení s emocemi mohlo uvažovat jen o jejich kvantitativní stránce, tedy o intenzitě. Emoce ale mají i zákonitosti kvalitativní, založené na jejich hédonistické funkci. Určují tak nejméně dvě citové dimenze, kterými jsou libost (pozitivní) a nelibost (negativní). Existuje tedy zásadní význam pozitivního nebo negativního směru stoupající aktivační úrovně. Nízká aktivační úroveň není kvalitativně tak výrazně diferencována. Vysoká aktivační úroveň je potom buď pozitivní nebo negativní ve smyslu k vhodnosti určitého druhu aktivity. Záleží tedy nejen na výšce aktivace, ale i na vztazích mezi aktivační úrovní kladného a záporného typu. Zvýšení aktivační úrovně záporným směrem se projevuje pohotovostí k averzi, k antipatii, k obranným reakcím a vzniká sklon k obavám, strachu, úzkosti, následkem čehož vzniká subjektivní odpor k činnosti. Tato vysoká aktivační úroveň negativního typu převládá v exponovaných podmínkách sportovních soutěží. Aktivační úroveň negativního typu málokdy vyústí přímo k zanechání činnosti, vždy je však zdrojem vnitřního konfliktu, který je překážkou v úspěšné činnosti a sportovec se hůře vyrovnává s požadavky situace (Slepička et al., 2009 in Vaňek et al., 1984). Převládají-li u jedince stenické emoce, má sklon k uvolněnému, exploračnímu, sociálně pozitivně orientovanému a optimálně autoritativnímu vystupování a jednání. Pokud jsou v převaze emoce astenického typu, vyznačuje se jedinec spíše ochromujícími a úzkostnými prožitky, podbarvenými sociální nejistotou a podezíravostí (Kožený, 1993 in Čačka, 1997).

„Vysoká aktivační úroveň pozitivního typu bývá nazývána bojovou pohotovostí a jako mobilizační připravenost sportovce k výkonu je cílem emoční regulace“ (Slepička et

al., 2009, 68). „Velmi intenzivní astenické emoce imobilizují (zděšení), ale celkově emoce organizují chování a prožívání v souladu se subjektivním zacílením na úspěšnou sportovní činnost“ (Slepička et al., 2009, 67).

### **2.5.1.3 Radost ve sportovní činnosti**

Maximalizovat spokojenost a radosti nejrůznějšího druhu a naopak se zbavovat a vyhýbat strastem všeho druhu, je přirozenou tendencí a touhou člověka. Obecně vzato je radost velmi příjemný cit, spojený s celkovým oživením. Je reakcí na úspěch či zisk. Jako slabší formu radosti označujeme spokojenost, nejsilnější formou je pocit štěstí (Nakonečný, 2012). Doprovodným projevem radosti bývá také smích (Nakonečný, 2013).

Prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování. Afekt radosti se ve sporu vyskytuje velice často. Je to cit, který je základem zájmového charakteru sportovní činnosti. Radost vede k určitému dočasnému porušení rovnováhy psychických procesů. Jevy, které nemají souvislost s příčinou radosti, unikají naší pozornosti. Při pocitu radosti nedochází k žádným závažnějším poruchám vnímání a paměti, pouze k určitému zabarvení vnímání a k výběrovosti vnímaného a zapamatovaného. Z hlediska aktivity je radost citem převážně pozitivním, z hlediska sportu žádoucím cílem a vydatným zdrojem motivace (Slepička et al., 2009, Vaněk et al., 1984). Díky sportovní činnosti dochází k přechodu ze strachového napětí do stavů radostného uspokojení, diskomfort se mění v komfort. Při namáhavých činnostech je radost navozována jako ukončení námahy v momentu dosažení cíle (Slepička et al., 2009).

Komplexnost radostného zaujetí, můžeme nazývat také jako flow. Flow je stav vědomí, kdy je člověk zcela pohlcen vykonávanou činností a je osvobozen od všech ostatních myšlenek a emocí. Jedná se o harmonický zážitek, při kterém mysl a tělo bez námahy spolupracují a jedinec pociťuje výjimečný stav (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999 in Slepička et al., 2009).

### **2.5.1.4 Obavy a strach ve sportovní činnosti**

Obavy a strach jsou pojmy, které ke sportovnímu prostředí neodmyslitelně patří, zejména potom ke sportům se zvýšenou rizikovostí, kterým paragliding bezpochyby je.

Obavy jsou trvalejší formy strachu, které mohou mít různou trvalejší nebo kolísavou intenzitu a mohou být změnou situace eliminovány nebo naopak přejít v intenzivní strach

(Nakonečný, 2013). „Strach je emoce, kterou je možno chápat jako obranný mechanismus, bránící člověka před poškozením“ (Hošek, 1999, 40). „Obecně vzato je strach reakcí na nastávající nebo hrozící nebezpečí; primárně, tj. vrozeně, je strach reakcí na hrozbu bolesti a ztráty života“ (Nakonečný, 2000, 255). Strach je ve sportovní činnosti velmi významným cítem, který vzniká z ohrožení hodnot. Přibližování se nebezpečí vede vesměs ke zvýšení aktivační úrovně negativního směru, což se projevuje především snížením aktivity, ochrnutím volní svalové činnosti apod. Velmi výrazně je ovlivněno vědomí i chování člověka (Macák & Hošek, 1989). „Hrozby či nebezpečí jsou životně významné situace, a proto strach, který vyvolávají, je současně motivující“ (Nakonečný, 1997, 342).

Křivohlavý (1994) uvádí projevy úzkosti a strachu, které můžeme rozdělit na tělesné nebo duševní:

1. Tělesné (fyziologické) příznaky úzkosti a strachu:
  - mění se pravidelnost (vynechávky, extrasystoly srdečního stahu) a frekvence (např. 160 tepů/min) srdečního tepu
  - zvyšuje se krevní tlak
  - mění se pravidelnost i hloubka dechu (dech je příliš krátký nebo příliš dlouhý)
  - obtíže zažívání, zvracení
  - zvyšuje se nutkání k močení a na stolici
  - nadměrné pocení, sucho v ústech, bledost nebo zarudnutí v obličeji
  - třes v rukou, kolenou
  - snižuje se chuť k jídlu.
2. Duševní (psychické) příznaky úzkosti a strachu:
  - snížení duševní síly (ztráta odvahy, vysílenost, fyzická a psychická únava)
  - bolesti hlavy, tlak v hlavě, tlak na prsou
  - závratě
  - poruchy spánku
  - pocity bezmoci, beznaděje
  - katastrofické, děsivé myšlenky (myšlenky na sebevraždu)
  - panický syndrom (děsivý pocit, že asi zemřu, že tohle je můj konec)
  - F + F syndrom – fight or flight – boj nebo útěk (nutkání utéci nebo bojovat s tím, co se na mě řítí).



## 2.6 Paragliding

Paragliding představuje létání s padákovými kluzáky. Přes různé pochybnosti pilotů skutečných letadel je to regulární cesta do vzduchu za povětrnostních podmínek, adekvátních pilotnímu umění paraglidisty. Jde o sport stejně bezpečný, jako třeba plachtění s větroni nebo létání se sportovními letadly. Paragliding umožňuje létat bezmotorově i motorově na poměrně velké vzdálenosti – desítky, ba i stovky kilometrů. Je to nejlevnější a nejskladnější letadlo, dostupné téměř každému. Podstata paraglidingového sportu vede uživatele do přírody, nutí jej poznávat procesy v atmosféře a jako průvodní jev je k paraglidingu vázáno cestování a poznávání různých krajin, zemí, zejména potom hor. Přijde to samo, nejprve chcete jen tak pobíhat na mírném svahu za chalupou, ale časem vás to přestane bavit a vyhledáte větší kopec. Naučíte se létat lépe a ani tento kopec už nebude postačovat vašim potřebám. Seznámíte se s podobně zaměřenými lidmi a začnete poslouchat jejich zážitky z cest do hornatých zemí, ze závodů, z dovolených s padákovými batohy vzadu v autě. Zatoužíte také prožít to, co oni a napříště pojedete na dovolenou s nimi. O mnoho let později si řeknete, že ať probíráte svůj dosavadní život ze všech stran, nic lepšího a silnějšího než je padákové létání, jste nezažili (Dvořák, 2003).

### 2.6.1 Vhodné podmínky pro start

Příprava ke startu zahrnuje výběr vhodné startovací plochy a samotnou přípravu kluzáku a postroje. Pilot by měl startovat na vyznačených plochách, a pokud je v terénu, kde předtím nelétal, měl by si od zdejších pilotů zjistit specifické informace pro daný terén (kde se nachází oficiální přistávací plocha, popř. jaké problémy se v dané lokalitě mohou vyskytovat). Startovat by se mělo na mírném svahu, který zajišťuje pilotovi dostatečný prostor pro rozběh, přičemž důležitá je i šířka prostoru. V případě překážek na startovací ploše (výmoly, stromy, keře,...), musí pilot počítat s možnou turbulencí, která vzniká právě za těmito překážkami. Dále je třeba věnovat zvýšenou pozornost směru a síle větru. Start by měl probíhat přímo proti směru proudění a rychlost větru by neměla v případě startu na běžném kluzáku přesáhnout 6 m/s, u závodních padáků je potom tato hranice posunuta na 8 m/s. Příliš silný protivítr může znamenat nedostatečnou rychlost padáku, který se potom zmítá téměř na místě, neschopný prosadit se proti větru, což může znamenat rychlou kolizi (Plos, 2008).

## 2.6.2 Pravidla létání

„Pravidla provozu určují a předepisují naše chování ve vzduchu a vyjadřují určité postupy při řešení situací, jež během letu nastanou“ (Dvořák, 2003, 232). Protože se pilot ve vzduchu většinou setkává i s jinými kluzáky je nezbytně nutné, aby znal především pravidla vyhýbání (Plos, 2008). Znalostí těchto pravidel předejdeme případnému možnému střetu s jiným padákovým kluzákem a vyhneme se tak velice nepříjemným, mnohdy i život ohrožujícím, situacím.

## 2.7 Meteorologie

Jedním z velice důležitých faktorů, které mají vliv na průběh letu, je počasí. Je proto bezpodmínečně nutné, abychom měli dobrý přehled o meteorologii, věděli, co nás může ve vzduchu postihnout, jak využít přírodních jevů k prodloužení letu, jak se vyvarovat startu do nevhodných podmínek (Dvořák, 1993, 5).

„Meteorologie (z řeckého ‚meteoros‘ – vznášející se ve výši, ‚logos‘ – slovo, věda) je věda o zemské atmosféře, o jejím složení, vlastnostech dějích a jevech v ní probíhajících“ (Vysoudil, 2006, 17).

Z hlediska létání na padákových kluzácích je třeba zmínit především meteorologii leteckou, která patří mezi nejdůležitější odvětví aplikované meteorologie. Letecká meteorologie studuje meteorologické jevy a podmínky z hlediska potřeb a zajištění bezpečnosti leteckého provozu, k čemuž využívá poznatky statiky, dynamiky a termodynamiky atmosféry, fyziky oblaků a srážek a synoptické meteorologie (Vysoudil, 2006). Každý pilot padákového kluzáku by se měl už v průběhu kurzu seznámit s pojmy, jako jsou hmotnost, teplota a vlhkost vzduchu, vítr, jeho směr a rychlost, tlakové výše a tlakové níže, oblačnost, atmosférické fronty, stoupavé proudy nebo turbulence. Znalostí těchto pojmů pilot předchází nesprávnému rozhodnutí k uskutečnění letu nebo naopak dokáže daných podmínek pro svůj let lépe využít.

### **3 CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem diplomové práce je zachytit a popsat individuální významné faktory, ovlivňující vlastní procesy rozhodování při provozování paraglidingu.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Použití metody autoetnografie jakožto hlavní výzkumné metody práce.
- Pochopení a použití programu Atlas.ti 7 pro zobrazení, kódování a analýzu materiálů, získaných k výzkumu.
- Použití metody vytváření trsů k vyhodnocení a interpretaci výsledků výzkumu.

#### **3.3 Výzkumné otázky**

- Jaké faktory ovlivňují proces rozhodování při provozování paraglidingu?
- Jaké se při provozování paraglidingu objevují emoce?
- Jak proces rozhodování při provozování paraglidingu ovlivňuje emoce?
- Jak rozumím svým zkušenostem, spojeným s provozováním paraglidingu?
- Jak umím své zkušenosti převést do procesu rozhodování při provozování paraglidingu?

#### **3.4 Úkoly a postup řešení**

- V rámci souhrnu teoretických poznatků přiblížit základní pojmy týkající se rizikového sportu paraglidingu, dále objasnit pojmy související s procesem rozhodování ve sportu.
- Zvolit vhodné metody výzkumu, umožňující odhalit faktory, vstupující do procesu rozhodování při paraglidingu.
- Identifikovat významné faktory, ovlivňující proces rozhodování při provozování paraglidingu.
- Nasbírat potřebné materiály k realizaci výzkumu metodou terénních poznámek a emoční křivky.
- Aplikovat nejvhodnější metodu pro zpracování a následnou analýzu dat.
- Interpretovat dosažené výsledky a diskutovat je ve vztahu s teoretickými poznatky.

## 4 METODIKA

### 4.1 Kvalitativní výzkum

Někteří metodologové chápou kvalitativní výzkum jako doplněk kvantitativních výzkumných strategií, jiní jako protipól nebo vyhraněnou výzkumnou pozici (Hendl, 2005).

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění, založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách“ (Hendl, 2005, 50). Dle Kutnohorské (2009) spočívá kvalitativní výzkum v analýze zkoumaných jevů, v odhalení souvislostí a závislostí, které mezi nimi jsou, odhalení elementárních složek těchto jevů, v charakteristice jejich celostní struktury a interpretaci smyslu či funkce, kterou plní. Miovský (2006) uvádí, že kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem, který využívá jedinečnost a neopakovatelnost, kontextuálnost, procesualnost a dynamiku a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod. „Kvalitativní výzkum umožňuje poznání širšího kontextu jevů, které badatele zajímají a jejich poznání v přirozených podmínkách“ (Kutnohorská, 2009, 22).

Práci kvalitativního výzkumníka můžeme dle Hendla (2005) přirovnat k činnosti detektiva. Výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek a provádí deduktivní a induktivní závěry. Pracuje přímo v terénu, kde se něco děje. Výzkumník vybírá na základě svých úvah místa pozorování nebo jedince, které dále sleduje v různých časových okamžicích. Sběr a analýza dat probíhají v delším časovém intervalu a současně. Výzkumník sbírá data, provede jejich analýzu a podle výsledků se rozhodne, která data potřebuje a začne s novým sběrem dat a jejich analýzou. Během těchto cyklů výzkumník své domněnky a závěry přezkoumává. Ověřuje popisnou, interpretační nebo teoretickou validitu výsledků. Zpráva o kvalitativním výzkumu obsahuje podrobný popis místa zkoumání, citace z rozhovorů a poznámek, které si výzkumník dělal při své práci v terénu. Miovský (2006) uvádí, že při kvalitativním

výzkumu nese výzkumník odpovědnost vůči sobě a společnosti za to, co objeví a musí pečlivě zvážit, jaké důsledky může svojí vědeckou činností způsobit.

Cílem kvalitativního výzkumu je hlubší porozumění zkoumané skutečnosti, vytváření nových hypotéz, nového porozumění, nových teorií („Typy výzkumů“, 2012).

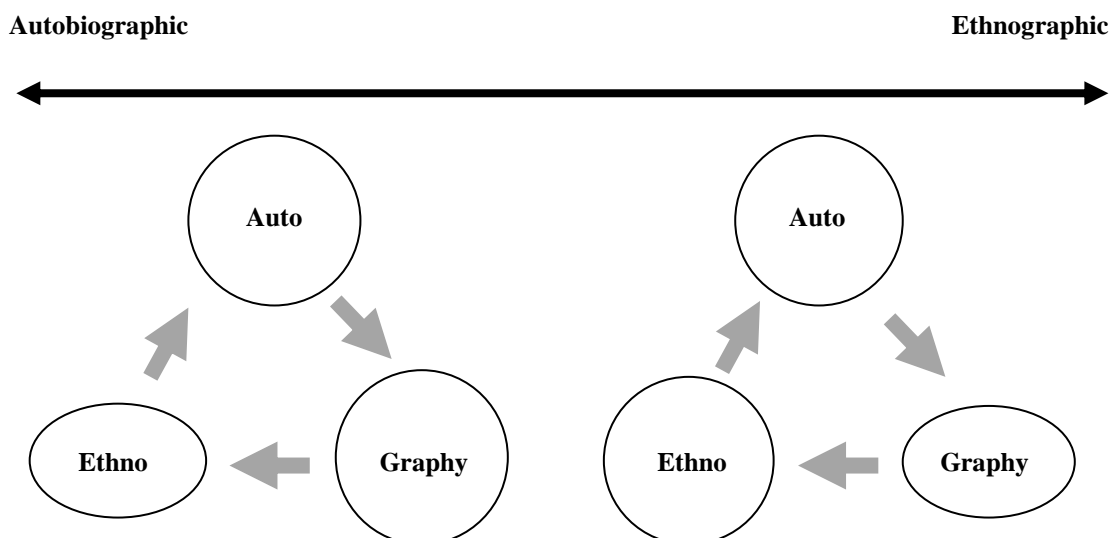
## 4.2 Autoetnografie (AE)

Autoetnografie je přístup k výzkumu a psaní, který se snaží popsat a systematicky analyzovat osobní zkušenost s cílem pochopit kulturní zkušenost (Ellis & Bochner, 2010). Autoetnografie je metodou kvalitativního výzkumu, která se zaměřuje na vlastní já, jež je předmětem zkoumání, přičemž ale přesahuje pouhé vyprávění osobní historie (osobních příběhů). Tato výzkumná metoda badateli umožňuje používat údaje z vlastních životních příběhů, nacházejících se v sociokulturních souvislostech, s cílem porozumět společnosti prostřednictvím vlastního, unikátního pohledu. Výzkumný pracovník vystupuje tedy ve dvou rolích a to jako badatel a zároveň je účastníkem výzkumu. Autoetnografici kladou důraz na schopnost analyzovat sebe sama, své nejintimnější myšlenky a osobní informace, témata, která většinou leží mimo dosah jiných výzkumných metod. Při autoetnografickém výzkumu nepřevažuje objektivita (Chang et al., 2013).

Autoetnografie je obvykle psána v první osobě a příběhy se vyskytují v různých formách. Jedná se např. o poezii, beletrii, romány, fotografické eseje, osobní eseje, krátké příběhy či společensko-vědní prózy. V těchto textech jsou obsaženy konkrétní akce (děje), dialogy, emoce, ztělesnění, spiritualita a vlastní vědomí, které se zde objevují jako racionální a institucionální příběhy, ovlivněné historií (minulostí), sociální strukturou a kulturou, jež jsou zde prostřednictvím dění, pocitů, myšlenek a jazyka samy o sobě dialekticky odhaleny (Ellis & Bochner, 2000).

Chang et al. (2013) dále také uvádí, že v autoetnografickém výzkumu se jedná a souhrnu mezi třemi složkami: AUTO + ETHNO + GRAPHY. Výzkumníci se liší svým důrazem kladeným na výzkumný proces = GRAPHY, na kulturu = ETHNO a na sebe samé = AUTO tak, že různé exempláře spadají na různých místech podél kontinua kotvení na obou koncích, jeden s důrazem na autobiografii, druhý s důrazem na etnografii. K objasnění nám poslouží následující grafické zobrazení (Obrázek 2). V rámci naší diplomové práce se na tomto kontinuu nacházíme spíše směrem k autobiografickému kotvení.

Obrázek 2. Autoetnografické kontinuum (Chang et al., 2013, 19).



Kontinuita výzkumu umožňuje, aby si vědci různých disciplín sami vybrali svou pozici v interpretaci svých příběhů. Co vědci vnášejí do této metody je přístup k výzkumu, který bude nakonec odrážet úroveň vlastního emocionálního zveřejnění a osobní orientaci v provádění výzkumu. Metoda autoetnografie však musí být odlišná od tzv. autobiografie, která se také zaměřuje na osobní příběhy. Autoetnografici používají své příběhy jako okna do světa, jejichž prostřednictvím interpretují to, jak jsou oni sami zapojeni v sociokulturních souvislostech a jaký mají tyto souvislosti smysl z hlediska jejich zkušeností a výhledu do budoucnosti. Právě tento sociokulturní výklad propojení sebe sama se společností vytváří rozdíl mezi autoetnografií a metodami typu autobiografie či monografie (Chang et al., 2013).

### 4.3 Metody získávání kvalitativních dat

Richardson et al. (1996) in Miovský (2006) uvádí, že z terminologického hlediska nazýváme celý proces získávání dat termínem tvorba dat, kdy použití tohoto termínu není náhodné, ale podtrhuje fakt, že při uplatnění metod pro získávání kvalitativních dat se výzkumník přímo podílí na tom, jak kvalitní data získá a ovlivňuje také jejich vznik.

Vzhledem k povaze našeho výzkumu, jsme se rozhodli zvolit jako nejpřijatelnější metody získání kvalitativních dat metodu terénních poznámek a metodu časové, resp. v našem případě emoční, křivky. Tyto jednotlivé metody nám pomohly k sumarizaci

potřebných údajů pro náš výzkum a pomohly nám také v prohloubení vědomostí o zkoumané problematice.

#### **4.3.1 Metoda terénních poznámek**

Autoetnografie je metodou jakéhosi sebezpozorování, které nám umožňuje využít vlastních zkušeností k objasnění zkoumané problematiky. Rosina (1963) uvádí, že sebezpozorování neboli introspekce je sledování vlastních duševních jevů. Introspekci můžeme zjistit např. různé zákonitosti pozornosti, učení, jaké city v nás vyvolává určitý obraz, či duševní změny člověka. Za sebezpozorování považujeme také popis duševních zážitků uložený v denících.

Tato metoda psaní deníku neboli terénních poznámek byla zvolena jako nejlépe použitelná v souvislosti s povahou našeho výzkumu, který se odehrával především v přírodním prostředí, tedy v terénu (viz. příloha č. 5).

Terénní záznamy byly pořizovány v průběhu celé paraglidingové sezóny roku 2015, konkrétně od 22. května až do 25. září. Nejvíce záznamů bylo získáno v průběhu měsíců července až srpna, které představují nejlepší meteorologické podmínky pro provozování paraglidingu. Záznamy byly pořizovány v souvislosti s okolními podmínkami buď v průběhu předstartovní přípravy, příp. až po přistání a to nejpozději do pěti hodin od ukončení letu z důvodu co možná největší aktuálnosti a nasycenosti poznámek. Poznámky představovaly podrobný popis všech činností, pocitů, vjemů, chování a jiných momentů, které paraglidistka zaznamenala především během své předletové přípravy. Pomocí poznámek se snažila interpretovat svůj aktuální psychický i fyzický stav a připravenost k výkonu. Části textů zachycovaly také pocity z letové fáze. Tyto pocity však nemohly být vzhledem k okolním podmínkám zachyceny aktuálně, proto byla k výzkumu použita především data z předstartovní přípravy, která byla podrobnější. Po ukončení letu se potom jednalo o krátké emocionální dokreslení pocitů, získaných v průběhu chvil strávených ve vzduchu. Veškeré informace byly zaznamenány na papír a následně přepsány do programu MS Word, aby bylo možné s nimi nadále pracovat a vyhodnotit je v příslušném programu, kterým jsme zvolili program Atlas.ti 7.

### **4.3.2 Metoda životní (emoční) křivky**

Metoda životní křivky nebo také čáry života, je originální projektivní výzkumná metoda, kterou vytvořil J. Tyl (1985). Od doby jejího vzniku je značně využívanou metodou ve výzkumech kvalitativní povahy (Miovský, 2006). Křivohlavý (2002, 107) ve své publikaci uvádí, že „se jedná o zakreslení tzv. vektoru (stopy pohybu v čase) kladných a záporných emocí různé intenzity v průběhu celého života nebo určitého časového úseku“. Podle Mareše (2012) se jedná o graf, který má podobu výslednice kladných a záporných vlivů v průběhu celého jedinceva života nebo určité etapy života. Miovský (2006) uvádí, že při použití metody časové křivky je účastník vyzván, aby se pokusil buďto do předem připraveného obecného schématu nebo na zcela čistý papír (schéma si musí účastník vytvořit sám) zachytit část svého života (příp. událost) formou křivky. Účastník výzkumu má za úkol zachytit tuto událost tak, jak ji prožíval a vnímal. Metodu životní nebo časové křivky lze aplikovat prakticky na jakékoli výzkumné téma, jehož součástí je sledování určitých změn za dané časové období. Metoda životní křivky má v dnešní době mnoho modifikací do jiných podob, přičemž ale stále využíváme základního principu promítnutí určitých důležitých událostí a prožitků do grafické podoby (Miovský, 2006). Vzhledem k povaze našeho výzkumu jsme právě jednu z těchto modifikací použili. V našem případě se jedná spíše o metodu emoční křivky, která zachycuje přítomnost důležitých emocí v průběhu každého dne stráveného paraglidingem.

Touto metodou časové, resp. v našem případě emoční, křivky jsme v našem výzkumu doplnili veškeré záznamy z jednotlivých letů, kdy každý tento záznam byl vyjádřen emoční křivkou, kterou paraglidistka vytvořila do předem připraveného schématu, vytvořeného v PC, v programu MS Word 2007, před zahájením výzkumného procesu. Schéma bylo rozděleno na tři části a to předstartovní přípravu, letovou fázi a moment po přistání. Výsledná křivka představovala vývoj emocí v průběhu těchto tří fází a poukazovala, zda a v jakém momentě se jednalo o emoce spíše negativní, či spíše pozitivní (příloha č. 4).

### **4.4 Techniky kódování a zobrazování dat**

Než jsme mohli naše data nahrát do příslušného programu a nadále s nimi pracovat, muselo proběhnout jejich zpracování.



Zpracování kvalitativních dat je fází výzkumu, která se v praxi skládá z několika důležitých kroků, na jejichž kvalitním zvládnutí závisí celý výsledek následné analýzy. Jedná se o část výzkumu, kdy technicky zpracováváme data a připravujeme je pro následnou analýzu. Způsobu zacházení s kvalitativními daty, tedy dílčím úkonům a procedurám propojujícím fázi získávání dat a fázi analýzy dat, říkáme data management (Miovský, 2006).

V našem případě se v souvislosti se zpracováním dat jednalo o přepis poznámek a emočních křivek pořízených v terénu do počítače, konkrétně do programu MS Word 2007. Data byla přepsána ve svém původním znění, bez jakýchkoliv úprav. Takto přepsané texty jsme následně museli převést do Rich Text formátu, abychom je mohli vložit do námi zvoleného programu a nadále s nimi pracovat.

Zobrazování a kódování získaných dat probíhalo v prostředí softwarového programu Atlas.ti 7., ve kterém jsme využili jednu z mnoha funkcí - kódování textu, kdy jednotlivým vybraným segmentům textu byly přiděleny specifické popisné kódy. Po dokončení kódování veškerých materiálů, bylo provedeno další překódování a sloučení některých podobných kódů dohromady. Po překódování jsme využili další funkce programu Atlas.ti 7 a jednotlivé získané kódy jsme propojili v tzv. „network view“. Pomocí tohoto propojení se nám vyseletovaly určité oblasti, které jsme potom dále analyzovali pomocí dalších „networks“.

Program Atlas.ti 7 mi byl zapůjčen na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci mojí vedoucí práce PhDr. Janou Hoffmannovou, Ph.D. pouze pro účely spojené s výzkumem v diplomové práci.

#### **4.4.1 Program Atlas.ti 7**

Program Atlas.ti patří do skupiny programů CAQDAS, což představuje zkratku z názvu Computer-Aided Qualitative Data Analysis Software. Na základě této anglické zkratky se tedy jedná o počítači podporovaný software pro analýzu kvalitativních dat. Program Atlas.ti ve skutečnosti nepředstavuje samotnou analýzu dat, jedná se pouze o nástroj pro podporu procesu kvalitní analýzy dat. Program Atlas.ti nám umožňuje jednodušší systematickou analýzu dat a s ní spojené kladení si otázek, které by v manuální podobě znamenalo velice časově náročný proces (Friese, 2014). Hendl (2005, 380) zdůrazňuje, že „program Atlas.ti neprovádí automaticky interpretaci textů. Veškerou tuto práci musí vykonat výzkumník“. Program Atlas.ti poskytuje výkonné a intuitivní prostředí,

kteřé umožňuje uživateli soustředit se na analyzovanou část a nezahlcovat se složitostí materiálu. Jednotlivé funkce slouží ke správě, pořizování úryvků, porovnávání, zkoumání a opětovnému shromažďování smysluplných částí textu z velkého množství dat tvůřčím, snadným a přesto systematickým způsobem. (Buhajová, 2010 in Hoffmannová, 2011). Hendl (2005) dále uvádí, že při vývoji systému Atlas.ti byla věnována zvláštní pozornost především příjemnému uživatelskému rozhraní. Interakce mezi systémem a uživatelem se děje přímou manipulací objektů myši na grafickém rozhraní. Nejednou se zobrazuje několik oken najednou, což uživateli umožňuje důsledky svých akcí průběžně a velice dobře kontrolovat. Mezi těmito okny se může uživatel také velice rychle pohybovat. S tímto tvrzením Hendla nám nezbyvá než souhlasit. Program je velice přehledně uspořádaný a uživatelsky přijatelný. Program Atlas.ti lze vzhledem k jeho schopnosti pracovat s nejrůznějšími typy dat, považovat za multimediální program. Atlas.ti poskytuje různé možnosti pro systematické organizování citátů, poznámek a navržených konceptů. Program také umožňuje vytvářet konceptuální sítě, kódy je možné považovat za stavební bloky pro generování propojovatelných kategorií a jejich zobrazení pomocí grafiky (Hendl, 2005). Tyto schopnosti programu (tvoření tzv. sítí - networks) jsme v našem výzkumu využili při zjišťování výsledků našeho výzkumu.

Program Atlas.ti je dostupný pouze v anglickém jazyce, pro jeho ovládání je tedy nezbytná znalost angličtiny, což shledáváme za jedinou nevýhodu programu.

#### **4.5 Metoda vyhodnocování a interpretace kvalitativních dat**

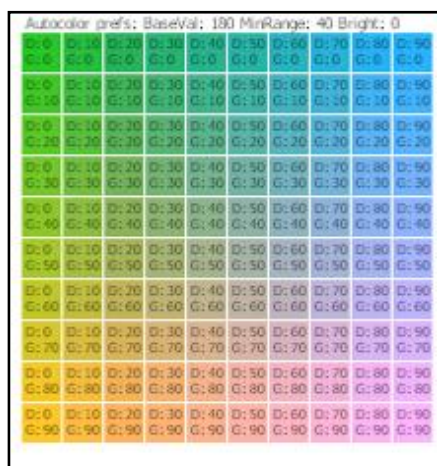
Při kvalitativní analýze a interpretaci jde o systematické, nenumerné organizování dat s cílem odhalit určitá témata, pravidelnosti, datové konfigurace, formy, kvality či vztahy. Kvalitativní data nemají strukturovanou podobu, což může komplikovat jejich vyhodnocení. Kvalitativní data se vyznačují svojí kontextuálností a vzpírají se provedení jakékoli redukce. Interpretace dat je doplňována plnými citacemi, v našem případě výňatky z terénních poznámek. Kvalitativní analýza je uměním zpracovat data smysluplným a užitečným způsobem a nalézt odpověď na položené výzkumné otázky (Hendl, 2005).

Na začátku našeho analytického procesu jsme všechna získaná data vložili do programu Atlas.ti 7. Jak již bylo zmíněno v kapitole 4.4 Techniky kódování a zobrazování dat, pořizené texty a emoční křivky, musely být nejprve převedeny do PC. Terénní poznámky byly přepsány do programu MS Word 2007, emoční křivky byly do PC oskenovány. V počítači jsme si následně vytvořili složku s názvem „lítační deníček“, kam

byla veškerá data pro náš výzkum uložena. Než mohla být data vložena do příslušného programu, musela být převedena do Rich Text formátu, abychom s nimi mohli nadále pracovat. Takto upravená data jsme všechna najednou (terénní poznámky i emoční křivky) nahráli do programu Atlas.ti 7. Nahrávání dat do programu proběhlo koncem listopadu 2015, tedy po ukončení paraglidingové sezóny. V průběhu dalšího měsíce jsme začali s prvním kódováním dat. Jednotlivé terénní poznámky byly kódovány postupně v pořadí, ve kterém byly nahrány do programu. Každý text jsme od začátku pročítali a jednotlivá souvětí, věty, části vět, sousloví, či samostatná slova, byla označena pomocí krátkých, výstižných slovních spojení, tedy kódů. Jednotlivé texty byly pročítány několikrát dokola, kódy byly upřesňovány, či lehce pozměněny tak, aby představovaly co nejpřesnější označení jednotlivých kódovaných segmentů textu. Emoční křivky byly kódovány obdobně, jednalo se zde o zachycení negativních či pozitivních emocí pomocí kódů. Terénní poznámky byly kódovány jako první, následně probíhalo kódování emočních křivek. Toto pořadí nemělo žádný zásadní význam pro náš výzkum a vzniklo pouze na základě vložení emočních křivek jako posledních do programu. Kódování terénních poznámek představovalo časově náročnější proces než kódování emočních schémat. Po ukončení kódování všech získaných dat, nám vzniklo celkem 161 popisných označení, tedy kódů. Už v této fázi kódování jsme zaznamenali první náznaky kategorií, které se začaly objevovat díky počtu, tedy obsaženosti jednotlivých kódů v textu. Následně jsme se, po konzultaci s vedoucí diplomové práce rozhodli pro další překódování textu, které spočívalo ve sloučení některých vybraných podobných kódů dohromady. Pomocí programu Atlas.ti 7 se nám zobrazily úryvky textů, kterým byly přiřazeny jednotlivé kódy a na základě podobnosti obsahu těchto textů, byly sloučeny a pojmenovány pouze jedním, nejvýstižnějším kódem. Například kód nazvaný „rozladěnost“, byl sloučen s výstižnějším a obecnějším kódem „špatná nálada“. Kódy, které měly v datech velice malé zakotvení, byly shledány jako málo významné pro náš výzkum a následně vymazány. Překódování jsme ukončili v momentě, kdy už nebylo možné žádné další kódy zobecnit či sloučit s jinými. Toto překódování textu bylo učiněno z důvodu snížení počtu kódů v souvislosti se zvýšením přehlednosti dat. Po důkladném překódování veškerých dat nám nově vzniklo 82 kódů. Abychom zjistili významné kategorie, využili jsme v programu funkci tvoření tzv. „networks“, která nám umožnila propojovat jednotlivé kódy mezi sebou a určovat závislosti a vztahy, které mezi sebou mají. Jedná se o metodu vytváření trsů. Dle Miovského (2006) slouží metoda vytváření trsů k tomu, abychom seskupili a konceptualizovali určité výroky do skupin, kdy tyto skupiny (trsy) by měly vznikat na

základě vzájemné podobnosti mezi identifikovanými jednotkami. Tímto procesem vznikají obecnější, induktivně zformulované kategorie, jejichž zařazení do daného „trsu“ je asociováno s určitými opakujícími se znaky, charakteristickým uspořádáním atd. Společným znakem takového trsu, může být např. tematický, časový, či personální překryv. V našem případě jsme při hledání významných kategorií, tedy trsů, postupovali tak, že jsme nejprve vytvořili „network view“ ze všech 82 nově vzniklých kódů. Po jejich propojení jsme využili v programu Atlas.ti 7 funkce „Color by Density & Groundedness“, pomocí které se nám kódy zabarvily podle jejich zakotvenosti = počtu úryvků (GROUNDEDNESS) a hustoty = počtu spojení s jinými objekty (DENSITY) v textu, podle níže uvedené škály (viz. obrázek 3). Čím má tedy náš objekt více úryvků, tím se barva jeho označení mění přidáváním žlutého odstínu. Čím má náš objekt větší propojenost s jinými objekty, tím více se jeho barva mění ve prospěch modré. Počet úryvků a spojení není dán konkrétním číslem, automaticky je propočítáván vzhledem k ostatním kódům. Objekty směřující k dosažení teoretické nasycenosti se potom svou barvou blíží k růžové (Buhajová, 2010). Kategorie, zjištěné pomocí této funkce, představovaly výsledné významné faktory, ovlivňující procesy rozhodování při paraglidingu. Z kategorií jsme následně znovu vytvořili jednotlivé „networks“, abychom zjistili, které další oblasti, tedy kódy, vstupují do těchto faktorů. Výsledné „networks“ představovaly přehledné schéma závislostí mezi zjištěnými významnými faktory a dalšími oblastmi, které do nich vstupují a ovlivňují je. Pomocí tohoto schématického znázornění jsme interpretovali zjištěné významné faktory do výsledků naší práce. Podobným způsobem pracovali také další autoři např. Valenta (2009), Hoffmannová (2011), Šebek (2011).

Obrázek 3. Škála barev objektů podle jejich zakotvenosti v textu a spojovanosti s jinými objekty (Buhajová, 2010, 35).



## 4.6 Omezení výzkumu

V souvislosti s výběrem autoetnografie, jakožto nejvhodnější metody k realizaci našeho výzkumu, jsme si vědomi určitých omezení a limitů, které v sobě tato zvolená metoda obnáší. Domníváme se však, že pokud jsme schopni tato omezení identifikovat a brát je v úvahu, nebudou pro náš výzkum překážkou a nebudou záporně ovlivňovat zjištěné výsledky.

Metoda autoetnografie je dle Jackson & Mazzei (2008) in Denzin (2014) kritizována za to, že je až příliš málo analytická, požitkářská, neuctivá, sentimentální a romantická. Ellis, Adams & Bochner (2011) in Denzin (2014) uvádí, že tato metoda je příliš rafinovaná, není vědecká, nemá žádné teorie, koncepty a hypotézy. Metodologové obecně kritizují autoetnografická tvrzení za nedostatek spolehlivosti, zobecnitelnosti a platnosti, nicméně pro autoetnografy mají tato přirozená spolehlivost, zobecnitelnost a platnost odlišný význam. Spolehlivost se v tomto případě vztahuje k důvěryhodnosti, jelikož autoetnograf text sám píše, inscenuje a zároveň je i pozorovatelem. Platnost v autoetnografickém výzkumu znamená, že práce obsahuje pravděpodobnost, evokuje pocity, že popsaná skutečnost je pravdivá, důvěryhodná, má souvislost a propojuje čtenáře se světem autoetnografa. Přirozená zobecnitelnost potom vyplývá z vlastních zkušeností čtenáře v souvislosti s obsahem autoetnografického textu. Kritéria pro hodnocení výzkumu jsou tedy relativní.

Denzin (2014) na základě těchto kritik vytvořila následující kritéria pro psaní autoetnografických textů (AE textů):

- AE texty by měly vyvést čtenáře z míry, kritiku by měly brát za výzvu a samozřejmost, měly by potlačit obecné významy,
- mělo by být možné reflexivně objasnit morální postavení AE textů,
- měly by vyvolávat odpor a nabízet utopické úvahy o tom, že věci jde dělat různým způsobem a tyto AE texty jsou jednou z možností jak je dělat,
- AE texty by měly ukázat, že používání pravidel je někdy méně než více,
- měly by vykazovat interpretační dostatečnost, reprezentativní přiměřenost a autentickou přiměřenost,
- AE texty jsou politické, funkční, kolektivní a angažované.

V souvislosti s metodou autoetnografie bych dále také ráda poukázala na omezení vyplývající z náročnosti překlady literatury, použité k pochopení této metody, jelikož

veškeré dostupné materiály jsou pouze v anglickém jazyce a jejich osobní překlad může být nepřesný, což může vést k nesprávnému uchopení a použití dané metody. Domníváme se však, že metoda byla po konzultaci s vedoucí práce pochopena správně a toto omezení mělo pouze důsledek časové náročnosti na překlad.

## 5 ZKOUMANÝ SOUBOR

Zkoumaným účastníkem byla sama autorka výzkumu (viz. příloha č. 1). V následující kapitole popisujeme její biografii a osobní charakteristiky, které se odrážejí v pilotčině zkušenosti s provozováním paraglidingu.

Pilotka se narodila 12. června 1991, nyní je jí tedy 24 let. V době kdy začínala se sběrem dat, jí bylo 23 let. Narodila se v Hradci Králové do úplné, fungující rodiny. Po příchodu z porodnice na ni doma čekal o pět let starší bratr Honza. Vyrůstala ve městě, veškerý svůj volný čas ale trávila spolu s rodiči a bratrem na chalupě v Krkonoších. To byl nejspíš moment, kdy se v pilotce začaly probouzet vztah a láska k horám. Studovala na základní škole Štefcova v Hradci Králové, kde, ve svých zhruba deseti letech, začala s atletikou. Ke sportu měla vzhledem k aktivně trávenému volnému času na horách veškeré předpoklady, a když se v deváté třídě rozhodovala co dál, zůstat u sportování pro ni bylo jasným cílem. Nastoupila tedy, po vzoru svého bratra, na Sportovní gymnázium do Pardubic. Tady však zjistila, že věnovat se atletice na plné úrovni není žádná „legrace“, navíc jí v provozování aktivit chybělo přírodní prostředí. Na rozvrh a řád sportovního gymnázia si však zvykla a o to víc si užívala volné chvíle trávené na chalupě. Vzhledem k tomu, že chalupa leží na sjezdovce ski areálu, měla také velice úzký vztah k zimním sportům, konkrétně k lyžování. Lyžovat každý víkend od rána do večera jí přestalo v období dospívání bavit, a tak se rozhodla svou dovednost využít a nastoupila do místní lyžařské školy Yellow Point jako instruktorka lyžování. Ukázalo se, že Yellow Point není jenom agentura fungující v zimě, nýbrž poskytuje velké množství outdoorových aktivit také v létě, což pro ni znamenalo jasný plán po skončení zimního období. Pokračovala tedy jako instruktorka letních zážitkových aktivit a programů. Byl to moment, kdy se začalo prohlubovat její povědomí o těchto zábavných činnostech, které jí dopomohly k dalšímu utváření osobnosti. Právě tady, jednoho dne v práci v Yellow Pointu nastal den, který zásadně změnil její pohled na život, na svět i na sebe samou. V rámci promo akce se dostala na tandem na padákovém kluzáku. Po hodině strávené ve vzduchu pod základnami mraků byla ohromená jako snad nikdy v životě. Jakmile přistáli zpátky na zem, měla jasno. Tohle je sport, který musí umět, který chce dělat. Netrvalo to ani dva měsíce a absolvovala základní paraglidingový kurz. Následovalo pořízení veškerého potřebného vybavení a nová etapa jejího života. Létání se pro ni stalo naprostou náplní. Umožňovalo-li to počasí, trávila ve vzduchu všechny své volné chvíle, chodila s hlavou vztyčenou k nebi a pozorovala rostoucí a rozpadající se mraky na obloze, ať byla kdekoliv. Láska k létání byla důvodem,

proč se následně rozhodla paraglidingem zabývat také ve svých závěrečných pracích na vysoké škole. V bakalářské práci se pokusila pomocí výzkumu zachytit strategie zvládnání stresu pilotů světového poháru při provozování paraglidingu a to především proto, aby prohloubila své dosavadní znalosti o tomto sportu a něčemu se přiučila. S rostoucí zkušeností s lítáním na toto téma navázala ve své diplomové práci, kde se pokusila odhalit její vlastní zkušenost spojenou s paraglidingem.



## 6 VÝSLEDKY

Po zpracování a analýze dat, která byla pořizována v průběhu celé paraglidingové sezóny 2015, jsme zjistili několik následujících významných faktorů, které ovlivňují proces rozhodování při provozování paraglidingu. Jednotlivé faktory jsou v textu podloženy některými konkrétními příklady z pořízených materiálů (zvýrazněny kurzívou a označeny datem pořízení) a doplňujícími obrázky, vzniklými v programu Atlas.ti 7 v průběhu vyhodnocování výzkumu. Tyto obrázky byly upraveny v souladu s interpretovanými výsledky, příklad původního vzhledu jednoho z obrázků přikládáme do příloh (viz. příloha č. 3). Zjištěné faktory jsou ve výsledcích uspořádány podle abecedy. Proces rozhodování při paraglidingu je velmi dynamický jev a tyto zjištěné faktory od sebe nelze oddělit. Jedná se o provázanou strukturu, kde jednotlivé prvky spolu úzce souvisejí, navzájem se ovlivňují a doplňují.

Nejvýznamnější faktory, ovlivňující proces rozhodování při provozování paraglidingu, zjištěné na základě analýzy pořízených dat:

- koncentrace
- nadšení a radost
- obavy
- pozorování ostatních a spolupráce
- pozorování podmínek
- správné rozhodnutí

### 6.1 Koncentrace

Jako první z významných faktorů, ovlivňujících proces rozhodování při paraglidingu, jsme zjistili potřebu koncentrace. Schopnost soustředění se na výkon, je nezbytnou součástí každého sportu, především potom sportů rizikových, kde i jen malá chvilka nepozornosti, může znamenat neštěstí. Z výsledků našeho výzkumu vyplývá, že koncentrace je při paraglidingu nezbytná jak v předstartovní přípravě, tak i při letové fázi.

Při přípravě na start je potřeba pozorovat a soustředit se především na meteorologické podmínky, mezi které patří např. silné termické podmínky nebo zlepšování či náhlé zhoršení povětrnostních podmínek.

*Hodím batoh s padákem na kraj rampy a sleduju větrný pytel, zběsile se třepetající v silném větru. Les hučí a šumí, předpověď tentokrát bohužel nelhala. AE (30.8.)*

*Ještě než vytáhnu padák z batohu, zkontroluju větrné ukazatele. Pořád to vypadá dobře, směr je správný. AE (28.7.)*

Koncentrace musí být přítomna také při kontrole vybavení. Přehlédnutá natržená šňůra, zamotané šňůry, nezapnuté popruhy na sedačce nebo např. chybné připevnění padáku k postroji, to všechno jsou příčiny nepovedených startů, které mohou končit v krajním případě tragicky.

*Pečlivě zapnu postroj a všechno dvakrát překontroluji. AE (31.7.)*

*Začnu se zbrkle připínat k padáku, načež se zarazím. Hlavně v klidu, ať neudělám nějakou kravinu. Všechno ještě jednou poctivě překontroluji a připravená startovat se zhluboka nadechnu. AE (26.7.)*

*Pečlivě kontroluji padák šňůru po šňůře. AE (28.7.)*

*Kolem čtvrté odpoledne rozbaluji padák a chystám se ke startu. Všechno několikrát překontroluju, protože i když vítr znatelně zeslábl, občasné poryvy chodí pořád a špatně zapnutá sedačka nebo zamotaný šňůry by mohly znamenat neštěstí. AE (26.8.)*

Úzkou spojitost s koncentrací má také pozorování dění na startu. Při dobrých letových podmínkách je na startu většinou velké množství pilotů a všichni chtějí být ve vzduchu co možná nejdříve. V takovém momentě je chvilka nepozornosti příčinou srážek, kolapsů, v lepším případě vznikají pouze nepříjemné hádky.

*Startovní pole se otevírá a já se jdu postavit do fronty. Všichni mě pořád předbíhají, házejí si padáky jeden přes druhého, hlavně být co nejdřív ve vzduchu. AE (30.7.)*

*Kdybych tu byla sama, chvilku počkám na co nejlepší interval, to si tady však nemůžu dovolit. Čekající piloti by mě ukamenovali, všichni už chtějí být ve vzduchu. Tenhle spěch na závodech nemám ráda. Bojím se, že udělám chybu. AE (27.7.)*

*Nemám moc ráda motání se s tolika lidma na jednom místě, zvláště, když ty piloty neznám. Srážka by v tomhle případě mohla mít fatální následky. AE (30.8.)*

*Vyprdnu se na netrpělivé pohledy zástupu čekajících pilotů a v klidu si počkám na interval větru, který se mi bude líbit. AE (30.7.)*

Hodně lidí na startu souvisí s velkým množstvím pilotů ve vzduchu. Piloti mají odlišné zkušenosti, dovednosti, odhodlání, jinak výkonné padáky a mnohdy bývají i jiné národnosti. To všechno jsou příčiny zmatků, které ve vzduchu v takovém případě nastávají. Všechny tyto okolnosti jsou ještě umocněny termickými podmínkami, na které každý pilot reaguje dle svého uvážení a umění. Koncentrace a hlídání si lidí okolo sebe je zde na prvním místě. Chvilka nepozornosti může znamenat srážku s jiným pilotem, která má mnohdy velice nepříjemné následky.

*Jsem plně zaměstnaná sledováním všech okolo, abych se s nikým nesrazila. A občas je to teda o fous. Jsem z toho nervózní a představa, že se tu s nimi budu motat ještě asi půl hodiny mě trochu rozhodí. AE (28.7.)*

*Start ale naštěstí proběhne hladce a já už se motám ve vzduchu spolu s ostatními. Nervozita mě opět opouští, je potřeba začít se soustředit na okolní piloty, srážka by mohla mít fatální následky. AE (27.7.)*

Další z momentů, kdy je soustředěnost velice důležitá, je při kolapsecích či jiných rizikových situacích, které mohou nastat v průběhu letu. Schopnost koncentrovat se na danou situaci, znamená v tomto případě správné rozhodnutí, tedy správné řešení situace, které může pilotovi nakonec i zachránit život.

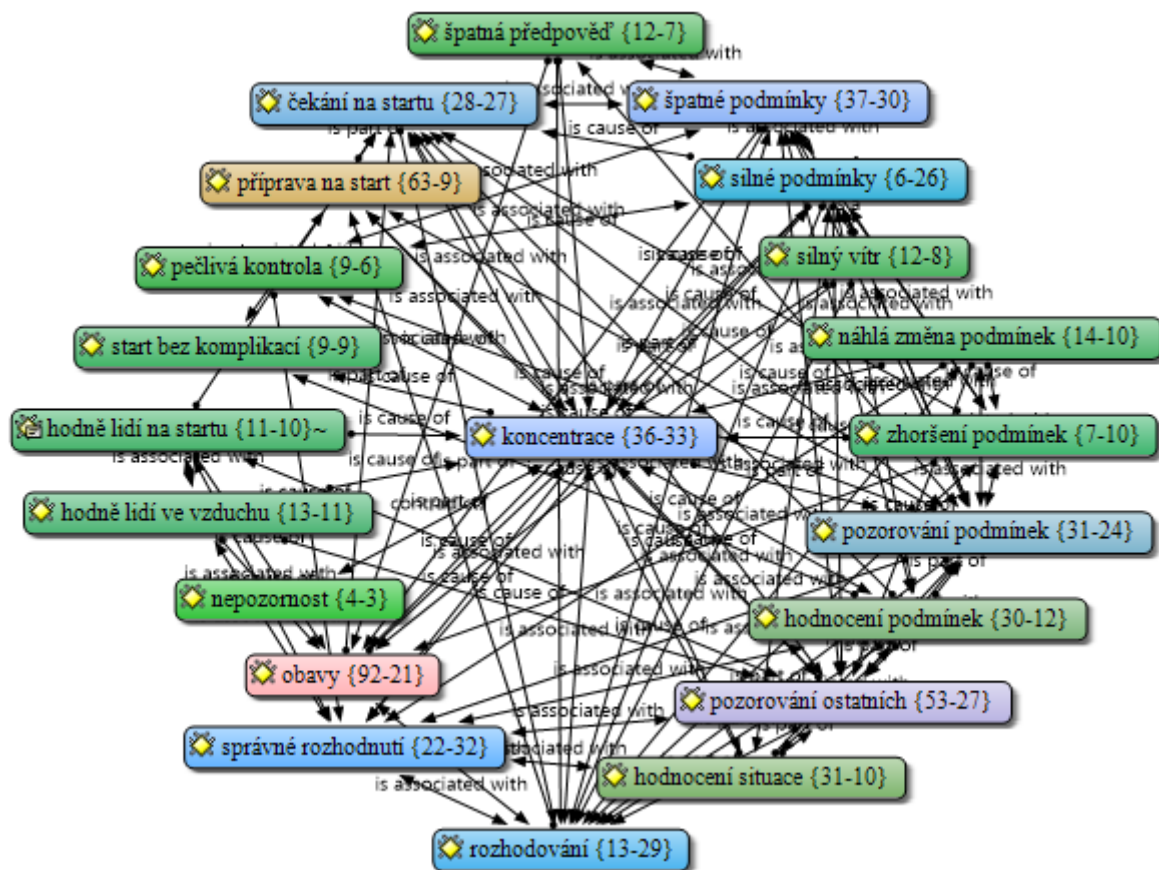
*Obletět kopec se mi podaří celkem snadno, nicméně na druhý straně nalítu přímo do rotoru. Přejde menší kolaps, což se dalo čekat, a kousek padáku zůstane zamotaný ve šňůrách. Sakra. Padák se mi naštěstí podaří zregenerovat dřív, než začne rotovat. AE (12.8.)*

*Za živější podmínky může jistě bližící se bouřka. Mám z ní trochu strach, mraky rostou opravdu rychle a na nebi se tvoří souvislá deka. Každou chvíli musím řešit menší kolaps padáku. Smutek z dnešního odjezdu je pryč, plně se soustředím na řízení. AE (31.7.)*

Důležitost koncentrace a vysoké míry pozornosti je z výsledků našeho výzkumu velice zřejmá. Koncentrace pilotům pomáhá lépe se orientovat v prostředí a ovlivňuje

reakce pilota na vznikající situace. Přítomnost koncentrace je nedílnou součástí rozhodovacího procesu při provozování paraglidingu.

Obrázek 4. Faktor koncentrace.



## 6.2 Nadšení a radost

Nadšení bylo spolu s radostí jedním z nejčastěji objevujících se názvů částí textu v procesu kódování při našem výzkumu. Pro mě osobně jsou nadšení a radost pocity, které ve mě převládají po celou dobu dne stráveného paraglidingem, dokonce i přes veškeré nezdařilé výkony a přistání.

Příčinami nadšení a radosti jsou na základě našeho výzkumu opět podmínky, v tomto případě dobré, klidné či jejich případné zlepšení v průběhu předstartovní přípravy nebo letu.

*Vítr opravdu slábne a přestože ještě občas přijde pořádný poryv, dušička mi skáče radostí, protože vím, že poletím. AE (30.8.)*

S pojmy nadšení a radost také úzce souvisí předstartovní nervozita, která je jimi doprovázena. Vezmeme-li průběh dne stráveného létáním postupně, provázejí nás radost a nadšení od začátku, kdy se těšíme na chvíle strávené ve vzduchu, přes samotný start, pokud proběhne bez komplikací, dále přes letovou fázi, když učiníme správná rozhodnutí až po přistání, kde se jedná o jakousi úlevu a radost z výkonu.

*Těším se jak malá holka a nějaká přicházející přeháňka mě vůbec nezajímá. Zatímco se připravuji, zaslechnu za sebou natěšené vyjeknutí. Bečvik právě startuje. AE (26.7.)*

*Záklopka nejspíš povolila a já vím, že na dokluz domů mi to bohatě stačí. Na nic nečekám, doberu posledních pár metrů a radostně se vydávám na trasu. Vzduch už je krásně klidnej a já si let vyloženě vychutnávám. Rozhlížím se kolem sebe a přestože krajinu znám, nepřestávám se divit, jaká je to z té výšky nádhera. AE (30.8.)*

*Když se přibližuji k mraku, rozlije se ve mě zvláštní teplo. Je to nervozita. Vypadá to krásně. Najednou se začnu zahalovat do mlhy, zemi pod sebou už skoro vůbec nevidím, načež zmizí úplně. Paráda. Kouknu na přístroje a natočím se správným směrem abych z mraku vyletěla. Pomalinku se mi začne znovu otevírat pohled do krajiny. Je to jako brána do jiného světa. Pomyslím si, že tohle jsou ty úžasné momenty, kvůli kterým lítám. AE (30.7.)*

*Po pěti hodinách ve vzduchu je zvláštní pocit být zase na zemi. Celým tělem mi začne proudit uvolnění. Mozek se přestane soustředit a mě se nechce ani zvedat ze země. Nejradši bych tu zůstala ležet a vstřebávala pocity štěstí, radosti a uspokojení. AE (27.7.)*

*Cítím krásnou svobodu a vracející se sílu, kterou jsem ztratila několikahodinovým čekáním na startu. Vyplatilo se. Přistávám v klidu, před západem slunce. Spokojená, příjemně unavená, natěšená na další lítání v klidu balím padák a jedu domů ☺. AE (26.8.)*

Přestože let vždy neproběhne přesně podle našich představ, objevují se zde radost a nadšení, tentokrát v podobě nově získané zkušenosti.

Po přistání, při balení padáku, mi hlavou letí znovu celé to čekání. Přemýšlím, kde bych teď byla a kam bych letěla, kdybych odstartovala hned po příchodu na start. Pořád se na sebe tak trochu zlobím. Převládá však pocit pohody, uspokojení, vyrovnanosti. Jsem odhodlaná příště na nic a nikoho nečekat a letět. S dobrým pocitem sedám do auta a těším se na další lítání. AE (17.6.)

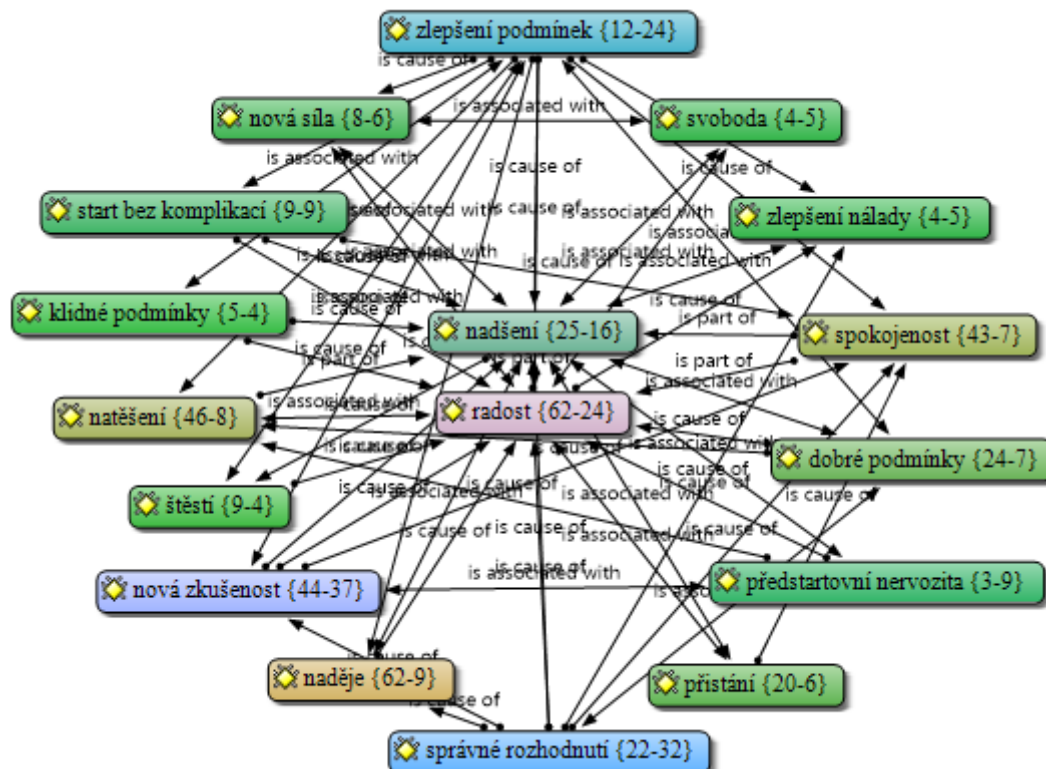
Radost a nadšení souvisejí také s pojmy štěstí a naděje, bez kterých se občas při paraglidingu neobejdeme.

Nejspíš při mě stojí všichni svatí, protože dole v údolí narazím na stoupák. Super. Zaklofnu se do něj a odhodlaně začnu točit, nesmím ho ztratit za žádnou cenu. AE (30.7.)

Chvilí lítám ze strany na stranu a nakonec přece jenom, na úplném okraji hřebínku, začne vario pípat. Ne nijak moc, ale i tak mi srdíčko poskočí radostí. Naděje umírá poslední. Jsem rozhodnutá se v malém stoupáčku udržet stůj co stůj. AE (30.7.)

Radost a nadšení nám dávají pocit svobody, novou sílu, zlepšují náladu a především pozitivně ovlivňují naše rozhodovací procesy.

Obrázek 5. Faktor nadšení a radost.



### 6.3 Obavy

Obavy jsou faktorem, který se na procesu rozhodování podílí velkou měrou. Pokud se pilot nachází v obavách, jeho rozhodování bývá těmito obavami ovlivněno. Obavy úzce souvisí se stresem, kterému může být pilot v průběhu letu vystaven a jejich důsledkem je např. strach, který v nás vyvolá špatnou náladu až nechuť letět.

*Stoupáky jsou dnes silné a vzduch je plný turbulencí, trošku mi to připomíná první den. Za živější podmínky může jistě blížící se bouřka. Mám z ní trochu strach, mraky rostou opravdu rychle a na nebi se tvoří souvislá deka. Každou chvíli musím řešit menší kolaps padáku. AE (31.7.)*

*Při pohledu na ty mraky se mi sevře žaludek. Mám strach. Jestli se něčeho opravdu bojím, jsou to bouřky. AE (14.8.)*

*Chvíli si říkám, jestli jsme se nenechali až moc unést, možná jsme měli jít na zem dřív, turbulencí přibývá, stoupá to všude, začnu mít trochu strach. AE (26.7.)*

*Vario vesele pípá, přestože já chci dolů. Žaludek mám sevřený a srdce mi mlátí jako o život. AE (14.8.)*

*Po hodině letu jsem už tak vylekaná a vyhoupaná, že bych šla nejradyji přistát. AE (27.7.)*

Obavy můžeme na základě našeho výzkumu rozdělit na objektivní a subjektivní. Mezi hlavní příčiny objektivních obav při paraglidingu, řadíme špatnou předpověď počasí, která signalizuje špatné letové podmínky (silné podmínky, především potom silný vítr) a také velké množství pilotů na startu resp. ve vzduchu, které může ovlivnit hladký průběh startu a následně i letu. Příčinou těchto objektivních obav jsou podmínky a situace, které se nedají změnit, které jsou dány. Tyto obavy jsou součástí rozhodování každého pilota na startu a záleží na vlastních zkušenostech, vlastním uvážení a na schopnosti se s nimi vyrovnat.

*Předpověď byla ufoukaná. Záhy zjišťujeme, že se meteorologové bohužel nemýlili. Duní jako blázen. Stromy se ohýbají, větrný pytel napnutý až skoro praská. AE (22.5.)*

*Vítr špatným směrem mě i dnes bohužel znepokojuje. Fouká ještě o trochu víc než včera, takže rotor bude znatelnější. AE (13.8.)*

*Nárazy, které cítím na startu ve tváři, mi ale na odvaze nedodávají a zůstávám dalších půl hodiny stát na startu a jenom je sleduju. AE (22.5.)*

*Čas do otevření vzdušného startu se kvapem blíží, takže se najednou většina pilotů rozhodne startovat. Opět nastává klasická panika, kterou nemám ani trochu ráda. Představuji si jak to asi bude vypadat ve vzduchu, když se tam teď všichni nahneme a nikdo nebude stoupat. Ano, přesně tak to taky vypadá. Všichni se motají u kopce, nikdo se nezvedá. Vypadá to dost nebezpečně. AE (13.8.)*

Subjektivní obavy se týkají vlastních zkušeností, znalostí, dovedností, vlastního odhodlání a především sebedůvěry. Neschopnost se s takovými obavami vyrovnat a mít je pod kontrolou zapříčiní, že nás naše subjektivní obavy svazují, omezují ve výkonu a zapříčiňují nervozitu či strach.

*Petra se mi snaží vysvětlit, že Zvičina je malej kopec a že tu foukat prostě musí, aby se člověk udržel ve vzduchu, nicméně mě to ani trochu nepřesvědčí. Zatímco ladíme vysílačky na stejnou frekvenci, přijde pár dalších pilotů. Pozdraví a začnou se taky chystat. Připadám si jako blázen. Copak jsem jediná, komu se ty podmínky zdají nesmyslně silný? AE (22.5.)*

*Jsem nervózní. Nervozita je umocněná i tím, že mám na sobě novou závodní sedačku, co jsem si pořídila. Přemýšlím, jestli to s novou sedačkou bude jiný, jestli bude jinak reagovat na moje pohyby, jestli se mi do ní podaří vůbec nalézt a co když nepodaří, co když ji mám blbě seřízenou a bude to házet? AE (22.5.)*

*Nemůžu odtrhnout pohled od černých mraků, které nám ze všech stran uzavírají nebe nad hlavou. Připadá mi, že směrem po trati je to horší a horší. Podmínky se mění čím dál rychleji a nebýt tolika dalších lidí ve vzduchu, rozhodně jdu přistát. AE (14.8.)*

Obavy však nemusí mít čistě negativní charakter. Před každým startem je třeba mít určitý respekt k podmínkám a obavy z následného neúspěchu, které v nás mohou podnitit motivaci a lepší soustředěnost na výkon.



*Nespouštím oči z rostoucích mraků a hrkne ve mně při každém kývnutí padáku. Nejspíš jsem vyděšená zbytečně. Všechno je zatím jak má být, navíc naše trať vede směrem od velkých bouřkových mraků. AE (15.8.)*

*Jsme v rovinách, žádné výrazné klesání ani stoupání. Po pár minutách to vyadá, že nejspíš přistaneme. Ale já nechci! Šlápnu do speedu a letím prozkoumat terén před námi. AE (30.7.)*

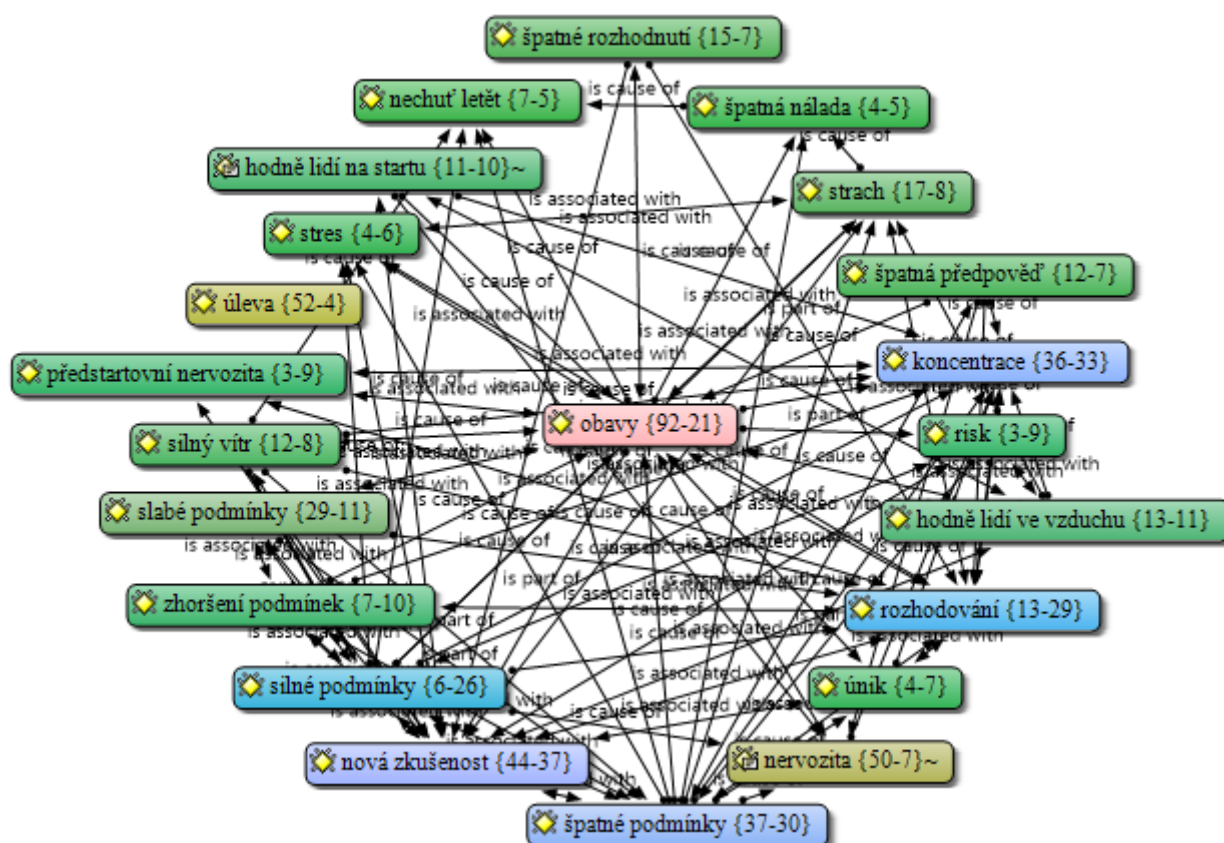
*Po přistání mám ze sebe radost. Překonala jsem se, i když s malou pomocí. Pro příště vím, že vítr na Zvičíně prostě být opravdu musí, aby si člověk polítal. AE (22.5.)*

V průběhu letu řadíme mezi situace, které vyvolávají obavy především nestandardní letové režimy a momenty potřeby úniku ze špatných podmínek.

*Všude to začíná stoupat. Tohle je moment, který nenávidím. Víím, že teď už mi na přistání zbývá jenom pár minut. Za chvíli už bych se dolů nedostala. Kolem sebe vidím spoustu pilotů, spirálujících k zemi. Jelikož je vzduch neklidný, rozhodnu se pro bezpečnější vyklesávací manévr než je spirála. AE (14.8.)*

Obavy narušují naši koncentraci a mohou tak negativně ovlivnit naše rozhodnutí. Pokud se pilot nachází v obavách už při příchodu na start, např. z důvodu špatných letových podmínek, je potřeba se umět od těchto obav oprostit, přehodnotit znovu celou situaci a následně učinit správné rozhodnutí, zda vůbec startovat. Podceněním obav a učiněním špatného rozhodnutí se pilot může dostat až do život ohrožujících situací.

Obrázek 6. Faktor obavy.



#### 6.4 Pozorování ostatních a spolupráce

Mluvíme-li o pozorování ostatních, máme na mysli pozorování ostatních pilotů, jejich chování a reakcí na vznikající situace. Toto pozorování má úzkou souvislost se spoluprací, která je v paraglidingu sice charakteristickým, přesto však zvláštním jevem. Nejedná se o spolupráci, jakou můžeme zaznamenat například při sledování některých kolektivních sportů. Paragliding je sport individuální, spolupráce je však součástí každého letu, kterého se účastní více pilotů, především je viditelná při závodech, přestože zde piloti vystupují v pozici soupeřů. Paragliding je sport, který má velice úzké spojení s přírodou a jeho provozování tak závisí na velkém množství přírodních, především meteorologických podmínek. Zmiňované „soupeření“ tedy probíhá spíše jako snaha pokořit tyto dané podmínky a umožnit tak sobě resp. i ostatním, prožít tolik chtěné chvíle strávené ve vzduchu.

Pozorováním okolních pilotů získáváme informace, které nám pomáhají uskutečnit správná rozhodnutí, díky nimž můžeme dosáhnout vytyčených cílů. Pozorování ostatních pilotů probíhá nejen ve vzduchu, ale je velice běžné už při přípravě na start. Na startu se

téměř pokaždé, jsou-li dobré letové podmínky, objevují zkušenější piloti a pozorováním jejich chování a předstartovní přípravy se můžeme lecčemu přiučit, získáváme tedy nové zkušenosti.

*Stojím na startu, mažu se silnou vrstvou opalovacího krému a bedlivě sleduju ostatní piloty, kteří se připravují. Je tu spousta pilotů světového poháru a mě zajímá, jakou mají taktiku a předstartovní přípravu. Všichni vypadají úplně klidně. Většina má v uších sluchátka. AE (28.7.)*

*Dorazíme na druhý start. Pár nadšenců se tu pokouší odlepit od země. Se zaujetím je sleduju, abych zjistila případné zvláštnosti a specifika druhého startu. Vypadá to všechno bez problémů, akorát je start podstatně menší než ten hlavní. AE (27.7.)*

*Stojím na startu a sleduju je. Soustředím se na každý pohyb jejich padáků a rukou a čekám, kdy se něco stane. Nechce se mi věřit, že by to bylo až tak v pohodě. Navzdory síle větru ale jejich padáky necouvají, nevrčí se, neklapou, vypadají celkem stabilně. AE (22.5.)*

*Za chvíli už z nebe padají další kapky deště a stoupavých proudů začne přibývat. Všimnu si, že někteří z pilotů se rozhodnou pro přistání. Je to pro mě jasný signál jít na zem taky. AE (31.7.)*

*Sleduju piloty kolem mě a jakmile vidím, že se trochu zvedají, okamžitě je následuju. Nakonec se i mě podaří vytočit dostatečnou výšku a vydávám se na trať. AE (28.7.)*

*Sleduju pilota, který si to namíří rovnou na okraj hřebene, jakoby do rovin. Letí pořád dál a nezvedá se. Chvíli se divím tomu, co dělá, najednou se ale jeho padák zavrtí a začne stoupat prudce vzhůru. Stoupák to není velký, ale nejspíš jediný široko daleko. Na nic nečekám a přidávám se k němu. Je to nejspíš zkušený závodník, soudím podle vybavení, takže se ho držím jako klíště, kopíruju jeho pohyby a snažím se točit stejný poloměr zatáčky jako on, abych se něco přiučila. Za chvíli už máme výšku potřebnou přesně pro přeskok velkého údolí, super. AE (30.7.)*

Spolupráce probíhá stejně jako pozorování už na startu, kdy je především při silných meteorologických podmínkách potřeba pomoci druhých. Spolupráce s ostatními piloty nám dává jakousi naději na lepší výkon či výsledek. Umožňuje nám také lepší vyhodnocení celkových podmínek pro bezpečné zvládnutí startu resp. letu. Souvisí s ní

také ale vysoká míra koncentrace a kontroly, což jsou velice důležité faktory, především je-li ve vzduchu velké množství ostatních pilotů.

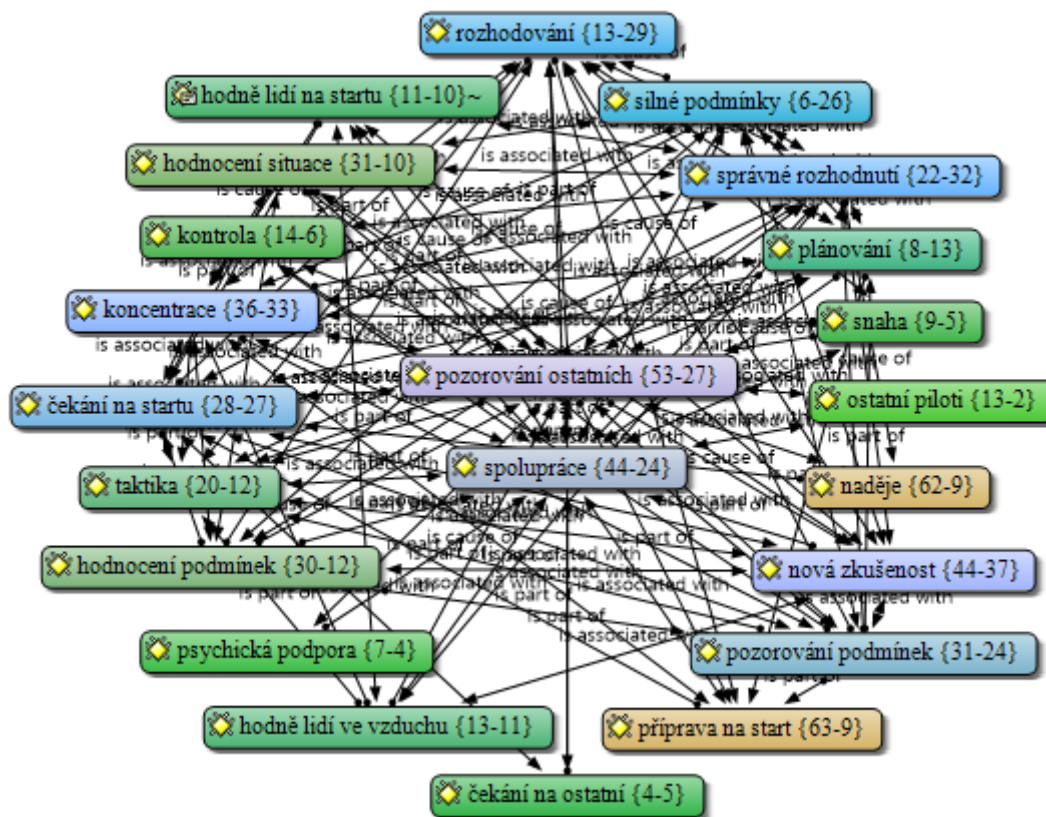
*Rozhodím padák na zem a k mému překvapení se opět objeví Petra, která mi ho pomůže narovnat, aby se mi líp startovalo. Trošku víc dneska fouká, takže se mi její pomoc hodí. AE (31.7.)*

*Letíme a vzájemně si pomáháme. Vážně je to snazší. Ve skupině najdeme stoupáky téměř okamžitě a posunujeme se společně po trati. AE (28.7.)*

*Když už mi situace začne připadat trochu kritická, konečně se začne pilot napravo ode mě zvedat. Všichni se k němu okamžitě přidáváme. Dotočíme co to jenom jde a pokračujeme po trati. AE (30.7.)*

*Mezitím co točíme, doletí nás skupinka jiných pilotů, kteří už ale náš stoupák nestihnou. K mému překvapení se vydávají přes údolí hned za námi, s ne zrovna moc velkou výškou. Asi doufají, že ve skupině termiku najdou. AE (30.7.)*

Obrázek 7. Faktor pozorování ostatních a spolupráce.



## 6.5 Pozorování podmínek

Dalším z faktorů, které ovlivňují rozhodování při paraglidingu, je pozorování podmínek. Sledování okolních podmínek, jejich posuzování a hodnocení celé situace, je nejviditelnější především v momentě předstartovní přípravy a čekání na startu. Předtím, než se pilot rozhodne vydat do vzduchu, je získání obrazu o okolní situaci nezbytností. Odstartovat se nám může podařit i v podmínkách, které jsou neadekvátní k našemu pilotnímu umění a našim zkušenostem, důsledek tohoto chybného jednání se však dostaví až při samotném letu, kdy už nemáme možnost vzít naše rozhodnutí zpátky. Chybného rozhodnutí v momentě, kdy zvažujeme, zda jsou pro nás dané podmínky přijatelné a zda tedy letět či neletět, budeme zcela jistě později ve vzduchu litovat. Bavíme-li se o pozorování podmínek, máme na mysli podmínky meteorologické, především zjišťování, jestli se jedná o podmínky dobré nebo špatné, klidné či turbulentní, příliš silné nebo příliš slabé a zda se tyto podmínky spíše zhoršují, zůstávají neměnné nebo spíše zlepšují. Pozorování podmínek je velice intenzivní záležitostí, jedná se o jakési ponoření do pozorování či splynutí s podmínkami, kdy pilot vnímá každý silnější poryv větru ve své tváři.

*Okamžitě po příjezdu vrhnu pohled na větrný pytel. Zatím fouká správným směrem. AE (28.7.)*

*Ještě než vytáhnu padák z batohu, zkontroluju větrné ukazatele. Pořád to vypadá dobře, směr je správný. Snad to tak zůstane. AE (28.7.)*

*Fouká jako blázen. Podle předpovědi to mělo být dobrý, nechápu, co se děje. Sednu si na startovací rampu a čekám, jestli to třeba není jenom nějaký poryv nebo termika. Po zhruba pěti minutách hypnotizování větrných rukávů tomu však přestávám věřit. Prostě fouká moc. AE (26.8.)*

*Nedělám téměř nic jiného, než že sleduju mraky kolem. AE (14.8.)*

*Vrátím se na start a pohledem zkontroluji povětrnostní podmínky. Vypadá to celkem dobře. Vzpomenu si, že jsem ráno v autobuse cestou na start zaslechla, že se dnes blíží bouřky. Otočím se dokola s hlavou vztyčenou k nebi. Mraky trochu rostou, ale na bouřky to zatím rozhodně nevypadá. AE (31.7.)*

Podmínky se dají pozorovat také na ostatních pilotech, jsou-li nějací ve vzduchu. Můžeme zde vidět silné poryvy větru, které jejich padák téměř zastaví nebo dokonce zapříčiní jeho couvání, dále jsou nepřehlédnutelné stoupavé či klesavé proudy, do kterých piloti naletí. Díky tomuto pozorování odhadneme i množství turbulencí ve vzduchu, které se snaží zdeformovat vrchlíky pilotů a znemožnit jim pokračování v letu.

*Už teď mi to ale přijde až moc silný, a tak se rozhodnu, že si radši počkám na Martina a podívám se, co to s ním bude ve vzduchu dělat. AE (30.8.)*

*Sleduju startující začátečníky a úplně se vidím na jejich místě. Starty jsou většinou dost krkolomné, kolikrát mám o ně trochu strach. Nakonec se však podaří dostat do vzduchu všem. Sleduju jak lítají ze strany na stranu. Vypadá to, že termika není ještě žádná. AE (30.7.)*

*Jelikož ale přijedu po čtvrté odpoledne, vítr už je slabší a po krátkém pozorování padáčekářů ve vzduchu usoudím, že už to tak staršný nebude. AE (29.8.)*

*Sleduju piloty kolem mě a jakmile vidím, že se trochu zvedají, okamžitě je následuju. AE (28.7.)*

Správné vyhodnocení podmínek a celé situace je také součástí plánování a zvolení nejlepší taktiky letu. Podmínky ale nepozorujeme pouze před startem. Jejich vývoj je velice dynamický, mění se každým okamžikem a to nejen průběhem počasí, ale také v důsledku změny terénu a prostředí. Z tohoto důvodu je proto nezbytné hlídat si adekvátnost podmínek i během dlouhých přeletů.

*Už to vážně vypadá, že budu končit, když si všimnu dvou čápů, kroužících kousek vedle mě. Letím se k nim okamžitě připojit. Hodný kluci, pomohli mi najít další termiku, takže můžu pokračovat po trati. AE (27.7.)*

*Najednou přijde chvíle, kdy se musím rychle rozhodnout, kudy letět. Trasu po horách už mám nalítutnou, zatímco v rovinách se mi tady nikdy moc nedařilo. Volím tedy hory, přesně podle plánu, který jsem říkala na startu klukům. AE (3.8.)*

*Ještě si zkusím naposledy nadletět nad vrchol Medvědína, dokud mám výšku. A vyplatilo se! Je tady stoupák, super. AE (3.8.)*





Vezmeme-li proces rozhodování od začátku, je naším nejdůležitějším rozhodnutím k letu zvolení správného materiálu. Chybná volba padáku, sedačky či ostatního vybavení může mít za následek nezvládnutí situace a následné nepříjemnosti. Pilot nesmí být při volbě své výzbroje ovlivněn například názorem zkušenějšího kolegy, jehož dovednosti a znalosti jsou na jiné úrovni. Každý z pilotů musí své vybavení znát, starat se o něj, vědět o jeho případných nedostatcích a především mu věřit a umět ho ovládat. Přecenění příp. podcenění svých vlastních sil, bude mít v této souvislosti s téměř stoprocentní jistotou negativní důsledky.

*Síla některých stoupáků a především turbulencí mě dost překvapí. Nejednou musím řešit menší kolapsy a nestačím se divit, co všechno můj padák vydrží. Začínám ho za to milovat a představuji si, jak se musí v takových podmínkách cítit piloti na závodních padácích, asi to není žádná sranda. AE (27.7.)*

Dalším momentem je příprava na start, kde je v souvislosti se správným rozhodnutím potřeba zmínit především pečlivou kontrolu. Nutnost kontroly spočívá nejen v připravenosti veškeré výzbroje a výstroje, ale také ve zvážení podmínek k letu. Především špatné povětrnostní podmínky či nesprávně zvolený terén jsou při paraglidingu častou příčinou nehod a zranění. Základní rozhodnutí po příchodu na start tedy spočívá ve zvážení aktuálních podmínek. Pilot si musí položit otázky typu, zda jsou podmínky adekvátní k jeho dosavadním znalostem, zkušenostem a dovednostem a zda je vhodné do těchto podmínek startovat. Pokud pilot tyto podmínky špatně vyhodnotí, nechá se například strhnout davem či přesvědčit od jiných, zkušenějších pilotů, mohou nastat velice nepříjemné, život ohrožující situace. Správné vlastní rozhodnutí je tedy jedním z nejdůležitějších faktorů a předpokladů bezpečného provozování paraglidingu.

*Mám celý den volna, tak si radši počkám do odpoledne, než udělat nějakou hloupost. K mému velkému překvapení začne vítr docela slábnout. Zůstanu však v klidu sedět a nikam se nehrnu. Může to být jen slabší interval. AE (30.8.)*

*Tuším, že podmínky se budou už jen zhoršovat a vítr zesilovat, takže jestli chci vůbec odstartovat, bylo by to nejlepší hned, dokud to ještě jde. AE (30.8.)*

*Podmínky se zdají být slabší než včera, vzduch je evidentně přehřátý. AE (29.7.)*



V průběhu letové fáze, souvisí správné rozhodnutí především s odhadnutím terénních podmínek a předpokladů. Pilot musí na základě svých znalostí a zkušeností vyhodnotit situaci a správně zvolit trasu. Chybné rozhodnutí může vést k nepříjemným krizovým situacím, vzniklým kvůli turbulencím či údolnímu proudění nebo k již zmiňovanému nedokončení plánovaného přeletu a předčasnému přistání.

*Rozhodnu se letět prostě přímo a uvidíme. Očima mapuju terén a snažím se odhadnout, kde by se mohl teplý vzduch odtrhávat od země. Všechna rozhodnutí, která udělám však skončí jenom další ztrátou výšky. AE (29.7.)*

*No, jenže bohužel nic nepotkám a po chvilce přistávám na půli cesty domů, u letiště. V duchu si nadávám, že jsem se s tak malou výškou někam pouštěla. AE (30.8.)*

*Otočím se, všichni se pořád motají ve stejné výšce, ale aspoň mají nějakou výšku, kdežto já jdu dolů jako hruška. Začnu si v duchu nadávat. Zase jsem měla svoji hlavu a kdo ví, jak to teď dopadne. AE (30.7.)*

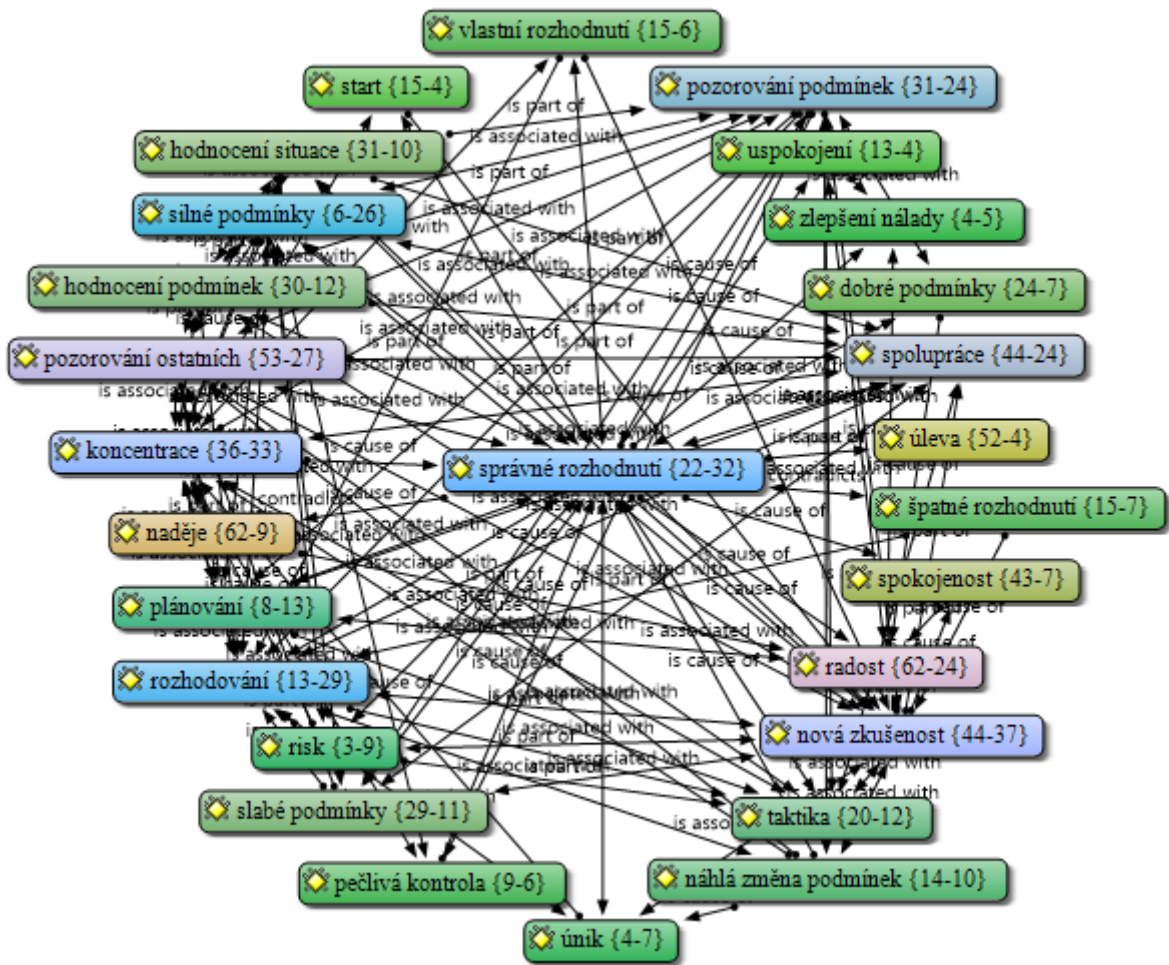
Na základě analýzy pořízených materiálů jsme také odhalili důležitost spolupráce pilotů ve vzduchu, která souvisí se správným rozhodnutím tak, že nám naše rozhodování ulehčuje. Spolupráce a pozorování ostatních pilotů při přeletech nám umožňuje lepší pochopení aktuálních letových podmínek a vede k úspěšnějšímu a bezpečnějšímu letu.

*Ke třetímu bodu letíme dlouho přes roviny, kde se bude blbě hledat termika. Taky že jo, už to vypadá, že budeme přistávat, naštěstí se nám společně podaří stoupák najít. AE (27.7.)*

*Ztrácíme poměrně rychle výšku. Naštvaně sešlápnu plnej speed a ujímám se vedení naší skupinky. Nikde nic. Když se ale otočím za sebe, zděšeně zjistím, že se ostatní zvedají ve stoupáku. Kruci, zase jsem měla svoji hlavu a nechala se unést. AE (28.7.)*

Důležitost správného rozhodnutí je na základě zjištěných informací velice zřejmá. Správné rozhodnutí pilotovi přináší naději, radost, úlevu, lepší náladu, úspěch a především novou zkušenost.

Obrázek 9. Faktor správné rozhodnutí.



## 7 DISKUZE

Diplomová práce se zabývá procesem rozhodování při provozování paraglidingu, konkrétně významnými faktory, které tento proces ovlivňují. Ke vzniku práce byla jako hlavní, použita metoda autoetnografie, která nám umožnila zkoumat celý rozhodovací proces vlastním pohledem a díky které mohly být použity vlastní zkušenosti a příběhy z provozování paraglidingu. Allen-Collinson (2012), která použila autoetnografii ve své studii zabývající se situováním osobních sportovních příběhů do sociokulturních souvislostí uvádí, že se jedná o inovativní přístup k výzkumu, který se těší rostoucí oblibě v rámci sportu a tělesné kultury.

Autoři článku „Decision-making in sport: A cognitive perspective“ Tenenbaum & Bar-Eli (1993) tvrdí, že proces rozhodování ve sportu představuje analýzu toho, jak sportovci myslí, usuzují a vyhodnocují různé situace, které v průběhu provozování dané aktivity nastávají. Neexistuje zde žádné kritérium, které by determinovalo výběr jednotlivých správných rozhodnutí či úsudků, protože reakce na vznikající situace je vždy založena na individuálních názorech a preferencích. Toto tvrzení souvisí s výše zmiňovanou použitou metodou autoetnografie k výsledkům výzkumu naší práce, která nám umožnila aplikaci právě svých vlastních poznatků k vymezení faktorů, ovlivňujících naše rozhodování při paraglidingu. Cílem rozhodování, je vybrat si z možností nebo zhodnotit příležitosti, které nás při naší činnosti nejvíce uspokojí (Sternberg, 2009). Tento výběr správného řešení situace, je však v našem případě ztížen emocemi, které do procesu rozhodování při paraglidingu vstupují. Konkrétně se zde jedná o obavy, které se objevují především v souvislosti se špatnými či nepřiměřenými podmínkami ke zkušenostem sportovce. Dle Nakonečného (2003) tak nastává rizková a neurčitá situace, kdy subjekt nemá k dispozici dostatek informací pro předvídaní výsledků svého jednání. Tyto obavy jsou však velice subjektivní povahy a jedná se o jakousi vnitřní překážku v rozhodovacím procesu. Dle Vaňka et al. (1970) patří mezi vnitřní překážky negativní osobní vztah k prováděné činnosti či odpor k soupeři. Toto tvrzení však v našem případě úplně neplatí. Negativní vztah k prováděné činnosti se zde neobjevuje. Je tomu spíše naopak. Dostat se do vzduchu a letět je velkým přáním sportovce, toto přání se však dostává do konfliktu s výše zmiňovanými obavami, které brání učinění rozhodnutí. Výsledkem je dle Vágnerové (2004) sklon k nerozhodnosti, neschopnost volby, což může vést až k tendenci vytvářet si vnitřní konflikty ve větší míře než je obvyklé. Cotteril & Discombe (2016) uvádí, že učinění správných rozhodnutí je nezbytné pro sportovní výkon. V momentě, kdy se pilot

rozhoduje, zdali startovat, nesouvisí důležitost správného rozhodnutí pouze s výkonem, ale především s ochranou zdraví, v krajním případě s ochranou života sportovce. Velkou roli zde totiž hraje vysoká rizikovitost paraglidingu, která je jedním z hlavních důvodů výskytu obav v procesu rozhodování. Odstartovat se nám může podařit i v podmínkách, které jsou nepřiměřené našim zkušenostem, následky tohoto rozhodnutí, budou mít však ve vzduchu s téměř stoprocentní jistotou negativní důsledek. Většina lidí by v tomto momentě nejspíš nechápala nerozhodnost sportovce. Jde-li o život, bylo by to pro ně jasným signálem činnost ukončit a let nerealizovat. V tomto případě se však jedná o překonání strachu, či rozhodnutí jednat navzdory strachu, kdy v tomto tzv. aktu odvahy nabývá velké intenzity prožitek svobody (Říčan, 2009), který může být hlavním motivem činnosti. Tenenbaum & Bar-Eli (1993) zase poukazují na to, že celý rozhodovací akt závisí především na poznávacích procesech sportovce, které ovlivňují kvalitu jeho rozhodnutí. Je důležité umět tyto procesy identifikovat a posoudit do jaké míry proces rozhodování ovlivňují. V souladu s výsledky naší práce, uvádějí např. důležitost faktoru pozornosti a koncentrace. Neisser (1967) in Tenenbaum & Bar-Eli (1993) dokonce popisuje rozhodovací proces přímo jako výsledek schopnosti zaměřit svou pozornost na věci, které vnímáme. S tímto výrokem Neissera souhlasíme, jelikož z výsledků našeho výzkumu vyplývá např. nutnost soustředění se na meteorologické podmínky, na základě jejichž vyhodnocení činíme vlastní rozhodnutí, zdali jít letět. Jones (1972) in Tenenbaum & Bar-Eli (1993) zde v souvislosti s pozorností zmiňuje především schopnost selektivity neboli výběr podnětu, na který svou pozornost zaměříme. Tvrdí, že výběr podnětu závisí na třech faktorech: (1) na schopnosti výběru zdroje informací, které náleží k provozované aktivitě, (2) na kvantitě podnětu, (3) a na čase, který má sportovec k dispozici pro zpracování daného podnětu. Jones také uvádí, že žádný sportovec není schopen vnímat všechny potenciální podněty v omezeném čase, který má při provozování dané aktivity k dispozici. Sportovec tedy musí být vybíravý, aby dokázal směřovat svou pozornost pouze na důležité podněty a získával tak důležité informace, které potřebuje k vykonání činnosti. Na základě výsledků našeho výzkumu předpokládáme, že k umění vybrat si v daném čase pouze nejdůležitější podněty, je nezbytná přítomnost zkušenosti sportovce s prováděnou aktivitou, což uznává opět Jones (1972) in Tenenbaum & Bar-Eli (1993), který popisuje, že zkušený sportovec vnímá podněty související s optimálním provedením výkonu daleko lépe a snadněji než méně zkušený sportovec. Také Vaněk et al. (1970) uvádí, že pouze sportovec, který má dostatek zkušeností s prováděnou činností, se dovede správně orientovat ve složitých podmínkách, zhodnotit danou situaci a zvolit mezi několika alternativami tu nejlepší. Tenenbaum &

Bar-Eli (1993) dále také v souvislosti s koncentrací pozornosti zmiňují nutnost automatizace procesů a jednání, souvisejících s vykonávanou aktivitou. Tato automatizace činnosti umožní sportovci mít svou pozornost pod kontrolou při komplexních úkolech, zvláště pak v situacích obsahujících určitou míru nejistoty. V souvislosti s výsledky našeho výzkumu se v tomto případě jedná např. o pozorování ostatních pilotů a dění na startu či ve vzduchu za průběhu přípravy veškerého vybavení potřebného k letu, kdy tato příprava musí být podvědomě (tedy automaticky) velice pečlivá. Co se týče komplexních úkolů, můžeme zde zmínit např. situaci, kdy se pilot nachází mezi velkým množstvím ostatních pilotů ve vzduchu a je potřeba podvědomě reagovat na podmínky, které ve vzduchu panují, zatímco se pilot snaží koncentrovat na ostatní, aby zabránil případné srážce. S tímto tvrzením Tenenbauma a Bar-Eliho tedy opět souhlasíme. Slepíčka et al. (2009) uvádí, že v některých sportech je koncentrace na prováděný výkon předpokladem úspěchu, či dobrého výkonu. V paraglidingu koncentrace samozřejmě z části také souvisí s dobrým výkonem a to především v letové fázi. Budeme-li se však zabývat koncentrací v předstartovní přípravě, jedná se zde spíše o soustředěnost na podmínky a kontrolu vybavení, které jsou nezbytné v souvislosti s bezpečností, ne s výkonem. Kromě koncentrace, je na základě výsledků našeho zjištění důležité také vnímání. V souvislosti s paraglidingem se jedná o specifický případ vnímání tzv. pozorování. Při obyčejném vnímání poznáváme zejména to, co je něčím nápadné, při pozorování se však soustředíme na věci a vlastnosti důležité z hlediska našich úkolů (Rosina, 1963). Vacínová & Langová (1995) uvádějí, že k dobrému pozorování je nutno se náležitě připravit, jelikož znalosti umožňují člověku vnímat věci hlouběji. V souvislosti s pozorováním podmínek a ostatních pilotů na startu není žádná speciální příprava vyžadována. Pozorování probíhá spontánně a připravenost pozorovatele vyplývá z jeho dosavadních zkušeností. Kodým (1985) zase v souvislosti s vnímáním zdůrazňuje důležitost komplexního vnímání ve sportu. Komplexní vjemy jsou totiž výchozí fází pro zvládnutí určitých pohybových dovedností a některé dovednosti bez těchto vjemů nejdou zvládnout vůbec. Výsledků našeho výzkumu se však toto tvrzení netýká. Vzhledem k tomu, že zde hovoříme o vnímání jako o pozorování, zvládnutí určitých pohybových dovedností zde není potřeba. Toto tvrzení Kodýma, ale můžeme použít při aplikaci vnímání na letovou fázi, kdy je např. potřeba se soustředit nejen na okolní podmínky, ale zároveň aktivně zasahovat do řízení padáku.

Závěrem diskuze bychom rádi zmínili, že existuje celá řada dalších významných faktorů, vstupujících do procesu rozhodování ve sportu. Jedná se např. o řešení problémů pomocí inteligence, či schopnost vyrovnávat se s učiněním neefektivních rozhodnutí

(Tenenbaum & Bar-Eli, 1993). To jsou však témata, která v kontextu s řešenou problematikou naší práce nepředstavují významné faktory v procesu rozhodování.

## 8 ZÁVĚRY

V diplomové práci jsme se pokusili zachytit a popsat významné faktory ovlivňující procesy rozhodování při provozování paraglidingu. Dílčími cíli diplomové práce bylo použití autoetnografie jakožto hlavní výzkumné metody, pochopení a využití programu Atlas.ti 7 pro zobrazení a kódování získaných materiálů, dále potom použití metody vytváření trsů k vyhodnocení a interpretaci výsledků.

Po důkladné analýze získaných materiálů jsme zjistili, že mezi hlavní faktory, ovlivňující procesy rozhodování při paraglidingu patří koncentrace, nadšení a radost, obavy, pozorování ostatních a spolupráce, pozorování podmínek a správné rozhodnutí.

Jako nejvíce důležité se nám na základě našich výsledků jeví faktory koncentrace a správné rozhodnutí, do kterých vstupuje největší počet ostatních vlivů a činitelů. Dále se jedná o faktory pozorování ostatních pilotů, související se spoluprací a faktor pozorování podmínek. Jako poslední dva faktory byly vyhodnoceny radost (nadšení) a obavy, tedy faktory emocionálního charakteru. Z průběhu analýzy dat také vyplývá vysoká souvztažnost mezi těmito, ale i řadou ostatních faktorů, týkajících se předstartovní přípravy a letové fáze. Jednotlivé faktory se navzájem ovlivňují, podmiňují nebo spolu přímo souvisejí, z čehož je zřejmá dynamika celého procesu. Dále bylo zjištěno, že všechny tyto důležité faktory mají souvislost především s meteorologickými podmínkami, které ovlivňují jak prvotní rozhodnutí pilotky zdali vůbec startovat, tak i spoustu dalších důležitých rozhodnutí v průběhu letové fáze. Z našeho výzkumu je evidentní také důležitost povědomí o vlastní zkušenosti v souvislosti s provozováním paraglidingu, jelikož správná rozhodnutí z této zkušenosti částečně vyplývají. Pilotka si je svých zkušeností vědoma a v jejím procesu rozhodování hrají zásadní roli. Dále je z našeho výzkumu zřejmý dynamický průběh emocí jak v předletové přípravě, letové fázi, tak i ve fázi po přistání. Tento vývoj emocí byl zaznamenán pomocí tzv. emočních křivek, kterými se pilotka pokusila do předem připraveného schématu zachytit své pocity, dojmy, chování a zkušenosti. Z emočních křivek je na první pohled zřejmý především vzestup kladným směrem po každém z učiněných letů a to i přes nezdary a zklamání. Jedná se o jakési pozitivní vyjádření pilotčina vztahu k paraglidingu a uvědomění si nově získané zkušenosti. Negativní emoce byly zaznamenány především v souvislosti se špatnými, neadekvátními meteorologickými podmínkami.

Hlavní cíl i dílčí cíle práce byly splněny. Odpověď na výzkumné otázky byla uvedena. V příštích výzkumech, zaměřujících se na proces rozhodování při paraglidingu,

by bylo příhodné prodloužit dobu získávání dat např. na dvě paraglidingové sezóny a zjišťovat tak vliv nabytých zkušeností pilota na procesy rozhodování. Dále by bylo zajímavé rozdělit data podle toho, zda byla získána v tréninku či při závodě a analyzovat odlišnosti v rozhodovacím procesu.



## 9 SOUHRN

Teoretická část diplomové práce se v první řadě zabývá poznatky o rozhodovacím procesu obecně, následně rozhodováním ve sportovní činnosti, dále jsou zde vymezeny pojmy, ovlivňující proces rozhodování jakožto hlavní předmět zkoumané oblasti. Mezi tyto pojmy patří vnímání, pozornost, prožívání a emoce a jsou zde uvedeny také v souvislosti se sportovní činností. V závěrečné fázi teoretické části jsou zmíněny kapitoly související s provozováním paraglidingu.

V návaznosti na teoretickou část byl proveden kvalitativní výzkum, pomocí kterého jsme se pokusili zachytit a popsat významné faktory ovlivňující procesy rozhodování při paraglidingu. Dílčími cíli práce bylo použití metody autoetnografie, jakožto hlavní výzkumné metody, dále potom pochopení a využití programu Atlas.ti 7 k zobrazení a kódování dat a následně použití metody vytváření trsů k vyhodnocení a interpretaci výsledků.

Z analýzy vyplynulo, že mezi nejvýznamnější faktory, ovlivňující procesy rozhodování při paraglidingu patří: koncentrace, nadšení a radost, pozorování ostatních a spolupráce, pozorování podmínek a jako poslední, faktor správné rozhodnutí. Mezi zjištěnými faktory je zřejmá určitá souvztažnost, jednotlivé faktory se navzájem ovlivňují, podmiňují nebo spolu úzce souvisejí. Dále je z výsledků výzkumu zřejmá důležitost povědomí o existující zkušenosti s provozováním paraglidingu a schopnost využití této zkušenosti ve fázi rozhodování. Z výsledků výzkumu také vyplývá vzestup kladných emocí po každém z učiněných letů a to i přes nezdary a zklamání. Jedná se zde o pozitivní vyjádření pilota vztahu k paraglidingu a uvědomění si nově získané zkušenosti.

Výsledky naší diplomové práce slouží k odhalení vlastních významných faktorů, ovlivňujících procesy rozhodování při paraglidingu, tedy k individuální, nově získané zkušenosti s provozováním tohoto sportu. Dále mohou výsledky posloužit jako informační materiál především pro začínající, ale i pokročilé piloty paraglidingu.

## 10 SUMMARY

The theoretical part of the thesis is primarily concerned with knowledge of the decision-making process in general, then deciding in sports activities. There are also defined terms of influencing the decision-making process as the main subject of the studied area. These concepts include perception, attention, feelings and emotions, and are also provided in connection with sports activities. In the final stage of theoretic part are mentioned chapters related to maintaining for paraglidng.

Following the theoretical part, qualitative research was performed through which we tried to capture and describe important factors influencing the decision-making processes while paragliding. Specific objectives included in thesis was the use of method of autoethnography, as the main research method, then by understanding and using the program Atlas.ti 7 to display and coding of data and then using method of forming clumps to evaluate and interpret the results.

The analysis showed that the most important factors influencing the decision making processes while paragliding are: concentration, enthusiasm, watching others and cooperation, observation of conditions and last, but not least right decision. Among the factors we can identify certain compatibility, individual factors affect and conditioning each other and these factors are also related to each other. Furthermore, the research has obvious importance of awareness of existing experience with the paragliding and the ability to use this experience in decision-making phase. The research is an increase in positive emotions after each flight made despite setbacks and disappointments. This is a positive statement of paragliding pilot's relation to paragliding and awareness of newly acquired experiences.

The results of this thesis are designed to discover individual significant factors influencing the decision-making processes while paragliding, i.e. the individual, newly acquired experience with the operation of the sport. Furthermore, the results may serve as informational material not only for beginners but also for advanced pilots of paragliding.

## 11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen-Collinson, J. (2012). Autoethnography: situating personal sporting narratives in socio-cultural context. In K. Young, & M. Atkinson (Eds.), *Research in the Sociology of Sport* (pp. 191-212). United Kingdom: Emerald Group Publishing Limited.
- Anonymous. (2012). *Typy výzkumů*. Retrieved 16. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://vyzkumy.knihovna.cz/ucebnice/typy-vyzkumu>
- Antonínová H. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Přepřacované vydání*. Praha: Portál, s.r.o.
- Buhajová, L. (2010). *Ověření využitelnosti softwaru ATLAS.ti pro literární vědu*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Cotteril, T. S., & Discombe, R. (2016). Enhancing decision-making during sports performance: Current understanding and future directions. *SPORTDiscuss*, 54-68.
- Čačka, O. (1997). *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk.
- Čáp, J., Čechová, V., & Rozsypalová, M. (1992). *Psychologie 1. Obecná psychologie pro 1. ročník středních pedagogických škol*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dvořák, P. (2003). *Paragliding manuál*. Cheb: Svět křídel.
- Ellis, C., Adams, E. T., & Bochner, P. A. (2010). *Autoethnography: An Overview*. Retrieved 2. 4. 2016 from the World Wide Web: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3096>
- Ellis, C., & Bochner, P. A. (2000). Autoethnography, Personal Narrative, Reflexivity: Researcher as Subject. *Journal of Contemporary Ethnography*, p. 736.
- Eysenck, W., M., & Keane, T., M. (2008). *Kognitivní psychologie*. Praha: Academia.
- Friese, S. (2014). *Qualitative Data Analysis with ATLAS.ti. Second Edition*. London: Sage.

- Gulová, L., Šíp, R. (eds.). (2013). *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Nakladatelství Budka.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání*. Praha: Portál.
- Helus, Z. (2011). *Úvod do psychologie. Učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, s.r.o.
- Hoffmannová, J. (2011). *Proměnné v životní dráze sportovců u vybraných rizikových sportů (biodromální pohled)*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Hoffmannová, J., & Šebek, L. (2013). *Fenomén X-sportů a aktivit*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Honzák, R., Hanušová, M., & Strouhalová-Janáčková, L. (2006). *Základy psychologie*. Praha: Galén & Nakladatelství Karolinum.
- Chang, H., Ngunjiri, W. F., & Hernandez, C. K. (2013). *Collaborative autoethnography*. USA: Left Coast Press, Inc.
- Jackson, A. S., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. USA: Human Kinetics.
- Jansa, P., Dovadil, J., Čáslavová, E., Heller, & kol. (2007). *Sportovní příprava*. Příbram: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art.
- Jansa, P., Jůva, V., Kocourek, J., Svozil, Z., & Kovář, K. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Kirchner, J., & Hogenová, A. (2001). *Prožitek v kontextu dnešní doby*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Kirchner, J., & Kavalíř, P. (2003). *Prožitek a tělesnost*. Praha: Asociace psychologů sportu České republiky.

- Kodým, M., Gutvirth, J., Jansa, P., & kol. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kodým, M., Stránský, A., & Svoboda, B. (1970). *Psychologie sportovní činnosti II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing.
- Kutnohorská, J. (2009). *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mareš, J. (2012). *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada Publishing.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Nakonečný, M. (1995). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- Nakonečný, M. (1998). *Základy psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2003). *Úvod do psychologie*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie. Přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- Nakonečný, M. (2012). *Emoce*. Praha/Kroměříž: Triton.
- Nakonečný, M. (2013). *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář.
- OP Marek, M., A. (2000). *Psychologie. Druhé, doplněné vydání*. Olomouc: Matice cyrilometodějská s.r.o.
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Plos, R. (2008). *Paragliding*. Cheb: Svět křídel.
- Power, M., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion*. USA: Psychology Press.

- Rosina, J., Štefanovič, J., Hraše, J., & Janák, V. (1963). *Obecná psychologie pro pedagogické instituty*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Říčan, P. (2009). *Psychologie. 3., doplněné a upravené vydání*. Praha: Portál.
- Sillamy, N. (2001). *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Sternberg, J., R. (2009). *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál, s.r.o.
- Šebek, L. (2011). *Specifické aspekty učení, motivace a adherence ke sportovní aktivitě u subkultury bikerů. Disertační práce*, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Šikl, R. (2012). *Zrakové vnímání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Štefanovič, J., & Greisinger, J. (1985). *Psychologie*. Praha: Avicentrum, zdravotnické nakladatelství.
- Tenenbaum, G., & Bar-Eli, M. (1993). Decision making in sport: a cognitive perspective. In Singer, R.N. et al. (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 171-192). New York: Macmillan.
- Tomíčková, T. (2013). *Analýza copingových dovedností u pilotů v paraglidingu*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Vacínová, M., & Langová, M. (1995). *Vybrané kapitoly z psychologie*. Praha: Victoria publishing.
- Valenta, T. (2009). *Fenomén instruktorství v životní dráze člověka. Biografický výzkum metodou zakotvené teorie*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Vaněk, M., Hlavsa, J., Hošek, V., & kol. (1970). *Psychologie sportovní činnosti II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vaněk, M., Hošek, V., Rychtecký, A., & Slepíčka, P. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: Karolinum.
- Válková, H. (2013). *Emoce a motivace v pohybových aktivitách a sportu*. Retrieved 8. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=6391>
- Vysoudil, M. (2006). *Meteorologie a klimatologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

## 12 SEZNAM OBRÁZKŮ

**Obrázek 1.** Znázornění hypotézy převrácené U-křivky (Slepička et al., 2009, 65).

**Obrázek 2.** Autoetnografické kontinuum (Chang et al., 2013, 19).

**Obrázek 3.** Škála barev objektů podle jejich zakotvenosti v textu a spojovanosti s jinými objekty (Buhajová, 2010, 35).

**Obrázek 4.** Faktor koncentrace.

**Obrázek 5.** Faktor nadšení a radost.

**Obrázek 6.** Faktor obavy.

**Obrázek 7.** Faktor pozorování ostatních a spolupráce.

**Obrázek 8.** Faktor pozorování podmínek.

**Obrázek 9.** Faktor správné rozhodnutí.



## 13 SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha č. 1.** Autorka diplomové práce při paraglidingu (vlastní archiv fotografií).

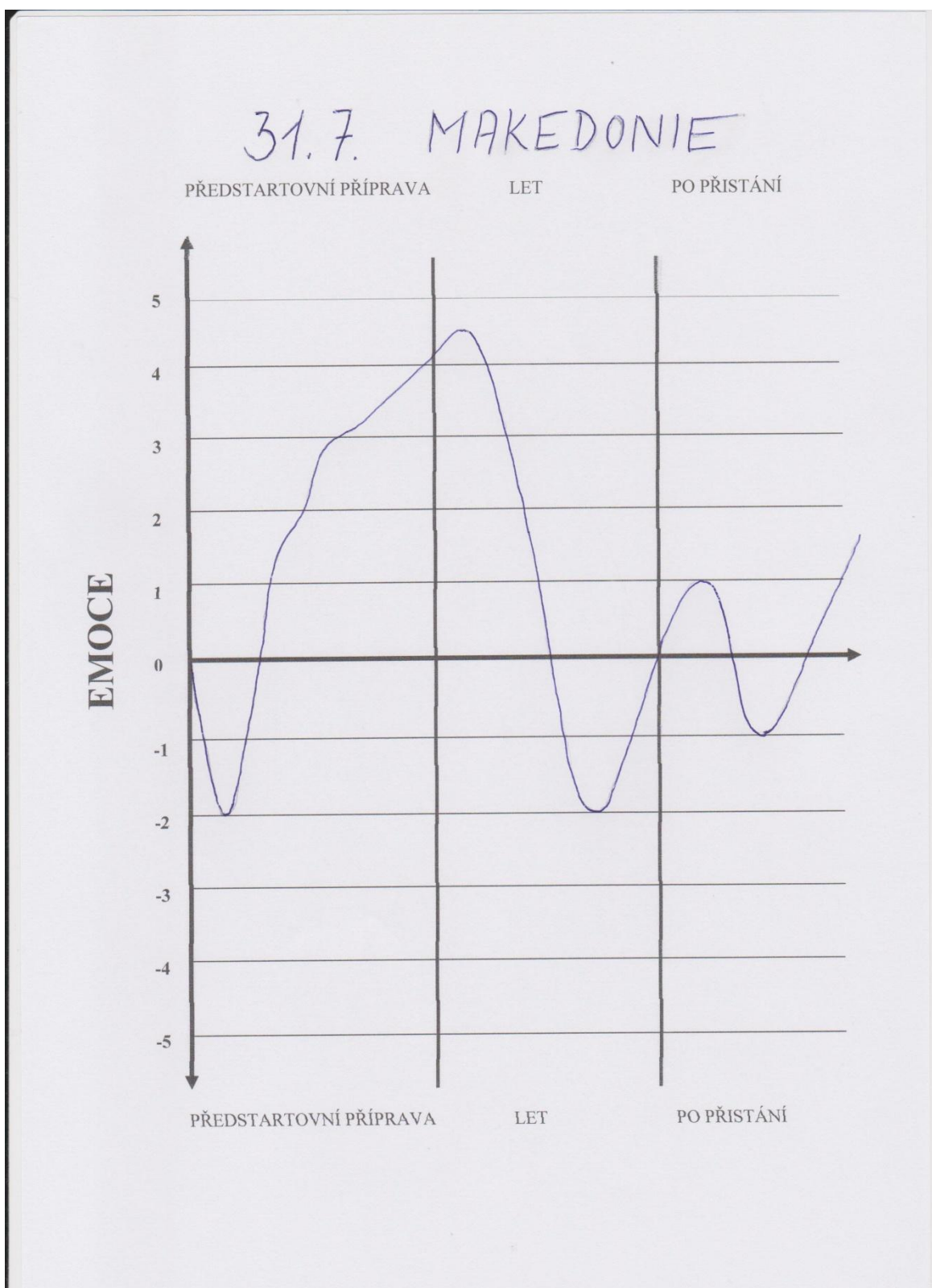


**Příloha č. 2.** Krajina pohledem pilota padákového kluzáku (vlastní archiv fotografií).





Příloha č. 4. Vzor emoční křivky, použité k výzkumu.



## **Příloha č. 5. Ukázka přepsaných terénních poznámek (záznam z vybraného dne).**

### **27.7.2015 MAKEDONIE**

První závodní den je tady. Autobusy nás přivázejí na start už v devět ráno. Nechápu, proč tak brzy a doufám, že nehrozí žádné bouřky, na předpověď jsem se nedívala, v Makedonii je neletové počasí výjimkou. Naštěstí bouřky nehrozí, příjezd na start takhle časně je prý na větších závodech normální. Komise musí sledovat podmínky, aby mohla vymyslet co nejlepší trať. Od rána jsem nervózní a v žaludku mi žbluňká. Je to ale pěkná nervozita, taková předstartovní. Jsou to největší závody, na kterých jsem kdy byla, je tu přes sto dalších pilotů, takže na startu i ve vzduchu bude zřejmě zmatek. Donesu si batoh do stínu a pozoruji, co budou dělat ostatní. Někteří se začnou chystat, někteří nasadí sluchátka a ulehnou do stínu, jiní vytahují svačinu. Napadne mě, že bych se asi taky měla najíst. Rozhlídnu se, jestli někde nevidím organizátory závodu. Měli by nám připravit svačtinové balíčky. Bednu s jídlem ale nikde nevidím, ještě tu zdaleka nejsou všichni. Přemýšlím, jestli už mám připravovat padák, ale přijde mi to hrozně brzy. Zbytečně tu bude ležet několik hodin na sluníčku a Makedonské slunce je opravdu ostré, nechci, aby se mi vyšisoval. Rozhodnu se tedy s přípravou počkat a jdu hledat Petru. Mají svůj obytnák zaparkovaný přímo na startu a právě začínají snídat. Klid, který z ní vyzařuje mě trochu uklidní. Petra rozhodně s přípravou nespěchá. Ví, že do startu je času dost. Vesele mě přivítá a nabídne párky. Nemám na ně moc chuť, počkám si na závodní balíček. Zhodnotím s ní podmínky, prohodíme pár slov ohledně cesty do Makedonie. Rozhodnu se, nechat je v klidu nasnídat a zamířím zpátky k padáku. Startovačka se mezitím pěkně zaplnila. Přijely další autobusy a všichni se začínají připravovat. Nechci nic podcenit, radši to už taky vytáhnu, přestože je nejspíš ještě čas. Zatímco se při přípravě padáku pečů na slunci, vítr se pomalu stáčí špatným směrem. Nejdřív jsou to nepatrné poryvy, přicházející zezadu, později však čím dál znatelnější. Zmateně se rozhlínu kolem sebe a pohledem vyhledám partu kluků, se kterými bydlím. Zděšeně utíkám za Kost'ou zeptat se, co si o tom myslí. Kost'a je úplně klidnej a z jeho výrazu mám pocit, že je mu úplně jedno, jestli poletí nebo ne. Mě to ale rozhodně jedno není! Já chci létat! Uklidní mě s úsměvem, že nahoře na kopci je ještě jedna startovačka na druhou stranu kopce. Vůbec jsem o ní nevěděla. Když jsme tu byli naposledy, startovalo se vždycky tady. Na jednu stranu mě to uklidní, na druhou trošku zneklidní, vůbec to tam neznám, kdo ví, jak to tam bude vypadat. Rozhodnu se vydat se tam podívat. Cestou míjím auto, ze kterého organizátoři právě vytahují svačtinové balíčky. Paráda, už bylo na čase. Ukážu jim závodní průkaz a za odměnu



dostávám balíček s pořádnou bagetou a šťavnatou broskví☺. Vesele se do bagety zakousnu a zamířím si to nahoru na kopec, doběhne mě Petra, která mezitím dostala stejnej nápad. Byla tu před dvěma lety se mnou, ale o druhým startu taky nic neví. Zvědavě zamíříme na kopec. Po pár metrech chůze unaveně zastavíme, je šílený vedro. Musí tu být tak šedesát stupňů! Už se těším do vzduchu. Najednou mě napadne, že mám ale všechny věci připravený na druhým startu. To snad ne, budu to sem muset v tom vedru vláčet pěšky. Při té představě se mi chce omdlít. No, nedá se nic dělat. Dorazíme na druhý start. Pár nadšenců se tu pokouší odlepit od země. Se zaujetím je sleduju, abych zjistila případné zvláštnosti a specifika druhého startu. Vypadá to všechno bez problémů, akorát je start podstatně menší než ten hlavní. Představím si tu šílenou tlačenicí, která tu bude až se sem nahrne stovka závodníků, to zas budou nervy. Ještě chvíli s Petrou sledujeme piloty, načež se vydáváme zpátky. Nejspíš už bude co nevidět brief. Přijdeme právě včas. Většina pilotů už je shromážděných před velkou tabulí, na které visí vypsaná trať. Začnu trochu panikařit. Všichni už cvakají do přístrojů a já se flákám někde po okolí. Rychle běžím pro svůj pultík a přidávám se k nim. Hltám každé slovo organizátorů, kteří nás varují před možnými úskalími na trati. Když trať nacvakám do XCtracku, vytřeštím oči. Trať je dlouhá 90 km. Takovou dálku jsem ještě nikdy neulítla. No vypadá to, že to bude zajímavý. Začnu se těšit. Když se mi zadaří, mohla bych si uletět osobák! Pečlivě trať překontroluji s dalšími pár piloty a vydávám se dopřipravit padák. Moje obavy z výšlapu na druhý start se stanou skutečností. Hodíme na sebe sedačky, padáky smotáme do kvěťáků a vyrážíme na kopec. V duchu se proklínám, že jsem to nenechala v batohu a s přípravou nepočkala. Zástup stovky pilotů trousících se nahoru na kopec vypadá dost vtipně, zas tak vtipný to ale není. Vybavení váží přes dvacet kilo a já se musím každých deset metrů zastavit, abych se vydýchala. Hlavou mi běží představy o nesmyslných závodech typu Xalps či Dolomiten man, nemůžu pochopit, že se do takových šíleností někdo pouští dobrovolně. No, pravda, jejich vybavení je o dost lehčí než to naše závodní. Konečně jsme na druhém startu. Šla jsem asi v půlce davu a přijdu nahoru relativně brzy, přesto je tu už úplně narváno a já lapám po dechu a marně hledám místečko, kam si hodit dvůj padák. Nakonec se zabydlím u Bečvika, Standy a Sama, kteří mi zdvořile udělají kousek prostoru. No tak to bude masakr. Do otevření pozemního startu zbývá pár minut a někteří z nadšenců už stojí připravení na startu. Rychle spěchám před letem na záchod. Když se vrátím, kluci jsou už oblečení. Nedovedu si představit, že se v tom vedru navlíknu do všech těch vrstev. Nedá se nic dělat, jdu na to. Trochu si u toho zanádvám, slunce smaží. Při pohledu na frontu na startu se mi udělá špatně. Vypadá to že navlečená ve třech bundách, rukavicích a kukle,

budu čekat minimálně dvacet minut na start. Předzávodní nervozita mě opouští a po pěti minutách se cítím dokonce trochu znechuceně. Je to z vedra, dělá se mi vážně špatně. Snažím se trochu pít, ale bojím se, že budu ve vzduchu potřebovat na záchod. Konečně na mě přijde řada. Zdravá nervozita se okamžitě vrátí a já stojím na startu, organizátoři mi roztahují padák. Kdybych tu byla sama, chvílku počkám na co nejlepší interval, to si tady však nemůžu dovolit. Čekající piloti by mě ukamenovali, všichni už chtějí být ve vzduchu. Tenhle spěch na závodech nemám ráda. Bojím se, že udělám chybu. Start ale naštěstí proběhne hladce a já už se motám ve zduchu spolu s ostatními. Nervozita mě opět opouští, je potřeba začít se soustředit na okolní piloty, srážka by mohla mít fatální následky. Startovní kružnice je naštěstí velká a podmínky super, takže jakmile se dostáváme nad kopec, rozletíme se v malých skupinkách a každá si najde svůj vlastní stoupák. Naštěstí je jich tu dost pro všechny, super. Nemám zrovna moc dobrou startovní pozici, takže po otevření vzdušného startu mi asi tak třetina závodníků uletí. No, dalo se to čekat. Padákům, které mají bych stejně nestačila. Jejich rychlost mě ale i přesto překvapí. Okamžitě mi mizí někde v nedohlednu. Já se ještě pořád motám u kopce a nedaří se mi nabrat potřebnou výšku pro odlet na trať. Nakonec přece jenom. Letím přesně za šipkou, přístroje fungují, všechno se zdá být v pořádku. Tak jsem se konečně dočkala, pomyslím si. Nemusím dělat žádná velká taktická rozhodnutí, stoupáky jsou snad všude, takže letím přímo po trati. Síla některých stoupáků a především turbulencí mě dost překvapí. Nejednou musím řešit menší kolapsy a nestačím se divit, co všechno můj padák vydrží. Začínám ho za to milovat a představuji si, jak se musí v takových podmínkách cítit piloti na závodních padácích, asi to není žádná sranda. Po hodině letu jsem už tak vylekaná a vyhoupaná, že bych šla nejradyji přistát. Tuhle myšlenku ale okamžitě zavrhuju a pokračuju dál po trati. U prvního otočňáku se potkávám s ohromnou skupinou pilotů, nejspíš tu není moc termiky a všichni se zuby nehty snaží udržet ve slabých stoupácích. Přidám se k nim a trochu si oddychnu, že se podmínky uklidnily. Ve vysílače slyším hlásit, že někdo hází záložku. No to jsem slyšet zrovna moc nepotřebovala, začnu být nervózní. Moc se tomu ale nedivím. Celkem snadno se mi podaří dostat přes první i druhý otočňák, závodničky nám všem zase uletí a s malou skupinkou pilotů se vydávám dál. Ke třetímu bodu letíme dlouho přes roviny, kde se bude blbě hledat termika. Taky že jo, už to vypadá že budeme přistávat, naštěstí se nám společně podaří stoupák najít. Skupinka se nám ale záhy začne rozpadat. Každý z pilotů zvolí trochu jiný směr a já zůstávám sama. Rozhodnu se letět pořád přímo. Není to rozhodnutí nejlepší, rozumnější je vždycky letět s někým, ale já mám prostě svoji hlavu, což se mi trochu vymstí. Plazím se u země, zoufale hledám termiku a vypadá to, že budu přistávat. V duchu

si nadávám, že jsem se k někomu nepřipojila. Všichni určitě vesele pokračují po trati. Nakonec se na mě štěstí usměje. Už to vážně vypadá že budu končit, když si všimnu dvou čápů, kroužících kousek vedle mě. Letím se k nim okamžitě připojit. Hodný kluci, pomohli mi najít další termiku, takže můžu pokračovat po trati. Podaří se mi vytočit tři tisíce. Najednou si uvědomím, že už letím děsně dlouho, že mám hlad a žízeň a že jsem už poměrně unavená. Pustím řízení, protáhnu ruce, napiju se a konečně se uvolním. Je šest hodin večer. Zdá se mi to neuvěřitelný. Šest večer a já jsem ve třech tisících ve vzduchu. Začnu přemýšlet, kolik jsem asi uletěla kilometrů a rozleje se mi po těle pocit uspokojení. Vypadá to že doletím do cíle. Hned první den. A navíc to bude osobák. Je mi skvěle a začnu se rozhlížet kolem sebe. Padák se mi pohupuje nad hlavou a kolem mě plují mráčky. Slunce je ještě vysoko a vůbec bych neřekla, že už je tolik hodin. Závěrečnou fázi trati si neuvěřitelně užívám. Mám pocit, že jsem snad šťastnější nikdy nebyla. Sešlápnu plnej speed a namířím si to přímo do cíle. Organizátor mi před přistáním hlásí do vysílačky ať si dám pozor na silný přízemní vítr a upozorňuje mě, že nejspíš budu přistávat pozadu. Trochu se toho leknu, ale vítr je laminární, žádná turbulence a já celkem měkce sednu na zadek. Po pěti hodinách ve vzduchu je zvláštní pocit být zase na zemi. Celým tělem mi začne proudit uvolnění. Mozek se přestane soustředit a mě se nechce ani zvedat ze země. Nejradši bych tu zůstala ležet a vstřebávala pocity štěstí, radosti a uspokojení. Autobus už na mě ale čeká, takže začínám balit. Nemám už pomalu ani sílu zvednout batoh ze země, ale je to nepopsatelně krásnej pocit. Naskakuju do busu plnýho vysmátých pilotů. Tak tenhle den snad nemohl být lepší.