

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Vliv sportovního lezení na kvalitu života

Diplomová práce

Autor:	Bc. Eliška Skalníková
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Vedoucí práce:	PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.
Oponent práce:	Semrád Jiří, doc. PhDr. CSc.

Zadání diplomové práce

Autor:	Eliška Skalníková
Studium:	P20P0040
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Název diplomové práce:	Vliv sportovního lezení na kvalitu života
Název diplomové práce AJ:	The influence of sport climbing on the quality of life

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá sportovním lezením a jeho vlivem na subjektivní kvalitu života lezců. Teoretická část práce vychází z aktuálních poznatků psychologie sportu, pozitivní psychologie, fyziologie pohybové aktivity a kinantropologie. Bližší pozornost je věnována lezení a jeho typologii, vlivem pravidelné pohybové aktivity na celkovou kvalitu života lezců. Empirická část využívá metodu smíšeného výzkumného designu. Mapuje vliv tohoto sportu na celkovou kvalitu života lezců, včetně zdravotních benefitů v každodenním životě.

BLAŽEJ, Adam a KOSTOLANSKÁ KATARÍNA. *Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. 111 stran. ISBN 978-80-271-1392-7.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Překlad Eva Hauserová. Vydání druhé, upravené, v Portále první. Praha: Portál, 2015. 326 stran. ISBN 978-80-262-0918-8.

KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009. 135 s. ISBN 978-80-251-2562-5.

MÁČEK, Miloš et al. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, ©2011. xvi, 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti. 2.,* přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. 362 stran. Psyché. ISBN 978-80-247-5646-2.

PAYNE, Jan a kol. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.

PROCHÁZKA, Vladimír. a kol. *Horolezectví*. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1990. 246 s. ISBN 80-7033-037-6.

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 304 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8.

VOMÁČKO, Ladislav a BOŠTÍKOVÁ, Soňa. *Lezení na umělých stěnách. 2.,* upr. vyd. Praha: Grada, 2008. 129 s. ISBN 978-80-247-2174-3.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.
Oponent:	doc. PhDr. Jiří Semrád, CSc.
Datum zadání závěrečné práce:	13.1.2021

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucímu diplomové práce PhDr. Stanislavu Pelcákovi, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, věnovaný čas, užitečné rady, připomínky, a také za nasměrování, které mi bylo z jeho strany vždy ochotně poskytnuto. Dále chci za jazykovou korekturu poděkovat Ing. Šárce Haratykové, za grafickou korekturu Mgr. Libuši Mařanové a za užitečné zpětné vazby Mgr. Michalovi Giridhárímu Semerákovi. V neposlední řadě děkuji své rodině, přítelkyni a přátelům za psychickou podporu a trpělivost při ne vždy jednoduchých zkouškách, které studium přineslo.

Anotace

SKALNÍKOVÁ, Eliška. *Vliv sportovního lezení na kvalitu života*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 96 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá horolezectvím a jeho vlivem na subjektivní kvalitu života lezců. Byť je v zadání práce použit termín „sportovní lezení“, bylo po důkladnějším prostudování literatury a konzultací s instruktory rozhodnuto, že je vhodnější použít obecnější pojem horolezectví, který zahrnuje vícero respondentů.

Teoretická část práce vychází z aktuálních poznatků psychologie sportu, pozitivní psychologie, fyziologie pohybové aktivity a kinantropologie. Bližší pozornost je věnována horolezectví a jeho disciplínám, včetně působení pravidelné pohybové aktivity na celkovou kvalitu života lezců.

Empirická část využívá namísto původně zamýšleného smíšeného výzkumného designu, kvalitativní metodu polostrukturovaného rozhovoru. Dotazníkové šetření bylo kvůli pandemické situaci a obtížnostem se sehnáním dostatečného množství respondentů zrušeno. Empirická část mapuje vliv tohoto sportu na celkovou kvalitu života lezců, včetně zdravotních benefitů v každodenním životě.

Klíčová slova: kvalita života, horolezectví, mindfulness, flow, zdravý životní styl

Annotation

SKALNÍKOVÁ, Eliška. *The influence of sport climbing on the quality of life*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 96 pp. Diploma Degree thesis.

The diploma thesis deals with rock climbing and its influence on the subjective quality of life of the climbers. Although the term "sport climbing" is used in the thesis assignment, it has been decided that more appropriate is to use the more general concept rock climbing, which includes more respondents.

The theoretical part of the work is based on current knowledge of sport psychology, positive psychology, physiology of physical activity and kinanthropology. Closer attention is paid to climbing and its disciplines, including the effect of individual physical activities on the further quality of life of climbers.

The empirical part uses qualitative methods of semi-structured interview instead of the originally intended mixed research design. The questionnaire survey was cancelled due to the pandemic situation and the difficulty of finding enough respondents. The empirical part maps the impact of this sport on the overall quality of life of climbers, including health benefits in everyday life.

Keywords: quality of life, rock climbing, mindfulness, flow, healthy lifestyle

Obsah

Úvod	9
1 Historie a vývoj horolezectví.....	10
1.1 Klíčové fáze vývoje horolezectví.....	10
1.2 Horolezectví jako sport	13
1.3 Biologické a psychologické předpoklady pro horolezectví.....	14
1.4 Klasifikace obtížnosti horolezeckých výstupů	17
1.5 Horolezecké vybavení	20
1.6 Horolezecké disciplíny	21
2 Kvalita života a adherence ke zdravému životnímu stylu	29
2.1 Subjektivní kvalita života	29
2.2 Adherence ke zdravému životnímu stylu	34
3 Horolezectví a vybrané aspekty kvality života.....	41
3.1 Pozitiva a negativa horolezectví	41
4 Kvalita života horolezců	50
4.1 Zvolený druh výzkumného šetření.....	50
4.2 Zvolené metody a techniky sběru dat.....	50
4.3 Charakteristika zkoumané skupiny	53
4.4 Popis průběhu sběru dat a strategie pro jejich analýzu	54
4.5 Analýza výsledků výzkumného šetření a jejich interpretace.....	54
4.6 Souhrn a závěr výzkumného šetření	83
Závěr	87
Seznam použitých zdrojů	89
Seznam odborných zkratk	96

Seznam tabulek96

Seznam obrázků96

Úvod

Už od malička mě bavily sporty, mnoho jsem jich vyzkoušela a mnohým se stále aktivně věnuji. Když jsem přemýšlela nad tématem diplomové práce, sportovní odvětví pro mě bylo proto atraktivní volbou. Ač se horolezectví a jeho subdisciplínám věnuji pouze čtyři roky (ve srovnání např. s běháním, které sytí mou duši a tělo již 9 let), hodně mě toho tato aktivita naučila a stále učí. Spíše než sport, nebo dle Procházky *„pohybová činnost v horském terénu, kde v důsledku převládající vnější síly – gravitace – jsme vystaveni riziku zřícení a kde proto musíme překonávat pud sebezáchovy“* (Procházka, 1979, str. 8), považuji horolezectví za životní styl, který mi umožňuje kontakt s přírodou nejen z vyšší perspektivy, ale i v multisenzuálním přesahu. Díky němu jsem byla schopna vyjít mimo svou komfortní zónu a překonat strach z výšek, naučit se důvěřovat zkušeným lezcům, a tím se méně bát volného pádu. Dále mě lezení naučilo úplně se ponořit do přítomného okamžiku, do stavu flow. Když lezu, jediné, na co se soustředím, je další krok a správné rozložení váhy těla, ale i fyzických a psychických sil. Nepřestává mě fascinovat adrenalin, který se mi v průběhu aktivity vyplavuje a umožňuje mi podávat lepší výsledky. Učí mě trpělivosti a vytrvalosti – nevzdávat se, když se nedaří a třeba mi to uklouzne, ale zkoušet to dál a dál nebo při příští návštěvě. Rozvíjí strategické myšlení a předjímání situací a komplikací, které mohou v průběhu cesty nastat. Ve velké míře v této aktivitě vidím paralelu s každodenním životem, kdy nám překonání překážek a plná koncentrace na jejich zvládnutí umožňuje posunout se zase o kus dál, blíže k cíli. V této souvislosti jsem se rozhodla psát o vlivu horolezectví na kvalitu života jedince.

Východiskem této práce jsou poznatky z psychologie sportu, pedagogiky sportu, fyziologie, kinantropologie a pozitivní psychologie.

Cílem práce je ověřit základní vztahy mezi frekvencí a intenzitou lezení a vybranými faktory kvality života horolezce. V rámci metodologie je využita kvalitativní metoda polostrukturovaného rozhovoru.

1 Historie a vývoj horolezectví

„Horolezec v sobě spojuje technické kompetence, vědomí nebezpečí a lásku k hoře živou důvěrností a respektem.“ (Paul Keller, cit. podle Messner, 2011, str. 222)

V případě výskytu v prostorách umělé stěny či skály určené k lezení si lze povšimnout přítomnosti různých věkových skupin lezců. Pobyt v přírodě v kombinaci s pohybem, který horolezectví poskytuje, se stává stále vyhledávanějším způsobem, jak vypnout hlavu a odpočinout si od mediální smršťe a každodenních povinností. Tvrzení veřejnosti, že horolezectví je určeno pouze pro úzkou skupinu osob, je nepravdivé. Sport lze provozovat v každém věku. Existují ovšem, stejně jako u jiných sportů, určitá zdravotní nebo tělesná konstituční omezení, která jedinci brání v konání nebo omezují rozsah aktivity. O těchto omezeních bude ještě zmínka v následující podkapitole. Dobrou zprávou je, že v současnosti existují i vnitřní lezecké stěny, které díky značení lezeckých cest různých obtížností, předpřipraveným karabinám ve zdi a menší výšce snižují riziko nebezpečí. (Obtulovič, 2007)

1.1 Klíčové fáze vývoje horolezectví

Od nepaměti hory lákají mnohé dobrodruhy i rekreační turisty k jejich zdolání. Při pohledu do minulosti si lze povšimnout, že existuje souvztažnost mezi horami a největšími náboženstvími, malíři, filozofy, mudrci a vědci. Hory přinášejí mnohým lidem klid v duši, jsou zdrojem inspirace i skryté moudrosti. Stejně tak sloužily jako strategické body při válečných taženích nebo jako místo, kde se lidé cítili více propojeni s bohy. I nyní existuje mnoho hor, které jsou společnostmi považovány za posvátné. Mezi ně lze řadit himalájské vrcholy (Káčandžunga, Máchápučhré a Kailás) nebo severoamerické pouštní vrcholky. Za zmínku stojí i více známá hora Olymp, která byla sídlem řeckých bohů, Mount Keňa, kde údajně žijí duchové Kiuyu nebo hora Sinaj, kde dal Hospodin Mojžíšovi Desatero přikázání. Dle mytologické interpretace jsou místa ve vysokých nadmořských výškách spojována s velkými a vznešenými myšlenkami lidstva. (Hatting, 1999)

S určitým zjednodušením lze vývoj moderního horolezectví rozdělit do tří etap.

1. Etapa poznání a vědy

Klíčovým momentem, který vedl ke vzniku horolezectví, bylo 18. a 19. století. V této době vystupovali vědci a geografové na přístupné vrcholy odlehlých hor světa

za účelem prohloubení svých znalostí. Nelze však hovořit o horolezectví konaném pro radost z něho samotného, jak je známo dnes. (Creasey et al., 2000)

V západním světě je považován za počátek horolezectví výstup na Mont Blanc (1786), kterou realizovali horolezci-vědci Michel Paccard a Jacques Balmat. Významný pro vývoj horolezectví je též výstup na Jungfrau (1821) uskutečněný bratry Meyerovými. (Hatting, 1999) Jungfrau byla první 4000 m. n.m. vysoká hora ve Švýcarsku, na kterou se místním bratrům podařilo dostat. (Česká televize, 2011, [online])

2. Etapa Zlatého věku alpinismu

Zcela zásadním obdobím, díky kterému nabylo horolezectví na vyšší atraktivitě, je tzv. Zlatý věk alpinismu. Hatting za toto období považuje období od založení prvního horolezeckého klubu v Londýně – Alpine club (1857) až po tragédii na Matterhornu, známou pod názvem Whymperova sága. V průběhu Zlatého věku bylo zdoláno, a to především britskými horolezci, přes 200 významných evropských vrcholů. (Hatting, 1999)

Na místě je otázka, proč se četnost zdoláných vrcholů tak zvýšila? Odpověď lze nalézt v socioekonomickém uspořádání Anglie, která se v 19. století stala první kapitalistickou zemí světa. Anglická buržoazie vnesla do svých životů pojem „volný čas“ a přemýšlela, jak sním naložit. Proto založila např. i již zmíněný Alpine club. Poté, co se podmínky ve společnosti zlepšily, zvyšuje se dostupnost a zájem o horolezectví i u nižších vrstev společnosti, jako jsou úředníci, řemeslníci a dělníci. Stávají se členy v Alpine clubu, ale přidávají se i do dělnických horolezeckých spolků, jež nejsou zřízeny buržoazií (např. francouzský FSGT, švýcarský Amis de la Nature a další). Podstatou této etapy byl výstup na co nejvíce neprobádaných alpských vrcholů prostřednictvím té nejjednodušší cesty. To vše za doprovodu zkušenějších průvodců. (Procházka, 1990)

3. Etapa horolezectví jako sportu

S postupem času se bílá místa dříve neprobádaných hor zabarvují a není nic, co by nikdo předtím nevyšlehl. Začíná etapa, kdy lidé lezou bez zkušených průvodců a spoléhají se pouze na své vybavení a lezeckého partnera. Zdrojem uspokojení není objevování nového, ale překonávání překážek, které provází pocit síly a schopnosti. (Procházka, 1990)

Při pohledu do současnosti je znatelný i nárůst počtu umělých stěn. Díky tomu je horolezectví dnes daleko dostupnějším sportem konaným pro radost a začít s ním je mnohem snazší než kdykoliv předtím. Mezinárodní sportovní ročenka z roku 1996 dokonce prezentuje horolezectví jako nejrychleji se rozvíjející sport na světě. (Hatting,1999) Díky nezávislosti na přírodním terénu je tak horolezectví dostupné i v zemích, kde převažuje rovný, neskálnatý povrch (např. Nizozemsko).

Další velký posun pro horolezectví je to, že jedna z jeho disciplín – sportovní lezení je od roku 2020 olympijským sportem, za který se poprvé rozdaly medaile na olympijských hrách v Tokiu v r. 2021. Hodnotil se výkon z trojkombinace disciplín lezení na obtížnost, lezení na rychlost a bouldering. (Český horolezecký svaz, 2021, [online]) Za Českou republiku byl nominován Adam Ondra, který po sečtení výkonů z jednotlivých oblastí obsadil na hrách šesté místo. (Český olympijský výbor, © 1999–2021, [online])

Vývoj horolezeckých technik a vybavení

Mimo zmíněných etap horolezectví lze na vývoj horolezectví pohlížet z hlediska vývoje samotných technik, způsobu jištění a změn horolezeckého vybavení, od kterého se vše ostatní odráží. Zásadní změnu lze datovat k polovině 20. století, kdy na scénu přichází tři nejvýznamnější průkopníci.

Jedním z nich byl Hans Fiechtel, který jako první použil zatloukanou skobu, lidově nazývanou „fichtle“. Druhou významnou osobou byl Otto Herzog, který rozvinul techniku lezení a jako první pro horolezecké účely využil, a později i zdokonalil, hasičskou karabinu. Třetí největší osobností byl Hans Dülfer, který přišel s několika novými horolezeckými technikami, a to lezení ve spárách, kyvadlový traverz, slaňovací techniky i využívání tahů lana v postupu. (Kolářová, 2020, [online])

Shrnutí

Hory se na planetě Zemi vyskytují déle než lidé a o to víc lákají svojí tajemností k jejich probádání. Motivy jsou různé, ať už je to inspirace pro uměleckou činnost, setkání s bohem, průzkum zemského povrchu a jeho nejvyšších bodů, sběr vzácných nerostů nebo forma trávení volného času. Tato podkapitola se zaměřila na tři přelomové etapy, které ústí do pojetí horolezectví jakožto sportu, který má od roku 2020 kvalifikaci na olympiádě.

1.2 Horolezectví jako sport

Na horolezectví lze nahlížet z mnoha hledisek – může být považováno za sport, zájmovou činnost, adrenalinovou aktivitu, životní styl aj. V současnosti existuje mnoho horolezeckých disciplín, které si prošly několikaletým vývojem. Dříve všechny spadaly pod pojem horolezectví, nyní se řada z nich vyskytuje samostatně. Pravdou zůstává, že se pojem horolezectví často využívá jako nadřazený název dílčích lezeckých disciplín. Všechny oblasti pojmu „horolezectví“, v publikacích často zaměnitelné za zjednodušující pojem „lezení“, se shodují v některých znacích. Neuman a kol. považují lezení za základní pohybový fond člověka, při kterém jsou **využívány čtyři z šesti smyslů** (hmat, zrak, sluch a smysl pro udržení rovnováhy). Lezec je při provozování své aktivity neustále **konfrontován s pocity jistoty a nejistoty, napětím a uvolněním**, které vyplývají ze **strachu z pádu**. Podstatou lezení je **překonávání rizika**, což zúčastněným přináší **dobrodružný zážitek a vzrušení**. Je to činnost, která vyžaduje **aktivizaci fyzických, ale i duševních sil**, kombinující sílu ve svalech, ale i schopnost zvolit si správnou techniku a dokázat své **pohyby koordinovat**. (Neuman a kol., 1999)

Ve svém nejjednodušším a nejpůvodnějším podání lze horolezectví definovat jako aktivitu vedoucí k výstupu na vrchol hory, kdy se toto pojmenování používá pro odlišení od tradičního nebo sportovního lezení. Horolezectví by se také dalo formulovat jako pohyb v horolezeckém terénu. Tímto terénem je podle Kubláka (2021, [online]) myšlen *„přírodní horský terén se strmými úbočími, ať už skalnatými, sněhovými nebo ledovými, a mimo hory strmý terén skalní a ledový, anebo terén umělý, který přírodní terén imituje.“* Podstata horolezecké aktivity spočívá ve schopnosti člověka překonat sílu zemské gravitace. V publikaci od Procházky můžeme nalézt zajímavý úhel pohledu, kterým autor na horolezectví nahlíží a je blízký „duchu“ této diplomové práce. Píše o něm jako o sportu (v pojetí autora o „hře moderní doby“), na kterém lze dobře manifestovat jeho **psychickou i sociální funkci**. Tvrdí, že se jedná o krásnou, byť i velmi drsnou hru, ve které se starost o vítězství spojuje se starostí o bezpečí kamarádů. Aspekt krásy pak lezec nachází v krásném přírodním prostředí, které ho obklopuje. Potenciál horolezectví shledává autor v možnosti uspokojit **touhu člověka po intenzivních prožitcích**. *„Horolezectví umožňuje tvořivost, protože každý výstup je složité dílo, do něhož musíme vložit rozum a důvtip. Je nebezpečné, přináší napětí při řešení lezecké situace na každém kroku a výstupu. Žádá sílu a zdatnost*

a v neposlední řadě dává možnost svobodné volby cílů i partnerů.“ (Procházka,1979, str. 9) Podobné výstupy předkládá i anglický portál Beyonk, který horolezectví považuje nejen za zkoušku **fyzické síly**, ale také **koordinace, inteligence a vytrvalosti**. Vlivem lezení se rozvíjí **strategické myšlení** a schopnost přemýšlet pod tlakem. „*Stejně jako šachista musíte naplánovat svůj další tah před tím, který se chystáte vzít, a přemýšlet, která ruka nebo noha bude nejlepší, aby vás přiblížila k vašemu cíli.*“ (Beyonk, 2020, [online])

1.3 Biologické a psychologické předpoklady pro horolezectví

„V horách je všechno opravdové. Můžeš v nich poznat sebe sama, svou sílu i svou slabost, prožívat skutečnou radost i bolest.“ (Procházka, 1979, str. 5)

Jak již bylo zmíněno, začít s horolezectvím není v dnešní době nic náročného. Existuje spousta kurzů, příruček a zkušených horolezců, co své dovednosti rádi předávají dále. Přeci jen ale existují faktory, které ve větší či menší míře předurčují, zda začínající lezec u horolezectví zůstane a jak rychle bude schopen si dané dovednosti osvojit. Hnacím motorem tohoto sportu je především touha překonat sebe samého čili vyjít ze své komfortní zóny. Silným předpokladem pro úspěšný výkon horolezectví je vytrvalost a schopnost oprostít se od prožívané bolesti pro dosažení stanoveného cíle. Na následujících řádcích jsou popsány duševní a tělesné vlastnosti, které jsou pro výkon horolezectví klíčové.

A) Duševní vlastnosti

K prioritním duševním vlastnostem řadí Černík **kolektivní cítění, nesobeckost, obětavost, svědomitost, klidnost a smysl pro povinnost**. Nesmí mu chybět ani **orientační smysl** spojený se schopností rychle hodnotit všechny zrakové vjemy a podle nich se ihned rozhodovat. Jak bylo již zmíněno, horolezectví je spojeno s překonáváním rizika, a proto by měl být lezec **opatrný**. S tím je spojeno i **sebeovládání**, kdy si horolezec v náročné situaci zachová chladnou hlavu a nepropadne panice. Autor píše také o **odvaze**, kterou horolezec získává postupně v závislosti na množství a obtížnosti překonaných překážek. (Černík, 1964) Výsledky výzkumu z roku 2019 zabývající se determinanty úspěchu v horolezectví vyhodnotily za úspěšné lezce ty, kteří jsou vysoce **energičtí, duševně vyrovnaní, s nízkým napětím** a minimálním výskytem deprese, hněvu, zmatenosti a poruchy nálady.

Zajímavé je, že většina respondentů byli introverti s **vysokou motivací** pro dosažení úspěchu. (Saul a kol., 2019)

B) Tělesné vlastnosti

Diskutabilní oblastí zájemců o horolezectví bývá jejich **hmotnost**. Nadváha je považována za limitující faktor, a naopak nižší váha za výhodu. V žádném případě by ale současná hmotnost potenciálních lezců neměla rozhodovat o vykonávání této činnosti. Obtulovič píše, že v současném horolezectví vykonávaném na špičkové úrovni, mají profesionální lezci podobnou tělesnou konstituci. Jejich tělo je šlachovité, přiměřeně svalnaté (větší množství svalů = větší hmotnost), s minimálním množstvím podkožního tuku. U mužů profesionálů se tělesné parametry pohybují okolo 60 kg/172 cm, u žen 48 kg/160 cm. (Obtulovič, 2007)

Watts a kol. ve svém výzkumu věnující se fyziologii horolezectví uvedli, že nejlepším indikátorem horolezeckého výkonu je procento tělesného tuku (body fat= BF %) a poměr síly k tělesné hmotnosti. Došli k závěru, že elitní horolezci byli extrémně štíhlí sportovci s extrémně nízkým BF % (4,7 % a 10,7 % pro muže a 10,7 % pro ženy, v tomto pořadí), s malým vzrůstem a vysokým poměrem síly k tělesné hmotnosti. (Watts a kol., 1993, cit. podle Novoa-Vignau a kol, 2017) Ve výzkumu Granta a kol. (Antropometrické, silové, vytrvalostní a ohebné charakteristiky elitních a rekreačních lezců) bylo zjištěno, že elitní lezci se liší od rekreačních lezců a aktivních nelezců velikostí ramenního pletence, vytrvalostí, silou v prstech a ohebností kyčlí. Na rozdíl od Wattse a kol. však nezjistili žádné významné rozdíly v tělesné hmotnosti, výšce, poměru výšky: tělesné hmotnosti, BF %, délce paží a délce nohou. Elitní mužští horolezci ve studii Granta a kol. měli větší BF% (14 %) než ty ve studii Wattse a kol. (Grant a kol., 1996, cit. podle Novoa-Vignau a kol, 2017)

Z výzkumu 2019 vyplývají podobné výsledky jako u výše zmiňovaných výzkumů Wattse a Granta. Mimo téměř žádného tuku byly zjištěny tyto determinanty úspěšnosti:

- Velký objem a síla v předloktí a rukách, trénované flexory předloktí s vysokou aerobní kapacitou, vedou k efektivnímu stylu.
- Výhodu mají horolezci se silným úchopem, velkou vytrvalostí a vzpřímeným držením těla.
- U elitních lezců byly detekovány dlouhé prsty. (Saul a kol., 2019)

Černík tvrdí, že neexistuje ideální **výška** nebo horní věková hranice aktivního horolezectví. Na dolní věkovou hranici už je ovšem potřeba klást větší ohled a být obezřetný při fyzických a duševních nárocích, které sebou horolezectví přináší.

Horolezec by měl být **obratný**, aby byl schopen harmonického pohybu a balancování při výstupech. Důležitá je samozřejmě i **zručnost**, a to zejména při slaňování, ale i samotné manipulaci během jištění. Další nezbytnou tělesnou vlastností je **síla** (zejména horní části končetin), **vytrvalost** a **odolnost** vzdorovat nepříznivým podmínkám a snášet námahu. (Černík, 1964)

Možné zdravotní komplikace

Každý člověk je originální osobností lišící se od ostatních. Abychom mohli vykonávat určitou činnost, je dobré se o ní nejdříve něco dozvědět, a zvážit, zda není v rozporu s našimi omezeními. Nejinak tomu je i v horolezectví, kde existují určitá zdravotná omezení, při nichž se lezení nedoporučuje, nebo je třeba jej vykonávat šetrně s ohledem na své zdraví.

Oběhová soustava a vysoký krevní tlak:

Stejně jako u jiné sportovní činnosti i při horolezectví dochází k zvýšení krevního tlaku. Pokud proto někdo trpí hypertenzí, může pro něj lezení znamenat určité riziko selhání krevního oběhu.

Vylučovací soustava:

Rizikovou skupinou osob, které se lézt nedoporučuje, jsou jedinci s povrchově uloženou transplantovanou ledvinou. Ta je náchylnější k mechanickému poškození a mohlo by snadněji dojít k útlaku sedacím úvazkem. Dalšími rizikovými jsou jedinci, co mají tzv. shunt – neboli arteriovenózní zkrat, který slouží ke komunikaci mezi žílymi a tepny a používá se při dialýze. Dotýčným je dáváno na předloktí a při jeho poškození by mohlo dojít k vykrvácení. Nedoporučuje se s ním proto lézt spáry nebo cesty, ve kterých by se mohl lehce poškodit.

Diabetes mellitus:

Diabetes mellitus neboli cukrovka je onemocnění slinivky břišní, při kterém je porušena tvorba nebo vylučování inzulínu. Cukrovka postihuje mnoho částí lidského těla. V souvislosti s výkonem horolezectví je dobré mít na paměti tzv. diabetickou nohu,

při které dochází k poškození cévního řečiště a nervů nohy mající za následek nedokrvení nohy, špatný přísun živin a kyslíku tkáním na periferii. To vede k odumření tkání na noze, vzniku vředů, defektů, rozvoji infekce a v nejhorším případě až k amputaci. Osobám s diabetickou nohou věnujícím se horolezectví se proto nedoporučuje používat malé lezečky. Těsná obuv onemocnění zhoršuje. (Obtulovič, 2007)

1.4 Klasifikace obtížnosti horolezeckých výstupů

Pro lepší odhadnutí svých sil, hrubou představu o náročnosti terénu a konání závodů v horolezectví bylo zavedeno, v závislosti na čase a zemi, několik klasifikačních stupnic. Klasifikace výstupů je ve velké míře subjektivní záležitostí, jelikož obtížnost navrhuje prvovýstupce a další lezci jej poté potvrzují či předkládají jiné návrhy.

Na počátku rozvoje horolezectví se jednotlivé výstupy dělily pouze do kategorií lehké, těžké a velmi těžké a již se blíže neoznačovaly. To se ale s rozvojem vybavení a praktikováním odlišných způsobů horolezectví ukázalo jako nedostatečné. Koncem 20. století proto vznikají první klasifikační stupnice, přičemž nyní se v ČR nejčastěji používá dvanáctistupňová stupnice UIAA ustanovená mezinárodní horolezeckou asociací v r. 1971. V případě lezení na starších cestách nebo na pískovcových terénech, se používá Saská stupnice, která používá římských číslic s přidanými písmenky a b nebo c, např. IXc.

Mimo zmíněných klasifikačních stupnic používaných v ČR existují v závislosti na státu následující stupnice pro skalní lezení: Francouzská, Západalpská, Britská, Ruská, Australská a Jihoafrická. Pro boulder existuje univerzální Boulderingová stupnice a pro technické lezení se využívají specifické stupnice dle formy lezení. Např. specifická stupnice pro ferraty, ledové lezení nebo drytooling. (Horolezecká metodika, © 2022, [online])

Klasifikační stupnice UIAA

Stupnice UIAA rozlišuje mezi lezením volným, vyjádřeným klasifikačními stupni, a technickým lezením, označeným stupni A0 až A5. O rozdílech mezi volným a technickým lezením bude ještě zmínka v kapitole „horolezecké disciplíny“. Stupnice volného lezení využívá k označení náročnosti jak arabských, tak i římských čísel. K jednotlivým číslům mohou být přiřazené mezistupně se znaménky plus (+) nebo minus (-). V praxi to znamená, že např. 7- je těžší, než 6+, ale lehčí, než 7.

Popis jednotlivých obtížností stupnice UIAA:

- **I Lehké:**
 - Nejjednodušší forma skalního lezení, ne však již pouze a bezvýhradně chodecký terén. K udržení rovnováhy je třeba rukou.
- **II Mírně těžké:**
 - Začátek lezení, při kterém je vyžadována technika tří pevných bodů.
- **III Středně těžké:**
 - Na exponovaných místech je již doporučováno mezijistění. Úroveň tři je zároveň první nejjednodušší úroveň na vnitřních umělých stěnách.
- **IV Těžké:**
 - Jsou nezbytné lezecké zkušenosti, úseky tohoto stupně již obvykle vyžadují více mezijistění.
- **V Velmi těžké:**
 - Lezení již klade značné nároky na trénovanost lezce. Mnohdy se již jedná o převislé úseky.
- **VI Neobyčejně těžké:**
 - Nezbytná je dobrá technika a spolehlivé jištění.
- **VII Mimořádně těžké:**
 - Velká expozice se často spojuje s malými možnostmi jištění. I výborní lezci potřebují pro každý druh skály speciální přípravu, aby výstupy tohoto stupně vylezli bez pádu.
- **VIII až X:**
 - Stupňování předchozích obtížností vyžaduje již velmi specifický trénink. Obvykle je tato obtížnost nedostupná lezcům, kteří netrénují na umělé stěně a nevěnují značnou část svého tréninkového plánu specifickému posilování. Běžné lezení v těchto stupních obtížnosti je vyhrazeno vrcholovým sportovcům.
- **XI:**
 - Zpravidla je nezbytné předchozí nacvičování cesty a ani špičkoví lezci nejsou schopni úseky tohoto stupně opakovat často. K překonání jsou nezbytné ideální podmínky, špičková forma a naprosté soustředění na výkon. Tento stupeň obtížnosti bývá často překonáván s předem osazeným jištěním.

- XII Současná hranice lezeckých možností

Obr. 1: Převodník klasifikačních stupňů

UIAA	Francie	USA	Sasko	Británie	Austrálie	bouldering	
						Francie	USA
I	1	5.2	I	moderate	11		
II	2	5.3	II	difficult			
III	3	5.4	III	very difficult	12		
IV	4	5.5	IV	4a	13		
V-		5.6	V	4b	14		
V	5	5.7	VI	4c	15	Fb3	
V+			VII	5a	16	Fb4	V0
VI-	5+	5.8	VIIb		17	Fb5a	
VI	6a	5.9	VIIc	5b	18	Fb5b	V1
VI+	6a+	5.10a	VIII		19	Fb5c	
VII-	6b	5.10b	VIIIb	5c	20	Fb6a	V2
VII	6b+	5.10c	VIIIc		21	Fb6a+	
VII+	6c	5.10d	IX	6a	22	Fb6b	V3
VIII-	6c+	5.11a	IXb		23	Fb6b+	
VIII	7a	5.11b	IXc	6b	24	Fb6c	V4
VIII+	7a+	5.11c	X		25	Fb6c+	V5
IX-	7b	5.11d	Xb	6c	26	Fb7a	V6
IX	7b+	5.12a	Xc		27	Fb7a+	V7
IX+	7c	5.12b			28	Fb7b	V8
X-	7c+	5.12c	XI	7a	29	Fb7b+	V9
X	8a	5.12d	XIb		30	Fb7c	V10
X+	8a+	5.13a	XIc	7b	31	Fb7c+	V11
XI-	8b	5.13b			32	Fb8a	V12
XI	8b+	5.13c			33	Fb8a+	V13
XI+	8c	5.13d			34	Fb8b	V14
	8c+	5.14a			35	Fb8b+	V15
	9a	5.14b			36	Fb8c	
	9a+	5.14c					
		5.14d					
		5.15a					

(Horolezecká metodika, © 2022, [online])

1.5 Horolezecké vybavení

Jako u každého jiného sportu i zde platí, že správné vybavení je polovinou úspěchu a značně ovlivní výkon lezce. U vybavení je potřeba vybírat pečlivě, dbát na kvalitu a průběžně kontrolovat stav opotřebovanosti.

Černík rozděluje horolezecké vybavení na tři kategorie, a to na pomocné prostředky, umělé pomůcky a zajišťovací prostředky. (Černík, 1964)

V praxi lze do **pomocných prostředků** řadit vhodné *oblečení*, které umožňuje volnost pohybu, odpovídá počasí a zajišťuje dostatečný tepelný komfort. V případě vícedenních horolezeckých výstupů je dobré mít s sebou kvalitní péřový *spacák* a bivačovací *stan*, případně *vak*. Povinnou výbavou horolezce by měla být i *lékárnička* s náplastmi, obvazy a obinadly, dezinfekcí, léky a dalšími položkami, které horolezec uzná za vhodné.

Do **zajišťovacích prostředků** spadají věci, které slouží k bezpečnému provozování horolezectví a snižují riziko úrazu nebo pádu. Patří sem bezesporu *horolezecké lano*, které by nemělo být ani příliš drsné a tvrdé, ale ani příliš měkké. Před vstupem na skálu či stěnu by měl horolezec odhadnout či dohledat informace o délce výstupu, aby mu délka lana stačila. U lana je důležité především uchování v suchém prostředí, protože vodou ztrácí svoji pevnost, a také věnovat čas pravidelné vizuální a hmatové kontrole. Je doporučeno mít na lano i vak, na kterém část lana, která nevisí s horolezcem na skále nebo stěně, leží, a tím se zabraňuje nachytávání nečistot. Další nutnou výbavou lezce jsou lezecké boty neboli *lezečky*. Obecně se doporučuje, aby si lezec kupoval boty o něco menší, než je jeho velikost, a to pro lepší cit na skále. Bezpečné lezení by nebylo možné ani bez *sedacího úvazku* („sedáku“), který spojuje tělo lezce s lanem. Důležitým kritériem při výběru sedáku je, aby šel přitáhnout k tělu a lezci neodstával. V případě alpského lezení, lezení v ledu a ferrat, je doporučeno připojit k sedáku i prsní úvazek. Pro spojení lana se sedákem, průběžné jištění nebo k zajištění bezpečnosti na jisticích stanovištích (standech), je nutnost být vybaven *karabinami*. Do doporučené výbavy horolezce patří pytlík se sypkým *magnéziem*, kterým si horolezci před, ale i při výkonu mažou ruce, čímž zabraňují jejich klouzavosti způsobené pocením. Mezi nutné vybavení patří i *jisticí pomůcky*. Ty jsou karabinou spojeny s úvazkem jisticího partnera nebo s jisticím stanovištěm. Používají se jednak při výstupu horolezce, ale i pro spuštění a slaňování. Existují různé druhy jisticích pomůcek a neustále se zdokonalují, pro zajištění co největší bezpečnosti. Řadí se

mezi ně např. kyblík, poloautomaty, destička nebo karabina HMS. K minimalizaci rizika a ochraně hlavy je doporučeno mít nasazenou při lezení, ale i jištění, *přilbu*. Při výstupech ve sněhu a ledu je potřeba vybavení rozšířit o *cepíny*, *mačky*, ale i další speciální pomůcky. Občas se může stát, že horolezec na skále nenachází/potřebuje víc jisticích bodů. K tomuto účelu existují pomůcky jako *vkliněnce* nebo *friendly*, které lze řadit mezi **umělé pomůcky**.

Shrnutí

Tato obsáhlejší kapitola zviditelnila specifika horolezectví. Po srovnání výkladů od jednotlivých autorů, byly zjištěny opakující se rysy horolezectví. Horolezci jsou neustále konfrontováni s pocity jistoty a nejistoty, napětím a uvolněním a snaží se překonávat rizika, což jim přináší dobrodružné prožitky a vzrušení. Jedná se o sport, který klade nároky na fyzickou, ale i psychickou stránku člověka a řádné horolezecké vybavení, které riziko minimalizuje. I přes určitá zdravotní omezení lze s opatrným přístupem horolezectví vykonávat a stává se tak sportem dostupným téměř každému. Aby se lezec v terénu lépe orientoval, vznikly ve světě různé klasifikační stupnice lezeckých cest, přičemž nejčastěji používanou je stupnice UIAA.

1.6 Horolezecké disciplíny

Rozdělení horolezectví na jeho jednotlivé druhy není vůbec jednoduché a jednotné. Daleko jednodušší než určení toho, co do horolezectví spadá je určení toho, co horolezectví určitě není. Sem je řazeno např. lezení po fasádách domu, po kmenech stromů, po tyči či laně, po žebřinách nebo na žebříku aj. Někdy sem bývá řazeno i lezení na umělých stěnách a za horolezectví je považováno jenom lezení v horském/skalním terénu. V této podkapitole jsou zmíněny nejznámější horolezecké disciplíny a několik kategorií, podle kterých lze disciplíny rozdělit. Pozornost je věnována zejména kategorii sportovního a tradičního horolezectví a jejich subdisciplínám, které jsou blíže popsány. Závěr podkapitoly je tvořen dvěma tematickými schémata členící horolezecké disciplíny.

Ve své osobní výpovědi se horolezec Sulovský (první Čech, co vylezl na Mount Everest) vyjadřuje k horolezeckým disciplínám výstižně: „*Horolezectví je sportem mnoha disciplín. Od krátkého akrobatického lezení na přírodních, nebo umělých stěnách, přes přestupy velkých skalních stěn středních velehor, až k expedičním*

výstupům na nejvyšší, nebo nejodlehlejší vrcholy světa. Kolik existuje lezeckých, nebo horolezeckých disciplín, tolik existuje typů horolezců.“ (Krzywón, 2003, str.71)

Podobně jako mnoho dalších sportů, můžeme horolezectví dělit dle frekvence, intenzity a záměru na **rekreační**, **výkonnostní** a **vrcholové**. Stejně tak může být kritériem i **terén** – lezení venku x vevnitř, lezení na pískovci, ledu/sněhu, horách, skalách aj. Jiným kritériem může být motivace lezce (více ve třetí kapitole), na základě čehož je horolezectví děleno na **sportovní** a **mimosportovní** (např. výškové práce jako zdroj příjmu). (Český horolezecký svaz, 2021, [online])

Multimediální učebnici Turistika a sporty v přírodě shodně rozděluje lezení dle terénu přírodního (na skalách, v ledu, v mixovém terénu) nebo na umělých stěnách. Dále dělí horolezectví na **sportovní** a **tradiční**. (Multimediální učebnice Turistika a sporty v přírodě, 2013, [online])

A) Sportovní lezení

Sportovní lezení má minimalizovanou míru objektivního rizika, jelikož je lezec na svých cestách zajištěn expanzivními nýty. Díky svému charakteru přispělo ke vzniku rekreační formy horolezectví. Spadá pod něj lezení na umělých stěnách a skalní lezení.

- *Lezení na umělých stěnách:*

Jedná se zpravidla o vnitřní stěny, kde si lezci v případě nepřízně počasí nebo pro udržení či nabytí kondičky, mohou za poplatek zalézt. Díky barevnému označení chytů a očíslování úrovně cesty najdou uspokojení v činnosti jak začátečníci, tak i pokročilí lezci. Umělé stěny slouží jako tréninkový prostředek k vyššímu výkonu při lezení na skalách jako prostor pro rekreační pohyb, tak i jako prostor pro vzájemné porovnávání lezecké výkonnosti při závodech. Závodní/soutěžní lezecké disciplíny se konají vlezení na obtížnost, rychlost a bouldering. (Lienert, 2004, [online])

- *Závodní horolezectví*

Tento druh horolezectví řadí Hatting mezi jednu z nejrychleji narůstajících sportovních disciplín, která je realizována na umělých stěnách. Zároveň patří mezi nejbezpečnější druh lezení, jelikož je zde malé riziko vážné nehody (i přestože jsou evidována vážná zranění způsobená chybou v jištění nebo selháním karabiny). (Hatting, 1999) Celosvětově nejznámější události v oblasti závodního lezení jsou Světový šampionát a Světový pohár. Existuje mnoho typů lezeckých soutěží:

bouldering, lezení stylem red point nebo on sight formou, lezení na rychlost nebo na obtížnost. Každý typ soutěže lze efektivně provádět ve vnitřní lezecké stěně.

Bouldering

Boulderingová soutěž se vyznačuje krátkými cestami a vysoce silnými pohyby. Boulderingové cesty v tělocvičně nepřesahují 4 m. Venkovní boulderingové cesty mohou přesahovat dvojnásobek této výšky. Soutěže v boulderingu jsou jednoduché na organizaci a mají vysokou diváckou přitažlivost. Tempo soutěže v boulderingu je rychlejší, divácky zajímavější, a proto je tento druh soutěže přitahován mnoha lezci. Bouldering, jakožto druh horolezectví v oblasti závodního lezení, je realizován i ve formátu red point či on sight, které jsou popsány níže.

Red point

Tento typ soutěže nabízí mnoho různých lezeckých cest. Každá cesta má jinou obtížnost a jedinečnou bodovou hodnotu úměrnou úrovni obtížnosti. Body se získávají jenom do chvíle, kdy je trasa dokončena. Základní strategií pro red point je zahřátí se na lehkých stoupáních. Po zahřátí je lezec připraven na vrchol v nejtěžším stoupání, kterého je schopen. Zde je důležitá strategie. Musí správně vyhodnotit nejtěžší výstup, který je schopen absolvovat. Pokud nemůže dokončit výstup, může to zkusit dál. Jak však pokračuje ve stoupání, jeho vytrvalost a síla se snižují. Proto mnoho horolezců používá strategii pokusu o výstup pouze dvakrát, dokud nedokončí povinný počet výstupů. Poté znovu zkoušejí těžké výstupy ve snaze zlepšit skóre. Existuje mnoho variant soutěže v lezení na red point. Organizátoři závodu mohou umístit traťového rozhodčího na každé stoupání nebo umožnit soutěžícím, aby si navzájem ověřovali a parafovali své bodovací karty. Jedná se o oblíbený formát závodního horolezectví.

On Sight

Tato forma soutěže v lezení je využívána při závodech národního a světového poháru v lezení na obtížnost. Závodníci mají povolen jeden náhled a jeden pokus na trase. Výška, kterou lezec dosáhne, určí počet bodů udělených za výstup. Po úvodní registraci jsou lezci odvedeni do izolační oblasti. Soutěžící jsou před zahájením soutěže přeneseni na zeď, aby si ji mohli prohlédnout. Když soutěž začne, soutěžící lezou po jednom. Existují přísná pravidla zakazující jakoukoli diskusi o cestě nebo stěně s lezci, kteří zůstávají v izolaci. Po pokusu může lezec zůstat v pozorovacím prostoru s diváky a ostatními lezci, kteří již svůj výstup dokončili. Nesmějí se vrátit zpět do izolační oblasti.

Lezení na rychlost

Tento formát je považován z mediálního hlediska za nejzábavnější a nejsledovanější. Horolezci soutěží s časem o to, kdo dosáhne vrcholu cesty jako první.

Obtížnost

Při závodě tohoto typu je obvykle použito jistící lano. Může, ale nemusí zde být použit formát red point či on sight. Soutěže na obtížnosti se obvykle pohybují ve výšce od asi 6 m. Příprava na soutěže vyžaduje rovnováhu mezi vytrvalostí a silou. (Indoorclimbing, © 1998, [online])

- *Skalní horolezectví (skalní lezení)*

Jedna z dnes nejdominantnějších forem horolezectví. Určujícím hlediskem pro zařazení do této skupiny je terén, kde se horolezectví odehrává, a tím jsou skály. Ať už to jsou skály vysoké pár desítek metrů, stovky metrů, anebo balvany v lese.

V rámci České republiky se skalní horolezectví dělí na dvě oblasti: pískovcové horolezectví a lezení po ostatních skalních terénech tvořených jinými horninami než pískovcem (např. vápencové nebo žulové skály). V praxi se pro druhý zmíněný druh používá název „nepískovcové skalní horolezectví“. Důvodem pro toto rozdělení je značná rozdílnost vlastností pískovcové horniny od všech ostatních hornin, což má za následek větší náročnost při výstupu.

Pískovcové lezení

Lezení je specifické pro Českou republiku a německé pohraničí. Původně se jednalo o čistě tradiční formu horolezectví s velmi specifickými pravidly lezeckého pohybu i zajištění cest. S nárůstem obtížnosti nových cest se však objevily i v těchto oblastech cesty, které jsou kvalitně a bezpečně zajištěny a díky tomu je již možné zařadit pískovcové lezení do kategorie sportovního lezení.

Pískovcové skály jsou složeny z měkkého a křehkého pískovce, což předurčuje okolnosti výstupu i volbu jistících prostředků. Obecně není doporučováno lézt na skálu za mokra a u pískovce to platí dvojnásob. Nedoporučují se také tvrdé jistící prostředky vyrobené z kovů, protože by mohly způsobit rozdrčení skály a pád horolezce. Důvodem je také ochrana přírody a šetrnost vůči hornině. (Lienert, 2004, [online])

Bouldering

Dle Creasey se jedná o: „*Druh sólového lezení, lezec stoupá pouze do výšky, z které nehrozí nebezpečný pád. Často se provozuje na skalních blocích vysokých tři*

až pět metrů.“ (Creasey et al, 2000, str. 15) Může být provozován jak venku, tak i vevnitř na umělé stěně.

Bouldering je relativně „mladá“ lezecká disciplína, která se postupně oddělila od tradičního skalního lezení. Charakteristikou boulderingu je, že jej jedinec může provozovat sám a v průběhu lezení není jištěn lanem. Pro větší bezpečnost se ke zmírnění pádu používá jako záchrana tzv. „boulder matka“, což je měkká podložka, kterou si lezec umístí na zem k ploše, po které bude lézt. Pro ještě větší bezpečnost je doporučeno, aby u boulder matky stál další člověk, který v případě pádu lezce, bude svými rukama onen pád zmírňovat. Na rozdíl od mnoha jiných druhů lezení, stačí lezci k boulderingu pouze lezečky, případně magnézium. Bouldering je provozován jak ve vnitřních prostorách, tak i venku. V případě indoor boulderingu (tedy lezení uvnitř na umělých chyttech), jsou vyznačena místa výstupu, včetně přesného přikázání určitého směru výstupu. Již od prvních hmatů je jasně stanoveno, jakých chytů se má lezec chytit a dochází proto často k tomu, že se začíná lézt i ze sedu nebo z lehu. Lezec leze buď do výšky nebo stěnu či balvan oblézá - „traverzuje“ do strany. (Český horolezecký svaz, 2021, [online])

B) Tradiční lezení

Klade vyšší nároky jak na fyzickou, tak na psychickou stránku jedince a není proto doporučováno začátečnickům. Horolezci provozující tento typ lezení by měli mít dobře osvojené dovednosti v zakládání jištění a v oblasti technik výstupů. Tradiční lezení jedle portálu infoglobe: „...způsob vychází z původního lezení na pískovcových skalách, kde jistící body jsou od sebe mnohem dál než u dnešního sportovního lezení, tudíž je nutné hledat v cestě dobrá místa na postupové jištění a zakládat smyčky.“ (Brožková, 2013, [online])

Co se terénu týče, tradiční lezení se mimo zmiňovaných pískovcových skal nachází často ve středních ledovcových a neledovcových velehorách, které jsou pro horolezce i veřejnost méně přístupné. Horolezectví v ledovcových velehorách se říká ledové lezení, pod které spadá drytooling, mixové lezení a ledopády, o kterých bude zmínka později. (Horolezecká metodika, © 2022, [online])

V rámci Evropy se tradiční lezení praktikuje nejvíce v Anglii a německých a českých pískovcových skalních městech. Za nejvýznamnější skalní města v ČR jsou považovány Český ráj, Adršpašsko-teplické skály a Českosaské Švýcarsko. K jištění se používají přírodní skalní útvary, jako jsou hroty, spáry, skalní hodiny apod.

Ve zmiňovaných terénech jsou cesty, které vyžadují často odlišné lezecké techniky – např. komíny, spáry, stěny, lezení na tření aj. (Multimediální učebnice Turistika a sporty v přírodě, 2013, [online])

- *Tradiční ledové a mixové lezení*

V poslední době se ledové lezení stává velmi populární horolezeckou disciplínou, která se odehrává převážně mimo velehory, a to v oblastech, kde se normálně lézt nedá. Jedná se o zamrzlé vodopády uvnitř horských údolí, přírodní skály, které nejsou předmětem ochrany přírody, nebo bez pokrytí ledem drolivé a mokré skály.

Jde o těžší cesty, kdy je k výstupu zapotřebí speciálních technik a vybavení (cepíny, mačky). Z tradičního ledového lezení postupem času vzniklo mixové lezení – tedy lezení v terénu, kde je stejnou mírou zastoupen sníh, led a skála. Další vývojovou větví se stal drytooling, kde je oproti mixovému lezení méně sněhu a ledu.

Ledové lezení i drytooling, se začlenilo i do závodního lezení. Závodí se na uměle vytvořených stěnách s prvky ledu a závody se specializují na lezení na obtížnost, rychlost a ledový bouldering. (Horolezecká metodika, © 2022, [online])

- *Horské lezení*

Řadí se mezi nejpůvodnější formu horolezectví, odvozenou od terénu, kde horolezectví vzniklo – tedy hory. Lze jej jednoduše definovat jako pohyb směřující k dosažení horského vrcholu. Podle velikosti hor jej rozdělujeme na horolezectví v nižších velehorách (většinou sportovní nebo tradiční skalní výstupy), ve středních velehorách (letní a zimní horolezectví) a nejvyšších (zpravidla expediční). (Lienert, 2004, [online])

- *Bigwall*

Jedinečnou samostatnou disciplínou lezení na větší vzdálenost je tzv. bigwall. Jde o výstup na vysoké stěně přesahující 350 m, která je velmi strmá a málo členitá. Horolezci při výstupu používají metody volného, ale i technického lezení s pomocí umělých pomůcek. S velkou výškou je spojena i doba výstupu, která trvá zpravidla celý den až několik týdnů. (Lienert, 2004, [online])

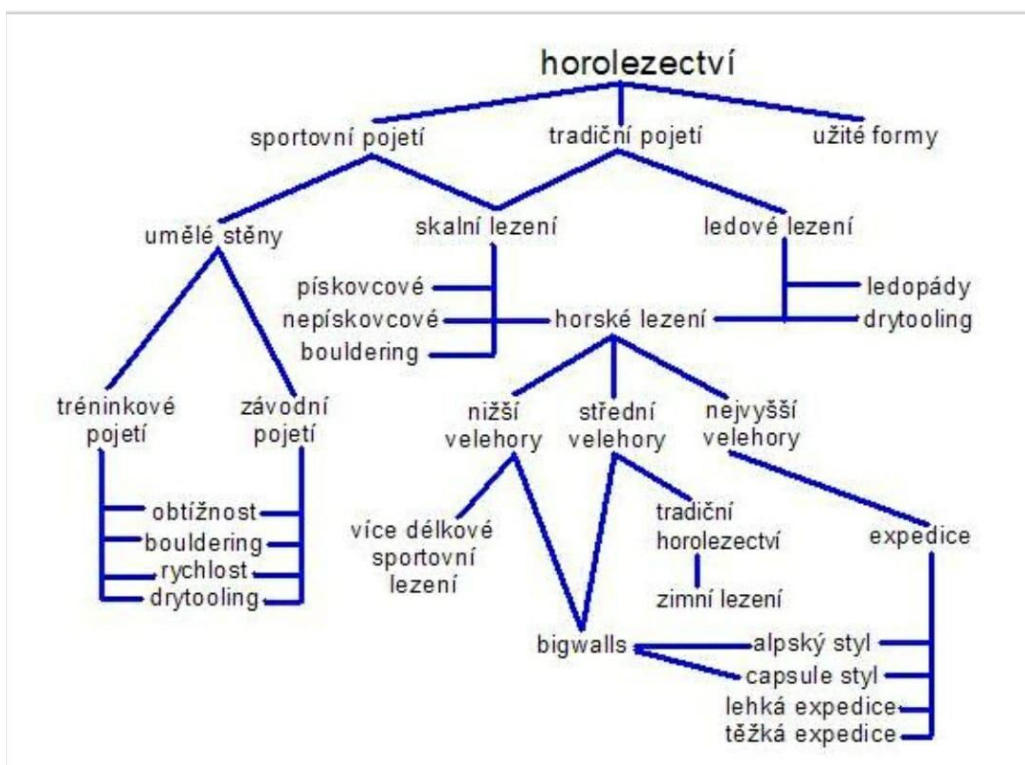
Bigwallové lezení má své kořeny v USA v oblasti Yosemite. V Evropě se známější bigwallové stěny nalézají v Norsku (Trollrygen, Kjerag) nebo v Itálii (Qualido). Ke specifikům big wall řadí Multimediální učebnice následující:

- Zvýšené (tzv. objektivní nebezpečí) – velmi výrazný vliv klimatu (náhlé zvraty počasí), narušená kompaktnost skal apod.
- Větší nároky na orientaci v terénu.
- Cesty na více lanových délek.
- Delší přístup ke skalám (často obtížný nástup a sestup).
- Budování postupových jistících stanovišť („standů“).
- Často jsou součástí výstupu bivaky (nouzová přenocování) na skalních policích nebo ve stěnách na speciálních závěsných konstrukcích.
- Pohyb ve vysoké nadmořské výšce spojený s intenzivnějším slunečním zářením, nižším parciálním tlakem kyslíku, dehydratací. (Multimediální učebnice Turistika a sporty v přírodě, 2013, [online])

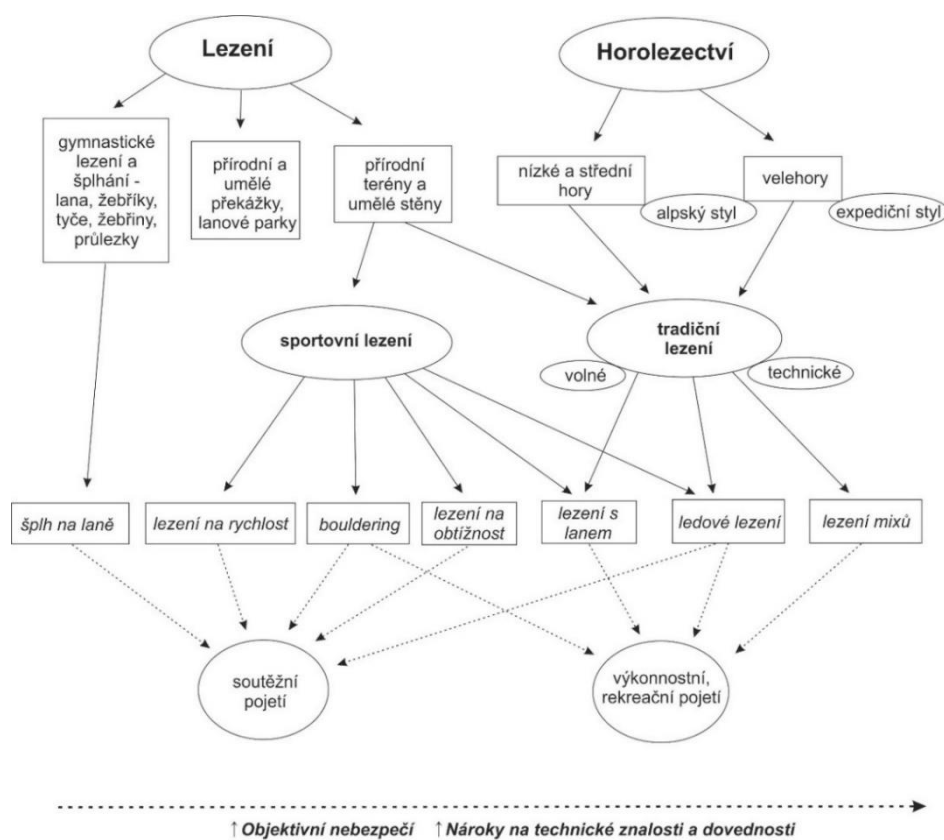
Shrnutí

Podkapitola rozčlenila jednotlivé horolezecké disciplíny a popsala jejich specifika. U jedné z hlavních kategorií horolezectví – sportovní lezení – objasnila kritéria, podle kterých se závodí. Jak je vidět i na schématickém členění horolezectví na další stránce, rozdělení horolezectví není jednotné, jednotlivé disciplíny se prolínají a autoři jej pojímají různě. Nejpoužívanějšími kategoriemi jsou kategorie sportovního lezení a tradiční lezení, pod které spadají další lezecké subdisciplíny.

Obr. 2 a 3: Schématická členění horolezeckého sportu



(Lienert, 2004, [online])



(Vomáčko a Boščíková, 2008)

2 Kvalita života a adherence ke zdravému životnímu stylu

2.1 Subjektivní kvalita života

Kvalita života je termín velmi obsáhlý, nejednoznačně definovatelný a obtížně měřitelný. Různí autoři na tento pojem pohlížejí z různých hledisek, ať už z psychologického, ekonomického, politického, sociologického, ekologického nebo medicínského, spojeného se zdravotní péčí a zdravím jednotlivce i společnosti dané země. Jak říká Hogenová: „*Kvalita života je tedy fenoménem celostním, eónovým. Afikuje ekologii, politiku, ekonomii, kulturu, lidská práva, etično, estetično i problematiku zdraví...*“ (Hogenová, 2002, str. 37) Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje kvalitu života jako individuální vnímání své pozice v životě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu, standardům a zájmům. (World Health Organization, 2022, [online]) Také je možné nalézt tento pojem v souvislosti se seniory a stárnutím, které je provázáno úbytkem fyzických a psychických sil, častou závislostí na druhé osobě, strachem ze smrti, a tím i snížením kvality života. Stejně tak se řada publikací zabývá kvalitou života osob s různým fyzickým či duševním onemocněním. Jak vyplývá z předchozích formulací, na kvalitu života je třeba nahlížet z různých hledisek. Tato kapitola nenahlíží na pojem život ve významu biologické existence, ale zaměřuje se na projevy a oblasti jeho činnosti (společenský, pracovní, citový, rodinný aj.).

Pojem „kvalita života“ byl historicky poprvé použit v 20. letech 20. století. Nejranější pojetí je ekonomicko-politické, kdy je kvalita života spojována smyšlenkou materiální podpory nižších společenských vrstev, a tím i zlepšení jejich životní situace. V 60. letech prezident USA Johnson vyhlásil zlepšení kvality života Američanů za cíl své domácí politiky. Namísto kvantity spotřebovaného zboží byla pozornost zaměřována na to, jak dobře se lidem žije v určitých podmínkách. Důvodem bylo zjištění, že ekonomická prosperita nevede ke spokojenosti lidí a jejich života, ale naopak narůstaly další a další požadavky. Od 70. let 20. století došlo ke změnám v empirických výzkumech, které se namísto analýzy ekonomických a sociálních životních podmínek začaly zaměřovat na hodnocení životních stylů a způsobů života obyvatel. Poznatky vedly k závěru, že rozhodujícím klíčem pro **subjektivní vnímání kvality života** je jeho emoční a kognitivní hodnocení a sociálně-ekonomický status. Lze ji měřit na základě vlastního vnímání jedince a zkoumáním rozdílů mezi realizovaným a chtěným způsobem života. Aktuální výzkumy subjektivní kvality života se zaměřují

zejména na tři hlavní oblasti. První je celková spokojenost se životem, druhou je spokojenost s jednotlivými oblastmi života (práce, bydlení, rodina, seberealizace, společenské vazby, uznání) a třetí je oblast vyhledávání činitelů, kteří vytváří subjektivní pocit kvalitního a smysluplného života a zkoumání vzájemných vztahů mezi těmito činiteli. Pro **objektivní vnímání kvality** života je hodnotícím měřítkem především biologické zdraví, příjmy a životní úroveň.

V současnosti se studie kvality života zabývají vyhledáváním a zjišťováním vnitřních a osobnostních faktorů, které vedou ke smysluplnému a dobrému životu a pocitu štěstí. (Payne, 2005) Hogenová chápe kvalitu života jako péče o tělo a péče o duši. Upozorňuje na důležitost balance mezi těmito složkami a harmonizaci s okolím, rodinou, společností, ekologickými faktory, vesmírem a celkem všeho. (Hogenová, 2002) V souvislosti s kvalitou života hovoří Csikszentmihalyi o tzv. „pilířích štěstí“, kam řadí tyto atributy: kompetence (vědomí, že dokážu dělat smysluplné věci a věnuji jim velkou část své energie), autonomie (jsem schopen rozhodovat o svém vlastním životě a mám nad ním kontrolu), nalomenost (cítím pospolitost s druhými lidmi a vážím si sám sebe). (Csikszentmihalyi, 1996 podle Payne, 2005)

Jedním z dobrých příkladů definování kvality života je z pohledu ošetrovatelské koncepce dle Ferransové. Ta jej chápe jako:

1. Schopnost vést sociálně „aktivní“ život.
2. Štěstí, spokojenost.
3. Dosahování osobních cílů.
4. Schopnost vést sociálně „aktivní“ život.
5. Úroveň potenciální tělesné a mentální kapacity.

(Ferransová, 1990)

Cummins došel při analýze odborných článků o kvalitě života k sedmi kategoriím, které jej ovlivňují, a to:

1. Materiální zabezpečení.
2. Zdraví.
3. Produktivita, výkonnost.
4. Velmi dobré, přátelské mezilidské vztahy.
5. Pocit bezpečí.
6. Komunita.
7. Emoční pohoda.

(Cummins, 1996 podle Mareš, 2006)

Kebza hovoří o jednotlivých oblastech mající vliv na kvalitu života, a to:

1. Úroveň osobní pohody.
2. Úroveň schopností postarat se o sebe (sebeobsluhy).
3. Úroveň mobility.
4. Schopnost ovlivňovat vývoj vlastního života.

(Kebza, 2005 podle Marková, 2012)

Jedním znejznámějších modelů kvality života je model subjektivní kvality života, jenž vytvořilo Torontské Centrum pro podporu zdraví. Vychází z celostního pohledu na kvalitu života a je dělen na tři oblasti.

Obr. 4: Model subjektivní kvality života

1. BÝT (BEING) – osobní charakteristiky člověka	
Fyzické bytí	Zdraví, hygiena, výživa, pohyb, odívání, celkový vzhled
Psychologické bytí	Psychologické zdraví, vnímání, citění, sebeúcta, sebekontrola
Spirituální bytí	Osobní hodnoty, přesvědčení, víra
2. PATŘIT NĚKAM (BELONGING) – spojení s konkrétním prostředím	
Fyzické napojení	Domov, škola, pracoviště, sousedství, komunita
Sociální napojení	Rodina, přátelé, spolupracovníci, sousedé (užší napojení)
Komunitní napojení	Pracovní příležitosti, odpovídající finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávací, rekreační možnosti a příležitosti, společenské aktivity (širší napojení)
3. REALIZOVAT SE (BECOMING) – dosahování osobních cílů; naděje a aspirace	
Praktická realizace	Domácí aktivity, placená práce, školní a zájmové aktivity, péče o zdraví, sociální začleňování
Volnočasové realizace	Relaxační aktivity podporující redukci stresu
Růstová realizace	Aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, adaptace na změny

(Modifikováno podle Quality of Life: Research Unit [online])

Jak je vidět, u všech zmíněných autorů se vyskytují shodné oblasti, které kvalitu života ovlivňují. Jedná se o výkonnost, která ovlivňuje úroveň mobility, schopnost sebeobsluhy, schopnost dosáhnout vytyčených cílů, ale i úroveň tělesné a mentální kapacity. Dále autoři opakovaně upozorňují na potřebnost kvalitních vztahů, ať už se sebou samým, tak i s druhými. V neposlední řadě je důležitá osobní pohoda, o které bude zmínka na následujících řádcích.

Kategorizační rámce kvality života od jednotlivých autorů, jsou v souladu s konceptem existenciálních potřeb psychologa Ericha Fromma. Mezi existenciální potřeby řadí oddanost, jednotu, zakořeněnost, výkonnost, stimulaci a vzrušení. (Fromm, 1997 podle Payne, 2005)

Nyní budou rozebrána jednotlivá hlediska, s jejichž pomocí lze kvalitu života měřit.

Medicínské hledisko

Termín kvalita života je v souvislosti s medicínou poprvé zmíněn v 70. letech 20. stol., a to v kontextu některých onemocnění a nevléčitelných chorob. Postupem času se kvalita života stala základním zájmem a cílem lékařů, kteří jsou schopni na jejím základě vydat vhodná doporučení pro zlepšení zdravotního stavu a zachování určité životní úrovně. U medicínského hlediska jsou sledovány subjektivní i objektivní informace o fyzickém a psychickém stavu pacienta – např. intenzita únavy, schopnost sebeobsluhy, přítomnost bolesti, zvládání chůze do schodů nebo prožívaná míra napětí a úzkosti. Náhled na kvalitu života z medicínského hlediska je využíváný především při léčbě onkologických a psychiatrických pacientů. (Payne, 2005)

Ekonomické hledisko

Z výzkumů kvality života vyplývá, že bohatí a velmi bohatí lidé jsou sice spokojenější, než lidé chudí či velmi chudí. Na druhou stranu korelace mezi majetkem, penězi a štěstím není ani nijak zvlášť silná, ani přímo úměrná. Ve výsledku peníze samy o sobě nemohou zajistit pocit životní spokojenosti či štěstí, pokud není uspokojena potřeba seberealizace. (Heřmanová, 2012)

Sociologické hledisko

V tomto pojetí jsou kladeny do popředí fenomény sociální úspěšnosti (status, vzdělání, majetek, vybavení domácnosti, rodinný stav) na základě, kterých se kvalita života zkoumá. V sociologických studiích (např. organizace Mezinárodní společnost pro studium kvality života), jsou sledovány odlišnosti kvality života v různých sociálních skupinách a příčiny těchto odlišností. Zkoumají se např. sociální či sociálně-zdravotnické programy a jejich vliv na kvalitu života obyvatel určitého území. Jak je vidět, sociologické hledisko se částečně překrývá se ekonomickým a společně definují podstatu životní úrovně. Ta je charakterizována jako ukazatel kvantity a kvality zboží a služeb, které mají lidé k dispozici. Nástrojem pro měření životní úrovně může být např. HDP, kojenecká úmrtnost, střední délka život aj. (Abbate et al, 2001 podle Payne, 2005)

Psychologické hledisko

Kvalita života je často spojována s **osobní pohodou** (well-being), která na kvalitu života nahlíží jako na celek. Odborníci popisují osobní pohodu jako dlouhodobý emoční stav, který odráží spokojenost jedince s jeho životem. Shodují se v tom, že osobní pohoda je třeba měřit a chápat prostřednictvím kognitivních (životní spokojenost, mravní zásady) a emočních (pozitivní emoce, negativní emoce) složek osobnosti a že se osobní pohoda vyznačuje relativní stálostí v různých situacích a stabilitou v čase. Zahrnuje v sobě jak duševní, tak tělesnou, sociální a spirituální oblast života. (Kebza a Šolcová, 2004) Hošek na ni nahlíží jako na stav na pomezí osobnosti a emocí, přičemž osobnost považuje za ustálenou součást osobní pohody a emoce za aktuální stav. Stejně jako Kebza a Šolcová reflektuje osobní pohodu v bio-psycho-sociálním přesahu a spojuje ji s aktivním životním stylem a seberealizací. (Hošek, 2009)

Kebza rozlišuje čtyři základní komponenty osobní pohody, a to:

1. Psychická pohoda.
2. Sebeúcta.
3. Sebeuplatnění.
4. Osobní zvládání každodenních nároků. (Kebza, 2005)

Shrnutí

Tato podkapitola pojednávala o pojmu „kvalita života“, faktorech, které ji ovlivňují a o různých hlediskách, pomocí nichž lze na kvalitu života nahlížet a měřit ji. V souvislosti s psychologickým hlediskem byl představen termín „osobní pohoda“ (well-being), která je pro subjektivní vnímání kvality života klíčová. V závěru kapitoly byla zmíněna souvislost mezi osobní pohodou a životním stylem, o kterém pojednává následující podkapitola.

2.2 Adherence ke zdravému životnímu stylu

Vymezení termínu „životní styl“ je podobně obtížné, jako vymezení termínu „kvalita života“, která je životním stylem do značné míry ovlivněna. Životní styl lze považovat za nadřazený pojem, který je reflektován v dílčích oblastech života člověka (např. práce, spotřební chování, stravování, spánek, zábava, trávení volného času, bydlení, pohybová aktivita, cestování, zneužívání drog, alkoholu, tabáku, sexuální zdraví aj.).

Raboch definuje životní styl jako *„Systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických pro určitý živý subjekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik spojených s určitým chováním a výběrem činností.“* Autor se zamýšlí nad způsobem eliminace duševních poruch a civilizačních onemocnění a dochází k závěru, že nezdravý způsob života má přímou souvislost se vznikem řady neduhů. Jinými slovy, každý jedinec si může své zdraví vylepšit, a to dodržováním zásad zdravého životního stylu, o kterém bude zmínka v následující podkapitole. (Raboch et al., 2019)

Společně s jinými činiteli patří životní styl do tzv. determinant zdraví, přičemž se udává, že má vliv na zdraví z 50–60 %. Dále determinuje zdraví životní prostředí (15–20 %), zdravotnické služby (10–15 %) a genetické faktory (10–15 %). Z uvedených čísel vyplývá, že by měla být životnímu stylu věnována značná pozornost, a naopak by se neměl přeceňovat vliv zdravotní péče, genetické výbavy a životního prostředí, byť výsledný zdravotní stav také determinují. (Marková, 2012)

Nejpoužívanější definicí zdraví je ta, jež cituje WHO, a to jako stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody, nikoli pouze nepřítomnost nemoci. Z definice vyplývá, že při zkoumání zdravého životního stylu by měla být věnována pozornost prostředí, ve kterém se jedinec nachází, jeho vztahům s druhými, stejně tak jako způsobu myšlení a postojům k životu. Bohužel, ne každý je zdravému životnímu stylu nakloněn, jelikož vyžaduje neustálou pozornost a aktivitu. Porter udává, že velká část vyspělých zemí investuje cca 1/10 národního důchodu do péče o nemocné a léčby chorob. Naproti tomu se investuje méně peněz k prevenci chorob a ochraně zdraví. (Porter, 1999 podle Payne, 2005) Faktem zůstává, že zodpovědnost za své zdraví nese každý z nás, a také každý z nás může změnit svůj životní styl. *„Teprve žijeme-li a vnímáme-li sebe sama v souladu se silami v nás, nalézáme optimální podmínky pro zdravý život, ale i pro změnu své osobnosti, abychom se stali co možná nejvíce užitečnými i pro ostatní.“* (Payne, 2005, str. 47)

V souvislosti s prevencí civilizačních onemocnění se hovoří o salutogenním přístupu k životu nebo též chování podporující zdraví, kam patří např. zlepšení stravovacích návyků (zvýšená konzumace vitamínů a vlákniny, nižší příjem tuků a cukrů), redukce a odstranění stresu, návykových látek a navýšení aerobní pohybové aktivity.

Chování podporující zdraví a adherence ke zdravému životnímu stylu

Chování podporující zdraví je definováno WHO jako proces umožňující lidem zvýšit kontrolu nad svým zdravím a jeho determinanty, a tím dosáhnout jeho zlepšení. Zahrnuje pozitivní přístup k životu a prostředky ke zvýšení osobní pohody a možnosti seberealizace. Zároveň předchází nemocem, snižuje nemocnost, zlepšuje kvalitu života, a tím snižuje náklady na zdravotní péči. (Musavian et al., 2014, [online])

Lidské chování je ve velké míře ovlivněno rodinnými zvyklostmi, tradicemi, ekonomickou situací společnosti, společenským postavením jedince, vzděláním, temperamentem, věkem, pohlavím a hodnotovou orientací. (Machová a Kubátová, 2015) Proto je důležité, aby se prohlubovala kvalita i kvantita zdravotní gramotnosti – od výchovy ke zdravému životnímu stylu v rodině, po předměty typu „výchova ke zdraví“ na školách. Ideální je začít již v předškolním věku dítěte, kdy je větší pravděpodobnost, že utvořené návyky a postoje vytrvají. V této souvislosti je důležitá adherence ke zdravému životnímu stylu.

Pojem adherence by se dal popsat jako přílnavost/nakloněnost k něčemu či ve zdravotnickém prostředí, spolupráce pacienta při léčbě a vlastní iniciativa pro dosažení co nejlepšího zdravotního stavu. Míra adherence k jakémukoli životnímu stylu je silně ovlivněna primárním socializačním činitelem, tedy rodinou, kde si jedinec osvojuje určité normy, postoje a názory, stejně tak i životosprávu, vztah k pohybové aktivitě aj. Do adherence ke zdravému životnímu stylu lze zařadit jednotlivé oblasti zmíněné v předchozí kapitole a dodržování zásad, které prohlubují jejich kvalitu a minimalizují riziko vzniku nemoci. Jak říká Machová: *„Podpora zdraví směřuje ke snížení nebo vyloučení vystavování těmto známým a ovlivnitelným příčinám mnoha nemocí. Zatímco prevence nemocí je cíleně zaměřena na jednotlivá onemocnění, podpora zdraví usiluje o dosažení takového stavu organismu a způsobu života, které obecně chápeme jako „zdraví.“ Bezprostředním cílem podpory zdraví je zdravý životní styl.“*

Naopak existují i faktory, které zdraví nejvíce poškozují. Sem lze zařadit:

- Kouření.
- Nadměrná konzumace alkoholu.
- Zneužívání drog.
- Nesprávná výživa.
- Nízká pohybová aktivita.
- Nadměrná psychická zátěž.
- Rizikové sexuální chování. (Machová, 2002)

Duševní hygiena

Jak vyplývá z definice zdraví i z poznatků psychosomatiky, tělo a duše jsou vzájemně provázané. Je prokázáno, že duševně zdraví jedinci mají menší potřebu vyhledat zdravotní péči a vykazují nízké riziko vzniku chronických fyzických a kardiovaskulárních onemocnění. Duševní hygiena je dle Čeledové „*system propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševní rovnováhy.*“ (Čeledová, 2010, str. 63) Pomáhá jedinci vypořádat se s nepříznivými vlivy a je taktéž dobrou prevencí proti stresu a syndromu vyhoření. Zajímavý je v tomto kontextu výzkum Slezáčkové a Peškové zabývající se duševní hygienou lékařů, která jim umožňuje předcházet syndromu vyhoření. Výsledky ukázaly, že lékaři věnující se dvěma a více aktivitám psychohygienického charakteru, vykazovali znatelně nižší míru emocionálního vyčerpání než lékaři, kteří provazovali jednu nebo žádnou aktivitu psychohygieny. Ze studie dále vyplynulo, že nejčastější aktivitou k udržení duševní pohody byl sport a pohyb. Druhou nejčastější skupinou byla kultura (návštěvy kina, koncertu, divadlo, výstavy). Ve větším zastoupení to byly i aktivity jako četba, setkání se s přáteli, pobyt v přírodě nebo manuální práce. V menší míře byla zastoupena relaxace a meditace, cestování, sledování televize nebo péče o zvířata. (Slezáčková a Pešková, 2013)

Pravidelná pohybová aktivita

Pohyb lze řadit k základním fyziologickým potřebám člověka a je nezbytný pro správnou funkci a vývoj lidských orgánů. Bohužel, v současnosti dochází k jeho značnému poklesu a hypokineze (nedostatek pohybu) je jedním z typických charakteristik životního stylu 21. století, což má negativní dopad na zdraví.

Pravidelná pohybová aktivita má příznivý vliv na udržování svalů, kostí, tělesné hmotnosti, správné fungování kardiovaskulární a respirační soustavy, na harmonizaci psychiky, zlepšení kognitivních schopností, nálady a na celkovou regeneraci organismu. (Marková, 2012)

V rámci pohybové aktivity (PA) se rozlišují tyto typy:

1. PA spojená s výkonem zaměstnání.
2. PA v domácnosti (práce na zahradě, úklid, péče o rodinu).
3. PA spojená s dopravou (jízda na kole, chůze).
4. PA volnočasová (sporty/cvičení – turistika, plavání, běh).

(Chaloupka et al. podle Raboch et al., 2019)

Strava a stravovací návyky

Strava a stravovací návyky tvoří důležitou součást životního stylu a je třeba, aby se v souvislosti nimi přihlíželo k pohybové aktivitě a zdravotnímu stavu jedince. Není novinkou, že výdej energie by měl odpovídat jejímu příjmu, který je získáván právě ze stravy. V praxi to znamená, že lidé, kteří vykonávají těžkou fyzickou práci, mají nárok na vyšší kalorický příjem než lidé, kteří mají sedavé zaměstnání a nízkou fyzickou aktivitu. Vyšší konzumace tučných jídel fastfoodového typu, slazených limonád a dalších rafinovaných sacharidů vedou u osob s nízkým energetickým výdejem k růstu váhy, což zvyšuje pravděpodobnost vzniku obezity, hypertenze, aterosklerózy, cukrovky, metabolických, onkologických a dalších onemocnění, které mají za následek snížení kvality života. Naopak záměrně nízký energetický příjem je charakteristický pro poruchy příjmu potravy, které rovněž kvalitu života degradují. (Hamplová, 2019)

Spánek

Spánek je v každé příručce o duševní hygieně řazen k jedné z klíčových zásad. Odpověď na otázku „kolik hodin bych měl denně naspát“ už ale tak jednoznačná není a objektivní potřeba spánku se v průběhu života mění. Řada studií opakovaně prokázala souvislost mezi vznikem mnoha nemocí s chronicky zkráceným spánkem. V roce 2015 vydala American Sleep Academy a Sleep Research Society vyjádření, ve kterém doporučuje minimálně 7 hodin spánku pro dospělého a 9 a více hodin pro mladé dospělé, nemocné a osoby po spánkové deprivaci. (Raboch et al., 2019) Odhaduje se, že spánek zaujímá v životě člověka 1/3 času, zatímco zbylé 2/3 je v bdělém stavu.

Chronickými problémy nespavosti trpí kolem 10–15 % společnosti a toto číslo stále narůstá. V důsledku nevyspání dochází k výskytu podrážděnosti, snížení výkonu, zhoršení imunitního systému, zvýšenému výskytu nehod a rizik, poruchám pozornosti, ale i vyšší náchylnosti ke vzniku obezity, cukrovky, hypertenze, mrtvice, deprese až předčasné smrti. (Čeledová, 2010)

Sociální opora

Křivohlavý definuje sociální oporu jako „*pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci, čímž mu ji ulehčuje.*“ (Křivohlavý, 2009, str. 93-94) Je dokázáno, že sociální opora a dobré sociální vztahy jsou značným protektivním faktorem zdraví. Jedinci, kterým se sociální a emocionální opora nedostává, trpí prokazatelně více psychickými a zdravotními problémy. Existence důvěry, respektu, blízkosti, ochoty poskytnout pomoc a péči, jsou pro zdraví a psychickou pohodu jedince klíčové. (Čeledová, 2010) Z empirických výzkumů dokonce vyplývá, že osoby žijící v manželství se dožívají vyššího věku, trpí méně často psychickými poruchami, jsou zdravější, šťastnější a spokojenější. (Hamplová, 2006) V souhrnu informací o sociální opoře, lze opět vycházet z Maslowovy pyramidy potřeb, ve které se objevují potřeby lásky, sounáležitosti a bezpečí, které lze prostřednictvím mezilidských vztahů uspokojit.

Smysluplné trávení volného času

Demokratizace společnosti a vstup do tzv. postmoderní doby, která je charakteristická pluralitou názorů a individualizací, přináší velké množství nových podnětů, a tím i více možností, čemu se ve svém životě věnovat. Byť tu termín „volný čas“ existoval od nepaměti, jeho značný rozvoj je datován od 19. a 20. století.

Jakubíková volný čas definuje jako „*čas mimopracovní doby, v níž člen společnosti nevykonává žádnou nutnou činnost a kterou podle vlastního rozhodnutí využívá pro oddech, rozvoj osobnosti a pro různé formy zájmové činnosti.*“

Do oblastí volného času řadí následující:

- Vzdělávání a společenská činnost.
- Aktivní odpočinek (poslech rádia, televize, návštěva kina, četba).
- Zájmová činnost.
- Výchova dětí.

- Tělesná výchova a sport.
- Pasivní odpočinek. (Jakubíková, 2009)

Někteří autoři jako např. Hofbauer nebo Průcha výchovu dětí za volný čas nepovažují. Ten ho vymezuje jako čas, se kterým může každý nakládat dle libosti na základě vlastních zálib, svobodného rozhodnutí, a který mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Volný čas v jeho pojetí nastává po odečtení času, který člověk věnuje práci, péči o rodinu a domácnost, péči o své fyzické potřeby (včetně spánku). (Průcha et al., 2009)

Na základě dokumentu MŠMT „Volný čas a prevence u dětí a mládeže“ plní volný čas **funkce: relaxační, regenerační, kompenzační, výchovnou a sociálně preventivní**. V souvislosti s preventivní funkcí je kladen důraz především na smysluplné trávení volného času u dětí a dospívajících. V současnosti dochází spíše k pasivnímu trávení volného času, konzumnímu stylu života a nenáročnosti konaných aktivit, včetně nižšího zájmu o další vzdělání mimo školské instituce. Mimo čím dál větší zálibu ve sledování televize, surfování po internetu nebo aktivní účasti na sociálních sítích, jsou aktivity mnohdy konány nekontrolovaně, v partě a inklinují k sociálně patologickým jevům, jako je delikvence, záškoláctví nebo konzumace drog.

V protikladu ke sociálně patologickému trávení volného času, které zdraví ohrožuje, existuje samozřejmě i smysluplné trávení volného času.

U mládeže lze rozlišovat několik základních podob smysluplného trávení volného času:

- Fyzická aktivita realizovaná organizovanou tělovýchovou a sportovní činností a neorganizovanou tělovýchovou a sportovní činností.
- Zájmová činnost s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích apod.
- Pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou (např. turistika).
- Společenská činnost konaná venku a při pohybové aktivitě.
- Zábava kompenzující duševní napětí a přispívající k rozvoji osobnosti. (MŠMT, 2002)

Čech považuje smysluplné trávení volného času za důležitou součást života a uvádí, že:

- Je protipólem kvalitního pracovního nasazení (ve škole i v zaměstnání).

- Podílí se na vytváření hodnotového systému dětí i dospělých.
- Podporuje mnohostranný rozvoj osobnosti jedince (vůle, seberegulačních vlastností aj.).
- Vytváří a ovlivňuje sociální vztahy, sociální interakci a komunikaci.
- Podporuje zdraví, tělesný vývoj a zdravý životní styl.
- Působí efektivně jako prevence sociálně patologických jevů. (Čech, 2002)

Shrnutí

Tato rozsáhlá podkapitola se zabývala mnoha aspekty zdravého i nezdravého životního stylu. Popsala některé z aktivit psychohygieny, zásady zdravého životního stylu a významnost volného času v životě dospělých, dospívajících a dětí. Ve všech oblastech byla zmíněna pohybová aktivita jako významný protektivní faktor zdraví, prevence onemocnění a v případě smysluplného trávení volného času i jako prevence před sociálně patologickými jevy.

3 Horolezectví a vybrané aspekty kvality života

3.1 Pozitiva a negativa horolezectví

„A přece se v nebezpečném terénu pohybujeme. Strach překonáváme vůlí. Každý zdařilý krok, každý chyt, který jsme včas našli, je zdrojem uspokojení, neboť jsme v daném okamžiku zajistili svou bezpečnost. Zdařilý výstup nám poskytuje souhrnný pocit radosti. Překonali jsme nebezpečí, překonali jsme svůj strach. To je asi podstata horolezectví.“ (Procházka, 1979, str.7)

Jelikož zatím neexistuje moc aktuálních publikací, které by se specificky tímto tématem zabývaly, informace jsou čerpány především z aktuálních zahraničních výzkumů a subjektivní projekce autorky práce. Pro podkapitulu byly použity tyto zahraniční výzkumy: „Vyhledávání vzrušení u slovinských horolezců a horolezkyň“, „Vliv osmitýdenního skálo-lezeckého tréninku na úzkost“, „Sportovní lezení z medicínského hlediska“, „Rozdíly v osobnostních vlastnostech horolezců a nehorolezců na Slovinsku“, „Horolezectví a akutní regulace emocí u pacientů s velkou depresivní poruchou v kontextu psychologické ústavní léčby: řízená pilotní studie“, „Zranění při tradičním a sportovním horolezectví“.

Benefity horolezectví

Studie z roku 2016 jako první zkoumá psychologické účinky osmitýdenního sportovního lezení po skalách. Poznatky ze studie naznačují, že horolezectví může být účinným prostředkem pro snižování míry úzkosti a zvyšování sebevědomí jedince. Rozsah změn závisí na míře sebepoznání spočívající v prožití psychologických a fyziologických limitů a míře self-efficacy. Jelikož tyto pozitivní změny lze pozorovat za pouhých osm týdnů tréninku, sportovní lezení po skalách lze považovat za poměrně účinnou metodu. (Aras, Ewert, 2016)

O rok později (2017) vznikla studie „Horolezectví a regulace emocí u pacientů s velkou depresivní poruchou...“ Studie probíhala půl roku a zúčastnilo se jí 40 dospělých pacientů trpících těžkými depresemi, kteří se jednou týdně po dobu 2,5 hodiny zúčastnili lezení. Ze studie vyplývají tyto výsledky:

Za prvé, vysoká koncentrace a koordinace, které tento druh sportu vyžaduje, může působit proti kognitivním deficitům například tím, že jim pomáhá překonat obtíže formou odpoutání se od negativních podnětů.

Za druhé, horolezectví probíhalo ve skupině, a tím přispělo ke vzájemnému sdílení zkušeností. Podle modelu role sociální opory u deprese od Marroquina mohou interpersonální vlivy ovlivnit regulaci emocí, a to formou přesunutí pozornosti na příjemné zážitky.

Za třetí, horolezectví může podporovat self-efficacy. (Kleinstäuber et al., 2017)

Tato tabulka vychází ze subjektivního vnímání autorky práce, která se horolezectví aktivně věnuje, a to právě díky jeho prospěšnosti na celkové tělesné i duševní zdraví. V pěti operativních bodech jsou shrnuty benefity horolezectví.

Tabulka 1: Benefity horolezectví

<p>1. Komplexní pohyb</p> <p>Na horolezeckém pohybu se podílí velké množství svalů, což vede k jejich procvičení, posílení a celkovému zlepšení zdraví a kvality života. Jedná se spíše o silový trénink a trénink mozku (zvažování jednotlivých kroků, rozložení sil, plná koncentrace) než o kardio trénink (vyjma závodního lezení na rychlost). Na rozdíl od posiloven, kde jsou uměle vytvořeny posilovací stroje, se při horolezectví pracuje s vlastní vahou, a tím dochází k rovnovážnějším posílení jednotlivých částí těla. Mimo zvyšování síly a vytrvalosti přispívá horolezectví k udržení rovnováhy a zlepšení koordinace. Horolezec se aktivně učí balancovat své tělo při hrozbě pádu, ale i pro ulehčení výstupu a úsporu sil. Dominantní oblastí posílení jsou především zádové svaly, svaly paže a dolní končetiny.</p>
<p>2. Duševní hygiena</p> <p>Jako ostatní sporty, i horolezectví je formou aktivního odpočinku, při němž dochází k vyplavování endorfinů a pocitu radosti, že člověk udělal něco pro svoje zdraví nebo dokonce zvládl vylézt obtížnější cestu než při posledním pokusu. Je potřeba plné koncentrace na přítomný okamžik, což vede, alespoň na chvíli, k zastavení myšlenek, které horolezce obtěžují, nahánějí mu úzkost nebo přinášejí starosti.</p>
<p>3. Pobyt v přírodě</p> <p>Outdoor sporty včetně lezení blahodárně působí na dýchací systém. V případě pobytu v horách to platí dvojnásob. Je dokázáno, že pobyt v přírodě má ozdravné účinky, uklidňuje a stimuluje smyslové a jiné orgány.</p>

4. Překonání sebe samého

Díky častému vystavování se riziku a velkému výběru lezeckých cest je horolezectví sportem jako dělaným pro posouvání svých limitů. S tím úzce souvisí i odbourávání strachu a překonávání fyzických i psychických zábran, což navozuje libé pocity a zároveň motivuje k opakování této činnosti.

5. Sebedůvěra a důvěra

S množstvím vylezených cest, ale i osvojení si techniky vázání a jištění roste sebevědomí a sebedůvěra. Mimo bouldering, který jedinec může provozovat sám, kultivuje horolezectví důvěru v jistící osobu, která je spoluzodpovědná za úspěšný výstup. Společný zážitek tak sblíží lidi a podporuje solidaritu.

Za zmínku jistě stojí i výzkumné šetření z roku 2005 zabývající se rozdíly v osobnostních vlastnostech horolezců a kontrolní skupinou ne-horolezců na Slovinsku. Tabulka osobnostních vlastností ukazuje výsledky komparace vybraných osobnostních vlastností.

Tabulka 2: Osobnostní vlastnosti horolezců a ne-horolezců

Vlastnosti	Skupina	Průměr	Odchylka	T-statistika	S. významn.
Neuroticismus	Horolezci	3.22	2.49	11.333	.001
	Kontr. skupina	5.00	3.00		
Impulzivita	Horolezci	3.78	2.09	8.919	.004
	Kontr. skupina	4.92	1.86		
Deprese	Horolezci	3.84	2.59	18.495	.000
	Kontr. skupina	6.22	3.14		
Popudlivost	Horolezci	2.60	2.14	9.644	.002
	Kontr. skupina	3.92	2.27		
Sociabilita	Horolezci	8.84	2.69	.096	.757
	Kontr. skupina	8.68	2.82		
Kontrola	Horolezci	5.79	1.70	3.697	.057
	Kontr. skupina	5.12	1.93		
Reaktivní agrese	Horolezci	3.03	1.96	5.824	.018
	Kontr. skupina	3.98	2.10		
Represe	Horolezci	3.48	1.77	2.657	.106
	Kontr. skupina	4.08	2.04		
Upřímnost	Horolezci	7.84	2.63	3.173	.078
	Kontr. skupina	8.70	2.31		
Extraverze	Horolezci	6.64	2.46	1.029	.313
	Kontr. skupina	7.12	2.46		
Emoční labilita	Horolezci	4.33	2.76	13.447	.000
	Kontr. skupina	6.26	2.69		
Maskulinita	Horolezci	8.36	1.70	1.728	.191
	Kontr. skupina	7.88	2.11		

Z T-testu v tabulce je vidět, že mezi oběma skupinami jsou významné rozdíly v oblasti emoční lability, která je značně nižší u horolezců. Kontrolní skupina je více emočně labilní, což znamená, že více zažívá změny nálad, deprese a negativní emoce. Důvodem, proč jsou horolezci více emočně stabilní, přisuzují autoři výzkumu charakteru horolezectví. Vyžaduje velkou míru sebevědomí, víru ve své schopnosti, dobrou schopnost koncentrace a kondici, protože je provázáno velkým množstvím fyzického vypětí sil, nošením těžkého nářadí a dlouhým lezením, které může trvat celý den. Příprava na výstupy vyžaduje sebedisciplínu, sebemotivaci a emoční stabilitu. Na základě výsledků je možné kontrolní skupinu popsat jako více popudlivou, s více starostmi, nižším sebevědomím a sebekontrolou. Skupina se jeví jako více nerozhodná, impulzivní, ale zároveň více upřímná oproti horolezecké skupině. Výzkum vyvrátil tvrzení, že jsou horolezci samotáři a introverti. (Burnik a kol., 2005)

Sportovní motivace

Motivaci lze definovat jako: „*Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.*“ (Vallerand a Thill, 1993 podle Tod et al., 2012)

Jak již bylo zmíněno v podkapitole „horolezecké disciplíny“, v případě motivace se dělí nejčastěji na horolezectví sportovní a mimosportovní. Do oblasti motivace **mimosportovní** patří jak čistě *účelové motivace*, tak i motivace *citová, estetická* – např. láska k přírodě. V nešťastných případech může být motivací i *nevyhnutelnost* (např. zbloudění turistů do horolezeckého terénu). Účelovou motivací jsou myšleny činnosti, jejichž zdárným výsledkem je užitek. Příkladem minulosti je konání horolezectví za účelem hledání křišťálů. V současnosti se účelovému horolezectví věnují horští záchranáři nebo speciální útvary ozbrojených složek, kteří jím zachraňují životy nebo plní pracovní povinnost. Dalším příkladem účelové motivace jsou výškové práce, které dotyčnému slouží jako zdroj obživy.

Nejčastější motivací horolezectví je motivace **sportovní**. Za sportovního horolezce je považován ten, kdo leze ze sportovních motivů a jde mu o výkon, který hodnotí různými kritérii. Např. podle stupně obtížnosti nebo podle stupně čistoty – tzn. čím méně pomůcek (expresek, friendů, vklíněnců aj.), tím je výkon hodnotnější. (Horolezecká metodika, © 2022, [online])

Když se horolezce George Malloryho, který vylezl na Mount Everest, ptali na motiv k provozování horolezectví, odpověděl prostě: „protože existuje“. Mezi další

časté motivy patří zvědavost, jak to vypadá ve vyšších polohách nebo z jiného úhlu, dále zkouška vlastní odvahy, odříkání, ale i schopnost koncentrace. Jelikož patří horolezectví mezi adrenalinové sporty, je třeba být extrémně přítomný vdaném okamžiku a vnímavý k sobě, ale i k terénu. Právě to je důvod, proč horolezectví volí mnoho lidí jako prostředek úniku z každodenní rutiny. Přináší s sebou riziko, které zájemci dobrovolně vyhledávají. Jeden z největších světových horolezců Reinhold Messner upozorňuje horolezce, aby při svém počínání dbali na opatrnost a předjímalí následky. *„Hra a skutečnost, úspěch a prohra, život a smrt jsou nerozlučnými společníky, stejně jako horko a chlad, sluníčko a bouřka, skála a led. Není nic hrdinského na tom, když se někdo vrhá do extrémních situací bez ohledu na následky. V horolezectví hrdina nežije moc dlouho: neznat strach může také znamenat nevrátit se zpátky.“* (Messner podle Hattingh, 1999, str. 12-14)

Dalším motivem k horolezectví a extrémním sportům obecně je touha po seberealizaci, vycházející z Maslowovy koncepce potřeb. Puchan tvrdí, že nárůst obliby extrémních sportů ovlivňují společenské faktory, jako jsou např. počítačové hry a webové stránky, které poskytují pocit vzrušení, ale i strachu. Atraktivita extrémních sportů stoupá také s nárůstem nudy, žitím v technizovaném a mediálním světě a s touhou poznání sebe samého. (Puchan, 2004 cit. podle Brymer, Feletti, Monasterio a Schweitzer, 2020)

Mindfulness a horolezectví

Mindfulness lze považovat za jakési meditativní cvičení, na které lze v rámci pozitivní psychologie nahlížet jako na účinný nástroj zvyšující subjektivní pohodu, odolnost a snižující úzkost. Kabat-Zinn definuje mindfulness jako zaměření své pozornosti na přítomný okamžik bez hodnocení toho, co se právě odehrává. (Kabat-Zinn, 1994, podle Wheatley, 2021). Několik autorů považuje praktikování mindfulness za cestu ke zlepšení horolezeckých dovedností prostřednictvím zvýšené pozornosti, motivace a překonávání strachů. (Arno, Ilgner, 2003 podle Wheatley, 2021) Mezi ně patří studie Anny Enright, která pracuje s týmy mladistvých horolezců a prostřednictvím nácvičku technik mindfulness usiluje o zlepšení jejich výkonu na soutěžích. Říká, že pro dosažení lepšího výkonu je klíčové trénovat soustředěnost a uvědomění. *„Lezení je ze své podstaty všímavá činnost. Zaměření se na cestu a vizualizace pohybu do cíle, jsou záležitosti, kterým se věnuje většina horolezců. Bohužel, jakmile stoupají, zvláště pokud je výstup náročný, ztrácí pozornost a zapomenou zvažovat kroky dopředu, dýchat*

a dovolit svému tělu, aby je nasměrovalo. Pokud je jedinec přítomný a pozorný, všimne si, co se sním děje a pomocí dechu, očí a vnímání rozmístění chytů, může přesunout pozornost zpět do přítomnosti a stoupat dále."

Ve své práci s horolezci doporučuje pro zlepšení výkonu tyto mindfulness techniky:

- Soustředění se na dech.
- Zaměření se na zvuky.
- Zaměření se na vlastní tělo.
- Vizualizace špičkového výkonu.
- Napsat si ideální scénář soutěže. (Enright, 2016 podle Wheatley, 2021)

Podle NHS 2020 (National Health Service) horolezectví zmírňuje příznaky problémů duševního zdraví tím, že klade nároky na soustředěnost, čistí mysl od vnějších starostí a rozvíjí sebevědomí.

Studie z roku 2021 zaměřená na zkoumání vztahu mezi horolezectvím a mindfulness, zdůrazňuje potenciál horolezectví, jakožto aktivity, která by měla být zařazena do terapeutických koncepcí. (Wheatley, 2021)

Flow a horolezectví

„Úplně ponořený do lezení, můj mozek je nabitý energií, pracuje na tom jeho plný potenciál, jeho omezená paměť osvobozená od všech těch matoucích obručí, kterými musel proskočit v reálném světě. Tady nahoře je všechno skutečné. Žádná čísla. Žádná slova. Jediné výpočty jsou fyzické, jediné otázky jsou, jak postupovat a jak nespadnout.“
Andy Kirkpatrick

Alternativní sociálně psychologické vysvětlení pro zapojení se do rizikových činností poskytl Csikszentmihalyi. Ten říká, že smyslem horolezectví, je vyhýbat se objektivnímu nebezpečí a zcela eliminovat subjektivní nebezpečí důslednou disciplínou a důkladnou přípravou. Cílem jeho práce, je popsat různé způsoby, kterými mohou lidé prožít plně přítomný a radostný život. Bez ohledu na věk, pohlaví, sociální třídu nebo kulturu respondentů, dochází k závěru, že okamžiky, které lidé popisují jako své nejšťastnější, jsou ty, ve kterých dosáhnou něčeho obtížného a přínosného. Jsou jimi náročné činnosti, které neposkytují žádné vnější odměny, jako jsou peníze, postavení nebo moc, pouze čirý vnitřní zážitek z činnosti samotné, který přináší obrovskou radost. Aby k tomu došlo i u extrémních sportů, jako je horolezectví, úroveň nebezpečí musí

být úměrná úrovni schopností účastníků. Nadměrného nebezpečí, může vést k pocitům úzkosti, a naopak příliš jednoduchý výstup a nízká míra nebezpečí vyvolá pocit nudy, což v obou případech brání prožitku flow. (Csikszentmihalyi, 2002) Za nejčastější aktivity, během nichž se jedinec dostává do prožitku flow, uvádí Csikszentmihalyi sport, stravování, účast na sociálních interakcích a sex. (Csikszentmihalyi 2007 podle Blažej, 2020)

Když se novináři ptali Adama Ondry, zda na mistrovství v Gijonu vnímal diváky, lze z jeho odpovědi konstatovat, že se dostal do stavu flow. „*Cítil jsem, že jsem byl ve správném psychickém stavu, nevnímal jsem okolí a mé pohyby byly řízeny intuicí. Když se dostanu do tohoto stavu, tak má mysl je nepřítomná a je úplně jedno, jestli mě povzbuzuje jeden člověk nebo tisíc lidí.*“ (Daněk, 2014, [online])

Self-efficacy

Self-efficacy (sebeúčinnost) je označení pro vědomí vlastních kompetencí, víru ve vlastní schopnosti a dovednosti a jejich efektivitu. V praxi to znamená, že o míře dosažených výsledků u dvou lidí s podobnými znalostmi a dovednostmi rozhoduje přesvědčení o vlastním potenciálu. Se sebeúčinností souvisí i termín flow, do kterého se jedinec s vyšší sebeúčinností dostává častěji. Sebeúčinnost také koreluje se sebehodnocením – čím lépe jedinec hodnotí sám sebe, tím má větší víru ve své schopnosti, a tím lepších výsledků dosáhne. (Blažej, 2020)

Výsledky studie zkoumající self-efficacy u horolezců středoškoláků ukazují, že se vnímaná sebeúčinnost zvýšila v případech, kdy byly vzdělávací aktivity hodnoceny jako smysluplné, diverzifikované, individualizované, postupně náročné a odehrávaly se v bezpečném a spolupracujícím prostředí. Dále autoři shrnuli, že vyšší úroveň sebeúčinnosti může vést k větší motivaci k provozování horolezecké aktivity. (Boudreau, Gibbons, 2019)

Možná negativa horolezectví

Jak praví české přísloví „sportem ku trvalé invaliditě“ i u horolezectví je potřeba vnímat své limity, znát svoji fyzickou kondici a podle toho si přizpůsobit trénink. Při každém kroku je třeba rozmýšlet krok další, tedy kam rozmístit své končetiny, aby byl pohyb co nejefektivnější a uspořil co nejvíce energie. Pro zajištění co největší bezpečnosti je třeba mít kvalitní vybavení, znalosti v oblasti jištění a také průběžně komunikovat s lezeckým partnerem, který lezce jistí. Ne vždy jsou zmíněné podmínky

splněny, a proto dochází ke zraněním v důsledku dlouhého pádu nebo padajícího předmětu, např. kamene. Od zavedení nýtových tras (bezpečné ochranné body se šrouby každé 2–3 metry) a vývoje specifických lan umožňujících dynamické a měkké zpomalení pádů se těžká zranění způsobená pádem vyskytují ojediněle. Nicméně alpské lezení a klasický alpinismus zůstávají stále nebezpečným sportem kvůli objektivnímu nebezpečí, jako je pád kamenů, náhlým změnám počasí a špatnou výbavou, která by jinak pád zmírnila. Naproti tomu sportovní lezení a bouldering nejsou tak nebezpečným druhem horolezectví, jak si veřejnost běžně myslí. Míra zranění na 1 000 hodin sportu je ve srovnání s ostatními poměrně nízká. Pro představu – za 1000 h indoor-lezení se zranění vyskytlo v 0,079 případech, u sportovního lezení 0,2/1000 h, při skálolezectví 0,6/1 000 h a u všech dílčích disciplínách horolezectví bylo zjištěno celkem 4,2/ 1000 h. Tato míra zranění je nižší ve srovnání s mírou zranění na motocyklu – 3,5/1 000 h, hraním fotbalu – 31/1 000 h, házenou – 50/1000 h, ledním hokejem – 83/1 000 h nebo ragby – 286 zraněními/1000 h. Nejčastěji bývají zraněny horní končetiny, obzvláště prsty a ramena. Při srovnání zranění v rámci outdoor a indoor lezení se ukázalo, že je větší riziko při outdoor lezení. Zejména při boulderingu dominují zranění kolena, kotníku a chodidla. (Schweizer, 2012)

Z výzkumu o zraněních při tradičním a sportovním lezení vyplývá, že z celkových 349 respondentů došlo u 251 z nich v posledních pěti letech k úrazu důsledkem těchto aktivit. I tento výzkum dokládá, že nejnáchylnější částí těla ke zranění jsou horní končetiny. U *sportovního lezení* šlo nejvíce o zranění prstů (33 %), loktů (11 %), ramen (9 %), kotníků (9 %) a kolen (9 %). Podobné výsledky se vyskytly i u *tradičního lezení*, které je považováno za náročnější. Na prvních čtyřech příčkách byly evidovány zranění na kotnících (21 %), prstech (21 %), loktech (15 %) a zápěstích (11 %). Autoři tvrdí, že u tradičního lezení je zranění obvykle důsledkem pádu a u sportovního je to namáhání kloubu při pokusech o stoupání. Za neúčinnější prevenci zranění prstů považují naučit horolezce rozpoznat limity ve svých prstech, které slouží jako nosná konstrukce a doporučují pravidelné adekvátní zotavení a tejpování před výkonem. (Paige a kol., 1998)

Shrnutí

Z výzkumů vyplývá, že horolezectví není zdaleka tak nebezpečným sportem, jak si veřejnost myslí. I přestože zatěžuje především horní končetiny a může dojít k úrazům (hlavně prstů), nedochází k tomu, ve srovnání s ostatními sporty, tak často.

Několik studií se shoduje na tom, že horolezectví působí pozitivně na psychickou a fyzickou stránku člověka, snižuje depresi a úzkost, a naopak zvyšuje sebevědomí a navozuje dobrou náladu.

V kapitole byly dále popsány některé termíny z oblasti psychologie zdraví a pozitivní psychologie, včetně jejich působení při výkonu horolezectví.

4 Kvalita života horolezců

„Výzkum znamená proces vytváření nových poznatků. Jedná se o systematickou a pečlivě naplánovanou činnost, která je vedena snahou zodpovědět kladené výzkumné otázky a přispět k rozvoji daného oboru.“ (Hendl, 2005, str. 30) Vlastní výzkumné šetření – někdy též nazývané jako empirická část práce – vychází z teoretických poznatků, zmíněných v předchozích kapitolách. Hlavním cílem výzkumného šetření je zkoumat, zda horolezectví ovlivňuje subjektivní kvalitu života horolezce a pokud ano, tak v jakých oblastech/rovinách.

4.1 Zvolený druh výzkumného šetření

Pro empirickou část byla zvolena **kvalitativní metoda výzkumu**. „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založen 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.“ (Creswell, 1998, str. 12)

Dle Hendla si obvykle kvalitativní výzkumník zvolí před začátkem výzkumného šetření téma, na jehož základě si definuje základní výzkumné otázky. V průběhu výzkumu lze při sběru a analýze dat otázky doplňovat nebo upřesňovat. Ze získaných informací provádí výzkumník deduktivní nebo induktivní závěry.

Mezi výhody kvalitativního šetření se řadí především hlubší popis jednotlivých případů, kdy dochází k jejich srovnávání, sledování vývoje a zkoumání stanovených procesů nebo oblastí života. Kvalitativní výzkumné šetření usiluje o poskytnutí detailních informací, proč se daný jev objevil, na základě čehož vyvozuje teorie o sledovaném jevu. (Hendl, 2005)

4.2 Zvolené metody a techniky sběru dat

Po výběru tématu práce a stanovení hlavního výzkumné cíle byla zvolena kvalitativní metoda výzkumného šetření. Jako konkrétní nápomocný nástroj, který slouží k získávání dat vedoucích k naplnění cíle práce, byla vybrána **metoda rozhovoru**.

Mezi výhody rozhovoru řadí Chráška navázání osobního kontaktu, což umožňuje hlubší vhled do motivů a postojů respondentů. Na základě odpovědí respondenta a jeho

reakcí na otázky, pak může výzkumník dynamiku a obsah rozhovoru usměrňovat. (Chráska, 2007)

Dle Miovského se jedná o nejvýhodnější, a zároveň nejobtížnější metodu pro sběr kvalitativních dat. Klade na výzkumníka značné sociální dovednosti, citlivost, ale také rozvoj pozorovacích schopností – ať už sledování neverbální komunikace respondenta, tak i reflexi vlastních pocitů. Rozhovor je nejčastěji veden s jednou osobou, maximálně třemi osobami současně. Pro získání většího množství validních odpovědí je důležité, aby výzkumník dokázal při rozhovoru navodit otevřenou a důvěrnou atmosféru. Rozhovor lze dle způsobu kladení otázek rozdělit na strukturovaný, polostrukturovaný a nestrukturovaný. (Miovský, 2006)

Toto výzkumné šetření se uskutečnilo **metodou polostrukturovaného rozhovoru**. Za výhodu polostrukturovaného rozhovoru lze považovat kombinaci prvků ze strukturovaného a nestrukturovaného typu rozhovoru. V případě, že výzkumník komunikuje volným, přirozeným, nenuceným a kreativním způsobem kdekoli to rozhovor umožňuje, má daleko větší šanci své respondenty k rozhovoru motivovat a využít jejich zájmu při kladení strukturovaných otázek. (Miovský, 2006)

Výzkumné šetření složené z **20** předem připravených **tazatelských otázek** cílilo k zodpovězení **čtyř dílčích výzkumných otázek** směřujících k zodpovězení **hlavní výzkumné otázky** (HVO), tedy „**Zlepšuje horolezectví kvalitu života?**“ Metoda polostrukturovaného rozhovoru výzkumníkovi umožnila získat potřebné informace, a zároveň upřesnila nebo objasnila určité odpovědi. Respondentům nechala prostor pro vyjádření se k dalším okolnostem stojících mimo strukturované otázky. Z hlavní výzkumné otázky byly odvozeny čtyři dílčí výzkumné otázky (dále jen DVO):

- DVO I:** Jaký je vztah mezi horolezectvím a kvalitou života?¹
- DVO II:** K jakým fyzickým změnám dochází výkonem horolezectví?
- DVO III:** K jakým psychickým změnám dochází výkonem horolezectví?
- DVO IV:** Jakou podobu má percipovaná sociální opora u horolezců?

¹Pro objektivizaci tohoto vztahu byla stanovena dílčí kritéria/proměnné: intenzita, frekvence a horolezecká disciplína.

Tabulka 3: Transformace DVO do tazatelských otázek

Hlavní výzkumná otázka	DVO	Tazatelské otázky (TO)
<p>Zlepšuje horolezectví kvalitu života?</p>	<p>DVO I: Jaký je vztah mezi horolezectvím a kvalitou života?</p>	<p>TO 1: Kolik ti je let? TO2: Jaké horolezecké disciplíně/disciplínám se věnuješ nejčastěji? TO 3: Jak dlouho se věnuješ této/těmto disciplínám horolezectví? TO 4: Jak často se věnuješ této/těmto disciplínám? TO 5: Jakou obtížnost výstupu si nejčastěji volíš?</p>
	<p>DVO II: K jakým fyzickým změnám dochází výkonem horolezectví?</p>	<p>TO 6: Od doby, co se věnuješ horolezecké disciplíně/disciplínám, pocítuješ na sobě změny po fyzické stránce? Případně jaké? TO 7: Máš pocit, že se ti výkonem horolezecké disciplíny zlepšil tvůj zdravotní stav? Případně v jakých oblastech? TO 8: Přihodil se ti výkonem horolezecké disciplíny nějaký úraz? Případně jaký? TO 9: Jaké výhody, které můžeš při horolezecké disciplíně uplatnit, shledáváš na své fyzické stránce?</p>
	<p>DVO III: K jakým psychickým změnám dochází výkonem horolezectví?</p>	<p>TO 10: Jaká je tvá motivace k výkonu horolezecké disciplíny? TO 11: Jak se obvykle cítíš před výkonem horolezecké disciplíny a jak se obvykle cítíš po jejím skončení? TO 12: Nad čím při výkonu horolezecké disciplíny přemýšlíš? TO 13: Máš pocit, že horolezecká disciplína zlepšuje tvůj pracovní výkon? Případně díky čemu? TO 14: Cítíš, že ti výkon horolezecké disciplíny pomáhá vypořádat se se stresem?</p>

		TO 15: Existuje nějaká vlastnost/i, kterou sis výkonem horolezecké disciplíny přisvojil/a?
	DVO IV: Jakou podobu má percipovaná sociální opora u horolezců?	TO 16: Co očekáváš od svého jisticího partnera? TO 17: Jaká je tvá nejhorší zkušenost s jisticím partnerem? TO 18: Cítíš, že se na jisticího partnera můžeš spolehnout? Případně proč ano x proč ne? TO 19: Jakou atmosféru vnímáš u horolezecké komunity? TO 20: Získal si díky výkonu horolezecké disciplíny nové přátele?

4.3 Charakteristika zkoumané skupiny

Jelikož ne každý člověk se věnuje horolezectví a statisticky stále leze více mužů, respondenti a respondentky byli vybráni na základě **kvótového záměrného výběru**. Podstatou záměrného výběru je dle Gavory určení příslušných znaků, které by respondenti měli vykazovat. Při výběru vychází výzkumník z teorie vdané výzkumné oblasti, svých zkušeností, vědomostí a úsudku. (Gavora, 2000) Hovoří-li se o kvótovém výběru, je tím, dle Miovského, myšlena „...*forma záměrného výběru, kdy na základě definovaných podskupin základního souboru cíleně vybíráme určitý počet zástupců pro výběrový soubor.*“ (Miovský, 2006, str. 27) V případě tohoto výzkumného šetření byli vybráni lezci a lezkyně věnující se některým z horolezeckých disciplín. Oslovení a souhlas respondentů s rozhovorem byl poměrně jednoduchou záležitostí, jelikož se se zkoumanou skupinou zná autorka práce osobně. Celkem bylo vybráno **10 respondentů** – pět žen a pět mužů, kteří se věnují různým horolezeckým disciplínám a lezou různé úrovně obtížnosti. Jeden respondent vypomáhá na horolezeckých táborech a dvě respondentky mají certifikovaný kurz instruktora horolezectví. Jedna z respondentek je ze zahraničí, ostatní z tuzemska – Ústí nad Labem, Hradec Králové, Pardubice a Brno. Věkové rozpětí respondentů se pohybuje mezi 20-41 lety.

4.4 Popis průběhu sběru dat a strategie pro jejich analýzu

Záměrem bylo získat deset respondentů (pět žen a pět mužů) věnujících se některé z horolezeckých disciplín. To se nakonec podařilo. Při žádosti o spolupráci byli respondenti seznámeni s tématem a hlavním cílem práce a ti zvědavější i s dílčími výzkumnými otázkami. Otázky nebyly respondentům zaslány předem, a to z důvodu docílení bezprostřednosti a upřímnosti odpovědí, namísto přípravy, která by mohla svádět ke stylizaci. Rozhovory s respondenty probíhaly od března do dubna roku 2022. V důsledku velké vzdálenosti mezi některými městy bylo uskutečněno pět rozhovorů online formou, prostřednictvím aplikace Messenger. Zbýlých pět bylo realizováno na živo v neformálním prostředí vybraném respondenty, přičemž tři z rozhovorů probíhaly v parku a dva v kavárně. Před samotným rozhovorem byla respondentům položena otázka, zda souhlasí, aby se v práci vyskytla jejich pravá křestní jména. Dále byli tázáni, zda souhlasí s nahráváním rozhovoru, a taktéž byli ujištěni, že jejich výpovědi slouží pouze pro účely diplomové práce, po jejímž zpracování bylo na jejich žádost slíbeno, že jim hotová práce bude zaslána. Před začátkem rozhovoru se autorka práce snažila navodit uvolněnou a přátelskou atmosféru diskotováním o každodenních záležitostech. Rozhovory bylo možné začít téměř okamžitě, jelikož se autorka s mnohými respondenty zná a lezli spolu na stěně či skále. Během rozhovoru byla věnována pozornost nejen verbálnímu sdělení, ale i neverbálním signálům podle nichž byly kladeny doplňující otázky. Autorka práce měla dále k dispozici papír, který sloužil k zaznamenávání údajů, jež se jevily pro povahu práce obzvláště důležité.

V průměru trval jeden rozhovor okolo 30 minut, většina respondentek hovořila okolo hodiny. Po přepisu nahrávek byly údaje dále analyzovány a došlo k porovnání informací obsažených v teoretické části práce.

4.5 Analýza výsledků výzkumného šetření a jejich interpretace

Tato podkapitola tvoří jádro výzkumného šetření. Zabývá se kategorizací, analýzou a shrnutím jednotlivých odpovědí respondentů. Pro větší přehlednost a rychlou možnost srovnání, jsou odpovědi na tazatelské otázky stručně zapsané do tabulky.

DVO I. Jaký je vztah mezi horolezectvím a kvalitou života?

Účelem této dílčí výzkumné otázky bylo poskytnout základní informace o respondentech, které jsou pro nadcházející výzkumné otázky klíčové. Cílem bylo

zjistit, jaký je vztah mezi frekvencí, intenzitou, horolezeckou disciplínou a kvalitou života. Odpovědi na první dvě tazatelské otázky byly jakožto pomyslná „hlavička“ o respondentech zaznamenány do jednotné tabulky.

TO 1. Kolik je ti let?

TO2: Jaké horolezecké disciplíně/disciplínám se věnuješ nejčastěji?

Respondent	Věk	Horolezecká disciplína
Eliška	20	Lezení na obtížnost (indoor/outdoor, písky), občas boulder.
Hanka	20	Lezení na laně (outdoor/indoor, písky).
Katka	23	Bouldering, v sezoně outdoor lezení na laně.
Aneta	24	Bouldering, indoor lezení na laně.
Lída	36	Lezení na laně (outdoor/indoor), tradiční lezení na písku.
Honza	25	Lezení na laně (indoor), v sezoně outdoor lezení na písku.
Ondřej	25	Lezení na laně (outdoor/indoor).
Ondra	28	Lezení na laně (outdoor/indoor).
Jirka	37	Lezení na laně (outdoor písky, indoor stěny).
Vladimír	41	Lezení na laně (outdoor i vícedélky, indoor)

Většinu respondentů je mezi **20-30 lety**. Nelze ovšem generalizovat, že v tomto věku leze nejvíce lidí. Výběr respondentů byl záměrný z hlediska pohlaví. Věk

respondentů je odvislý od autorčinných sociálních konexí. Jak vyplývá z tabulky, **nejčastější** z horolezeckých disciplín je **lezení na laně** – ať už na vnitřní stěně, která mnohým slouží jako trénink, nebo na venkovních skalách, které lezci v sezoně za stěnu obměňují. Eliška, která pracuje na horolezecké stěně, např zmiňuje: „*Vlastně lezu především na obtížnost na laně, ať už na skalách nebo vevnitř na stěně. Lezu i písky. Mám to pojaté, že vevnitř na stěně fakt trénuju a na skalách v létě to mám pojaté jako výlety a chillování s kamarády.*“ Čtyři respondenti uvedli, že v rámci outdoor lezení preferují **lezení na písku**, které je ve srovnání s klasickým skálolezectvím náročnější. To přiznává i Katka, která písek pouze zkusila: „*Zkoušela jsem písek, ale ten mi moc neseďl, nemám na to ještě takovou fyzickou a nevěřím si v tom.*“ Naopak Lídu lezení na písku baví. To by mohlo mít souvislost s vyšší lezeckou úrovní v indoor a outdoor lezení, s čímž souvisí větší pocit bezpečí při lezení na drodivém písku. Lída: „*Dělám lezení na laně. Mám ráda jak sportovní lezení indoor, tak i outdoor. Posledních pár let v době covidu jsem hlavně lezla na skalách. Taky se věnuji tradičnímu lezení po vlastním jištění na pískovcových skalách.*“ Lída zkoušela také ledolezení, ale nedokázala se u něj dostatečně zahřát a konstatovala, že už to nechce znovu vyzkoušet. Aneta a Katka se nejčastěji věnují **boulderování**. Aneta: „*Nejvíce boulderuju, ale chodím i na klasickou vnitřní stěnu. Lezení venku jsem ještě nezkoušela.*“ Katka: „*Nejčastěji lezu bouldery. Jak byla zima, tak jsem moc na skály nechodila. Jinak dříve to byly nejčastěji skály a ferraty, ale hlavně skály.*“ Vladimír uvedl, že se nejčastěji věnuje **sportovnímu lezení** a jako jediný z respondentů i tzv. **big walls**, kdy vylezl např. i 500 metrů dlouhou cestu. Společně s Lídou uvádí, že se věnuje i **tradičnímu lezení** a v malé míře i **boulderingu**.

TO 3: Jak dlouho se věnuješ této/těmto disciplínám horolezectví?

Respondent	Horolezecká disciplína
Eliška	Lezení na obtížnost (indoor/outdoor, písky) a občas boulder 6 let, intenzivně 4 roky.
Hanka	Lezení na laně (outdoor/indoor) 10 let, písky později.
Katka	Horolezectví se věnuje 3 roky.
Aneta	Bouldering 7 let, indoor lezení na laně 2 roky.
Lída	Lezení na laně (outdoor a indoor) a tradiční lezení na písku 8 let.

Honza	Lezení na laně (outdoor, indoor) a na písku 7 let.
Ondřej	Lezení na laně (outdoor, indoor) 10 let.
Ondra	Lezení na laně (outdoor, indoor) 12 let.
Jirka	Lezení na laně (outdoor písky, indoor stěny) 4 roky.
Vladimír	Lezení na laně (outdoor i vícedělky, indoor) 10 let, písky 9 let.

Z odpovědí vyplývá, že respondenti nejsou žádní nováčci, co se horolezeckých disciplín týče. Nejkratší dobu se lezení věnuje **Katka**, která to ovšem dohnala intenzitou, a když nelezla, tak dokonce zažívala stavy, které přirovnává k „abstůku.“

„Asi 2x jsem byla na stěně, a pak jsem hned přešla na skály, a pak jsem intenzivně po dobu 3-4 měsíců chodila na skály. To bylo aspoň 15 h týdně, prakticky skoro každý druhý den. Bylo hodně znát, jak člověku roste ta výdrž, jak svaly vydrží mnohem víc, i předloktí. Rychle jsem se naučila techniku a ušetřila tím síly. Začala jsem lézt v roce 2019, když mi bylo 20. Začalo to tím, že mě na stěnu pozval kamarád, který mě pozval do Prahy na SmíchOFF. Ještě předtím, než jsem šla na stěnu, jsem si koupila sedák, lezečky, feratovou brzdu a lano. Dva týdny poté jsem jela na skály. Pak přišla zima a covid a měla jsem opravdu velkej abstůk. Např. jsem prošla kolem futer u dveří a měla jsem chuť tam hledat nějakou škvíru, mezeru, nějaký maličký chyt, a hned jsem chtěla někam šplhat. Ten abstůk se držel tak 2 měsíce, než jsem se smířila, že teď nepolezu. Jak začala sezona, tak jsem se vrátila k boulderům.“ Velmi „zapálenou“ horolezkyní je **Lída**, která jezdí na skály i do zahraničí. Setkání s horolezectvím začalo podobně jako u Katky, a to skrze kamaráda. *„Začínala jsem lézt na stěně v HK indoor, před osmi lety. Vytáhl mě kamarád a vždycky se mi to líbilo. Horolezce jsem měla za neuvěřitelné lidi, kteří se ničeho nebojí, chodí s lanem, cinkají jim karabiny u pasu a přišlo mi to jako jinej druh sportu, jako jiná dimenze života, ale nikdy jsem neměla kolem sebe nikoho, kdo by mě do toho zasvětil. Potom jsem najednou řekla nějakému kamarádovi, co lezl, jestli by mě nevzal na stěnu. Strašně se mi to zalíbilo, a pak jsem půl roku na to měla odjíždět do Kanady a v indoor lezení jsem byla zapluta, lezla jsem tak 3x-4x týdně a vzala jsem si sedák a lezečky. V 1. měsíci jsem v Kanadě viděla inzerát na facebooku, že někdo hledá lezce. Odepsala jsem mu a od té doby jsem v Kanadě začala lézt ještě intenzivněji než v Čechách a už jsem se z toho lezeckýho stylu života*

nevyhrabala. V Kanadě jsem chodila lézt každý den po práci, minimálně na 2 hodiny ven dokud bylo světlo, jinak jsme skočili alespoň na stěnu.“ Ondřej a Eliška konstatovali, že měli v životě fáze, kdy se od horolezectví distancovali. **Eliška:** „Začala jsem zhruba ve **14** v jednom horolezeckém klubu, ale bylo to tak, že jsem lezla tak jednou v týdnu. Pak byla mezifáze, kdy jsem skoro nechodila.“ **Ondřej:** „Začalo to **okolo deseti let**, a pak to bylo sporadický. Měl jsem známého a občas jsme jeli někam lézt na skály, ale nebylo to pravidelné lezení.“ Více začal lézt v 15 letech a leze dodnes. **Vladimír** odpověděl, že se sportovnímu lezení a boulderingu věnuje **10 let**. O rok později, když začal více věřit svým dovednostem, vyzkoušel poprvé lezení na písku, big walls a vydává se za horolezectvím i do zahraničí.

TO 4: Jak často se věnuješ této/těmto disciplínám?

Respondent	Frekvence konané disciplíny	Horolezecká obtížnost
Eliška	2x-3x/týden indoor lezení na stěně, v létě častěji na skalách.	Stěna – 6c, někdy 7a; písek úroveň 5.
Hanka	5x/týden, v létě skoro každý den lezení na skalách.	Stěna – 6, 6a, 6b; písek úroveň 6, 7, ale i 4.
Katka	Bouldering nepravidelně cca 1x-2x/měsíc. Skálolezectví v létě.	Stěna – 5/5+.
Aneta	1x/týden boulder, 1x/týden indoor lezení na stěně.	Boulder – 7a, 6b/c; stěna 6+.
Lída	3x-4x/týden lezení na laně – skály/stěna. Momentálně leze nepravidelně, vlivem vnějších podmínek.	Stěna 7, 7+; písek 5, 6.
Honza	1x/týden indoor lezení na stěně. Dle nálady trénuje i na vlastnoručně vytvořené stěně doma. Přes léto leze po skalách.	Stěna – 6, 7; písek 4, 5.
Ondřej	1x/týden indoor lezení na stěně, přes léto leze po skalách.	Skály – 4, 5, 6.
Ondra	Cca 1x/měsíc, chtěl by lézt častěji.	Stěna/skály – 5, 6.
Jirka	Indoor lezení na stěně 2x-3x/týden, v závislosti na pěkném počasí i 2x/týden o víkendu.	Stěna – 7+, 6, 6+; písek – 7b, 7c.
Vladimír	2x-3x/týden.	Stěna/skály – 6a, 6a+, 6b.

Většina respondentů se věnuje horolezecké disciplíně alespoň jednou týdně a v letních měsících se těší, až vyrazí na skály, kde se věnují lezení půl dne, ale někdy i celý víkend. **Hanka** říká: „*Lezu 5x týdně, v létě jsem skoro každý den na skalách. Na stěně aspoň 2-3 hodiny, podle toho, s kým a kolik cest vylezu.* **Eliška** leze taktéž více v létě: „*...2x-3x týdně zajdu na stěnu, v létě lezu více.*“ **Ondřej** chodí pravidelně **1x týdně** na vnitřní horolezeckou stěnu, kde stráví většinou 3 hodiny. Pokud je hezky, tak podobně jako Hanka dokládá, že je tam schopen lézt daleko déle než na stěně. „*Momentálně chodím jednou týdně na stěnu v Pardubicích, ale až začne být tepleji, chci se vydat na skály, kde jsem schopný pobýt i více jak půl dne.*“ Z **Jirkovi** odpovědi je vidět, že jeho frekvence lezení je do určité míry odvislá od počasí venku. „*Ve všední dny chodím na stěnu tak 2x týdně a lezu tak 2-3 hodiny. V případě, že je pěkně, tak jdeme o víkendu ven a lezeme oba dny. Když jdeme ven, tak začneme kolem dvanácté a vracíme se za tmy. A na stěně lezu tak 2-3 hodiny.*“ Mezi dalšími proměnnými, které ovlivňují frekvenci lezení, lze mimo počasí řadit množství volného času, (ne)přítomnost jisticího partnera nebo jiné záliby. **Vladimír**: „*Když to zprůměrujeme, lezu tak 2x-3x týdně (dle možností, času a chuti) – mám také jiné koníčky, jsem zastánce toho, že člověk má žít všestranně a neustále se vzdělávat. Když polevíš a zastavíš, tak končíš.*“ **Aneta**, která leze zatím pouze uvnitř, dbá na pravidelnost a neustále se udržuje v dobré kondici i v rámci dalších sportovních aktivit. To může být i důvodem, proč se lezení nevěnuje častěji. „*Chodím pravidelně – 1x týdně na boulder, 1x týdně na stěnu a do toho 2x týdně zajdu do posilky nebo dělám jógu.*“ **Honza** uvedl, že chodí společně s Ondřejem lézt **1x týdně na stěnu** a v sezoně na skály. Jak říká, je člověkem, co je neustále v pohybu a živí se rukama. Možná i proto nemá potřebu chodit lézt častěji, a i tak leze poměrně vysoké lezecké obtížnosti. Další podíl na tom jistě má i vlastnoručně vyrobená horolezecká stěna. „*Když je nálada, tak trénuji na malé horolezecké stěně, kterou jsem si vyrobil doma – má tak 7 metrů. Je to tam dost morálové – je to po stropě a nad schodami. Obtížnost je odhadově 5, ale je tam i sedmička.*“ Naopak **Lída** by ráda lezla víc, zhruba 3x-4x týdně jako v minulosti. Kvůli 12hodinovým směnám nemá moc energie a na malém ostrově na Aljašce, kde pracuje, neexistuje žádná horolezecká stěna ani skály. I tak se snaží udržovat v kondici, aby pro ni při první příležitosti byl horolezecký výstup co nejjednodušší. „*Momentálně pracuji 12 hodin denně na Aljašce v rybárně a ve městě není vůbec kde lézt. Včera jsem konečně byla po 3 měsících v posilovně. Jinak přijdu z práce, najím se a vyřízená padnu do postele. Postupem času jsem se naučila dělat kompenzační cvičení – hlavně k tomu*

lezení, protože člověk zatěžuje hlavně horní část těla a ramena. Oblíbila jsem si dělat takové fyziocvičení hlavně s gumama. Když přijdu po práci nyní, tak se snažím dělat kompenzační cvičení obzvláště na ramena, abych se do toho lezení dostala snáz. Ještě dělám každý den o probuzení jógu a používám i gumu. Cítím, že teď, když budu opět lézt v Kanadě, tak bude trvat minimálně měsíc, než se do toho rychle dostanu. Drobné svaly na rukách mají rychlou tendenci ochabovat. A je to, jako bych začínala znova od začátku.“ **Ondrovi** by nevadilo lézt častěji, ale udává, že nemá moc s kým. Stejně jako většina respondentů, ani on neopomenul zmínit léto, jakožto skvělé roční období pro výkon horolezectví. „*Teď jsem dlouho nebyl a zvládám to tak jednou měsíčně. Ne, že bych na to neměl čas, ale spíš nemám s kým lézt, ale jinak bych chtěl, obzvláště teď v létě, začít více.*“ V případě **Katky** je frekvence lezení závislá jak na počasí, tak i na lezeckém partnerovi. Aktuálně neleze ani neboulderuje v nějaké pravidelné sekvenci. „*Teď moc ne. Snažím se někoho zlákat na skály, ale zatím se nepodařilo. Dva týdny zpátky jsem byla na boulderu. Hodně to u mě závisí na počasí a vnitřní stěny mě tolik nelákají.*“

TO 5: Jakou obtížnost výstupu si nejčastěji volíš?

Při této otázce byly vyřčeny různé lezecké úrovně v závislosti na horolezecké disciplíně a klasifikační stupnici, která byla popsána na straně 17-19. Nejčastěji respondenti uváděli lezení na laně, při kterém se používá stupnice UIAA se značením celého čísla, případně znamének + a - (6-, 6, 6+ atd.) nebo francouzská stupnice se značením celého čísla doplněného případně o písmenka a, b, c (6a, 6b, 6c atd.). **Čtyři respondenti uvedli**, že se věnují **lezení na písku**, pro které se využívá saská klasifikační stupnice. Ta používá též značení a, b, c. Pro lepší orientaci a porovnání obtížností v uvedených stupnicích, se v práci na straně 19 nachází převodník klasifikačních stupňů. Jako další proměnnou při určení horolezecké obtížnosti, někteří respondenti zmínili odlišné subjektivní vnímání obtížnosti v různých prostorách horolezeckých stěn. Jak říká **Lída**: „*Hrozně záleží na tom, kde to je, takhle se to říct nedá. U lezení venku závisí na tom, co to je – jestli to je na vápně, žule nebo písku, a taky jestli je to v ČR nebo zahraničí. V případě indoor lezení je to taky složité posoudit – je to jiné, když se jde na stěnu na SmíchOFFĚ a když se jde na stěnu do HK nebo v PCE, ale teď jsem se snažila lézt 7 nebo 7+. V těchhlech obtížnostech závisí, jaká cesta ti sedne – někomu sednou drobné malé chyty a aby jich bylo víc. Někomu větší chyty, ale pak jich je málo. Na písku jsem lezla asi 5 nebo 6.*“ **Katka** obvykle leze

obtížnost okolo **5** v UIAA stupnici, ale podobně jako Lída, hodnotí značení obtížnosti na pražské indoor stěně SmíchOFF za podhodnocené a leze tam úrovně **6** UIAA stupnice. **Hodně respondentů vnímá, že jsou při výběru obtížnosti cest limitováni strachem.** Zvlášť **značné** je to **u lezení na písku.** Eliška: „*Na stěně vylezu tak 6c, pokouším se teď o 7a, na písku táhnu 5 max, protože tam nejdu do žádného risku, bojím se a lezu s někým, kdo vytáhne těžší cesty. Na vápně lezu podobně jako na stěně.*“ „Písařka“ **Hanka** vybírá obtížnosti dle podoby cesty a toho, zda v ní vzbuzuje strach či ne. „*Na stěně na prvolezce² jsem aktuálně na 6, někdy 6a, někdy 6b, ale nikdy jsem nebyla na číslička. Na písku je faktor strachu, takže tam lezu 6 a 7, ale ráda tahám i 4ky, závisí podle toho, o jakou cestu jde.*“ I **Jirka** dokáže poznat, kde má svou hranici a když to nejde, zkouší lézt něco jiného. „*Jako prvolezec lezu kolem 7b na pískovci podle saské stupnice. Zkoušel jsem i 7c, ale u toho jsem vyklepanej. Na stěně vytáhnu tak 7+. Moc mě to tam ale nenaplňuje a lezu tam převážně 6 nebo 6+. Když to nejde, tak to vzdám a na pohodu lezu něco lehčího. Na druhého lezu na písku asi 8a až 8b.*“

Při pohledu na tabulku, kde jsou shrnuty odpovědi na tazatelské otázky 4 a 5, si lze všimnout vztahu mezi frekvencí a nejčastěji zvolenou horolezeckou obtížností. Pokud by se mělo generalizovat, platí v případě zvolených respondentů pravidlo, že **čím častěji chodí lézt, tím náročnější cesty si volí.** Výjimkou je Ondřej, který by lezl i těžší cesty, ale kvůli tomu, že má kolem sebe ne tak zkušené lezce, vytahuje raději jednodušší cesty, které zvládnou vylézt všichni. „*Když lezu klasicky venku na skalách na prvního, tak lezu čtyřky nebo pětky, jelikož sebou často беру nezkušené lezce, občas i nějakou šestku. Na druholezce moc často nelezu, jelikož tam jsem já jako prvolezec, ale řekněme, že si vylezu i třeba sedmičku.*“

Shrnutí DVOI

DVO představila jména a věk respondentů pohybující se v rozmezí 20-41 let. Dále představila, jakým disciplínám se respondenti věnují, přičemž nejčastější disciplínou je lezení na laně (někdy též nazývané jako sportovní lezení). Taktéž byly srovnány tabulky TO3, TO4 a TO5. Vyšlo z nich najevo, že doba, po kterou se respondenti věnují horolezectví, nemá takový vliv na výběr lezecké obtížnosti, jako týdenní frekvence, se kterou se disciplínám věnují. Obecně platí, že čím častěji lezou,

² Lezec, který vytahuje lano a přicvakne ho do specializovaných karabin (expresek). Druhý konec expresky přicvakne do nýtů ve skále. Po dosažení posledního nýtu (nejčastěji velkého kruhu) ve skále prvolezec lano zacvakne a pomalu se nechá jističem spouštět dolů. Poté může po vytažené cestě lézt druholezec.

tím vyšší úroveň si volí. Průměrně se horolezecká obtížnost pohybovala mezi 6 a 6+, což už jsou cesty, ke kterým je potřeba mít dobrou fyzickou kondici a sílu.

Odpovědi na TO3, TO4 a TO5 budou dále srovnány s odpověďmi dalších třech DVO. Ke kompletnímu zodpovězení DVO I, tedy „Jaký je vztah mezi horolezectvím a kvalitou života?“ proto dojde až v kapitole Souhrn a závěr výzkumného šetření.

DVO II: K jakým fyzickým změnám dochází výkonem horolezectví?

Tato DVO cílí na tělesnou stránku člověka. Mapuje, zda spatřují respondenti změny po fyzické stránce, které by přímo souvisely s výkonem horolezectví. DVO zvažuje i konstituční a jiné tělesné výhody, které výkon horolezectví usnadňují. Jelikož je dokázáno, že má pohybová aktivita výrazný vliv na zdraví, a tím i na kvalitu života, nemohla být tato oblast opomenuta. Mimo výhod, které jistě horolezectví přináší, je zkoumán i výskyt nevýhod.

TO 6: Od doby, co se věnuješ horolezecké disciplíně/disciplínám, pociťuješ na sobě změny po fyzické stránce? Případně jaké?

Respondent	Změny po fyzické stránce
Eliška	Posílení celého těla, hlavně rukou a zad. V menší míře i posílení nohou.
Hanka	Posílení ramen, bolest zad a zápěstí, vytrhané mozoly, karpály.
Katka	Komplexní posílení celého těla – hlavně rukou a prstů. Menší bolest a narovnáání zad.
Aneta	Větší fyzická síla, silnější klouby, silnější úchop, větší celková pohyblivost.
Lída	Komplexní fyzická změna. Zhutnění, prodloužení a vytvarování svalových vláken.
Honza	Posílení svalstva – obzvlášť ramen a rukou.
Ondřej	Posílení celého těla.
Ondra	Silnější předloktí, bicepsy, ramena, záda, občas i stehna.
Jirka	Snížení hmotnosti, vlivem i jiných sportů. Větší síla.
Vladimír	Snížení hmotnosti, větší síla i psychická odolnost.

Otázka byla inspirována různými výzkumy interpretovanými na stránkách 15-16. Výsledky těchto výzkumů dokládají, že horolezectví zvyšuje fyzickou výdrž, má příznivý vliv na ohebnost kyčlí a na větší sílu v předloktí, ramenech a prstech. Je považováno za komplexní sport, při kterém se zapojuje většina svalových partií. Tyto

výsledky byly potvrzeny i u respondentů. Eliška: „*Určitě jsem **posílila celé tělo, především to cítím nejvíce na rukou, začala jsem pořádně lézt převisy, takže posílily i zádomé svaly. Neříkám, že tím neposiluju i nohy, ale ne tolik.*** Ondřej se vyjadřuje obdobně a pozvolna odpovídá i na DVO III, mapující vliv horolezectví na psychickou stránku člověka. „*Člověk je potom **silnější, zatíná všechno svalstvo v těle, všechno tam trénuje a dokáže vypnout, takže i psychicky se dokáže oprostit od všeho.***“ Ondra nejintenzivněji vnímá **nárůst síly v předloktí**, které ho po lezení bolí. Zároveň si uvědomuje, že nadměrně namáhá horní polovinu těla, což by šlo vybalancovat čtenějším používáním nohou při lezení. „*...vždycky po stěně mě úplně hrozně bolí **předloktí** a cítím, že tam ty svaly rostou. Asi lezu blbě, že to tahám jenom rukama, takže hodně cítím **bicepsy, ramena, záda, občas i stehna**, když lezu dobře.*“ Katka dodává, že díky horolezectví má **větší vytrvalost**: „***ruce mnohem více vydrží, člověk má větší sílu. Cítím, že mi sílí prsty a rozšiřují se. Celkově, když leze nějakou dobu, tak je to komplexní sport. Zlepšily se mi i záda, nebolí mě, přijde mi, že je lezením rovnám. Co se týče nohou, asi je lezení taky vylepšilo, ale nevnímám tolik, že bych je při lezení tolik používala na rozdíl od rukou.***“ O síle v prstech mluví i Aneta, která má díky horolezectví **pevnější stisk, silnější klouby, celkově větší fyzickou sílu a větší celkovou pohyblivost**. Do jaké míry je flexibilita vybudovaná horolezectvím a do jaké míry jógou, které se také věnuje, je už otázkou dalšího výzkumu. O ne úplně pozitivních změnách vzniklých vlivem horolezectví mluví Hanka, která donedávna lezla i 5x týdně: „*Mám **špatný kolena** z kola, ale cítím je aktuálně i **po lezení. Hodně mi rostou ramena, takže mám pak problém na plese, když jsem v šatech a mám celkem problém najít nějaké, které by mi seděly. Bolí mě záda, mám vytrhaný mozoly, ze kterých mám dírky v prstech, na jedné ruce mám karpály a bolí mě zápěstí.***“ Jirka a Vladimír zmiňují, že se jim díky horolezectví a dalším sportům podařilo **zhubnout**.

TO 7: Máš pocit, že se ti výkonem horolezecké disciplíny zlepšil tvůj zdravotní stav? Případně v jakých oblastech?

Respondent	Zlepšení zdravotního stavu
Eliška	Cítí se zdravá.
Hanka	Zlepšení fyzické kondice a vytrvalosti. Občasné přetažení organismu.
Katka	Větší chuť do života.

Aneta	Silnější klouby, vyšší kapacita plic, větší výdrž, zdravější a silnější zápěstí.
Lída	Zlepšení i zhoršení. Má tendenci k přetažení se a nedostatečné regeneraci – únava a bolest ramene.
Honza	Nepocítuje vlivem horolezectví změnu zdravotního stavu, protože má hodně pohybu i mimo horolezectví.
Ondřej	Udržení kondice.
Ondra	Nedokáže jednoznačně odpovědět, protože se věnuje i jiným sportům.
Jirka	Minimalizování bolesti zad.
Vladimír	Redukce váhy a pocit zničenosti vlivem úrazů způsobených lezením.

Otázka se úzce prolíná s TO 6, a proto se některé odpovědi opakují, nebo by se daly přiřadit i k předešlé otázce. Odpovědi hodně zasahovaly i do DVO III, kdy respondenti uváděli, že jim **lezení pomáhá k udržení mentálního zdraví** jakožto **forma psychohygieny**. Mnoho respondentů se věnuje mimo horolezectví i jiným pohybovým aktivitám, takže otázku, zda přímo horolezectví ovlivňuje jejich zdravotní stav, nedokázali jednoznačně zodpovědět. Např. Honza odpověděl, že mu přijde jeho zdravotní stav stejný jako před časem, než se horolezectví začal věnovat. „...možná bych to cítil, kdybych přestal, ale těžko říct, protože toho pohybu mám v práci hodně. Ale co se týče mentální stránky, tak je to úžasný vypuštění. Člověk, když leze na prvním, tak přemýšlí jenom, kde se chytne, kam dá nohu, jak to cvakne a kde si odpočine a nepřemýšlí nad jinýma věcmi, co tě trápí atak. Je to nějaký **útek mimo realitu** a je úžasný.“ Z odpovědi je patrné, že se Honza při lezení dostává do stavu flow. Eliška nedokázala jednoznačně odpovědět, ale s Honzou se shoduje, že jí pro **udržení dobrého zdraví** pomáhá jakákoli pohybová aktivita. „Nemůžu říct takhle konkrétně, ale lezení mě určitě udržuje v pohybu. Udržuje mě to v **dobré kondici**. Mám pravidelnou aktivitu, do které se nemusím nutit, tak **cítím, že jsem zdravá**.“ Katka uvádí, že jí **horolezectví dodává do života elán**. „Jsem na čerstvém vzduchu, mám **větší motivaci, větší chuť do života**.“ Lída i Hanka sdělily, že mají problémy s pravidelnou regenerací, a proto pociťují často pocit přetaženosti, které způsobuje únavu a bolest extrémně zatížených partií. Na rozdíl od Lídy, která vnímá, že ji zlepšuje fyzickou kardio cvičení – např. jízda na kole, Hanka zlepšení fyzicky znatelně vnímá: „**Díky lezení mám lepší fyzickou a jsem vytrvalejší**. Lezu hodně často, takže se někdy i přetáhnu.

Momentálně jsem o berlich, ale i tak vidím, že nemám problém s nimi manipulovat a tu sílu z lezení při pohybu využít.“

TO 8: Přihodil se ti výkonem horolezecké disciplíny nějaký úraz? Případně jaký?

Respondent	Úrazy
Eliška	Úraz prstu – nefunkční prsteníček.
Hanka	Operace kotníku, vyražené zuby.
Katka	Nic závažného – největší úraz sedřená holeň.
Aneta	Žádný úraz způsobený horolezectvím.
Lída	Vyvrknuté a naražené kotníky, vytažené vazy v rameni.
Honza	Nic závažného – odřené nohy a ruce.
Ondřej	Nic závažného – maximálně pohmožděnina.
Ondra	Nic závažného, maximálně odřeniny.
Jirka	Nic závažného, maximálně odřeniny.
Vladimír	Pád ze skály – operace lebky a 5 týdnů v kómatu.

Šest respondentů prohlašuje, že se jim žádný závažný úraz způsobený horolezectvím nestal. **Odřeniny, pohmožděniny a škrábance považují za běžnou součást horolezeckého tréninku** a jsou schopni se vždy sami zotavit. Honza: *„Vodřené nohy a ruce беру, že ktomu patří. Ondrovi se taktéž nepříhodil žádný úraz „...maximálně jsem byl odřenej a tekla trochu krev.“* Jirka: *„...nic vážného. Byl jsem odřenej, nebo když jsme byli ožralí, tak jsme pod skálou spadli dolů, ale přímo při lezení se nic nestalo.“* Lída taktéž odřeniny a škrábance za úrazy nepočítá, ale vypráví o **vytažených vazech v rameni**, které jsou vytažené do dneška: *„...běžně mám vohlácené kolena, dřavý kalhoty a poškrábané ruce, ale to za úrazy nepočítám. Tím, že se docela bojím a mám pud sebezáchovy, jsem nikdy nic moc extra vážného neměla. Měla jsem **vyvrknutý a naražený kotníky** a poté jsem se i trochu bála, protože když člověk spadne, narazí si nohu a 3 měsíce nemůže pořádně ani chodit, a pak to cpe do lezečky, aby alespoň lezl, tak ten nateklý kotník v té lezečce taky není úplná sranda, ale aspoň jsem mohla lézt, když už ne chodit. Jednou jsem se hodně přepnula, byla na lezeckých závodech a druhý den, místo abych si dala voraz, jsem šla lézt. Byla jsem unavená a smekla se mi noha a zůstala jsem viset za jednu ruku na jednom velkém chytu a **vytáhla jsem si vazy v rameni**. Je to asi 4 roky a bolí to doted’. Dost se mi kolem ramene vytváří svalové dysbalance a musím to hodně hlídat.“* Elišce se za 6 let, co se

věnuje horolezectví, přihodil jeden dlouhotrvalejší úraz, a to s prstem. „*Půl roku jsem měla úplně vyřazený prsteníček. Bylo to vloni. Skoro jsem nelezla, po třech měsících, když jsem šla, tak to začalo znova bolet a bolelo to do té doby, než jsem si s tím nikam nedošla. Pak jsem byla po půl roce na jedné fyziio, kde mi to slečna propíchla jehlou a pomačkala mi různé trigger pointy. Od té doby je to bezproblémové. Operace nebyla potřeba.*“ Nejzávažnější úrazy zažily Vladimír a Hanka. Hanka se z nedávného úrazu stále zotavuje a chodí o berlích: „*Aktuálně mám 2 šrouby v kotníku, protože jsem si ho rozdrtila při pádu o stěnu a špatně jsem nekoordinovaně narazila. Teď jsem po operaci a budu ráda, když si v létě zajezdím na kole. Předtím 2 měsíce zpátky jsme na stěně slavili vánoční večírek a spadla jsem v dost podobné situaci. A v 12 letech jsem si vyrazila přední zuby při cvakání. Aktuálně mám oba dva mrtvé a jakžtakž tam drží, rok jsem měla dlahu v zubech.*“ Na hranici života a smrti se vyskytl Vladimír, když spadl z rakouské skály, kde nebyl dostatečně jištěn jističem. „*Díky pádu ze skály a nedostatečnému jištění, jsem se dostal na 5 týdnů do kómatu a lékaři mi dali asi 1% šanci, že to přežiji. Přežil jsem a v lebce mám teď umělou kost.*“ I po této zkušenosti Vladimír v lezení pokračuje.

TO 9: Jaké výhody, které můžeš při horolezecké disciplíně uplatnit, shledáváš na své fyzické stránce?

Respondent	Fyzické výhody
Eliška	Neměla před lezením silné ruce, díky čemuž se naučila lézt technicky.
Hanka	Silné ruce.
Katka	Žádné konkrétní. Zastává názor, že každá cesta je jiná a každému vyhovuje jinak.
Aneta	Ohebnost.
Lída	Hypermobilita, přirozeně silnější a delší ruce, pevný střed těla.
Honza	Nízká váha, silné ruce.
Ondřej	Žádné konkrétní. Zastává názor, že každá cesta je jiná a každému vyhovuje jinak.
Ondra	Silné ruce.
Jirka	Výška.
Vladimír	Výška.

Zodpovědi na TO 6 vyplývá, že většina respondentů vnímá jako jednu z forem pozitivního vlivu horolezectví posílení horních končetin, což jim umožňuje posouvat své hranice nejen při lezení. Horolezectví, jakožto komplexní sport, vyžaduje duševní i fyzickou **sílu**. To se prokázalo nejen ve výzkumu Saula na str. 15, který o síle hovoří jako o jednom z předpokladu úspěšného lezce, ale potvrdilo se to i v odpovědích respondentů, kteří přirozenou sílu rukou považují při horolezectví za velkou výhodu. Jirka a Vladimír mezi výhodami zmínili **výšku postavy**. Jirka: „*Mám určitě výhodu, patřím mezi ty vyšší jedince – mám asi 185 cm, což se při lezení hodí. Občas jsou i situace, kdy je to na obtíž, kdy se musím někde poskládat, ale řekl bych, že z 90 % je moje výška výhodou.*“ Vladimír: „*Za výhodu považuji výšku postavy – nejsem moc vysoký, ale nejsem ani moc malý (1,79 cm). Mám kratší končetiny, díky čemuž je pro mě jednodušší si udělat při lezení páku.*“ Je zajímavé, že Lída považuje naopak za výhodu delší ruce: „*Mám delší a přirozeně i silnější ruce. Ale myslím, že celkově závisí na té postavě a koordinaci.*“ Schopnosti koordinace pohybů se lehce dotkla i Eliška, která se naučila lézt technicky. „*Já si naopak myslím, že tím, jak jsem neměla vůbec silné ruce, tak to bylo prvopočáteční výhodou, díky čemuž jsem se naučila lézt technicky a naučila jsem se lézt nohama a poskládat se všude tak, aby to bylo co nejméně namáhavé. Teď jsem nabrala nějakou sílu, ale lezením se slabými rukami, jsem se naučila používat i nohy.*“ Katce nepřijde, že by měla nějaké specifické výhody, které by jí lezení usnadňovaly, ale spíše vnímá souvislost mezi rozmanitostí lezeckých cest a rozmanitostí tělesných konstitucí. „*U lezení mi nepřijde takový rozdíl mezi tím, jestli je člověk větší nebo menší. Když je člověk menší, tak mu to přitíží při nějakých cestách, ale zároveň v nějakých krocích se nemusí tolik krčit. Každá cesta je pro někoho. Přijde mi, že čím je člověk lehčí, tím lépe se mu leze. Taky ovšem závisí na flexibilitě, která lezení pomáhá.*“

Shrnutí DVOII.

Otázka mapovala, jak působí horolezectví na fyzickou stránku lezce. Nejčastějšími odpověďmi bylo posílení celého těla (obzvláště nárůst a zpevnění svalů horních končetin). Dále respondenti zmiňovali, že je horolezectví udržuje v kondici, zvyšuje výdrž a minimalizuje bolesti (byť se vyskytly zmínky o přetaženosti, pádech a s nimi spojenými celoživotními úrazy aj.). Otázka se snažila zmapovat, jaké kvality respondenti získali horolezeckými tréninky a jaké už měli v sobě, před započítáním

horolezectví. Bylo zjištěno, že za největší výhody respondenti považovali flexibilitu získanou z jiných sportů, sílu a výšku.

DVO III: K jakým psychickým změnám dochází výkonem horolezectví?

Tato DVO vychází z podkapitoly teoretické části práce „Pozitiva a negativa horolezectví.“ Snaží se zjistit, jaká jsou pohnutka horolezců ke konání této činnosti. Dále zda se dostávají do stavu flow, využívají, byť třeba nevědomky, techniku mindfulness a jak jim horolezectví pomáhá vypořádat se stresory a požadavky vnějšího světa. Poslední tazatelská otázka zkoumá, zda horolezectví kultivuje osobnostní vlastnosti, případně jaké.

TO 10: Jaká je tvá motivace k výkonu horolezecké disciplíny?

Respondent	Motivace
Eliška	Horolezectví je zábava, horolezecká komunita.
Hanka	Stav flow, vyčištění hlavy, horolezecká komunita.
Katka	Překonání sebe samé, posun po fyzické stránce.
Aneta	Řešení problémů při výstupu, horolezecká komunita, nárůst svalů.
Lída	Vytváření pozitivního sebehodnocení a sebedůvěry, posouvání hranic, překonávání se. Horolezectví je zábava.
Honza	Duševní odpočinek, vyčištění hlavy, horolezecká komunita, překonávání se.
Ondřej	Horolezecká komunita, překonávání se, návštěva přírody, vyčištění hlavy.
Ondra	Uvolnění, návštěva přírody, výhledy z vrcholů skal/hor..
Jirka	Horolezectví je zábava, sebezpřekonávání.
Vladimír	Poznávání nových míst, zvědavost.

Motivace je zásadním aktivizačním činitelem, který člověka „nutí“ do nějaké činnosti. V tomto případě se otázka snaží zjistit, proč se horolezci opakovaně pouští do někdy i nebezpečných výstupů a proč je pro ně horolezectví atraktivní. Z výsledků plyne, že velkou roli hraje **socializační faktor – horolezecká komunita**. Eliška: „*S lezením jsou spojeny **super lidi** a většina mých dobrých kamarádů pochází z lezení. Člověk ví, že ať už člověk jde kamkoli, lezci budou vždycky fajn.*“ Hanka: „*...horolezecká komunita mě motivuje. I teď, když nemohu lézt, si na stěnu jdu třeba jen sednout, ti lidi tě zdraví a jsou takový pospolitý.*“ Honza: „*...jsi tam v **partě***“

lidí, která je na stejný vlně, je tam trochu hecování se navzájem. Ondřej: „Na stěně mám kamarády, interakce, pobavíme se...“. Aneta: *„Baví mě sociální aspekt lezení...“*

Další uváděnou motivací je **radost z aktivity samotné a mentální odpočinek**. Hanka: *„Baví mě to a vypnu u toho. Jednou začas se dostanu do toho momentu, kdy vím, že nemůžu udělat chybu, v tu chvíli vypneš, jsi stoprocentně soustředěná na daný pohyb a jsi v takovém tom stavu flow. Řeším díky tomu většinu svých problémů, protože dokážu vypnout, a to je na tom to nejvíc super.“* Honza: *„...je to mentální útěk mimo realitu, duševní odpočinek, úplně vypouštíš.“* Lída: *„...dělám to, protože mě to baví, motivací je mi ta aktivita samotná.“* Několik respondentů zmiňovalo, že je motivuje i posouvání vlastních hranic, sebepřekonávání se a vymyšlení strategií výstupu. Eliška: *„Sáhnu si díky tomu na sportovní zátěž. Zároveň mě lezení baví díky variabilitě pohybů, pokaždé je to jiné – pokaždé se musím jinak naklonit, použít jiný sval.“* Katka: *„Je tam vidět posun ve fyzické stránce a překonávám samu sebe. Nezáleží na tom, jakou úroveň lezec leze, ale jestli vidí zlepšení ne v číslech, ale v hlavě – jo tuhle cestu jsem vylezl dobře, tady jsem se nad tím zamyslel, udělal ji technicky správně. Vidím to nikoli jako sport, u kterého jedu na výkon, ale jako zábavu, u které se netrápím tím, že třeba nelezu těžší cesty.“* Lída: *„...posouvání hranic a překonávání, co se přenáší do běžného života. Dřív, jak jsem obdivovala ty horolezce, co cinkali karabinami, tak se teď cítím dobře, že to vlastně dělám taky, a to, co jsem ze začátku obdivovala, tak jsem teď pyšná, že tam vlastně jsem.“* Aneta: *„Opravdu miluji řešení problémů spojených s výstupem na horu, spočívajících ve volbě správné techniky. Řešení problémů pro mě skvěle funguje jako motivátor.“* Jirka: *„...cítím se fakt dobře, že jsem to vylezl. Když jdeš dole kolem té skály, vidíš, jak je to velký, a pak to zdoláš. Baví mě to sebepřekonávání.“* Jako dalším motivačním faktorem se prokázal i pobyt v přírodě a poznávání nových míst. Vladimír: *„Rád cestuji a jezdím se podívat na nějakou cestu, kterou jsem fyzicky neviděl, pouze o ni četl a vylezl ji někdo, kdo mě inspiruje.“* Ondra: *„...motivuje mě i to, že jsem v přírodě.“*

TO 11: Jak se obvykle cítíš před výkonem horolezecké disciplíny a jak se obvykle cítíš po jejím skončení?

Respondent	Pocit před horolezectvím	Pocit po horolezectví
Eliška	Natěšenost.	Spokojenost, psychická nabuzenost, fyzická únava.

Hanka	Unavenost.	Unavenost, lepší pocit ze sebe, psychická odpočatost, radost z pokroků.
Katka	Nervozita.	Naplněnost a radost z vykonané aktivity.
Aneta	Natěšenost, nabuzenost,	Fyzická únava, spokojenost z vykonané aktivity.
Lída	Natěšenost, občas unavenost.	Fyzická únava, spokojenost.
Honza	Občasná nervozita při nové cestě na skále.	Pozitivní nálada, spokojenost.
Ondřej	Soustředěnost a promýšlení strategie před novou cestou.	Spokojenost, fyzická únava, euforie.
Ondra	Natěšenost.	Spokojenost, fyzická únava.
Jirka	Nervozita.	Radost, klid.
Vladimír	Natěšenost.	Fyzická únava.

Jak je vidět z tabulky níže, většina respondentů se předtím, než se dostanou na stěnu nebo skálu a začnou lézt nahoru, těší. Ve třech případech byla zmíněna i nervozita, kterou respondenti spojovali s pokusem o vylezení náročnější nebo úplně nové cesty. Hanka, která má po operaci kotníku a momentálně nemůže lézt, zmiňuje, že se před úrazem cítila unavená před i po lezením, což může mít souvislost i s tréninky 5x týdně a nedostatečným prostorem pro regeneraci. Ondřej zmiňuje, že jeho pocit před lezením je závislý na tom, zda leze známou nebo novou cestu. Namísto pocitu před lezením zdůrazňuje, že se spíš strategicky připravuje a očima mapuje, kudy cestu vylézt. O strategii výstupu spojenou s natěšeností, hovoří i Aneta. „*Před lezením se obvykle cítím **natěšená**, protože vím, že budu řešit nové nebo stávající problémy spojené s výstupem, na kterých jsem předchozí týden pracovala. Takže jsem natěšená a **mám hodně energie**.*“ Katka mluví o proměnlivosti pocitů v závislosti na tom, zda leze jako prvolezec a tahá cestu, nebo jako druholezec. Také se při nervozitě snaží prostřednictvím dechu uklidnit a koncentrovat se na danou situaci, což lze považovat za projev mindfulness. „*Když jdu jako druholezec, tak udělám nádech a výdech a věřím, že to bude dobré. Když lezu jako prvolezec, tak jsem **nervózní**.*“ Stejně tak Jirka, který obvykle před výstupem prožívá nervozitu, sám sebe před i při výkonu uklidňuje. „*...snažím se **uklidnit**, sebemeditací, říkám si jo hele, to bude dobrý, ještě 3 kroky*

a cvakám, koukám se na tu cestu, připravuju se na to, že to asi bude těžký.“ Honza zmínil, že je **někdy nervózní** před výstupem na úplně novou cestu.

Na druhou část otázky, jak se cítíš po lezení, respondenti nejčastěji odpovídali, že je provází fyzická únava, ale zároveň spokojenost se sebou samým a s výkonem. Eliška: „*Vždycky jsem **spokojená** a ráda, že jsem lezla. Je to spojené i s tím, že lezu s někým, jdeme pokecat, je tam člověk, kterého má člověk rád. Je tam i fyzická námaha, kdy se **vyplavují endorfiny**. Je to únik z každodenního světa, kdy člověk jde na stěnu a prostě vypne. Předtím, než jdu lézt se cítím **natěšeně** a po skončení **uspokojeně** a cítím se **psychicky nabuzenější**, byť **fyzicky unavenější**.*“ Ondřej: „*Potom, když to vylezu, tak jsem **spokojený**. Čím těžší cesta a čím déle se ji snažím zdolat, tím větší je **euforie** na vrcholku. Zažívám i pocit takové **spokojené únavy**, kdy vím, že jsem do toho dal všechno, co jsem mohl.*“ Jirka: „*Potom vylezení cesty přichází **radost, klid**, vylezeš nahoru a řekneš si jo, mám to za sebou, jseš tam nahoře úplně sama a je tam krásně.*“ Lída konstatuje, že je nejčastěji po výkonu unavená, ale zároveň spokojená. Uvědomuje si, že by to člověk neměl přehánět a dát si dostatečný prostor pro obnovu sil. Bohužel, často je její vášeň lézt silnější než unavené tělo a stejně se i bez regenerace vydá lézt znova: „*...potom jsem většinou **vyřízená**, což vím, že dělám špatně, protože by se měla dělat větší odmlkla mezi lezením, aby se tělo zregenerovalo. Mám sklony k extremismu a mým cílem je často se dorasovat a tím pro mě končí lezení, jsem **nejspokojenější** a už nepřemýšlím nad tím, co bude zítra.*“

TO 12: Nad čím při výkonu horolezecké disciplíny přemýšlíš?

Respondent	Myšlenky při výkonu horolezectví
Eliška	Jen nad cestou, následujícím pohybem, fyzickým stavem.
Hanka	Jen nad cestou, následujícím krokem, občas nad strachem.
Katka	Nad danou cestou, jak lézt co nejefektivněji a nejbezpečněji.
Aneta	Nad danou cestou, vzniklým problémem, následujícím krokem.
Lída	Nad danou cestou.
Honza	Nad danou cestou, následujícím krokem.
Ondřej	Složitější cesta – pouze nad cestou.
Ondra	Nad danou cestou, následujícím krokem.
Jirka	Nad danou cestou, spíše se snaží uklidnit.
Vladimír	Jak vylézt cestu nejjednodušeji, nejefektivněji, jak ušetřit co nejvíc sil.

Otázka vychází teoretického stavu poznání zážitku flow při horolezectví a snaží se i v tomto případě zjistit, zda se respondenti do tohoto stavu dostávají, případně na co při výkonu horolezecké disciplíny myslí. Všichni respondenti odpověděli, že obvykle při lezení přemýšlí jen nad cestou, kterou lezou a nad následujícím krokem, který udělají. Situaci, kdy nad danou cestou nemusejí přemýšlet, považují jako signál toho, že je pro ně cesta moc jednoduchá, a tím pádem není potřeba se na ní tolik soustředit. Hanka mj. uvádí, že ji občas pohltí strach a přemýšlí nad touto emocí, ale obvykle nad ničím nepřemýšlí. „*Tak jako nad ničím. Podle toho poznám, jestli lezu svoji hranici nebo ne. Někdy je to o přemýšlení o strachu – já se neudržím, já to nedám, ale pořád přemýšlím nad tím lezením. Málokdy se mi stane, že bych přišla a přemýšlela nad tím, že musím nakoupit, udělat seminárku do školy, to se mi snad v životě nestalo. Po rozchodu jsem cíleně lezla nad svojí hranici, protože jsem potřebovala mít ty kroky tak těžký, a tak nejistý, abych v ten moment nad rozchodem nepřemýšlela a řešila jenom, zda daný krok udělám, nebo zda spadnu nebo ne. V těchto chvílích jsem měla nejlepší přelety.*“ Se strachem v rámci horolezectví má zkušenosti i Jirka. Když se strach objeví, snaží se uklidnit a připomíná si další kroky, co jsou potřeba pro zdařilý výstup udělat. „*Snažím se moc nepřemýšlet. Snažím se uklidňovat, většinou není potřeba přemýšlet. Říkáš si: jo tamhle to bude dobrý, dva kroky a bude pohodička. Užíváš si tu cestu a sem tam je potřeba než přemýšlet, tak se spíš uklidnit. Na to, co se děje ve vnějším světě, se vůbec nezaměřuju.*“ Katka s Vladimírem shodně zmínili, že přemýšlí nad tím, **jak vylézt co nejefektivněji a nejjednodušeji**. Katka navíc zmínila, že: „*...v případě těžších cest přemýšlím, jak to udělat co nejbezpečněji.*“ Lída zmiňuje, že právě přemýšlení jen nad cestou pro ni znamená velkou mentální relaxaci. „*To je právě takové velké plus u lezení, že člověk nad ničím nepřemýšlí, jenom nad tím, jak lézt. Kam dám nohu, ruku, zvednu těžiště těla, to je na tom to krásné, že si člověk vyčistí hlavu.*“

TO 13: Máš pocit, že horolezecká disciplína zlepšuje tvůj pracovní výkon?

Případně díky čemu?

Respondent	Horolezectví zlepšuje pracovní výkon
Eliška	Dodává energii a schopnost koncentrace.
Hanka	Horolezectví namotivuje do jiných činností včetně těch pracovních.
Katka	Při horolezectví se naučila větší soustředěnosti, ale není si jistá, zda se koncentrace přenáší i mimo horolezectví.

Aneta	Horolezectví ji udržuje šťastnou a zdravou – přestala mít bolesti zad a zápěstí, které před lezením z kancelářské práce mívala.
Lída	Posílení sebedůvěry – když v práci něco nejde řekne si, že je dobrá v jiných oblastech – třeba v horolezectví.
Honza	Po mentální stránce ano – relaxace, po fyzické ne – bolest celého těla.
Ondřej	Ano, je to relaxace, horolezectví odprošťuje od jiných věcí.
Ondra	Možná zlepšuje soustředěnost.
Jirka	Zlepšení zad a lepší sezení u kancelářské práce.
Vladimír	Díky horolezectví již nechce v práci elektrikáře tolik riskovat – např. nemontuje již svody s vysokým napětím.

Zodpovězení otázky bylo pro mnoho respondentů náročné. Prvotní odpovědí bylo, že netuší. Po hlubším zamyšlení se několik z nich vyjádřilo ke konkrétním oblastem, které horolezectví ovlivňuje a promítá se i na vyšší efektivitě v pracovním životě. Např. Eliška uvádí: *„Těžko říct, jak lezu dlouho, tak to na sobě nepozoruju, ale když mám jít psát seminárku, tak u ní nevydržím celý den sedět. Lezení mi **dodá energii a jsem schopná znova nastartovat a fungovat.**“* O „znovunastartování“ hovoří i Hanka, která je po výkonu horolezectví motivovanější. *„Když si dám pauzu a obecně vypnu, víc mě baví ostatní činnosti, mám více energie i do školy se více těším. Protože mám najednou pocit, že jsem pro sebe něco udělala, že to není takové, že jsem seděla celý den u učení a nebaví mě to.“* Honza, který pracuje rukama, považuje horolezectví za mentální relaxaci, ale nesmí se přetrénovat, jinak to jeho efektivitu v práci degraduje. *„Když se zruším na stěně, nějaký den v týdnu a druhý den tě čeká nějaký výkon v práci, tak to bývá po fyzické stránce hodně špatný. Máš ruce zničený a bolí tě celý člověk.“* Vladimír zmiňuje, že po zkušenostech s úrazy způsobenými horolezectvím, jedná i v práci opatrněji. *„Díky lezení nechci tolik riskovat, dbám na svoji bezpečnost, např. v práci již nemontuji svody s vysokým napětím.“* Aneta s Jirkou mají oba sedavou práci a oba se shodli, že jim horolezectví snižuje tělesnou bolest. Aneta: *„Cítím, že mě to **udržuje šťastnou a zdravou, už nemám problémy se zápěstími, které pro mě bývaly velkým problémem v mém oboru (koncept umění) a nepocít'uji bolesti zad z práce v kanceláři.**“* Jirka: *„...možná jo, že se mi zlepšili záda a lépe se mi u PC sedí. Nemyslím si ale, že by mě horolezectví naučilo efektivněji pracovat.“*

TO 14: Cítíš, že ti výkon horolezecké disciplíny pomáhá vypořádat se se stresem?

Respondent	Horolezectví pomáhá vypořádat se se stresem
Eliška	Určitě ano. Horolezectví zlepšuje náladu, přítomnost přátel.
Hanka	Určitě ano. Za poslední dobu to jediné, co pomáhá snižovat stres.
Katka	Určitě ano. Celkové uvolnění.
Aneta	Určitě ano. Vyplavuje se adrenalin a zvyšuje si k němu toleranci. Zapomene na všechny současné stresory.
Lída	Spíše ano. Když leze, zapomene na náročný den v práci.
Honza	Určitě ano. Hlava si odpočine od každodenních problémů a povinností.
Ondřej	Určitě ano. Hlava si odpočine od každodenních problémů a povinností, pobyt v přírodě.
Ondra	Určitě ano.
Jirka	Určitě ano.
Vladimír	Určitě ano. Vybití přirozeně větší energie. Větší psychická síla a odolnost. Braní věcí s nadhledem.

Otázka si kladla za cíl zjistit, zda podobně jako u jiných pohybových aktivit, dochází i horolezectvím k odbourávání stresu. Dále se zabývala konkrétními mechanismy, kterými horolezectví stres odbourává. Devět respondentů zřetelně odpovědělo, že horolezectví jim určitě pomáhá lépe se vypořádat se stresem. Jedna respondentka, Lída, odpověděla, že spíše ano. Respondenti nejčastěji uváděli, že jim horolezectví umožňuje „vypnout“ – přestat přemýšlet o povinnostech a starostech jenž mají v práci či osobním životě. Tím, že přemýšlejí nejčastěji pouze nad lezení, nehodnotí sebe ani druhé, nemají čas na hodnocení svých emocí a okolních situací, a tak se mohou dostávat do stavu **mindfulness**, který je charakteristický soustředěním se pouze na přítomný okamžik. Eliška dodala, že ji navíc horolezectví zlepšuje náladu. *„Člověk se znovunabije, vypne, dodá mi to nový vítr do plachet. Jak je člověk v dobré náladě, tak mu to i jinak přemýšlí. Je to i tím, jak je to fyzická aktivita, tak to snižuje stres i po biologické stránce.“* S touto odpovědí lze navázat i na předchozí odpověď, kde říkala, že díky horolezectví pracuje s větší motivací a má více energie. Honza považuje ono „vypnutí“ za to nejskvělejší na horolezectví. Stejně tak Ondřej: *„Určitě to nějak pomůže – člověk vypadne ven a vyčistí si hlavu.“* Nebo Lída: *„...když lezu, tak vypnu a zapomenu na náročný den v práci.“* Aneta považuje za výhodu horolezectví vyplavování adrenalinu se kterým se učí pracovat a zvyšuje si k němu

toleranci, což se dá ve stresových situacích velmi dobře zúročit. Dále uvádí: „*Velkou výhodou je skutečnost, že horolezectví vyžaduje značné množství soustředění a umožňuje vám zapomenout na všechny vaše současné stresory (problémy v práci, osobním životě atd.)*.“ Jako další faktor zvládnání stresu bylo zmíněno společenství horolezců a přátel. Eliška: „*Hodně mi pomáhá, že jsem tam s kamarády a v dobrém prostředí, tak se cítím dobře.*“

TO 15: Existuje nějaká vlastnost/i, kterou sis výkonem horolezecké disciplíny přisvojil/a?

Respondent	Vlastnosti osvojené horolezectvím
Eliška	Vytrvalost, nevzdávat se, větší klid, nadhled.
Hanka	Komunikativnost, otevřenost, boření stereotypů.
Katka	Láska k přírodě.
Aneta	Překonávání komfortní zóny, vytrvalost, odhodlání.
Lída	Trpělivost, nadhled.
Honza	Trpělivost, odhodlání.
Ondřej	Těžko říct.
Ondra	Důslednost.
Jirka	Vyrovnanost, nadhled.
Vladimír	Odpovědnost za sebe i ostatní, cílevědomost.

Tato otázka byla inspirována tvrzením Černíka (horolezec by měl mít kolektivní citění, nesobeckost, obětavost, svědomitost, klidnost a smysl pro povinnost, odvahu).(Černík, 1964) Inspirace pocházela i z výzkumu Saula a kol., kteří u horolezců pozorovali vysoké sebeovládání, motivaci, vyrovnanost, cílevědomost, energičnost aj.(Saul a kol., 2019) Dále od Burnika, jehož výzkum srovnávající vlastnosti lezců a nelezců je zmíněn na straně 45. Mezi odpověďmi respondentů se často opakovala vytrvalost, nadhled, trpělivost a odhodlání. Eliška: „*Myslím, že tam určitě mám ten mindset, že když se něco nepovedlo, tak to zkusím znovu a je tam i **vytrvalost** k tomu danému úkolu, že má cenu to zkoušet dál. Myslím si obecně, že lezení i komunita mi dali **schopnost neřešit tolik věci**. Většina lezců mi přijde, že se tolik nestresují, že jsou více naladěni na přírodu než na ten městský ruch. Člověk získá **nadhled**, že nemá cenu všechno úplně řešit, že se dějou horší věci a tolik věci nehrotit.*“ Lída, která o sobě tvrdí, že má sklony k extremismu, se horolezectvím učí trpělivosti a braní situací

s nadhledem. „Člověk, **když to nejde, tak se učí se do toho netlačit, prodýchat to, podívat se na to s nadhledem. Slézt, podívat se na to znovu, promyslet si cestu, takže si myslím, že mě to učí trpělivosti.**“ O nadhledu, který si kultivuje horolezectvím, ale i skrze setkávání s horolezeckou komunitou, mluví i Jirka: „Možná **beru věci více s nadhledem, jen tak mě něco nevytočí. Když mi něco nejde, tak, než abych se něčím trápil, tak si řeknu – seru na to, nebudu to hrotit, buďto to změním nebo nezměním. Když to nezměním, tak se tím ani nebudu trápit. To je jak díky horolezectví, tak i díky těm lidem, co jsem tam poznal. Písaři jsou většinou flegmatici, kteří hodně chlastají, hulej a lezou po skalách.**“ Hanka se zmínila, že jí horolezectví a horolezecká komunita činí otevřenější a komunikativnější. „Posiluje to ve mně **komunikativnost mezi cizími lidmi. Tím, že pracuju na stěně na baru a vidím, že tam je člověk, který chodí 4x týdně lézt, tak mi nevadí se ho zeptat, jestli by se mnou nezašel v sobotu. Nevadí mi se s lidmi bavit kamarádsky a otevřeně. Přijde mi, že horolezectví boří zažitý stereotypy. Neřeším díky tomu věkové hranice, že bych měla někomu vykat a občas na to narážím, protože si to přenáším i do světa mimo lezení.**“ Kvůli vážným úrazům vzniklým z horolezectví vnímá Vladimír vyšší odpovědnost: „**Odpovědnost za sebe i ostatní okolo – jak se jistí, jak spolu komunikují, upozorňuju je, co by měli dělat. Dále vnímám, že mě lezení učí cílevědomosti – vrátit se na dané místo zpátky po roce, když předtím ten výstup nevyšel.**“

Shrnutí DVOIII.

První oblastí, co DVO III mapovala byla motivace. Z odpovědí vyšlo najevo, že jako vysoký motivační činitel působí horolezecká komunita, ve které se lezci cítí bezpečně, uvolněně, pomáhá jim i při odbourávání stresu a učí je brát věci s nadhledem. Mimo to je motivuje i činnost samotná, při které zažívají stavy flow a posilují techniky mindfulness. Stejně jako u jiného sportu, i zde popisují lezci pocit uvolnění, stavy mentální relaxace a klid, který spojují i s častým pobytem v přírodě. Tyto pocity spojené často i s fyzickou únavou, se dostávají u většiny lezců po skončení činnosti.

Otázka mapovala i vliv horolezectví na pracovní výkon., kam se tyto pocity promítly. Respondenti často odpovídali, že jsou v práci soustředěnější a ti, co mají kancelářskou práci, pozorovali zmírnění bolestí zad a zápěstí, které se pravidelnou pohybovou aktivitou eliminovali. Po osobnostní stránce respondenti čteně zmiňovali, že mají větší vytrvalost, trpělivost a odhodlání.

DVO IV: Jakou podobu má percipovaná sociální opora u horolezců.

Výzkumná otázka vychází z teoretické části práce, především z podkapitoly o sociální opoře. Je dokázáno, že sociální opora ve velké míře zvyšuje kvalitu života jedince a pozitivně ovlivňuje jeho zdraví. Poslední výzkumná otázka proto zkoumá, zda existuje sociální opora mezi horolezci, jakou má podobu, jak respondenti vnímají horolezeckou komunitu a které vlastnosti a dovednosti od svých jisticích partnerů očekávají.

TO 16: Co očekáváš od svého jisticího partnera?

Respondent	Očekávání od jisticího partnera
Eliška	Vzájemnou důvěru, spolehlivost.
Hanka	Spolehlivost.
Katka	Soustředěnost.
Aneta	Pečlivost a soustředěnost.
Lída	Zkušenosti a znalost jištění.
Honza	Spolehlivost.
Ondřej	Spolehlivost.
Ondra	Znalost jištění.
Jirka	Soustředěnost, znalost jištění, důvěru.
Vladimír	Spolehlivost.

Horolezectví není tak nebezpečným sportem a jak bylo zmíněno, ve srovnání s jinou pohybovou aktivitou, se úrazy vyskytují v daleko nižší míře. Klíčem k bezpečnému výstupu i slezu je schopnost dokonale ovládat techniku jištění, být stoprocentně soustředěný a komunikovat se svým partnerem. To platí jak na straně jističe, tak i toho, co leze. Tuto skutečnost dokládají i výpovědi respondentů, kteří považují spolehlivost, soustředěnost, znalost jištění, vzájemnou důvěru a komunikaci, za nejpodstatnější vlastnosti jisticího partnera. Eliška: „**Musíme si věřit. Mám s tím docela problém. Dokud člověku do toho nespadnu, tak teprve věřím. Nevěřím člověku na první dobrou, raději lezu s někým, koho znám.**“ Hanka: „...že se na něj můžu **spolehnout** a nepustí mě na zem. Taky bych ráda, aby mi nerušil termíny lezení a neřešil to třeba hodinu předem. **Vzájemně si na sebe dávat pozor. Chci někoho, s kým se pobavím, kdo mi sedne.**“ Katka: „**Vnímání, že se soustředí 100 % na to, co dělám. Aby zareagoval správně, když se něco stane.**“ Honza: „Svěřuju mu svůj život. Když se

něco u mě, jakožto prvolezce, podělá, tak on je ten, který je schopen to vyřešit a měl by to vyřešit. Takže spolehlivost.“ Jirka: „Že se mě bude věnovat, bude umět jistit a nebudu ho to muset učit. Chci mít v tom člověku důvěru. Potřebuju toho člověka znát. Pokud jdu s někým neznámým, nepouštím se do tak riskantních cest. I když třeba vím, že už leze dlouho, ale nejsem s ním ještě sehraný, potřebuju s ním nějakou dobu lézt a poznat ho.“

TO 17: Jaká je tvá nejhorší zkušenost s jisticím partnerem?

Respondent	Nejhorší zkušenost s jisticím partnerem
Eliška	Nemá špatnou zkušenost.
Hanka	Nemá špatnou zkušenost.
Katka	Nemá špatnou zkušenost.
Aneta	Nemá špatnou zkušenost.
Lída	Když byla ve výšce 40metrů, jistič vytáhl z karabiny jistítko.
Honza	Nemá špatnou zkušenost.
Ondřej	Nemá špatnou zkušenost.
Ondra	Nemá špatnou zkušenost.
Jirka	Jisticí partnerka v průběhu jistění odešla pryč.
Vladimír	Špatná zkušenost s jističem – sletěl 15 metrů ze skály.

Sedm z deseti respondentů je se svými jisticími partnery spokojeno a nemají zkušenost, kterou by nekompromisně považovali za špatnou. Tahání lana dolů nebo nedodávání lana prvolezci dostatečně rychle, považují respondenti za přirozenou situaci v jistění. Hanka: *„Tohle asi ne, párkrát mě někdo tahal dolů, ale to neberu jako špatnou zkušenost. Snažím se si jističe vybírat. Maximálně na kurzu se bojím, když předlízám cestu a musím simulovat pád a teď doufám, že jsem toho nového jističe naučila jistit dobře.“* Honza nemá špatnou zkušenost, ale podělil se o jednu z doslechu. Aby eliminoval riziko zranění, v případě, že učí jistit někoho nového, dohlíží on, nebo jeho zkušený kamarádi, jak nový lezec jistí. *„Asi špatnou zkušenost nemám. Když člověk začíná jistit, tak ti nedává lano tak, jak bys ty potřebovala. Někdy to bývá dost obtížné, ale nedalo by se říct, že bych měl špatnou zkušenost. Kamarád má špatnou zkušenost, kdy se nechal jistit od holčiny, co lezla krátce. Špatně zareagovala a ve špatnej moment držela lano. Držela ho ne pod jisticím prvkem, ale nad a jemu se smekla noha. Naštěstí to dopadlo tak, že sjel až na zem a holčina měla sedřenou ruku,*

jak ji měla nad kyblikem a ne pod. Nebyl tam nikdo, kdo by na ni dával pozor. Proto my, když chodíme s někým, kdo začíná, tak ten šikovnej prvolezec leze a ten druhej šikovnej, co leze déle na toho jisticího dohlíží, radí mu, kde stát, jak jistit, čemu se vyvarovat apod.“ Lída, Jirka a Vladimír špatnou zkušenost mají. Lída: „Byla jsem v Jižní Americe a lezla jsem s Venezuelcem. Lezli jsme docela těžkou a dlouhou cestu a v některých fázích mě ani neviděl. Já už jsem potom nemohla, byla jsem tak 40 m nad zemí a říkala jsem si, že si na chvíli odsednu a odpočinu si. Potom jsem se ohlídl, podívala jsem se dolu a viděla jsem, že si týpek vytáhl z karabiny to jistítko a nejspíš usoudil, že ho má opačně. Začal to otáčet, křečovitě jsem se chytla té skály a zařvala na něj, co tam dělá a rychle to pak narval zpátky do toho jistítko. Poté jsem si odsedla. Od té doby pořádně dbám na to, koho si volím.“ Jirka má podobnou zkušenost jako Lída: „To bylo s holčinou, byli jsme na čtyřech palicích na Vysocině. Tahal jsem nějakou cestu, byl jsem u posledního kruhu, stěna měla 10-15 metrů. Holčina se mě ptá, jestli jsem v pohodě. Já říkám, že jo, že jsem u posledního kruhu, a ještě pár kroků a bude tam slaňák. Podíval jsem se dolů a ona mě zrušila a šla pryč. Takže jsem tam stál a držel jsem se kruhů a říkal jsem si, že je to celkem vostrý. Po chvíli si uvědomila, nebo jí někdo řekl, že jsem celkem v háji, tak se vrátila a zacvakla se zpátky. Uklidnil jsem se, v klidu jsem to dolezl, až jsem byl překvapenej, jak jsem klidnej.“ Nejhorší zkušenost s jisticím partnerem má Vladimír, kterého stál pád málem život. „Sletěl jsem 15 metrů ze skály v Rakousku a 3 měsíce mám okno, 5 týdnů jsem byl v kómatu.“

TO 18: Cítíš, že se na jisticího partnera můžeš spolehnout? Případně proč ano x proč ne?

Respondent	Spolehnutí na jisticího partnera
Eliška	Ano.
Hanka	Jak u kterého.
Katka	Ano. Jističe si sama vybrala a jistit je naučila.
Aneta	Ano.
Lída	Jak u kterého.
Honza	Ano.
Ondřej	Jak u kterého.
Ondra	Ano.
Jirka	Jak u kterého.
Vladimír	Jak u kterého.

Polovina respondentů odpověděla, že má spolehnutí na svého jisticího partnera/partnery. Dalších pět respondentů odpovědělo „jak u kterého“. Obzvláště obezřetní se ukázali respondenti, co mají s jisticím špatnou zkušenost. Lze se domnívat, že otázka spolehnutí je ovlivněna vlastním výběrem partnera, společným množstvím času stráveným lezením a důkladným sledováním nového jističe. Katka: „*Většinu lidí, jsem na stěnu dotáhla sama a jistit je naučila, takže to bylo spíš o tom, jak dobře je naučím jistit, tak moc budu v bezpečí.*“ Vladimír: „*Očekávám, že se bude věnovat jenom jištění. Většinou koukám na nového jističe 3-4 cesty, než si zvyknu, spolehnu se, potom jsem uvolněnější.*“ Jirka: „*Viz to, co bylo zmíněno, závisí, jak často s tím člověkem lezu, jak moc jsem na člověka zvyklej.*“

TO 19: Jakou atmosféru vnímáš u horolezecké komunity?

Respondent	Horolezecká komunita
Eliška	Pohodová, vřelá, otevřená, různorodá, uvolněná, bez předsudků.
Hanka	Přátelská, upřímná, důvěryhodná, zodpovědná.
Katka	Nápomocná, slušná, láska k přírodě, vyrovnaná.
Aneta	Nápomocná, otevřená, povzbudivá, sdílná.
Lída	Klidná, uvolněná, láska k přírodě.
Honza	Pohodová, otevřená, nápomocná, bez předsudků. Někteří nováčci se nechovají jako horolezci.
Ondřej	Otevřená, sdílná, pohodová.
Ondra	Přátelská, sdílná, nápomocná.
Jirka	Přátelská, uvolněná.
Vladimír	Přátelská, empatická, otevřená.

Z odpovědí lze vyčíst, že respondenti hodnotí horolezeckou komunitu kladně a cítí se mezi ostatními horolezci dobře. Opakovaly se termíny jako pohoda, přátelkost, vyrovnanost, uvolněnost, nápomocnost, sdílnost aj. Eliška: „*Přijde mi, že lezci jsou různorodí a otevření ke všem. Nikdo si na nikoho neukazuje hej ty seš něco. Jsme takoví otevření a neodsuzujeme. Ať už jdeš kamkoli, mám pocit, že lezci tě přijmou. Jsou pohodoví a uvolnění.*“ Hanka: „*Spousta horolezců je přátelských, přímých, na nic si nehrajou. Lidé jsou zodpovědnější a důvěryhodnější, obzvláště v ohledu jištění.*“ Katka: „*Všichni jsou nápomocní. Přijde mi, že je to komunita slušných lidí, kteří mají rádi přírodu, obzvláště ta skálolzezecká. Na stěně občas najdu člověka, co chodí lézt*

jen namísto fitka. Přijde mi, že to jsou **vyrovnaní lidé**, co něco dělají, co něco **tvorí**. Lída: „**Vyklidnění, uvolnění, většinou se nehoní za penězi, mají životní priority poskládané jinak než lidi, co nelezou.** Životní styl lezení je pro takové srdcaře, co se vydávají pod stan a **milují přírodu.**“

TO 20: Získal si díky výkonu horolezecké disciplíny nové přátele?

Respondent	Horolezectví a přátelství
Eliška	Ano, početně má nejvíc kamarádů zlezení.
Hanka	Ano, má nejvíc kamarádů z lezení.
Katka	Ano, hodně.
Aneta	Ano, díky lezení potkala hodně báječných lidí.
Lída	Ano.
Honza	Ano, hodně i hluboké vztahy.
Ondřej	Ano, hodně.
Ondra	Ano.
Jirka	Ano.
Vladimír	Ano, celkem hodně.

Všichni respondenti uvedli, že díky horolezectví získali nové přátele. Někteří dokonce zodpověděli, že mají více přátel z horolezectví než mimo něj. Opakovaně bylo zmíněno, že respondenti považují horolezectví za životní styl. Eliška: „**Početně mám pravých kamarádů více zlezení.** Nemohu ale opomenout 3 kamarádky, které nelezou a nemůžu říct, že by byly horší než ostatní. Tím, jak mám horolezectví jako životní styl, tak si s lezcema mám víc co říct. **Máme podobné záliby i lásku k přírodě, ke sportu, což nás více spojuje.**“ Hanka: „**...mám nejvíc kamarádů z lezení. Také mám nějaké mimo lezení, ale není jich hodně. Lezení je pro mě životní styl, tak se to od toho odráží.**“ Stejně jako Eliška i Honza zmiňuje, že horolezectvím získal právě přátele. „**...určitě, spoustu. I hluboké vztahy, nebo mi horolezectví pomohlo k jejich prohloubení.**“ Jirka: „**Ano. Kamarádovi, co jsem ho potkal na stěně, jsem teď fotil svatbu.**“ Katka zmínila, že díky horolezectví se spřátelila s jedním lezcem a naučila se hrát i discgolf: „**Ano spoustu, minulý týden jsem byla na boulderu a zakecali jsme se, a nakonec to vedlo k tomu, že spolu hrajeme i discgolf a brzy půjdeme společně i na turnaj.**“ Závěrem je uvedena odpověď Lídy, která reflektuje atmosféru horolezecké komunity, popsanou v předchozí otázce. „**Určitě, na tomhle sportu je krásný, že se setkávají mladí se**

starými, muži s ženami, kteří si poradí, pomohou si, nejsou tam žádné předsudky a mám spoustu spolulezců, se kterými bych se vůbec nedala dohromady, kdyby nás nespojilo lezení Líbí se mi ta variabilita života, sdílení životních zkušeností i lidi, kteří jsou třeba o třicet let starší. “

Shrnutí DVOIV.

Z odpovědí na jednotlivé tazatelské otázky jasně vyplynulo, že sociální opora mezi horolezci je vysoká. Mnoho respondentů sdělilo, že horolezci jsou nápomocní, komunikativní, přátelští a tykají si. Oceňovali, že si na nic nehrají a nemají vůči ostatním lidem předsudky. Více než polovina respondentů považuje horolezectví nikoli pouze za pohybovou aktivitu, ale více za životní styl. Není tedy divu, že každý z respondentů získal díky horolezectví nové přátele, se kterými podnikají aktivity i mimo horolezectví. Za nejpodstatnější vlastnosti jisticího partnera považují respondenti spolehlivost, soustředěnost, důvěru, znalost jištění a pečlivost. Tři respondenti měli špatnou zkušenost s jisticím partnerem a od té doby jsou ve výběru obezřetnější.

4.6 Souhrn a závěr výzkumného šetření

Výzkumné šetření prokázalo, že horolezectví má vliv na bio-psycho-sociální rovinu a kvalitu života lezce. Proměnné jako věk, horolezecká disciplína a doba (počet let), kterou se horolezci aktivitě věnují, na kvalitu života neměly vliv. Po zjištění, že někteří z respondentů měli v rámci výkonu horolezecké disciplíny třeba i roky pauzu a někteří ne, se pro různorodost údajů tato oblast v práci dále nerozebírala. O proměnných jako horolezecká obtížnost a frekvence horolezectví (na které byla zaměřena DVO I), by se už dalo polemizovat. Lezci, co chodí lézt častěji zvládli vylézt i náročnější cesty. Z toho lze vydedukovat, že mají lepší fyzickou kondici. Pro podrobnější popis by bylo ovšem potřeba dalšího výzkumu, nejlépe formou experimentu. V případě proměnných horolezecká obtížnost a frekvence horolezectví nebyly prokázány žádné rozdíly, které by měly vliv na psychickou rovinu kvality života lezce.

V následujících odstavcích jsou obsažena shrnutí jednotlivých rovin a výsledky třech dílčích výzkumných otázek, které roviny mapovaly.

Fyzická rovina

Zkoumání vztahu mezi horolezectvím a fyzickou stránkou horolezce vzniklo na základě informací zmíněných v kapitole Chování podporující zdraví a adherence ke zdravému životnímu stylu. Z konkrétních oblastí chování byla zmíněna pohybová aktivita, což koreluje se zaměřením práce.

Na tuto rovinu se specializovala dílčí výzkumná otázka číslo dva. Všichni respondenti uvedli, že se cítí díky horolezectví silnější, což je dobrý předpoklad pro jednodušší rozvoj dalších pohybových schopností. Čtyři respondenti explicitně vyjádřili, že horolezectví považují jako komplexní sport, jímž dochází k **posílení všech svalových partií**. Nejintenzivněji respondenti vnímali nárůst svalů v oblasti horních končetin a zad, méně často potom na dolních končetinách. Měkota a Novosad uvádějí, že správně prováděné všestranné posilování vede ke zlepšení zdraví, zvýšení zdatnosti, ke správnému držení těla a je prevencí kloubních a svalových poranění. (Měkota a Novosad, 2005) Pro ověření, zda jsou fyzické změny opravdu způsobeny horolezectvím, byla respondentům položena otázka, zda shledávají po fyzické stránce nějaké výhody, které přispívají k lepšímu horolezeckému výkonu. U některých

respondentů bylo zjištěno, že za největší výhody považují flexibilitu získanou z jiných sportů, sílu a výšku.

Tři respondenti zmínili, že díky horolezectví je bolí **záda** jenom v **minimální míře** nebo je **přestaly bolet úplně**. Čtyři respondenti přímo odpověděli, že je horolezectví udržuje **zdravé, zlepšuje jim fyzickou kondici a vytrvalost**. Jak píše např. Jarkovská, zvyšování fyzické kondice je pro kvalitu života obzvláště důležité, jelikož tím dochází ke zlepšení a upevnění zdraví. Organismus je pak odolnější vůči fyzické i duševní únavě, což přispívá k vyšší osobní pohodě. (Jarkovská, 2005) Vytrvalost z pohledu pohybové schopnosti tvoří výchozí bod pro zvládnutí stresových situací, primární a sekundární prevenci srdečně – cévních onemocnění, pozitivně zlepšuje funkce oběhového a dýchacího systému ve smyslu zvýšení jejich funkčního rozsahu a efektivnějšího využití a napomáhá ke snížení psycho – emočního napětí. (Měkota a Novosad, 2005)

Mimo jedné respondentky, která lezení na skalách ještě nezkoušela, preferují ostatní respondenti **lezení venku, v přírodě na čerstvém vzduchu**. O příznivém vlivu přírody na lidské zdraví, a tím i na kvalitu života není pochyb. Psycholog Adam Tábořský, zakladatel projektu Terapie mezi stromy říká, že příroda regeneruje, činí lidi více pozornými, odpočatějšími, kreativnějšími, zlepšuje kognitivní schopnost a obnovuje paměť. (Český rozhlas: Věda plus, 2021, [online])

Další zkoumanou oblastí byly vážné **úrazy způsobené horolezectvím**, ke kterým se přihlásili, někdy opakovaně, čtyři respondenti. Jednalo se o tyto úrazy: rozražení **lebky** a upadnutí na pět týdnů do kómatu, půl roční **dysfunkce prsteníčku, vytažené vazy v rameni** přetrvávající dodnes, **operace kotníku a vyražené zuby**. Všichni čtyři **respondenti se horolezectví věnují s větší opatrností nadále** a žádný z nich **nepoznamenal, že by úraz měl na kvalitu života zásadní vliv**.

Psychologická rovina

Zkoumání vlivu horolezectví na psychickou stránku lezce bylo inspirováno kladným subjektivním hodnocením autorky práce i proklamací známých horolezců, kteří horolezectví považují za účinnou relaxaci. Inspirací pro výzkum byla kapitola Pozitiva a negativa horolezectví, kde jsou mj. zmíněny výsledky proběhlých výzkumů na toto téma. Dalším podnětem ke zkoumání této oblasti bylo obecné povědomí o vlivu pohybové aktivity na mentální zdraví a redukci stresu.

Na tuto rovinu se zaměřila výzkumná otázka číslo tři. Vyšlo najevo, že **hlavní motivací** k výkonu horolezectví je u 9 respondentů motivace citová, a to **horolezecká komunita**. Díky tomu dojde už zde k částečnému shrnutí i sociální roviny. Horolezecká komunita se v očích respondentů ukázala jako velice nápomocná, sdílná, uvolněná a přátelská parta lidí, která ráda předává své zkušenosti nejenom z horolezectví. Respondenti dále uváděli, že mají **radost z aktivity samotné**, protože je to „zábava“, „vypnou“, **uvolní se, posouvají své hranice, a tím překonávají sami sebe**. Z toho mají největší radost, což lze v psychologickém pojetí interpretovat jako dosahování nejvyšší z lidských potřeb – potřeby seberealizace. U respondentů **lze zároveň pozorovat prvky self-efficacy**, kdy jsou odhodlaní postavit se tváří v tvář nové cestě a věří, že mají potenciál k tomu, aby ji zdolali. Dva respondenti přímo odpověděli, že je motivuje horolezectví i díky **pobytu v přírodě**.

V rámci psychologické roviny došlo k porovnání pocitů před výstupem na horolezeckou cestu a po skončení činnosti. Pět respondentů v rozhovoru přímo řeklo, že se cítí natěšeně, jeden respondent vyjádřil mimo natěšenosti i výskyt občasné nervozity, především u výstupu na novou cestu. Další dva respondenti jsou před lezením obvykle nervózní, což si lze při zkoumání jejich motivace vyložit jako eustres. Respondentka, která je po operaci kotníku, pociťuje před i po lezení únavu, což je nejčastěji uváděný pocit, co zažívají respondenti po skončení horolezeckých výstupů. Mezi další **pocity po skončení** byla zmíněna **spokojenost, radost, klid, lepší pocit ze sebe, mentální „nabuzenost“ a mentální „odpočatost“**. Všichni respondenti se dále **shodli**, že jim **horolezectví pomáhá redukovat stres**, což zřetelně zlepšuje kvalitu života a má pozitivní vliv i na pracovní oblast. V případě vlastností kultivovaných horolezectvím se opakovaly tyto odpovědi: **vytrvalost, nadhled, trpělivost a odhodlání**.

Nejčastější myšlenky respondentů při výstupu se točily pouze kolem cesty a následujícími kroky. Mnoho z nich vyjádřilo, že to je právě důvod, proč je horolezectví baví. Tím, že chtějí cestu vylézt a nechtějí spadnout, nemají čas přemýšlet nad něčím jiným, čímž dochází k mentálnímu odpočinku. Bylo prokázáno, že **každý z respondentů se díky horolezectví dostal do stavu flow** a v případě, že si nevybírají ani moc jednoduchou ani extrémně náročnou cestu, tak se do tohoto stavu pravidelně dostávají. Co se týká těžších cest, několik respondentů uvedlo, že mají strach a snaží se uklidnit – ať už prodýcháním, vnitřním monologem nebo přenesením pozornosti

na následující krok. Je proto možné konstatovat, že **u výzkumného vzorku se vyskytují i projevy mindfulness.**

Sociální rovina

Tato rovina shrnuje výsledky o **percipované sociální opoře**, kterou se zabývala výzkumná otázka číslo čtyři. Z odpovědí na jednotlivé tazatelské otázky jasně vyplynulo, že **sociální opora mezi horolezci je vysoká**. Už jen fakt, že si horolezci tykají a spojuje je stejný zájem, vytváří přátelštější atmosféru a možnost rychlejšího sblížení se. Všech deset respondentů zmínilo, že díky horolezectví získali nové přátele a někteří sdělili, že spolu podnikají i aktivity mimo lezení (hraní discgolfu, focení svatby...). Jak už bylo zmíněno, **horolezecká komunita** byla uvedena jako **nejčastější motivace k výkonu horolezectví**. Respondenti ji prezentují jako otevřenou, sdílnou, nápomocnou, přátelskou, klidnou, autentickou, s kladným vztahem k přírodě a bez předsudků vůči ostatním lidem. **Lezci rádi poradí**, jak vyřešit daný problém při výstupu, **sdílí životní zkušenosti**, jak zlezení v ČR a zahraničí, tak i ze života. Hanka, která kvůli úrazu nemůže momentálně lézt, dokonce říká, že i pouhá návštěva stěny, kde ji **lidé zdraví a zajímají se**, jí zlepšuje náladu. Stejně tak i Vladimírovi, na kterého lidé **mávají** z dálky a ptají se, **jak se má**. Více než polovina respondentů považuje horolezectví nikoli pouze za pohybovou aktivitu, ale více za životní styl. V letní sezoně spolu rádi vyráží na celodenní, ale i víkendové lezení na skalách. Jak uvádí Lída: *„Životní styl lezení je pro takové srdcaře, co se vydávají pod stan a milují přírodu.“*

Závěr

Vezmou-li se odpovědi respondentů sumárně, lze učinit závěr, že napříč třemi zmíněnými rovinami **horolezectví kvalitu života zlepšuje**. Tím byl zároveň **naplněn cíl práce**, který **kladně potvrdil**, že pravidelnou horolezeckou aktivitou dochází k posunům nejenom na stěně/skále, ale **zlepšuje život** i mimo zmíněná prostředí.

Teoretická část práce představila koncept horolezectví – od jeho vývoje, pojetí, duševních a tělesných předpokladů, nutného vybavení, klasifikace obtížností, po popis jednotlivých horolezeckých disciplín. Také obsáhla termín „kvalita života“, představila několik hledisek, jak lze na kvalitu života nahlížet, přičemž empirické šetření kopírovalo model subjektivní kvality života. Jelikož bylo horolezectví v teoretické části práce uchopeno jakožto pohybová aktivita, je v rámci kvality života zkoumána adherence ke zdravému životnímu stylu a chování podporující zdraví. Zde je možné konstatovat, že horolezectví má funkci duševní hygieny, sociální opory a smysluplného trávení volného času, jenž je vyplněn pohybovou aktivitou. Poslední kapitola teoretické části práce obsáhla několik dosavadních výzkumů o horolezectví, popsala zjištěné benefity a negativa a vytvořila tak teoretický základ pro výzkumné šetření.

Výzkumné šetření zodpovědělo čtyři výzkumné otázky. **Potvrdilo se, že horolezectví zlepšuje bio-psycho-sociální kvalitu života horolezců**. Dále **potvrdilo výskyt vybraných faktorů kvality života (mindfulness, self-efficacy, flow, sportovní motivace)** u zvoleného vzorku respondentů. Překvapivým zjištěním bylo, že ještě častější nežli sportovní motivaci (touha po výkonu a zlepšování se, jak je popsáno v kapitole 3.1.), zmiňovali respondenti jako motivaci horolezeckou komunitu.

Co se týče **limitů práce**, byla využita pouze jedna metoda (polostrukturovaný rozhovor). Jelikož patří rozhovor mezi subjektivní metodu, respondenti, ale samozřejmě i tazatelka, mohli mít tendenci ke zkreslení informací. Nebylo by špatné proto využít triangulaci dat a mimo rozhovory použít např. i dotazníkové šetření, které bylo pro práci původně zamýšleno.

Do budoucna by bylo zajímavé udělat obdobný výzkum, kdy by výzkumný vzorek, co nikdy předtím neležl, ležl po určitý čas (např. 1x/měsíc, 3x týdně). Výzkumník by před jednotlivými výstupy rozdál respondentům dotazník mapující podobné oblasti kvality života zmíněné v tomto výzkumném šetření. Ten by respondenti po každém skončení horolezecké disciplíny výzkumníkovi odevzdali a při posledním „tréninku“ v týdnu by výzkumník vedl s respondenty rozhovor. Po úplném skončení

s horolezeckou disciplínou, by výzkumník zaslal nelezoucím respondentům dotazník, který by zjišťoval, zda zanechání horolezecké aktivity mělo přímý vliv na jejich kvalitu života

Myslím si, že práce může svým charakterem přispět k rozšíření poznání v oblasti kinantropologie, psychologie sportu, ale i pozitivní psychologie. Má potenciál k využitelnosti jak pro specialisty a akademické pracovníky sportovních odvětví, tak i pro humanitní obory, ale i pro laiky nebo „zapálené“ horolezce.

Seznam použitých zdrojů

Monografie

1. BLAŽEJ, Adam a KOSTOLANSKÁ Katarína. *Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. První vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. 111 s. ISBN 978-80-271-1392-7.
2. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.
3. CREASEY, Malcolm et al. *Horolezectví*. Překlad Petr Homola. 1. vyd. Čestlice: Rebo, 2000. 256 s. ISBN 80-7234-148-0.
4. CRESWELL, J. W.: *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications, 1998. 403 s. ISBN 0761901442.
5. CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: o štěstí a smyslu života*. Překlad Eva Hauserová. Vydání druhé, upravené, v Portále první. Praha: Portál, 2015. 326 stran. ISBN 978-80-262-0918-8.
6. CSÍKSZENTMIHÁLYI, Mihály. *Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness*. London: Rider Books, 2002. 320 s. ISBN 978-07-126-5759-4.
7. ČECH, T. *Efektivní využívání volného času jako součást životního stylu dětí v postmoderní společnosti*. Pedagogická orientace 2002, č. 2, s. 108 až 113. ISSN 1211-4669.
8. ČELEDOVÁ, Libuše a ČEVELA, Rostislav. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
9. ČERNÍK, Arnošt. *Horolezectví: Příručka pro horolezce a vysokohorské turisty*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1964. 192 s. ISBN 27-032-64.
10. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2008. ISBN 80-85931-79-6.
11. HAMPLOVÁ, Lidmila. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2019. 120 stran, xii stran obrazových příloh. Sestra. ISBN 978-80-271-0568-7.
12. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

13. HNILCOVÁ, Helena (ed.). *Kvalita života: sborník příspěvků z konference, konané dne 25.10.2004 v Třeboni*. Kostelec nad Černými lesy: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2004. ISBN: 80-86625-20-6.
14. HOGENOVÁ, Anna. *Kvalita života a tělesnost*. Praha: Karolinum, 2002. 304 s. ISBN 80-246-0457-4.
15. JAKUBÍKOVÁ, Dagmar. *Marketing v cestovním ruchu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 288 s. Marketing. ISBN 978-80-247-3247-3.
16. JARKOVSKÁ, Helena a JARKOVSKÁ, Markéta. *Posilování: s vlastním tělem 417krát jinak*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 209 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0861-2.
17. KRZYWON, Daniel. *Horolezec Leopold Sulovský: otevřená výpověď prvního Čecha na nejvyšší hoře světa*. Vyd. 1. [Ostrava]: Hudy sport, ©2003. 185 s. ISBN 80-239-1954-7.
18. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. 279 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
19. MACHOVÁ, Jitka a HAMANOVÁ, Jana. *Reprodukční zdraví v období dospívání*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 2002. 197 s. ISBN 80-86022-94-3.
20. MACHOVÁ, Jitka a kol. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. 312 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
21. MARKOVÁ, Marie. *Determinanty zdraví*. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2012. 54 s. ISBN 978-80-7013-545-7.
22. MESSNER, Reinhold. *Na vrcholu: dějiny ženského horolezectví*. Vyd. 1. Praha: Brána, 2011. 279 s. ISBN 978-80-7243-520-3.
23. MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175 s. Učebnice. ISBN 80-244-0981-X.
24. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
25. MŠMT ČR. *Volný čas a prevence u dětí a mládeže*. Praha: MŠMT, 2002.
26. NEUMAN, Jan a ĐOUBALÍK, Petr. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. s. [1a]. ISBN 80-7178-292-0. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:bf2fda70-4628-11e7-80b4-001018b5eb5c>.

27. PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. V Praze: Triton, 2005. s. [1a]. ISBN 80-7254-657-0. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:65344920-9788-11e5-bf6c-005056825209>.
28. PROCHÁZKA, Vladimír. *Základy horolezectví*. 2., dopl. vyd. Praha: Olympia, 1979. 275 s. ISBN: 27-038-79.
29. RABOCH, Jiří et al. *Duševní zdraví a životní styl: psychiatrie životním stylem*. První vydání. Praha: Mladá fronta, 2019. 295 s. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-5501-7.
30. TOD, David, THATCHER, Joanne a RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 194 s. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
31. VOMÁČKO, Ladislav a BOŠTÍKOVÁ, Soňa. *Lezení na umělých stěnách*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. 129 s. ISBN 978-80-247-2174-3.

Internetové zdroje:

Články

1. Adam Ondra. *Český olympijský výbor* [online]. © 1999–2021 [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <https://www.olympijskytym.cz/athlete/adam-ondra>.
2. BALÁŠ, J, L. VOMÁČKO, M. FRAINŠIC, J. ŠAFRÁNEK. Multimediální učebnice Turistika a sporty v přírodě: *Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu* [online]. Praha: UK FTVS, © 2013. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/turistika>. ISBN 978-80-87647-13-4.
3. BOUDREAU, Patrick a GIBBONS, Sandra. (2019). *A Case Study of the Rock Climbing Self-Efficacy of High School Students*. 76. 1046-1063. 10.18666/TPE-2019V76-I4-8948.
4. BROŽKOVÁ, Martina. Kategorie lezení. *Infoglobe* [online]. 20. 10. 2013 [cit. 2022-02-06]. Dostupné z: <https://www.infoglobe.cz/tipy-a-rady-horolezecky/kategorie-lezeni/>.
5. BRYMER, E., FELETTI, F., MONASTERIO, E. and SCHWEITZER, R (2020) *Editorial: Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective*. *Front. Psychol.* 10:3029. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03029>.
6. BURNIK, S., JUG, S., KAJTNA, T., & TUŠAK, M. (2005). *Differences in personality traits of mountain climbers and non-athletes in Slovenia*. *Acta Gymnica*, 35(2), 13-18. Dostupné z: https://www.gymnica.upol.cz/artkey/gym-2005020002_Differences_in_personality_traits_of_mountain_climbers_and_non-athletes_in_Slovenia.php.
7. Climbing Competition Types and Formats. *Indoorclimbing* [online]. © 1998 [cit. 2021-10-26]. Dostupné z: https://www.indoorclimbing.com/comp_types.html.
8. DANĚK, Jan. *Potřeboval bych tisíc životů, ví mladík, který posouvá lidské hranice*. IDnes.cz: SPORT [online]. 9. 11. 2014 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: https://www.idnes.cz/sport/ostatni/adam-ondra-horolezectvi-rozhovor.A141108_2114495_sporty_ten.
9. DICKLE, Aras & EWERT, Alan. (2016). *The effects of eight weeks sport rock climbing training on anxiety*. 32. s. 223-230. <https://doi.org/10.19193/0393->

- 6384_2016_1_35. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/303577584_The_effects_of_eight_weeks_sport_rock_climbing_training_on_anxiety.
10. SAUL, Dominik, GINO, Steinmetz, Wolfgang, LEHMANN, Arndt F. SCHILLING, *Determinants for success in climbing: A systematic review*, Journal of Exercise Science & Fitness, Volume 17, Issue 3, 2019, Pages 91-100, ISSN 1728-869X, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X19300723>.
 11. HAMPLOVÁ, D. (2006). *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích / Satisfaction with Life, Happiness, and Family Status in Twenty-one European Countries*. Sociologický Časopis / Czech Sociological Review, 42(1), 35–55. <http://www.jstor.org/stable/41132259>.
 12. HEŘMANOVÁ, Eva. (2012). *Kvalita života a její modely v současném sociálním výzkumu*. Sociológia. 4. 478-496. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/09101219Hermanova%20-%20OK%20upravena%20studia.pdf>.
 13. Horolezecká metodika. *Horolezeckametodika.cz* [online]. © 2022 [cit. 2022-02-03]. Dostupné z: <https://horolezeckametodika.cz/>.
 14. KLEINSTÄUBER, Maria & REUTER, Merle & DOLL, Norbert & FALLGATTER, Andreas. (2017). *Rock climbing and acute emotion regulation in patients with major depressive disorder in the context of a psychological inpatient treatment: A controlled pilot trial*. Psychology Research and Behavior Management. Volume 10. 277-281. 10.2147/PRBM.S143830. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/319147126_Rock_climbing_and_acute_emotion_regulation_in_patients_with_major_depressive_disorder_in_the_context_of_a_psychological_inpatient_treatment_A_controlled_pilot_trial.
 15. KOLÁŘOVÁ, Anna. *Hory a historie horolezectví: Vývoj technického lezení. Daily adventures: follow your dreams* [online]. Chotěboř, 10.1.2020 [cit. 2021-10-14]. Dostupné z: <https://daily-adventures.cz/2020/01/hory-a-historie-horolezectvi/>
 16. KUBLÁK, Tomáš. *Horolezecká metodika* [online]. © 2021 [cit. 2021-04-19]. Dostupné z: <https://horolezeckametodika.cz/horolezectvi-a-sport>.

17. LIENERTH, Radek. ClimbOn. *Climbing school* [online]. 2004 [cit. 2022-02-04]. Dostupné z: <http://www.climbingschool.cz/var/uploads/files/000000/000044/horolezectvi.pdf>.
18. M.F. NOVOA VIGNAU, O. SALAS-FRAIRE, K. SALAS-LONGORIA et al. *A comparison of anthropometric characteristics and somatotypes in a group of elite climbers, recreational climbers and non-climbers*, *Medicina Universitaria*, Volume 19, Issue 75, 2017, Pages 69-73, ISSN 1665-5796, <https://doi.org/10.1016/j.rmu.2017.05.006>. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1665579617300418>.
19. MUSAVIAN, A. S., PASHA, A., RAHEBI, S. M., ATRKARROUSHAN, Z., &GHANBARI, A. (2014). *Health promoting Behaviors Among Adolescents: A Cross-sectional Study*. *Nursing and midwifery studies*, 3(1), e14560. <https://doi.org/10.17795/nmsjournal14560>.
20. OBTULOVIČ, Tomáš. *Zdravotní aspekty sportovního lezení 3: Lezení – sport pro všechny* [online]. 2007. Havířov: časopis Montana, 2007, 4 s. [cit. 2021-5-4]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/res/archive/004/003938.pdf?seek=1321884855>.
21. Olympijské hry. *Český horolezecký svaz* [online]. Praha, © 2021 a [cit. 2021-10-12]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/olympijske-hry/>.
22. PAIGE, TE, FIORE, DC, HOUSTON, JD. *Injury in traditional and sport rock climbing*. *Wilderness Environ Med*. 1998;9(1):2-7. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11990177/>.
23. PURKRÁBEK, Miroslav. *Zdraví*. Sociologická encyklopedie: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i. [online]. 12. 3. 2018 [cit. 2022-02-21]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Zdrav%C3%AD>.
24. SCHWEIZER, Andreas. (2012). *Sport climbing from a medical point of view*. *Swiss medical weekly*. 142. 10.4414/smw.2012.13688. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23135959/>.
25. SLEZÁČKOVÁ, A., &PEŠKOVÁ, K. (2013, červen). *Role of optimism and coping strategies in burnout syndrome in medical doctors*. Příspěvek prezentován na Third World Congress on Positive Psychology, Los Angeles, USA.

26. Sportovní lezení a bouldering. *Český horolezecký svaz* [online]. Praha, © 2021 b [cit. 2021-10-26]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/sportovni-lezeni-a-bouldering/>.
27. The Quality of Life Model. *Quality of Life: Research Unit* [online]. Centre for Health Promotion, University of Toronto [cit. 2022-02-26]. Dostupné z: http://sites.utoronto.ca/qol/qol_model.htm.
28. VOPÁLENSKÁ, Lucie, ed. Psycholog: Pobyt v přírodě způsobuje, že v těle klesá hladina stresu a zlepšuje se imunitní systém. *Český rozhlas: Věda plus* [online]. 21. 10. 2021 [cit. 2022-04-17]. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/psycholog-pobyt-v-prirode-zpusobuje-ze-v-tele-klesa-hladina-stresu-a-zlepsuje-se-8602309>
29. WHEATLEY, K. (2021). *Exploring the Relationship Between Mindfulness and Rock-Climbing: A Controlled Study*. *Current Psychology* [online]. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01593-y>.
30. WHOQOL: Measuring Quality of Life. World Health Organization [online]. @2022 [cit. 2022-02-24]. Dostupné z: <https://www.who.int/tools/whoqol>.
31. What is Rock Climbing? The Ultimate Guide. *Beyonk* [online]. 31. 3. 2020 [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: <https://beyonk.com/blog/what-is-rock-climbing/>.

Videa

1. *Švýcarsko: Alpy – vrchol Jungfrau– Zimbabwe: Nosorožci – Ukrajina: Krym* [iVysílání]. ČR, Česká televize, 16.10. 2011, 10:30). Dostupné z: <https://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1096911352-objektiv/211411030401016/obsah/174470-alpy-vrchol-jungfrau>.

Seznam odborných zkratk

HVO: Hlavní výzkumná otázka

DVO: Dílčí výzkumná otázka

NHS: National Health service

PA: Pohybová aktivita

TO: Tazatelská otázka

WHO: Světová zdravotnická organizace

Seznam tabulek

Tabulka 1: Benefity horolezectví

Tabulka 2: Osobnostní vlastnosti horolezců a ne-lezců

Tabulka 3: Transformace DVO do tazatelských otázek

Seznam obrázků

Obrázek 1: Převodník klasifikačních stupňů

Obrázek 2 a 3: Schématická členění horolezeckého sportu

Obrázek 4: Model subjektivní kvality života