

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

**Vnímání rizika při pískovcovém lezení a vyhledávání  
mimořádných prožitků**

Bakalářská práce

Autor: Denis Kretschmer  
Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání  
Studijní obor: Tělesná výchova a sport – Německý jazyk a  
literatura

2022

Hradec Králové



## Zadání bakalářské práce

<b>Autor:</b>	<b>Denis Kretschmer</b>
Studium:	P20P0669
Studijní program:	B0114A300058 Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Studijní obor:	Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Německý jazyk se zaměřením na vzdělávání
<b>Název bakalářské práce:</b>	<b>Vnímání rizika při pískovcovém lezení a vyhledávání mimořádných prožitků</b>
Název bakalářské práce A):	Perception of risk in sandstone climbing and searching for extraordinary experiences

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

**Cíl:** Cílem práce je zjistit subjektivní vnímání rizika lezců při vyvádění cest na pískovcových skalách, jejich úrazovost a míru tendence vyhledávat mimořádné prožitky. Dílčím cílem je explorativně popsat souvislosti mezi sledovanými proměnnými.

**Metoda:** kvantitativní výzkum, dotazníkové šetření

**Klíčová slova:** skálolezectví, rizikovost, úrazovost, prožívání rizika, motivační faktory

Glowanz, S. (1999). *Volné lezení*. České Budějice: Kopp

Hague, D. (2006). *The self-coached climber*. Mechanicsburg: Stackpole Books.

Kleslo, M. (2012). *Klasické horolezení*. Havířov: Highasia..

Sýkora, B. (2007). *Písaři - Kapitoly z historie lezení v Adršpašsko-teplických skalách*. Náchod: Juko.

Šmíd, K. (1979). *Pískovcové skály v Čechách*. Praha: Olympia

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně za odborné pomoci Mgr. Dity Culkové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Hradci Králové dne.....

.....

Podpis

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že tato bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne .....

.....

Podpis

## **Poděkování**

Zde bych chtěl mnohokrát poděkovat Mgr. Ditě Culkové, Ph. D. za její odborné rady a nápady, zároveň za její laskavost, trpělivost a pochopení. Taktéž bych chtěl poděkovat všem respondentům za jejich čas a snahu přispět tomuto výzkumu.

## ANOTACE

KRETSCHMER, Denis. *Vnímání rizika při pískovcovém lezení a vyhledávání mimořádných prožitků*. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta. 2022. 55 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce nesoucí jméno „Vnímání rizika při pískovcovém lezení a vyhledávání mimořádných prožitků“ si klade za cíle zjistit subjektivní vnímání rizika lezců při vyvádění cest na pískovcových skalách, jejich úrazovost a zjištění tendence vyhledávat mimořádné prožitky. Dalším dílčím cílem je explorativně popsat souvislosti mezi sledovanými proměnnými. V teoretické části jsou rozebrány kapitoly týkající se skalního lezení, psychologických pojmů a vyhledávání prožitků. První část skýtá historii lezení na pískovcových skalách, základní lezecké disciplíny, možné styly lezce pro výstup na skálu, nimi využívané vybavení a klasifikaci obtížnosti lezeckých cest.

V dalším úseku se práce zabývá faktory psychické zdatnosti a psychikou člověka. Je možnost se dočíst o vnímání, riziku, motivaci, strachu atp., zkrátka o všem, co ovlivňuje lezce během výkonu. Mimo jiné je zmíněn i psychologický trénink, díky kterému lze posunout lezeckou úroveň výše, případně předejít zraněním. Pro empirickou část byla data získána metodou kvantitativního výzkumu, dotazníkovým šetřením. Respondenti zodpovídali anonymně dva dotazníky. Cílová skupina respondentů byla tvořena pouze lezci, kteří vyvádí cesty na pískovcových skalách.

**Klíčová slova:** skálolezectví, rizikovost, úrazovost, prožívání rizika, motivační faktory

## ANNOTATION

KRETSCHMER, Denis. *Perception of risk in sandstone climbing and the search for extraordinary experiences*. Hradec Králové: University of Hradec Králové, Faculty of Education. 2022. 55 pp. Bachelor thesis.

The bachelor's thesis entitled "Perception of risk in sandstone climbing and search for extraordinary experiences" aims to find out the subjective perception of risk of climbers when climbing routes on sandstone rocks, their accident rate and the tendency to search for extraordinary experiences. A further sub-objective is to describe exploratively the relationships between the variables of interest. In the theoretical part, chapters related to rock climbing, psychological concepts and experience seeking are discussed. The first part provides the history of sandstone rock climbing, the basic climbing disciplines, possible styles of climbers for rock climbing, the equipment used by them and the classification of the difficulty of climbing routes.

In the next section, the work deals with the factors of mental fitness and human psyche. It is possible to read about perception, risk, motivation, fear, etc., in short, everything that affects the climber during the performance. Among other things, psychological training is mentioned, which can help to raise the climbing level or prevent injuries. For the empirical part, the data was obtained by quantitative research method, questionnaire survey. The respondents answered two questionnaires anonymously. The target group of respondents consisted only of climbers who climb routes on sandstone cliffs.

**Keywords:** rock climbing, risk, injury, experience of risk, motivational factors

# Obsah

ÚVOD .....	9
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	11
1.1 Pískovcové lezení.....	11
1.1.1 Historie lezení v ČR.....	11
1.1.2 Lezecké disciplíny.....	12
1.1.3 Druhy skal.....	14
1.1.4 Vybavení.....	15
1.1.5 Styly výstupu.....	17
1.1.6 Klasifikace obtížnosti cest.....	18
1.2 Faktory psychické zdatnosti v lezení.....	19
1.2.1 Psychologické pojmy.....	20
1.2.2 Psychologický trénink.....	22
1.3 Tendence vyhledávat mimořádné prožitky.....	24
1.3.1 Prožitek.....	25
2 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY.....	26
2.1 Hlavní cíle práce.....	26
2.2 Výzkumné otázky.....	26
2.3 Úkoly práce.....	26
3 METODIKA PRÁCE.....	27
3.1 Výzkumný soubor.....	28
3.2 Metody získání dat.....	29
3.3 Metody zpracování dat.....	30
4 VÝSLEDKY.....	31
5 DISKUSE.....	39
6 ZÁVĚR.....	42
REFERENČNÍ SEZNAM.....	44
SEZNAM ZKRATEK.....	46
SEZNAM OBRÁZKŮ a TABULEK.....	47
SEZNAM PŘÍLOH.....	48



## ÚVOD

Skalní lezení se v posledních letech potkalo s velkými sympatiemi a nabylo na popularitě. Každým rokem počet skálolezců přibývá a není se čemu divit. Skalní masivy se vyskytují v krásné přírodě, která jim pomáhá zapomenout na momentální strasti a stereotypní život ve městech. Ani mě tato outdoorová aktivita neminula a věnuji se jí již od útlého věku. Lezení se mě provází prakticky celý život až do teď, ačkoliv je to pro mě pouze forma zábavy a koníčku.

V místě mého bydliště se vyskytují velké komplexy pískovcových skal. Mezi nejznámější místní skalní města patří Adršpašsko-teplické skály, Ostaš, Broumovské stěny nebo Křížový vrch. Tato skalní města jsou téměř domovem jedné velmi specifické skupiny, tedy lezců, u nichž se snažím zjistit jejich subjektivní vnímání rizika při vyvádění cest na pískovcových skalách a jejich úrazovost, dále jejich tendenci vyhledávat mimořádné prožitky. Ve společnosti jistě není novinou, že je lezení nebezpečným sportem, proto mě zajímá, jak toto riziko, respektive nebezpečí vnímají samotní lezci, taktéž jaká je úrazovost této aktivity. Dále se mj. práce věnuje tomu, co lezce motivuje k podstupování rizika a co během něj prožívají.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do tří částí, největší z nich se věnuje pískovcovému lezení, další zase faktorům psychické zdatnosti v lezení a poslední tendenci vyhledávat mimořádné prožitky. V první zmiňované kapitole je zaznamenána historie pískovcového lezení i historie lezení v Adršpašsko-teplických skalách. Ta je v práci z důvodu, že z této oblasti bude největší procento lezců zodpovídat pokládané otázky pro empirickou část, která bude realizována formou dotazníkového šetření. V této kapitole jsou vypsány druhy lezeckých disciplín a hornin, po kterých je možné lézt. Poté vybavení, jež lezci při zdolávání skal užívají a styly jakými mohou cestu vylézt. Druhá kapitola se zabývá psychickou stránkou lezce, konkrétně psychickými faktory, které ovlivňují výkon lezce. Při tradičním lezení jsou nápory na psychiku opravdu veliké, z toho důvodu je potřeba, aby byli lezci určitým způsobem psychicky odolní vůči takovéto zátěži. Psychologickým tréninkem si mohou lezci zvýšit psychickou odolnost a docílit toho, aby psychika neovlivňovala jejich výkon, a naopak ho ještě vylepšila. Poslední část teoretické části se zabývá tendencí k vyhledávání

mimořádných prožitků, což je koncept, který charakterizuje individuální potřebu jedince vyhledávat nové a různorodé zážitky.

Empirická část spočívá v dotazníkovém šetření formou dotazníkových šetření za využití metody kvantitativního výzkumu. Dotazník na vnímání rizika a úrazovost není standardizovaný, na druhou stranu dotazník zabývající se tendencemi vyhledávat mimořádné prožitky už standardizaci podléhá. Respondenti tedy zodpovídali dva dotazníky. Jak již bylo zmíněno, cílovou skupinou jsou pouze lezci, kteří vyvádějí cesty na pískovcových skalách.

# 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

## 1.1 Pískovcové lezení

Pískovcových skal je po celém širokém světě velká spousta, lezení po tomto terénu vyžaduje specifické způsoby výstupů, kterými se odlišuje od ostatních typů hornin. V České republice se převážně pojí s oblastmi České Švýcarsko a Broumovsko. Na pískovcovém lezení je krásná jeho pestrost a různorodost z hlediska vylezení až samotný vrchol skály. Písařina není pouze o lezení, je to životní styl a možnost trávení volného času.

### 1.1.1 Historie lezení v ČR

Zatímco lezení v horském prostředí sahá do daleké historie, to pískovcové je poměrně mladé, první vážnější zmínky náležejí oblasti Českého Švýcarska. První evidovaný výstup se uskutečnil roku 1864 na masiv jménem Falkenstein. Nebyl to ale výstup vylezený čistým způsobem, ten byl realizován za výpomoci umělých nástrojů a žebříků, takto byly zdolány i další skály.

V osmdesátých letech 19. století se udál významný lezecký počín v podání drážďanských lezců, ve kterém nebyly užity žádné umělé pomůcky. Saští lezci své umění neustále posouvali dopředu a na přelomu století dokázali vylézt další opravdu složité cesty. Pro rozkvet pískovcového lezení se zasloužil i Němec Rudolf Fehrmann, který roku 1908 publikoval prvního horolezeckého průvodce z oblasti Labských pískovců (Lisák, 2015).

### **První horolezci v Adršpašsko-teplických skalách**

V roce 1922 přišli do Adršpašských skal první lezci, kteří pocházeli z Německa, konkrétně ze Saska z klubu K.V. Lössnitz. Do oblasti 25 km od města Trutnov dorazili v době, kdy bylo ještě spousta sněhu, tudíž nebylo možné skály zdolávat, z toho důvodu provedli lezci pouze pečlivý průzkum skal. O rok později se v jednom hostinci náhodou setkali členové K.V. Lössnitz se členy F.D.K.R a K.V.B. 18. Příslušníci prvního zmiňovaného týmu vyrazili zdolat skalní věž, kterou si již před rokem obhlédli,

věž jménem Král. Jako první vyváděl a také vylezl skálu lezec Willi Adam, postupně se na věž dostalo ještě dalších 8 členů klubu, jelikož se první výstup uskutečnil v době svatodušních svátků, skálu nazvali Pfingsturm, v českém překladu – Svatodušní věž. Toho samého dne se snažili lezci, mezi nimi mj. Wilhelm Fiehl z F.D.K.R., zlézt věž zvanou Cimbuří, ale na vrchol se bohužel nedostali. V následujících dnech lezci vylézali velké množství skalních masivů, mezi které patří například: Saská hlava, Martinská koruna, Tři obři, Orel apod.

V dalším období téhož roku se lezci ze Saska vrátili a vyvedli Milence a Starostovou, skály, které dnes patří mezi dominanty komplexu. První čeští horolezci patřili do Klubu českých alpinistů z Prahy a jako pátí v roce 1934 uskutečnili výstup na Milence. Dále se také pokusili jako druzí vystoupat na Starostovou, ale s úspěchem se tehdy nesetkali. Jeden velmi dobrý prvovýstup si připsali o rok později, ve kterém vylezli na Džbán. Nutno podotknout, že spousta členů z tohoto klubu na skalní lezení nahlížela pouze jako na trénink do horského prostoru, tedy do Alp (Sýkora, 2007).

### *1.1.2 Lezecké disciplíny*

Stejně jako ostatní sportovní odvětví, tak i skalní lezení můžeme členit dle různých hledisek, běžným dělením je na tradiční a sportovní. V popředí tradičního horolezectví se vyskytuje v první řadě radost z pohybu či prožitku, motivace, ale také vztah k přírodě. Člověk má při svém výstupu brát velký ohled na přírodní útvary a až na výjimky je neporušovat. Touto výjimkou, která převyšuje tuto zásadu, je ochrana zdraví a lidského života, neboť právě proto jsou používány fixní jistící prostředky, jejichž cílem je chránit před poraněními. V porovnání je tradiční horolezectví náročnější na psychiku, vyžaduje odolnost vůči strachu, zkušenosti a také schopnosti než sportovní.

Ve sportovním lezení se samozřejmě uplatňují velmi podobné principy jako je to u tradičního, ale před radostí a motivací je upřednostňována a stále posouvána vzhůru maximální sportovní výkonnost lezců. U toho se snižuje psychická zátěž a bezpečnost je vysoká, díky většímu množství fixních jisticích prostředků. Vrcholová, výkonnostní a rekreační úroveň je další možností rozdělení, stejně tak jako z hlediska prostředí, při kterém ho vykonáváme – lze ho provádět na skalách, horách, ledu, umělých stěnách či velehorách. Pokud se zaměříme na lezení z hlediska sportovního, můžeme pak samotný sport klasifikovat na následující disciplíny: skalní lezení, bouldering, lezení

na umělých stěnách, bigwallové lezení, volné lezení, via ferrata, horské a ledové horolezectví (Frank et al. 2009).

## **Skalní lezení**

Skalní lezení je jednou z nejrozšířenějších forem horolezení. Specifickým prostředím, na kterém se tato disciplína odehrává jsou skály. Na území České republiky lze rozdělit skalní masivy do dvou jednoduchých skupin na základě typu horniny, po které se leze. Dělíme ho na pískovcové a nepískovcové lezení, důvodem je diference charakteristických znaků pískovce od ostatních hornin (Frank et al. 2009).

## **Bouldering**

Boulder znamená v překladu balvan, tento překlad už sám o sobě prozrazuje, v čem tato disciplína spočívá. Zakládá se na vylezení menšího skalního útvaru neboli balvanu, který zpravidla nepřesahuje výšku 6 metrů. Výhodou je, že lezci nejsou pod velkým psychickým tlakem ze strachu z pádu, mají neomezený počet pokusů, a pokud nezvládnou pokračovat v pohybu směrem vzhůru, jednoduše seskočí a po chvíli to zkusí znovu. Je vhodné, aby do doskočiště umístili tzv. boulder matky, jinými slovy matrace, které jsou určeny k předcházení zraněním z doskoků na zem. Při tomto typu lezení se nesmí používat žádné umělé pomůcky, nesmí se používat lano s horním jištěním, ani nelze přijmout ničí pomoc. Bouldering se provozuje na přírodních útvarech, ale také na umělých stěnách, na kterých se uskutečňují závody (Hattingh, 2002).

Mezi další alternativy pískovcového lezení lze zařadit umělé stěny, které se dají využít jako vhodná alternativa pro skalní lezení. Lezci je mohou využívat kvůli bezpečnějšímu tréninku a pro zvýšení sebevědomí. Případně kvůli nepříznivému počasí, zimnímu období či velké vzdálenosti a samozřejmě dalším okolnostem, které zapříčinily vznik umělých lezeckých stěn. Napodobují přírodní prostředí a umožňují dosažitelnou tréninkovou alternativu, která je dostupná všem věkovým kategoriím. Stěny jsou konstruovány z panelů, které definují její tvar, pro stupy a chyty se vyskytují různé varianty umístění, díky kterým lze stanovit různé obtížnosti a typy daných cest. Na konstrukci nechybí krápníky, spáry ani různé druhy děr (Baláš, Strejcová & Vomáčko, 2008).

Bigwallové lezení jsou výstupy na skály, jejichž velikost přesahuje i stovky. Taková pouť někdy trvá i spoustu dní a lezci musí na stěně mnohdy přenocovat, načež se využívá výraz bivakování. Tato disciplína vznikla již v minulém století v Yosemiteckém národním parku v USA. V České republice se žádné stěny takového rázu nevyskytují. Via ferrata jsou výborně zpřístupněné a zajištěné trasy v horolezeckém či skalním prostředí. Po celé lezecké cestě jsou trasy opatřeny jisticími ocelovými lany, na které se lezec přicvakává pomocí dvou smyček a karabin. Ve složitějších pasážích se obvykle vyskytují umělé prostředky, které mají zjednodušit daný úsek, mohou to být žebříky, řetězy nebo železné kramle atp. (Frank et al. 2009).

### *1.1.3 Druhy skal*

Pískovec, vápenec, žula, dolerit, ryolit, křemenec, břidlice a spoustu dalších typů hornin, vyskytujících se po celém světě, motivují lezce k novým výkonům a zdokonalování jejich schopností (Fúčelová & Valachovič, 2015).

#### **Pískovec**

Pískovec je zvláštním druhem horniny, který lezci často využívají k lezení mj. v Sasku i v České republice. Tento typ horniny je většinou tvořen z měkkého a křehkého materiálu, z tohoto důvodu je nutné dodržovat několik základních pravidel (Frank et al. 2009). Mezi nejznámější tři oblasti pískovcového horolezení u nás patří například CHKO Broumovsko. Adršpašsko-teplické skály, Broumovské stěny, Křížový vrch nebo Ostaš jsou velmi známá a vyhledávaná skalní města, která se v Broumovském výběžku nacházejí. K dalším pískovcovým oblastem náleží nejen NP České Švýcarsko, ve kterém se vyskytují Tiské a Jetřichovické stěny, ale i CHKO Český ráj, kde pro změnu lze nalézt Prachovské skály, Klokočské vrchy a Hruboskalsko.

#### Pravidla pískovcového lezení

Jak již bylo výše zmíněno, pískovcové lezení je velmi specifické. Pro ochranu přírody a samotných skal mají návštěvníci povinnost dodržovat několik základních pravidel jako jsou například: zákaz poškozování přírody, s tím související ohled na čistotu a pořádek, zákaz lézt na mokřích či vlhkých skalách, lezci se musí chovat šetrně

k fixním jisticím prostředkům a případné vady nebo poškození ihned hlásit na místní Oblastní správu Českého horolezeckého svazu. Dále smí lezec využívat pouze vlastní tělesnou sílu a přirozené body na skále, nesmí si tedy pomáhat přitažením za lano, kruh, různé kmeny ani za stromy. V mnoha oblastech také není povoleno užívat magnezium (Kublák, 2008).

#### *1.1.4 Vybavení*

Lezení má spoustu forem a disciplín, avšak většina základního vybavení je pro všechny stejná. Žádný horolezec nechce během lezení přijít o život, důležitým předpokladem je proto materiální připravenost. Ta obsahuje nejen lezeckou výbavu, ale i praktické znalosti při zacházení s ní (Hatting, 2002).

### **Lano**

Horolezecké lano je neodmyslitelnou součástí lezení, jeho nejdůležitější podstata spočívá v jištění a chránění osob před potenciálními pády. Mezi další funkce lana patří slaňování a spouštění. Obvyklá využívaná délka se pohybuje okolo 50 až 70 m. Lze je rozdělit na statická a dynamická, přičemž rozdílový faktor u tohoto dělení je pružnost. Dynamická lana, jejichž elasticita je v rozmezí 5 až 15 %, se využívají pro jištění lezců. Skládají se z duše a opletu, v dnešní době se užívá tzv. kernmantelová konstrukce, která zajišťuje, aby veškeré poškození nepřipadalo pouze na plášť, nýbrž na duši. Funkce opletu je tedy chránění duše před poničením. Tato lana jsou sice pevná, ale mají také svou životnost, která se měří podle počtu pádů. Zpravidla bychom jako lezci měli měnit lano po každém osmém maximálně devátém pádu.

Naopak pro statická lana je pružnost, která nepřekračuje 5 %, nežádoucí a důležitá je pevnost, jelikož jsou využívána pro výškové a záchranářské práce (Fúčelová & Valachovič, 2015).

### **Lezecká obuv**

Specifické lehké boty s hladkou a přilnavou podrážkou z gumy, které jsou určeny pro skalní lezení, se nazývají lezečky. Obecně se opatřují velmi těsně i o velikost menší, to napomáhá lepšímu udržení se na drobných stupech. Obuv se nosí obvykle bez ponožek,

pouze při alpském lezení by nosit je mělo význam. Samozřejmě neexistuje ideální lezecká obuv, která by vyhovovala všem a byla určena na každý terén. Lze je zakoupit v různorodých obměnách. Například nepohodlné celogumové boty, které je možné využívat na skály, boulderingy nebo umělé stěny. Díky nim jsme schopni mít stabilitu i na opravdu malých skalních nerovnostech. Nebo naopak kotníčkové lezečky, které jsou vyráběné spíše pro túry ve středních horách nebo na túry celodenní, už se tak hojně nepoužívají a ustupují spíše do pozadí.

Pro pískovcové lezení více vyhovují měkčí boty určené pro lezení na tření, jinými slovy „rajbasy“. Pro obtížnější skalní stěny, konkrétně na lišty a menší výklenky, jsou vhodnější boty tvrdší. Ty se uplatní spíše na vápenci (Frank et al. 2009).

### **Lezecký úvazek**

Jak uvádí Fúčelová a Valachovič (2015), úvazek spojuje tělo lezce s lanem. Lezec se obleče do úvazku a k němu naváže lano. Pro pískovce se užívá sedací úvazek, který by měl lezci sedět a být pohodlný, hlavně aby nebránil v pohybu. Sedák má být vypořstrovaný na bederním pásu i na pásech kolem steh. Sedací a prsní úvazek můžeme navázáním spojit a tím vznikne tzv. kombinovaný úvazek, který zajišťuje korektní pozici těla při eventuálním pádu. Tento úvazek je nejvhodnější formou pro navázání, jelikož se těžiště vyskytuje nad tělem. Je vhodný pro osoby s vysokou i s velmi nízkou hmotností. V lezeckých disciplínách se uplatňuje u ferrat nebo alpského a ledového lezení. Pro děti je příhodný celotělový úvazek, případně je možné ho nahradit kombinovaným.

### **Jistící pomůcky**

Jistící prostředky se využívají pro jištění, slaňování a spouštění. Všechny fungují na stejné bázi tření, to poskytuje možnost mít lano pod kontrolou při eventuálním pádu lezce. Je potřeba, abychom jistícím pomůckám plně věřili a uměli s nimi snadně, rychle a bezchybně manipulovat. Pro jištění je v současné době nejvhodnější kyblík, je velmi jednoduchý na manipulaci, dokonce i pro začátečníky. Tato pomůcka je stanovena pro jištění na jednom nebo dvou pramenech lana, při zacházení s ním se nekrotí a lépe se stahuje. Při pádu spolulezce funguje pouze v případě, pokud je jistící ruka pod pomůckou a tou se zablokuje prokluzující lano.



Další alternativou jištění jsou poloautomatická jistítka, která se využívají ve sportovním lezení, taktéž i na pískovcovém. Ve většině případů automaticky zablokují lano a tím utlumí pád. Při zatížení dokážou samostatně sevřít lano a zachytit pád lezce. Jak již z názvu pomůcky vyplývá, není plně automatická, proto musí být jistící osoba neustále v pozoru a připravena zasáhnout (Fúcelová & Valachovič, 2015). Slaňovací osmička, jejíž primární účel není jištění osob, ale slaňování. Napříč tomu je v České republice na pískovcovém lezení hojně používaná právě i pro jištění. V dnešní době je spíše nahrazována kyblíkem z důvodu bezpečnosti, jelikož lezci dříve využívali lana o větším průměru, tudíž byla brzdná síla dostačující. Dnes ale jsou některé typy lan velmi tenké, proto užívání osmiček již není doporučováno (Frank et al. 2009).

## **Karabiny**

Karabiny, jejichž smyslem je propojování jisticích řetězců, jištění a kotvení, se skládají mj. z těla a západky. Pro jištění se využívají karabiny s pojistkami, ty slouží proti samostatnému či nechtěnému otevření. Mohou být automatické nebo šroubovací. Jsou různé typy karabin, typ B značí základní. H označuje HMS karabinu, která tvarem připomíná hrušku a je stanovena pro jištění pomocí lodní smyčky. Karabina typu K se využívá pro ferraty. Karabina typu D je propojuje s textilní smyčkou a další totožnou karabinou a tvoří tím tzv. expresku (Fúcelová & Valachovič, 2015).

### *1.1.5 Styly výstupu*

Cílem každého lezce je zdolat skálu, často kladenými otázkami jsou: jakým stylem toho bylo docíleno nebo na základě čeho se udává odlišnost dvou stejných výstupů. Za nejčistší a nejhodnotnější formu horolezení je považováno *free solo*. Jelikož lezec nemá spolulezce, nepoužívá žádné lano ani jistící pomůcky, nepoužívá tedy nic, co by eventuálnímu pádu zabránilo. Lezec se ocitá mnohdy v takových výškách, že by případný špatný krok mohl způsobit pád a mít fatální následky. *On sight* znamená vylezení dosud nepoznané cesty na první pokus bez předchozí přípravy. Lezci tedy není povoleno skálu nijak pozorovat, zkoumat ani obdržet nějaké rady. Zkrátka lezec přijde a následně bez rad, přestávek a pádu skálu vyleze. *Flash* je takřka stejný styl jako on-sight, pouze s rozdílem, že lezec má možnost naplánovat své kroky, pozorovat jiného lezce nebo si může při výstupu nechat poradit.

Další styl volného lezení, který spočívá v opakovaném tréninku s následným plynulým vylezením stěny bez odpočinku a pádu, se nazývá *redpoint*. Při tomto způsobu nejsou založeny jistící prostředky, tudíž je cesta vyváděna v pozici prvolezce (Creasey, M., Shepherd, N., Banks, N., Gresham, N., & Wood, R, 2000). *Pinkpoint* je prakticky identický s *redpointem*, rozpor je v tom, že při tomto stylu jsou jistící prostředky již založeny. Lezec je po celou dobu navázaný na laně, tudíž je to pro něj jednodušší a výkon nemá takovou hodnotu (Fúcelová & Valachovič, 2015). *All free* vznikl v Alpách jako první uznávaný styl výstupu, lezec smí využívat pouze vlastní sílu a naturální části cesty, přičemž si může během výstupu u kteréhokoliv jistícího bodu odpočinout (Frank et al. 2009).

#### 1.1.6 Klasifikace obtížnosti cest

Kdejaká lezecká cesta má své hodnocení obtížnosti, bohužel není měřítko, které by zaručovalo identickou náročnost cest. Každá má svůj osobitý charakter, kterým se od ostatních odlišuje. Stupeň obtížnosti je spíše orientační, vzniká poměrně dlouhou dobu tím způsobem, že prvolezec subjektivně ohodnotí obtížnost a další lezci stvrzují či korigují úroveň dané cesty. Stejně tak jako nejsou stejně těžké cesty, neexistuje ani klasifikační systém využívaný po celém světě. K velmi rozšířeným stupnicím patří: UIAA, francouzská, britská a USA. V České republice se využívá UIAA a sasko-česká stupnice pro pískovcové skály. Vyskytují se i stupnice určené pro konkrétní disciplíny, přičemž bouldering je jednou z nich. Ledovcové, mixové lezení a další spadají do klasifikační stupnice rozdělené podle terénu (Kublan, 2008).

### **UIAA**

Je využívána převážně v Alpách, ale také u nás v České republice. Tato otevřená stupnice se vyznačuje římskými číslicemi od I do XI, zatímco „I“ je nejsnadnější forma, při které se nejedná zpravidla pouze o chůzi, nýbrž je třeba zajišťovat rukama stabilitu. Cesta ohodnocená stupněm „XI“ je takřka nevylezitelná, k jejímu zdolání je za potřebí předešlý, opakovaný nácvik, ideální forma, podmínky a naprostá soustředěnost na výkon. Jednotlivé stupně mají i své mezistupně, které jsou označovány znaménky plus (+) a mínus (-) (Kublan, 2008).

## Saská a Česká pískovcová stupnice

Původně to byla uzavřená stupnice od I do VII. Nejtěžší stupeň byl lezen již před druhou světovou válkou. Postupem času byla tato uzavřená klasifikace nahrazena stupnicí saskou, která horní hranice neskýtá. Nyní má v součtu XII stupňů a obsahuje také jemnější hodnocení obtížnosti na a, b, c (Fúčelová & Valachovič, 2015).

K neznámějším stupnicím v Evropě se zařazuje francouzská klasifikační stupnice. Ta je pravděpodobně nejužívanější a používá se pouze pro skalní lezení, tudíž je velmi prostá. Je označována arabskými číslicemi v rozsahu 1-9, pro podrobnější rozlišení se aplikují znaménka plus (+) a minus (-) a navíc se od šestého stupně člení na a, b, c. Britská stupnice je rozdělena do dvou částí, přičemž první líčí náročnost, do které spadá vzdálenost cesty, její kvalita apod. Náročnost je vypsaná vzestupně písmeny od M, D, VD, S, VS, HVS, XS do E. Nejtěžší stupeň „E“ je rozdělený na podúrovně od 1 do 10. Druhá část je zaměřena na náročnost lezení na skále, značí se od 1 do 7. Od čtvrté úrovně a výš se uplatňuje specifitější dělení ve formě mezistupňů na a, b, c (Kublan, 2008).

### 1.2 Faktory psychické zdatnosti v lezení

Stejně jako v každém jiném sportu, působí psychika na kvalitu naší výkonnosti. Na každém lezci závisí, jakým způsobem se nechá svou psychikou ovlivňovat. V některých případech může na jednu stranu pomocí svého sebevědomí, koncentrace a motivace dosáhnout nevídaných výsledků, ale na druhou stranu mohou dlouhé hodiny tréninku kvůli špatné psychice přijít vniveč. V mnohých případech to může být vina nedostatečné soustředěnosti, strachu z pádu anebo svázání vlastními pocity. Dílčím záměrem je rozkvet psychické odolnosti, v podstatě jde o vytvoření či rozvíjení osobnosti, která nebude limitovat výkon lezce. U tradičního lezení jsou nároky na psychiku opravdu vysoké, jelikož se lezci z důvodu menšího počtu fixních jisticích bodů na lezecké cestě vystavují velkému nebezpečí. Jedinec musí také patřičně vyhodnotit obtížnost terénu a své momentální fyzické dno, aby odvrátil eventuální pád (Dovalil, 2002).

### 1.2.1 Psychologické pojmy

#### **Riziko a vnímání**

Riziko, které je úzce spjaté s dobrodružstvím, je běžnou součástí lidského života a užívá se ve všech jeho sférách. Je to nejistota, kterou s sebou lezecký sport přináší. Konkrétně to může být hrozba újmy, pádu, zranění, až dokonce smrti, zkrátka všechno nebezpečí s ním spjaté. Na základě různých druhů rizik ho můžeme rozdělit na fyzické a psychické. Pojem fyzické riziko představuje činnosti, při kterých může dojít k újmě na zdraví, zranění, trvalým zdravotním následkům či smrti. U psychického rizika se jedná o vnitřní vyrovnaní jedince s vnějším terénem. Do těchto rizik spadají mj. strach, stres, vůle i osobnost, těmto, ale i dalším faktorům, které ovlivňují psychiku lezce, se budu zabývat níže. V případě, že se lezci podrobují riziku, může to v nich při objevování neznámého vyvolávat pocity napětí či vzrušení. Možná díky těmto pocitům ho lezci dobrovolně podstupují až vyhledávají. Mohou se ho účastnit také kvůli osobnostnímu růstu, zážitkům nebo překonání sebe samého či někoho jiného. Stupeň dobrodružství je u každého velmi individuální, je ovlivněný přirozenými schopnosti a osvojenými dovednostmi, které mohou daná rizika snižovat (Škopová, 2018).

Vnímání potažmo percepce je osobní odraz vnějšího okolí ve vědomí jedince, který je zprostředkován smyslovými orgány, podíl mají také zvyklosti, pocity a hodnoty. Je to proces, který zahrnuje organizaci a interpretaci sensorických informací. Výsledkem jsou počitky a vjemy, které jsou zpracovávány našim mozkiem (Plháková, 2004).

#### **Vnímání rizika**

Lze si pod tím představit subjektivní obraz jedince o míře rizika, které může nastat, a zhodnocení náročnosti pro jeho eliminování. Jelikož jde o individuální záležitost, každý člověk má tuto percepci jinou. Důležitá je i role věku a pohlaví. Ve většině případů je vnímané nebezpečí větší, než ve skutečnosti je. Při nebezpečných aktivitách lezce ovlivňují různé emoce a pocity, od strachu po vzrušení. Za jejich nástup většinou může změna prostředí ze známého na neznámé (Škopová, 2018).

## **Strach a úzkost**

Strach je vnitřní stav mysli, který je záporné povahy, doprovázející jedince při podstupování nebezpečných a ohrožujících situací. Na jedinci se projevuje nepříjemnými tělesnými pocity a projevy jako např.: pocitem slabosti, zrychlením dechu, systolického tlaku a srdeční frekvence nebo větším svalovým napětím atp. Strach má sklon k zesílení, pokud ho dostatečně netrénujeme, bude se při výkonu prohlubovat. Úzkost je jev, který naznačuje nějaké nebezpečí a je prvkem obrany proti němu. Může být spojena se ztrátami kontroly nad sebou samým a závratěmi a projevuje se v chování, ve změnách fungování organismu nebo se odehrává pouze v mysli jedince. Strach a úzkost lze postupně efektivně eliminovat mj. kvalitním tréninkem, zdravým sebevědomím nebo sociální oporou (Paulík, 2017).

## **Motivace**

Podle Toda, Trachera, & Rahmana (2012, s. 35), je motivace popisována jako: „*Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.*“ Jinými slovy se díky vnitřním a vnějším činitelům dlouhodobě aktivizuje a směřuje organismus k výkonu a dosažení určitých cílů. Vnější motivace nevychází ze samotného člověka, nýbrž ze zevního prostředí, které ho žene k vykonávání nějakých činností. Je ovlivněná různými soutěжами, výhodami, odměnami nebo tresty. Vnitřní motivace je výsledkem vnitřních potřeb a zájmů jedince, do nichž lze zařadit nějaké osobní cíle jako např.: osvojení dovedností, překonání výkonu, dále zájem, radost či pocit seberealizace (Tod et al. 2012). Podle provedené studie působí vnitřní motivace na kvalitnější prožívání pohybu a sportovních postojů (Deci & Ryan, 2000).

## **Osobnost**

Osobnost se vztahuje k souboru vlastností, pocitů a chování člověka, které od sebe odlišují jednotlivé jedince navzájem a činí je originálními. Podle Toda (2012), se dá osobnost rozdělit na tři roviny: první se nazývá psychologické jádro, které zahrnuje vnitřní vnímání jedince spolu s motivací, potřebami a hodnotami. Druhou úroveň jsou typické reakce, což je reagování na vnější okolí

nebo připravenost jednat vůči vzniklým situacím. Poslední rovina pojímá chování v různých sociálních rolích.

### *1.2.2 Psychologický trénink*

Obecně lze o sportovním tréninku říct, že dlouhodobě působí na psychickou a fyzickou připravenost jedince a orientuje se na dosahování co nejlepších výsledků a na zvýšení mentální kapacity. Elementárním měřítkem porovnání, na základě, kterého lze poznat nedostatky v psychice, jsou odchylky mezi výkony v tréninku a závodě. Smyslem takového tréninku je posun psychiky na stupeň, který nebude ovlivňovat výkonnost lezce. Jinými slovy je účelem vyvinutí vysoké odolnosti vůči měnící se zátěži a podmínkám, které mohou negativně ovlivňovat výkonnost lezce. Psychologický trénink je v současnosti jednoduchý systém, který se zabývá komplexním rozvojem osobnosti lezce. Co se týče přípravy lezce na konkrétní výkon, ideální je působení na něj přímo před výkonem se záměrem získat komfortní psychosomatický stav. V souvislosti s tím následuje správné navádění spolulezcem v průběhu pohybu, dále konečné zhodnocení (Paulík, 2006).

Podle Dovalila (2002), je výkon současný projev schopností individuality v určité pohybové aktivitě. Při něm se snaží jedinec v co největší možné míře uplatnit svou fyzickou připravenost a přetvořit ji v co nejlepší výsledek. Výsledkem činnosti je také adaptace organismu při pohybových úkolech, při nichž jedinec usiluje o absolutní využití fyzické připravenosti. Výkon determinují fyzické, duševní, tělesné, strategické a technické faktory. Jinými slovy se ve výkonu projevují kondiční a koordinační schopnosti, aktuální psychický stav, výška a hmotnost člověka, způsob řešení pohybového úkolu.

Nutno podotknout, že psychologický trénink není zárukou kvalitních výkonů a nedokáže zastoupit jiné složky tělesné přípravy. Výsledky se nedostávají okamžitě, není ani jisté, jakou měrou ovlivňují získané úspěchy. Avšak psychickou odolnost lze zlepšit změnou a zvyšováním zátěže, čímž je trénink zajímavější a tělo se na něj nedokáže dostatečně adaptovat. Dále modelovaným tréninkem, který má snahu kopírovat reálné podmínky, anebo ideomotorickým tréninkem, ve kterém jde v podstatě o totéž jako při modelování s tím rozdílem, že probíhá v představách (Paulík, 2006).

## **Složky zvyšování psychické odolnosti**

Do složek pro zvyšování psychické odolnosti jedince zařazujeme mj. sebedůvěru, koncentraci, taktiku a vůli. První zmiňované popisujeme jako víru jedince ve své schopnosti a dovednosti dosáhnout stanoveného cíle nebo úspěchu. Je to jedna z nejpodstatnějších a nejpotřebnějších duševních schopností. Důvěra ve své vlastní tělo se týká přesvědčování o tom, že je v lezcových možnostech vykonat potřebné pohyby k výslednému, požadovanému výkonu, respektive zdolání určité skály. Na druhou stranu, pokud lezec nemá dostatečnou sebedůvěru a nedomnívá se, že požadovaného výkonu dosáhne, může být méně motivovaný a může se to ve finále podepsat na výsledku. Sebevědomější lezci často volí obtížnější cesty než ti s menším sebevědomím (Tod et al. 2012).

Další součástí je koncentrace, jež je opět jednou z neodlučitelných dovedností, které by měl lezec ovládat. Klíčovým záměrem lezce je udržet soustředěnost na co nejvyšší úrovni po požadovanou dobu výkonu a nenechat se vyrušit žádnými vnitřními ani vnějšími vlivy. Mezi vnitřní vlivy spadají pocity jako únava, bolesti a rozptylující myšlenky. Do vnějších zase diváci, hluk, pokřiky nebo jistící osoba. Soustředěnost by měla být jedincem zautomatizovaná a využívaná bez účasti vědomí. Jelikož je pro výkon velmi důležitá, musí být také trénována, aby lezcova koncentrace při stresových situacích příliš neklesala. Nejlépe se dá naučit ignorováním nepodstatných vlivů, což jsou, jak již bylo zmíněno, diváci či různé pokřiky, a naopak se zaměřit na vnímání vlivů podstatných, jako jsou například: rady od jistící osoby atp. (Albessa & Lloveras, 2001).

Cílem taktiky je směrování lezce k záměrnému a účelnému reagování na vzniklé okolnosti při sportovním výkonu. Kvůli tomu se při tréninku formují adekvátní dovednosti, díky kterým je lezec schopen co nejpříznivěji vyřešit vzniklé problémové situace. Taktika je tedy soubor poznatků, jakými lze efektivně navádět sportovce při pohybovém úkolu. Na základě vytyčeného cíle lezcem se vybírají postupy a metody, u kterých lze předpokládat, že budou účinné (Paulík, 2006). Taktéž důležitým komponentem psychické odolnosti je vůle, která je podle Paulíka (2006), charakterizovaná jako osobní regulační a integrační dispozice, která je úzce propojena s motivací a dosahováním individuálních výkonů a cílů. Je to psychická vlastnost související se sebekontrolou, která se úsilím úmyslně orientuje na dosažení cíle. Tzv. spouštěč je tedy jedinec, pouze on sám je důvod jeho cílevědomého konání.

### 1.3 Tendence vyhledávat mimořádné prožitky

Psycholog pocházející původem z Chicaga, ze Spojených států Amerických Marvin Zuckerman se zabýval konceptem Sensation seeking tendency (SST), znějící v českém překladu Tendence vyhledávat mimořádné prožitky. SST je jev popisující individuální potřebu jedince vyhledávat nové, různorodé a komplexní dobrodružství, který je propojen s dobrovolným podstupováním různých typů rizik. Při takovémto jednání provází jedince pocity intenzivního prožitku. Koncept se skládá ze čtyř součástí, mezi které řadíme: vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking), do čehož spadá tělesná činnost a sport. Dále vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking) zabývající se oblastí smyslového vnímání a disinhibice (Dis – Disinhibition), která pojednává o respektování právních a morálních norem. Poslední je vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility), jež spočívá v rezistenci vůči reprodukovatelným podnětům.

Vyhledávání napětí a dobrodružství označuje touhu jedince vykonávat pohybové, sportovní aktivity za současného výskytu zvýšeného nebezpečí a rizika při překonávání soupeře či zdolávání naturálních útvarů. Zejména při outdoorových aktivitách, do nichž samozřejmě spadá i lezení, se u jedinců vyskytují pocity vzrušení. Při těchto aktivitách jsou potřeba konkrétní dovednosti pro minimalizování rizik a zranění. Zranění s těmito aktivitami bezpochyby souvisí a ojedinele se i vyskytují. Vysokého prožívání lze dosáhnout také skvělými sportovními výkony, které mnohdy převyšují osobní limity a hranice.

Další součástí tohoto konceptu je tendence vyhledávat zkušenosti za pomoci vlastní mysli a smyslového vnímání. Do této části spadají oblasti cestování, ochutnávání nových jídel, vyzkoušení omamných a psychotropních látek nebo také vystoupení z komfortní zóny. Třetí popisovanou součástí je oblast disinhibice, do které spadá vyhledávání prožitků díky různým druhům prováděných aktivit. Jak již bylo zmíněno, tento okruh pojednává o respektování právních a morálních norem. Zahrnuje sociální aktivity, právní a finanční rizika. Zdravá soutěživost a sebevědomí ve sportovních odvětvích také rovněž souvisí s respektováním jejich pravidel. Celkově lze říct, že se v této části jedná o prožitky získané na hranici osobních, morálních zábran. Poslední součástí SST je vnímavost nudy, která se vyznačuje v nelibosti vůči rekapitulujícím se zkušenostem a prožitkům. Zařazují se do nich nechuť vykonávat stereotypní aktivity či práce, naopak jedinci chtějí raději potkávat nové osoby s jinými názory než opakující



se názory a tváře lidí. Jinými slovy, tato skupina zahrnuje jedince, kteří často vyhledávají změny (Kuban, 2006).

### *1.3.1 Prožitek*

Prožívání provází člověka od narození až do smrti, jsou to neopakovatelné podněty, které jsou velice subjektivní, zároveň jsou ovlivňovány povahou jedince, jeho emocemi a zkušenostmi. Prožitky ovlivňují naše emoce, čím intenzivnější jsou, tím větší stopu zanechají v naší paměti. Jinými slovy řečeno, během prožívání provází jedince příjemné pocity související s překonáváním osobních hranic (Zappe, 2009). Tyto pocity jsou spojené i se strachem. Za člověka nemůže prožívat nikdo jiný, ani si nemůže prožitky vybudovat sám, může je maximálně zažít, případně navodit situace, které ho přiblíží ke komfortnímu prožívání (Kuban, 2006). Nezřídka vzniká prožitek při pohybových aktivitách a činnostech, které navozují mimořádné prožívání. Sportovní aktivity jsou velmi často propojené s dobrodružstvím, nebezpečím či rizikem. Jejich prožívání je jedincem až z 80 či 90 % zautomatizované, probíhá tedy prakticky bez účasti vědomí, ve zbylých 10 až 20 % do jednání při neznámých situacích nebo při nárazu na nějakou překážku nebo bolest vstupuje vědomí (Kirchner, 2009).

### **Dobrodružství**

Do dobrodružství spadají dobrovolně podstupované aktivity, které vyvolávají v jedincích napětí, pocity vzrušení a strachu, zároveň představují fyzickou výzvu. Během jeho vykonávání se uvolňují hormony adrenalinu a endorfinu. Jedinec je vystaven riziku, které subjektivně prožívá, překonává také během něho své osobní bariéry. Typickým znakem je neznámost či nejistota a poskytování obohacujících prožitků. Dobrodružství je forma prožitku, ze kterého následně vznikají zážitky a poté zkušenosti (Kirchner, 2009).

## 2 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY

### 2.1 Hlavní cíle práce

Hlavním cílem práce je zjistit subjektivní vnímání rizika lezců při vyvádění cest na pískovcových skalách, jejich úrazovost a míru tendence vyhledávat mimořádné prožitky.

### 2.2 Výzkumné otázky

- V<sub>01</sub> Jak lezci popisují subjektivně vnímané riziko při vyvádění cest na pískovcových skalách?
- V<sub>02</sub> Jaká je úrazovost lezců při vyvádění cest na pískovcových skalách?
- V<sub>03</sub> Jakou mají lezci míru tendence vyhledávat mimořádné prožitky?
- V<sub>04</sub> Existují souvislosti mezi vnímáním rizika, úrazovostí a tendencí vyhledávat mimořádné prožitky u vybraných respondentů?

### 2.3 Úkoly práce

- a. Analýza literárních a elektronických zdrojů
- b. Stanovit cílovou skupinu respondentů
- c. Sestavit dotazník na subjektivní vnímání rizika a úrazovost lezců
- d. Provést výzkumné dotazníkové šetření
- e. Zpracovat získaná data
- f. Vyhodnotit získaná data a sestavit závěry pro teorii a praxi

### 3 METODIKA PRÁCE

Pro výzkum byla využita kvantitativní metoda neintervenční šetření, jejímž záměrem bylo obdržení informací od výzkumného souboru. Spočívá v měřitelnosti, uspořádanosti dat a v zobecnění výsledků. Zpravidla lze sledovaný jev popsat skrze proměnné, které jsou vyjádřitelné čísly. Tento výzkum se zaměřuje na popis níže uvedených jevů a jejich dalších charakteristik. Mezi ně spadá rozsah výskytu a zastoupení, pod tím si lze představit okruh participantů. Dále frekvence, což je ve své podstatě projev těchto složek, může být například častost určitého konání nebo postojů. Posledním jevem je intenzita, která je popisována jako síla či míra dílčích subjektů (Surynek, Komárková & Kašparová, 2001).

Dotazník je podle Reichela (2009) jednou z nejhojněji využívaných metod kvantitativního výzkumu, jejíž podstata spočívá ve výpovědi lidí, tedy respondentů. Je to výzkumná technika, která slouží ke shromáždění dat. Podstata pokládání otázek se zakládá na stručnosti, srozumitelnosti a vynechání sugestivních otázek. Tato metoda poskytuje menší časovou náročnost pro přípravu a distribuci, obvykle jsou potřebná data poměrně rychle obdržena. Zároveň se tato strategie volí kvůli možnosti zkoumání početnějších skupin. Velmi často je dotazník stanovený pro určitou skupinu, jinak tomu není ani v této práci. Taktéž může být anonymní, ale i neanonymní.

Následně je možné využít otázky otevřené, uzavřené a polouzavřené. Ve volných otázkách nemá dotazovaný ani jednu variantu odpovědi, neboť je zde prostor pro jeho vlastní vyjádření. V uzavřených otázkách volí respondent z předem vybízeného souboru odpovědí, kdežto v polouzavřených otázkách má dotazovaný možnost volit z nabídky odpovědí, a kromě toho k tomu může vepsat vlastní alternativu.

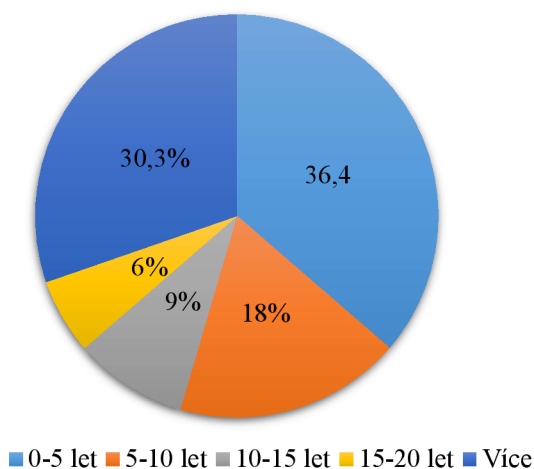
V neposlední řadě se v dotazníku nachází výběrové a výčtové typy odpovědí. Ve výběrových odpovědích mohou respondenti zvolit pouze jednu variantu z nabídky, ale ve výčtových odpovědích smí dotazovaný zaškrtnout více možností z nabídky, zároveň také postačuje pouze jedna odpověď. Nakonec jsou uplatňovány otázky filtrační, které rozdělují respondenty na základě jejich odpovědí. Díky tomu se stanoví, jak moc mohou respondenti k danému výzkumnému problému projevit svůj názor (Reichel, 2009).

### 3.1 Výzkumný soubor

Jak již bylo zmíněno, cílová skupina respondentů je tvořena aktivními lezci, kteří vyvádí lezecké cesty na pískovcových skalách. Dotazování byli lezci bez ohledu na jejich úroveň, věk či pohlaví. Ať už to byli začátečníci, pokročilí nebo profesionálové, muži nebo ženy, staří či mladí. Hlavní bylo, aby vyváděli lezecké cesty na pískovcových skalách. Pro obdržení potřebného množství odpovědí bylo potřeba oslovit spoustu lezců. To bylo realizovatelné převážně díky tomu, že žijí v oblasti Broumova, kde lezení opravdu není cizím pojmem.

Dotazník zodpovídalo celkem 33 respondentů, skupina mužů čítala 75,8 %, dohromady tedy 25 dotazovaných. Ženská skupina byla o poznání méně početnější, odpovídalo 8 žen, což ve výsledku bylo 24,2 %. Naplnil se můj osobní předpoklad, ve kterém bude nejvíce zastoupená věková skupina mezi 20-30 lety. Nejpočetnější skupina v počtu 15 respondentů je tedy ve věkovém rozmezí mezi 20-30 let. Kategorie 30-40, 50 let a více jsou v rovnoměrném šestičlenném zastoupení. Respondentů ve věku 40-49 let bylo pět. Zbývá jedna odpověď je od respondenta mladšího 19 let. Z odpovědí je patrné, že respondenti tvořili velmi různorodou skupinu.

V dotazníku, který zjišťoval subjektivní vnímání rizika, zodpovídali respondenti také otázku, jak dlouho vyvádí lezecké cesty na skalách. 36,4 %, tedy 12 dotazovaných, vyvádí cesty méně než pět let. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří lezci vyvádějící cesty déle než 20 let, konkrétně 10 lezců, 30,3 %. Do rozmezí 5-10 let spadá skupina s šesti respondenty.



**Obrázek 1.**

*Délka vyvádění lezeckých cest v letech*

### 3.2 Metody získání dat

Data pro tuto práci byla získána metodou anonymního dotazníkového šetření. Rozlišoval se pouze pohlaví a věk respondenta. Pro obdržení potřebných informací pro empirickou část byla využita metoda tzv. sněhové koule, která spočívá v oslovení známých respondentů, kteří nejenže dotazníky vyplnili, dokonce i doporučili lezce, kteří by je mohli vyplnit, případně je rozeslali dál. Data byla shromažďována v období mezi 1. březnem a 1. dubnem 2022. Dotazníky byly rozesílány pomocí internetového prostředí a byly šířeny za pomoci e-mailu a Facebooku. Respondenti vyplňovali oba dotazníky přes online formuláře Google forms.

Jak již bylo zmíněno, tato bakalářská práce obsahuje dvě dotazníková šetření. První dotazník je zaměřen na subjektivní vnímání rizika lezců během vyvádění cest na pískovcových skalách a jejich úrazovost. Byl konstruován na základě Reichela (2009). Tento dotazník je strukturovaný a nestandardizovaný, vyskytují se v něm uzavřené a místy i polouzavřené otázky. Respondenti měli v tomto dotazníku možnost volby z otázek výběrových nebo výčtových. Důležité místo zde měly i filtrační otázky, díky kterým byli respondenti vpuštěni, respektive nevpuštěni do dalších sekcí šetření. Konkrétně se tento typ otázky uplatnil v dotazníku dvakrát, jednou u otázky, zda respondenti vyvádí cesty na pískovcových skalách a u druhé, která se tázala na úrazovost. Dohromady museli respondenti zodpovědět 19 povinných otázek a jednu nepovinnou, v součtu tedy 20.

Druhý dotazník je strukturovaný a standardizovaný. Nese jméno tendence vyhledávat mimořádné prožitky, v roce 1978 ho vytvořil Zuckerman a roce 2003 ho přepracoval do české podoby Kuban. V dotazníku měli respondenti na výběr vždy ze dvou variant, ze kterých si museli jednu zvolit, tyto odpovědi si vzájemně odporují. Jsou to tedy otázky výběrového charakteru, přičemž výčtové ani filtrační otázky nebyly součástí tohoto šetření. V tomto dotazníku participanti zodpovídali v součtu 40 otázek. Test je rozdělen do čtyř skupin po 10 otázkách. 1. Vyhledávání napětí a dobrodružství (TAS – Thrill and Adventure Seeking), 2. Vyhledávání zkušeností (ES – Experience Seeking), 3. Disinhibilice (Dis – Disinhibition), 4. Vnímavost nudy (BS – Boredom Susceptibility). Všechny otázky byly povinné, tudíž dotazovaní nemohli žádnou vynechat.

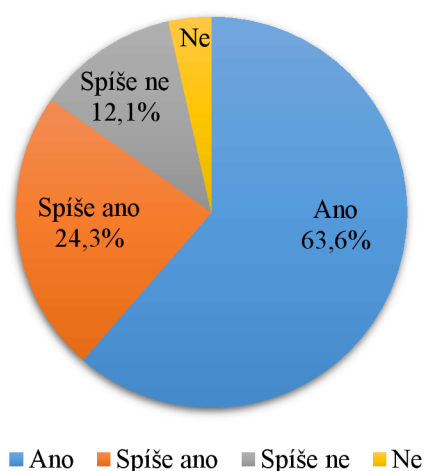
### 3.3 Metody zpracování dat

Data byla pro empirickou část získána prostřednictvím dotazníkového šetření. Dotazníky byly přepsány do online podoby s využitím platformy Google forms a následně převedeny do tabulkového procesoru Microsoft Excel. V tomto softwaru byly vypočítány základní statistické hodnoty z výsledků obou dotazníků. K výpočtům byly využity: průměr, medián, modus, minimum a maximum. Vzhledem k tomu, že jsou data neparametrická, byla využita statistická metoda Spearman' Rho pro zjištění vztahu mezi zkoumanými jevy. Následující statistická metoda, která byla užita, se nazývá Mann Whitney U test, díky kterému lze vypočítat rozdíly mezi proměnnými.

## 4 VÝSLEDKY

V<sub>01</sub> Jak lezci popisují subjektivně vnímané riziko při vyvádění cest na pískovcových skalách.

Takřka 64 % lezců v celkovém počtu 21 respondentů pocítuje riziko z pádu, dalších 8 respondentů spíše vnímá nebezpečí daného druhu a zbylí čtyři jedinci spíše riziko nevnímají. Mezi dotazovanými se nevyskytl žádný lezec, který by vůbec nepocítval riziko.

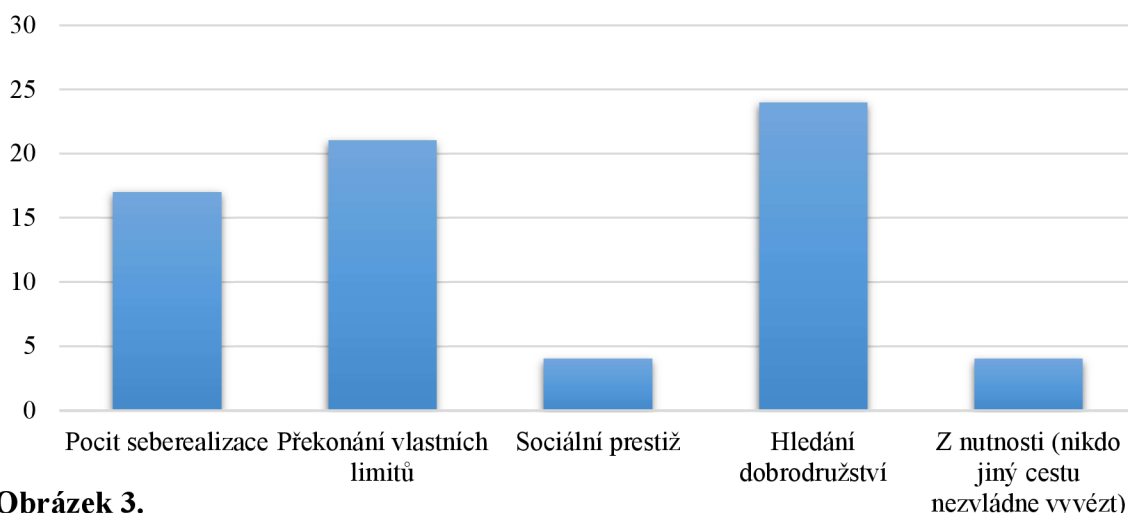


### Obrázek 2.

#### *Pocitování rizika z pádu*

V další otázce bylo cílem odhalit, co motivuje lezce k podstoupení rizika takového rázu. Tato otázka byla polouzavřená, zároveň výčtová, takže mohli dotazovaní zvolit více možností, případně dopsat vlastní. Vyšlo najevo, že 24 lezců podstupuje riziko z důvodu hledání dobrodružství. 21 se mu podrobuje kvůli překonání vlastních limitů a třetí nejčastější odpovědí byl pocit seberealizace s počtem 17. Je zajímavé, že velmi nízké procento lezců vyvádí cesty pro sociální prestiž a někteří jedinci vyvádí cesty i z nutnosti, protože danou cestu nezvládne nikdo jiný vyvézt.

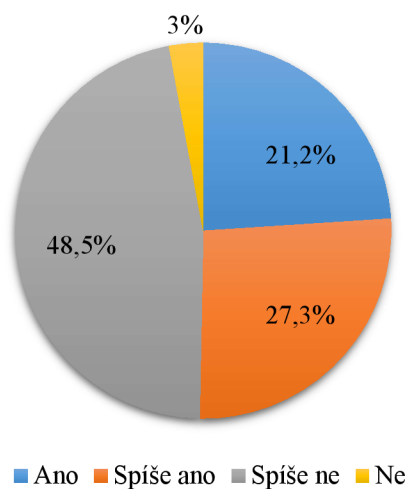
Jelikož tato otázka byla polouzavřená, vyskytla se i další východiska, proč lezci podstupují riziko. Objevily se odpovědi, jako jsou psychická relaxace, zábava, radost z pohybu nebo fakt, že vyvedení cesty v pozici prvolezce je hodnotnější než v pozici druholezce.



**Obrázek 3.**

*Důvody podstupování rizika*

V následujícím grafu je patrné, že více než 50 % dotazovaných se spíše nebojí během vyvádění cest na pískovcových skalách. Konkrétně 16 lezců spíše nemá strach, a dokonce jeden nemá strach vůbec. 9 respondentů spíše má při vyvádění cest strach a zbylých 7 se opravdu bojí.

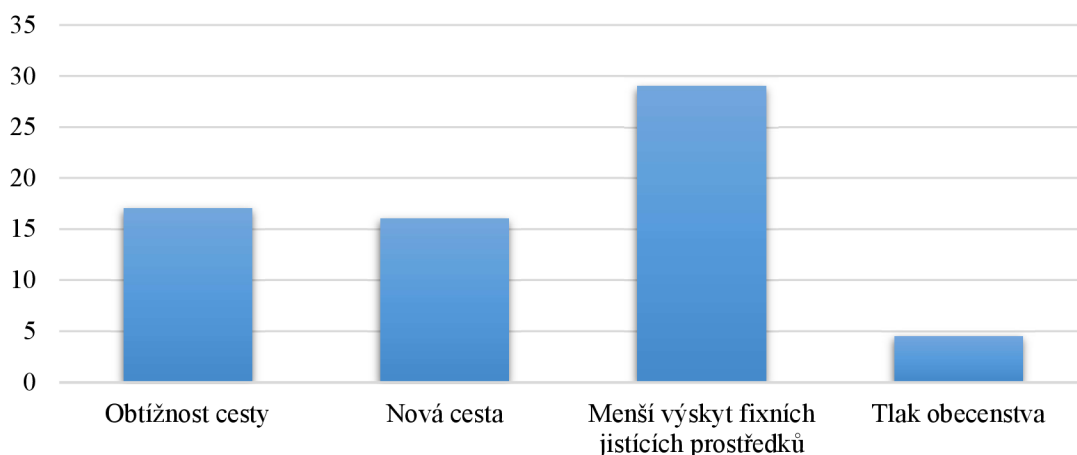


**Obrázek 4.**

*Strach během vyvádění cest*

Ná otázku, jaké okolnosti zvyšují lezcům během vyvádění cest míru strachu, byla odpověď poměrně jednoznačná. U této výčtové otázky byl nejčastěji volen menší výskyt fixních jisticích prostředků, tuto odpověď zaznamenalo celkem 29 respondentů. Možnost nové, dosud nevyložené cesty zaškrtnulo 17 respondentů. Stejný počet dotazovaných zvolil i možnost obtížnost cesty, jinými slovy, čím je lezecká cesta obtížnější, tím nahání lezcům větší strach. U pouhého jednoho dotazovaného zvyšuje míru strachu tlak obecnstva.





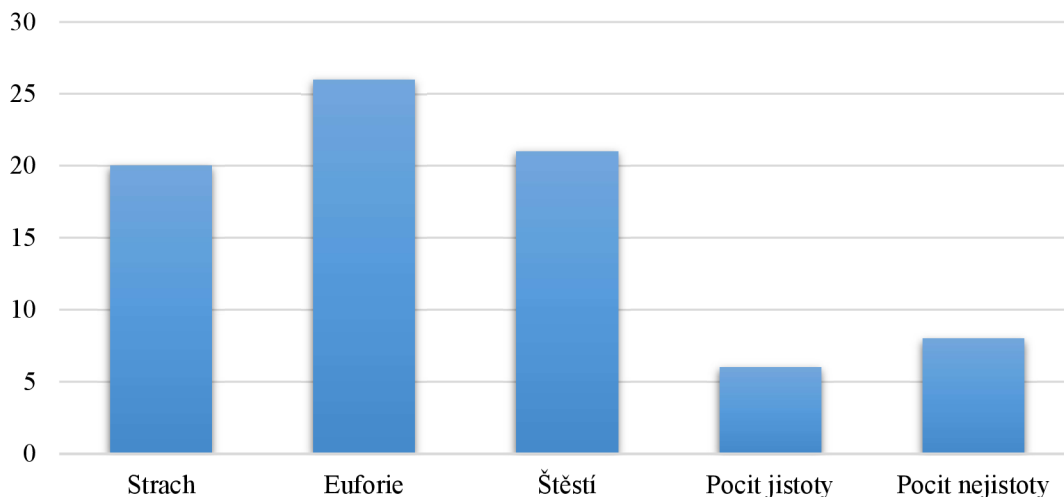
### **Obrázek 5.**

#### *Okolnosti zvyšující strach*

Na otázku, zdali se mění strach lezců v závislosti na obtížnosti cesty, bylo z 51,5 % zvolena možnost spíše ano. 21,2 % respondentům se mění strach při vzrůstající obtížnosti lezecké cesty, na druhou stranu 24,2 % se strach spíše nemění. Vyskytl se i jeden lezec, kterému se strach během lezení vůbec nemění.

21 respondentů má větší strach během lezení na snadnější skále, která je hůře zajištěná než na obtížnější skále, která je lépe zajištěná. Paradoxně se bojí lezci více na snadnější skále, na které jsou fixní jistící prostředky poměrně vysoko od země než na obtížnější skále, která je zase lépe zajištěná. Druhou variantu zvolili pouze 3 lezci. Pro 9 respondentů v tom není rozdíl.

V následujícím grafu jsou znázorněny pocity, které doprovází lezce během vyvádění cest na pískovcových skalách. Respondenti měli opět možnost zvolit více možností, přičemž nejčastější odpovědí byla euforie s celkovým počtem 26. Dále 21 dotazovaných zvolilo, že během lezení pociťují štěstí. Ačkoliv těsně, pouze o jeden hlas, se na třetí pozici nachází pocit strachu, který je za euforií a štěstím. Pocit strachu volilo dohromady 20 lezců, to činilo v součtu 60,6 %. Osm jedinců zvolilo pocit nejistoty a pouze 6 hlasovalo pro pocit jistoty. Někteří lezci doplnili i další pocity, které mohli volně doplnit a zároveň se nevyskytovali mezi možnostmi. Zazněli mj. radost, adrenalin nebo protistresové pocity.



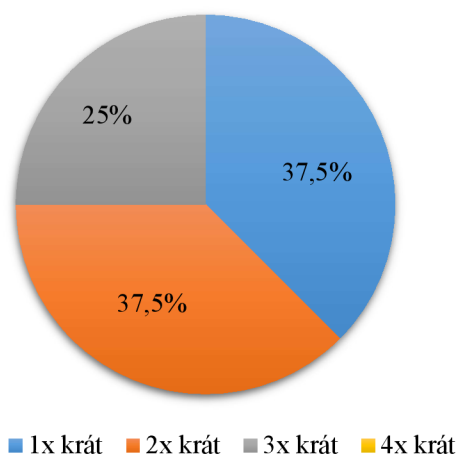
**Obrázek 6.**

*Pocity během vyvádění cest*

V<sub>02</sub> Jaká je úrazovost lezců při vyvádění cest na pískovcových skalách?

V druhé části prvního dotazníkového šetření bylo cílem zjistit úrazovost lezců během vyvádění cest na pískovcových skalách. Z celkového počtu 33 respondentů utrpělo vážné zranění pouze 8 z nich, zbylých 25 nikdy žádné vážné zranění neutrpělo. Dohromady to činí 23,5 %. Podle odpovědí respondentů se za lezeckou kariéru zranila pouze jedna žena z osmi a celkem sedm mužů z 25.

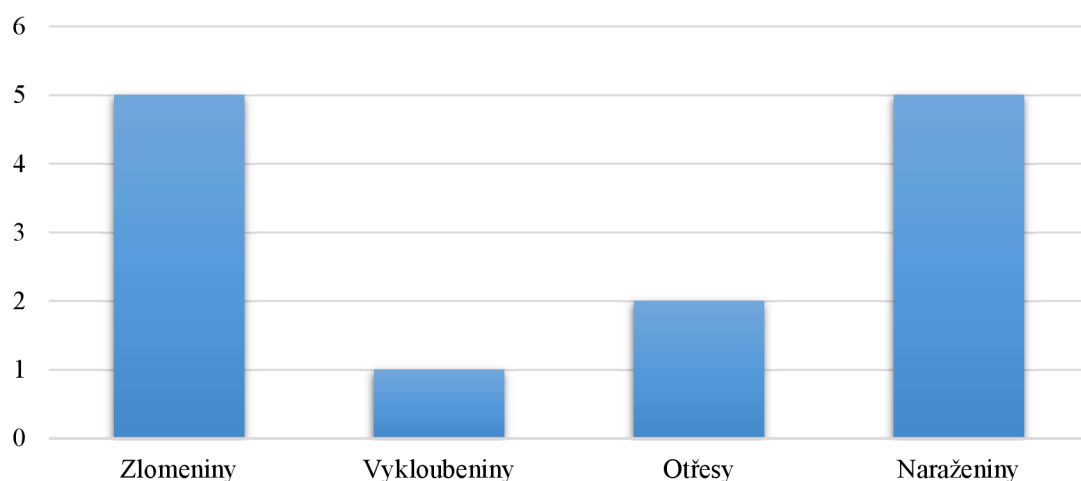
V případě, že se lezci během své kariéry zranili, byli dotazováni kolikrát se tak událo. Z celkového počtu 8 lezců, kteří utrpěli zranění, se tři z nich zranili vážně pouze jednou, tři se zranili dvakrát a dva utrpěli vážné zranění třikrát.



**Obrázek 7.**

*Častost zranění*

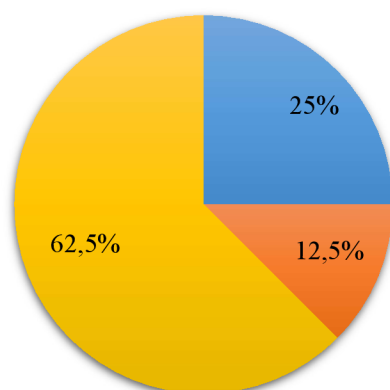
Další otázka se zabývala druhem zranění, respondenti mohli opět zvolit více možností v případě, že se jim takové neštěstí stalo vícekrát. Nejpočetnějšími zraněními během vyvádění skalních cest byly zlomeniny a naraženiny, ty lezci prodělali celkem ve shodném počtu desetkrát. Někteří utrpěli vykloubeniny a otřesy, tyto úrazy se staly pouze ojedinelé. Dvakrát respondenti léčili otřesy a jednou vykloubeniny. Pokud lezci chtěli, mohli napsat i konkrétní úraz, který prodělali. Jeden lezec zmiňuje natažené šlachy.



**Obrázek 8.**

*Druh zranění*

Pokud se již úraz udál, musí to mít nějaký důvod. Nejčastější příčinou zranění je podle dotazovaných respondentů ulomení chytu. Pískovec je velmi křehká hornina a není divu, že to byla příčina pádu pěti horolezců. Nedostatek síly a energie byly příčinou dvou pádů ze skály a s tím související dvě zranění. Jeden úraz byl způsoben špatným osazením postupového jištění. Chyba jisticího mezi dotazovanými nebyla příčinou žádného pádu u dotazovaných lezců.



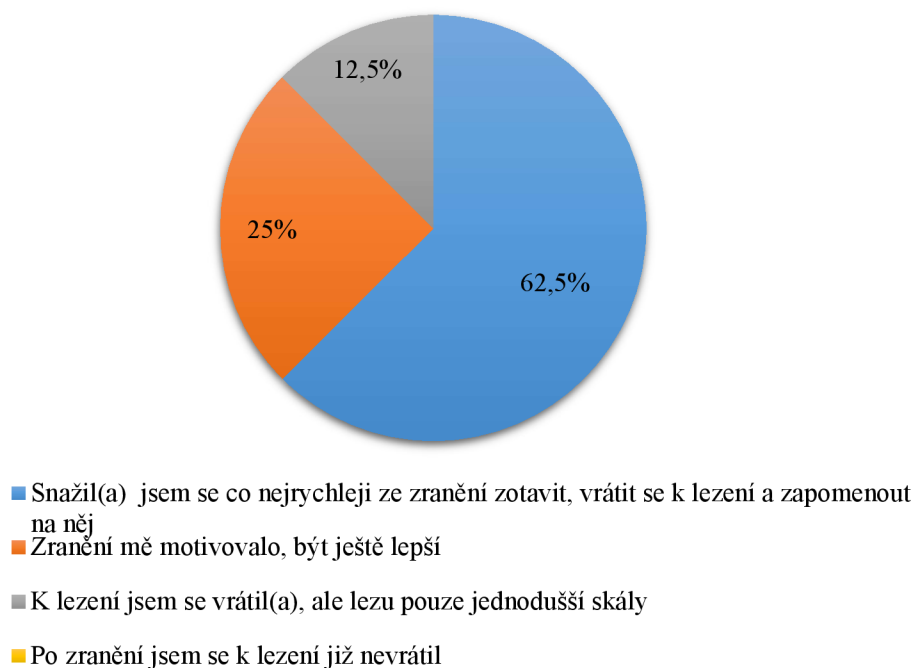
■ Nedostatek síly, energie ■ Špatně osazené postupové jištění ■ Chyba jisticího ■ Ulomení chytu

**Obrázek 9.**

*Důvody zranění*

Dále dotazovaní odpovídali na otázku, jestli jejich pád a následný úraz měl vliv na jejich subjektivní vnímání rizika. U jednoho jedince to nezanechalo na vnímání rizika žádné stopy, u třech dalších to spíše vnímané riziko nezměnilo. U třech respondentů to kompletně změnilo vnímání a u jednoho jen sporadicky.

V poslední otázce prvního dotazníkového šetření byli respondenti tázáni, zda jejich zranění mělo vliv na jejich další lezecké působení. Jinými slovy, jestli úraz, který se jim přihodil, změnil jejich aktivní přístup k lezení, nebo jestli snížil obtížnost lezených skal. U 62,5 % respondentů zranění vůbec nezměnilo jejich přístup k lezení. Ze svého zranění se snažili co nejrychleji zotavit a vrátit se k lezení a zapomenout na něj. 25 % lezců zranění motivovalo být ještě lepšími, než byli dříve. V jednom případě se dotazovaný lezec vrátil k lezení, ale leze už pouze jednodušší skály. U žádného z respondentů se nestalo, aby se k lezení nevrátil, což očividně svědčí o tom, že horolezci mají lezení natolik rádi, že ani zranění není důvodem k jeho ukončení.



**Obrázek 10.**

*Lezecké působení po prodělání zranění*

V<sub>03</sub> Jakou mají lezci míru tendence vyhledávat mimořádné prožitky?

V druhé části dotazníkového šetření zodpovídali respondenti 40 otázek ve standardizovaném dotazníku. Tyto otázky se skládaly ze čtyř segmentů konceptu tendence vyhledávat mimořádné prožitky. Dotazník je komponován z vyhledávání napětí a dobrodružství, vyhledávání zkušeností, disinhibice a vnímavosti nudy. V součtu dotazník zodpovídalo 33 respondentů a průměrný skór vznikl ze sečtení bodů všech čtyř subškál. Průměrná bodová hodnota byla 24,6. Medián, tedy číslo, které leží ve středu dle velikosti uspořádaného souboru čísel, vyšel 25. Maximální dosažená hodnota byla 34 a minimální bodová hodnota vyšla 17. Nejopakovanějším skórem konceptu byla hodnota 27 bodů.

V jednotlivých subškálách mohli respondenti získat vždy nanejvýš po deseti bodech. Nejvyšší bodový průměr 7,67 získali lezci u vyhledávání napětí a dobrodružství. Nejvyšší dosaženou hodnotou bylo 10 bodů, rovněž byl tento výsledek nejobvyklejší a vcelku ho dosáhlo osm respondentů. Vyskytl se i jedinec, který měl pouze jeden bod. V úseku vyhledávání zkušeností byl průměrný skór 7,21 o něco nižší než u vyhledávání napětí a dobrodružství. Opět zde byl získán plný počet deseti bodů. V segmentu disinhibice je průměrný skór znovu nižší, v průměru konkrétně 5,82. Poslední oddíl konceptu byl zaměřen na vnímavost nudy, zde byl získán nejnižší skór ze všech čtyř subškál, respondenti měli v průměru 3,85 bodů.

**Tabulka 1.** Základní popisné charakteristiky pro SST

	<b>SST</b>	<b>TAS</b>	<b>ES</b>	<b>DiS</b>	<b>BS</b>
<b>Respondenti</b>	33	33	33	33	33
<b>Mean</b>	24,6	7,67	7,21	5,82	3,85
<b>Medián</b>	25	8	7	6	4
<b>Modus</b>	27	10	7	6	6
<b>Min</b>	17	1	4	2	2
<b>Max</b>	34	10	10	9	8

V<sub>04</sub> Existují souvislosti mezi vnímáním rizika, úrazovostí a tendencí vyhledávat prožitky u vybraných respondentů?

Jelikož byla získaná data neparametrická, byla pro vypočítání vztahu mezi zkoumanými jevy využita statistická metoda Spearmanův korelační koeficient

a dále byla vyhotovena korelace mezi zkoumanými proměnnými. Tento test může pracovat pouze s dvěma proměnnými. Mezi SST a subjektivním vnímáním rizika lezců nebyl shledán žádný statisticky významný vztah (Spearman' Rho,  $r_s = -0,18357$ ). Korelace nebyla objevena ani u SST a úrazovosti lezců (Spearman' Rho,  $r_s = -0,07543$ ), mezi subjektivním vnímáním rizika a úrazovostí nebyl taktéž nalezen žádný průkazný vztah (Spearman' Rho,  $r_s = -0,05204$ ).

Následně byl aplikován Mann Whitney U test pro zjištění rozdílu mezi lezci, kteří prodělali úraz, a mezi těmi, kteří žádný neprodělali. U hodnot tendence vyhledávat prožitky nevznikl žádný statisticky signifikantní rozdíl ( $z\text{-score} = 0,27035$ , hodnota  $p = .78716$ .  $p < .05$  rozdíl zde není významný). Mezi hodnotami subjektivního vnímání rizika rovněž neexistuje žádný významný rozdíl ( $z\text{-score} = 0,23105$ , hodnota  $p = .8181$ .  $p < .05$  rozdíl není významný).

## 5 DISKUSE

Cílem této práce bylo zjistit subjektivní vnímání rizika lezců při vyvádění cest na pískovcových skalách, jejich úrazovost a míru tendence vyhledávat mimořádné prožitky. Vyzkoumané výsledky již byly prezentovány výše v práci.

První výzkumná otázka je zaměřena na popis vnímaného rizika lezci při vyvádění cest na pískovcových skalách. Lezci převážně pocítují hrozící riziko z pádu, zároveň se ale více než polovina z nich během vyvádění cest nebojí. Během vyvádění cest dotazovaní respondenti pocítují spíše euforii a štěstí než strach. Nejčastějším důvodem, proč respondenti podstupují riziko, je hledání dobrodružství, dalšími běžnými odpověďmi byly překonání vlastních limitů nebo pocit seberealizace. V druhé otázce jsme se zaměřovali na úrazovost při vyvádění cest na pískovcových skalách. Úrazovost dotazovaných při lezení za jejich celou kariéru činila 23,5 %. Co se týče lezeckého působení, po prodělání úrazu se všichni respondenti k lezení vrátili. Většina se snažila ze zranění co nejrychleji uzdravit a navrátit se opět k lezení. Mnohé zranění motivovalo být ještě lepší než předtím. Jeden lezec se k lezení taktéž vrátil s tím, že zdolává pouze snadnější skály.

Hort (2013) zmiňuje, že jezdci během terénní cyklistiky, konkrétně při sjíždění singletracků, spíše nepocítují strach. Uvádí, že někteří respondenti jsou během jízdy natolik vtaženi do dění, že na strach vůbec nemyslí. Přirovnávají to ke stavu flow, což je úplné vtažení do aktivity, kdy ostatní kolem sebe přestáváme vnímat. Strach do jisté míry vnímají i jiní cyklisté, ale nechtějí se jím nechat svazovat. Další dotazování opět podotýkají, že na potenciální riziko nemyslí až do té doby, kdy se nějaký úraz stane. Tyto výsledky jsou do jisté míry obdobné jako u lezců. Ti rovněž pocítují riziko, ale spíše si ho nepřipouštějí a při vyvádění cest se spíše nebojí. Nelze ale říct, že výpovědi jezdců značí čistou nebojácnost, to nejde tvrdit ani o skupině lezců. Větší část těchto participantů spíše strach nepocítuje a namísto strachu je hojněji doprovází pocity euforie.

V případě, že respondenti utrpěli během sjíždění úraz, je podle autora jejich návrat závislý na intenzitě traumatu z pádu a případného zranění. Pokud mají jen menší, nepatrný úraz, zpravidla hned nasednou na kolo a po pár minutách opatrnější jízdy se vrátí ke své standardní jízdě. Jestliže je trauma natolik velké, což se těžko definuje a každý jezdec má tuto hranici nastavenou jinak, vyskytují se v odpovědích respondentů patřičné

nuance. Hlavní, na čem se respondenti shodli, je fakt, že je žádný úraz od sjíždění trailů neodradil.

Někteří uvádí, že je pád již navždycky na kole zpomalil, ale stále jezdí. Dále jezdci uvádí, že po pádu nastane tzv. povzbuzující efekt, díky kterému se utlumí pochyby a jezdci jsou více motivováni do dalších sjezdů. Navíc jsou poučeni z chyb, které udělali. V mé práci jsem se zaměstnával pouze vážnými zraněními, v tomto ohledu jsou oba dílčí cíle práce v souladu, jelikož dotazovaní lezci i jezdci se vždy k lezení či jízdě vrátili. Respondenti se shodli, že je zranění motivovalo být ještě lepšími, než byli předtím. Někteří se vrátili k činnosti, ale pouze na jednodušší úrovni.

Autor představuje pocity a důvody vyhledávání těchto adrenalinových sjezdů. Ve srovnání jsou výsledky takřka stejné jako u námi dotazovaných lezců. Jezdci trailů popisují jízdu jako osobní dobrodružství, adrenalinový zážitek nebo jako zábavu spojenou s prožitky. Během toho mají euforické pocity a jízda na ně působí uvolňujícím způsobem.

Švec (2022), zkoumal prožitek z lezení a jeho psychologické aspekty. Z výpovědí šesti respondentů na polostrukturované rozhovory jsou zdůrazněné komplexní prožitky, které lezce provází. Nejčastěji při lezení prožívají strach a euforii. Objevují se i pojmy jako zábava, relaxace, překonání sama sebe nebo psychické zdraví. Z tohoto hlediska se obě práce velmi shodují. Jelikož se autor zabýval pouze prožitkem, zjistil i mnoho dalších zajímavostí. Velmi vyzdvihována byla lezecká komunita, vztah dotazovaných k přírodě a považování lezení jako životní styl.

Vlček (2014), který zkoumal úrazovost freeskierů zjistil, že nejobvyklejším zraněním bývají zlomeniny a poté naraženiny, to se shoduje i s nejčastějšími úrazy lezců. V poměru četnosti jsou zlomeniny i naraženiny u lezců dvakrát častějším jevem než u lyžařů. Na rozdíl od lezců trpí lyžaři více na vykloubeniny a ojedinele na otřesy. Námi dotazovaní lezci to mají naopak, hojněji se vyskytovaly otřesy než vykloubeniny v poměru 2:1. Autor objevil, že úrazovost je u tohoto sportovního odvětví 95 %, a to zkoumal pouze zranění, která se udála v posledních třech letech. Dohromady odpovídalo 40 respondentů, ze kterých 38 utrpělo vážný úraz. Pokud se zaměříme na konkrétní počet zranění této skupiny, dohromady si museli lyžaři projít 77 zraněními. Freeskiing je v komparaci s lezením o mnoho rizikovějším sportovním odvětvím a opravdu ojedinele vyváznou jezdci bez újmy. Z námi dotazovaných 33 respondentů prodělalo velké zranění osm z nich, úrazovost je tedy 23,5 %. Celkem těchto osm lezců prodělalo 14 úrazů.



V této bakalářské práci bylo dalším cílem zjistit tendenci lezců vyhledávat prožitky. Průměrný skóre respondentů dosahoval hodnoty 24,6; přičemž maximální počet získaných bodů mohl být 40. Mezi dotazovanými byla nejvyšší hodnota 34 bodů a nejnižší 17. Machek (2020) zjistil, že průměrná hodnota Sensation Seeking Tendenci u chlapců ze sportovně založených gymnázií je 22,75; což je téměř o dva body méně než u skupiny lezců. Studenti gymnázia dosahovali nejvyšší hodnoty 32 a nejnižší 9 bodů. Takřka o jeden bod měli lezci v průměru více při vyhledávání napětí a dobrodružství, taktéž získali lezci většího skóre u vyhledávání zkušeností. Co se týče disinhibice a vnímavosti nudy nasbírala lezecká skupina menší průměrné skóre.

## 6 ZÁVĚR

Hlavními cíli tohoto výzkumu bylo zjistit subjektivní vnímání rizika lezců při vyvádění cest na pískovcových skalách, jejich úrazovost a míru tendence vyhledávat mimořádné prožitky. Dalším dílčím cílem bylo explorativně popsat souvislosti mezi zkoumanými proměnnými. Výzkumný soubor byl volen záměrně, patřili do něho lezci, kteří vyvádí cesty na pískovcových skalách. Toto bylo zásadní kritérium, které museli dotazovaní splňovat. Průzkum byl realizován kvantitativní metodou, pomocí dotazníkového šetření, konkrétně formou jednoho standardizovaného a jednoho nestandardizovaného dotazníku. Na základě odpovědí respondentů jsem dospěl k následujícím výsledkům.

Skalní lezci pociťují riziko z pádu, zároveň ale během vyvádění cest spíše nemají strach. Respondenti podstupují nebezpečí primárně z důvodu hledání dobrodružství. Velmi často ho podstupují také kvůli překonání vlastních limitů nebo kvůli pocitu seberealizace. Dotazovaným zvyšuje nejvíce míru strachu malý výskyt fixních jistících prostředků, dále stoupající obtížnost cesty či nová, neznámá cesta. Lezci vyhledávají tyto outdoorové aktivity převážně kvůli jejím prožitkům, nejčastěji respondenty během vyvádění cest na pískovcových skalách provází pocity euforie a štěstí, v neposlední řadě prožívají také strach.

Další výzkumná zjištění se zabírala úrazovostí při vyvádění cest, ta činila takřka 24 %. Nejhojnějšími zraněními jsou zlomeniny a naraženiny. Hlavním důvodem pádu lezců je ulomení chytu pískovcové skály, mezi další příčiny pádu se řadí špatně osazené postupové jištění nebo nedostatek síly a energie. Zajímavé je zjištění, které poukazuje na to, že ačkoliv lezci prodělali úraz, vždy se k lezení vrátili. Převážná část respondentů se snažila ze zranění co nejrychleji zotavit, zapomenout na něj a vrátit se k lezení, některé zranění motivovalo být ještě lepšími, než bývali. Někdo už po prodělání zranění leze pouze snadnější skály.

Třetí výzkumná otázka se zaměřovala na míru lezců vyhledávat mimořádné prožitky. Vyšlo najevo, že průměrný skóre lezců je 24,6 bodů, přičemž maximální možná hodnota byla 40 bodů. Dotazník byl rozdělen do čtyř subškál, největší průměrnou hodnotu 7,67 obdržela sekce vyhledávání napětí a dobrodružství. Cílem poslední výzkumné otázky bylo přijít na to, zda existují mezi zkoumanými proměnnými nějaké souvislosti. Spearmanův korelační koeficient nezjistil žádný existující vztah mezi proměnnými,

zároveň ani Mann Whitney U test nezjistil žádné signifikantní rozdíly mezi respondenty, kteří utrpěli zranění a těmi, kteří žádné zranění neprodělali.

Jako návrh pro rozšíření této práce nebo pro potenciální pokračování ve výzkumu bych do budoucna volil možnost rozlišení zkoumaných proměnných na základě věku či pohlaví. Myslím, že prožívání lezců je rozhodně odlišné u mladších a starších lezců, co se týče pohlaví, jsou zde jistě také určité rozdílnosti. Pokud by byla příležitost, rád bych oslovil více respondentů, aby bylo získáno více dat pro následné zpracování a pro větší reliabilitu hodnot.

## REFERENČNÍ SEZNAM

- Albesa, C., & Lloveras, P. (2001). *Klettertraining*. München: BLV Verlagsanstalt.
- Baláš, J., Strejcová, B., & Vomáčko, L. (2008). *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada.
- Creasey, M., Shepherd, N., Banks, N., Gresham, N., & Wood, R. (2000). *Horolezectví*. Dobruška: REBO PRODUCTIONS CZ.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. New York: Guilford Publication.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frank, T., Kublák, T., Rotman, I., Koutecký, B., Lienerth, R., Macků, E., Pala, J., Moravčík, L., & Boček, J. (2009). *Horolezecká abeceda*. Praha: Epoque.
- Fúčelová, M., & Valachovič, J. (2015). *Kuchařka pro začínající lezce*. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity v Plzni.
- Hattingh, G. (2002). *Horolezectví*. Praha: Václav Svojtka & Co.
- Hort, J. (2013). *Vnímání rizika při terénní cyklistice*. [Diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Theses. cz.  
[https://theses.cz/id/ycgw07/Vnmn\\_rizika\\_pi\\_ternn\\_cyklistice\\_diplomov\\_prce\\_-\\_Jakub\\_Hor.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dvn%2F%3FADm%3F%3FAD%20rizika%26start%3D2](https://theses.cz/id/ycgw07/Vnmn_rizika_pi_ternn_cyklistice_diplomov_prce_-_Jakub_Hor.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dvn%2F%3FADm%3F%3FAD%20rizika%26start%3D2)
- Kirchner, J. (2009). *Psychologie prožitku a dobrodružství*. Brno: Computer Press.
- Kuban, J. (2006). *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kublák, T. (2008). *Horolezecká metodika* [online]. <https://horolezeckametodika.cz/>.
- Lisák, P. (2015). *Vysoká hra*. Náchod: Juko.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academie.
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing.
- Surynek, A., Komárková, R., & Kašparová, E. (2001). *Základy sociálního výzkumu*. Praha: Management press.
- Sýkora, B. (2007). *Piskaři – Kapitoly z historie lezení v Adršpašsko-teplických skalách*. Náchod: Juko.

Škopová, K. (2018). Vnímání rizika a postoje k riziku u mladých skautů z různých zemí Evropy. [Diplomová práce, Univerzita Karlova, Praha]. Theses. cz.

<https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/104652/120320976.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Švec, K. (2022). *Prožitek lezení a jeho psychologické aspekty*. [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Theses. cz.

[https://theses.cz/id/9m2sgc/Svec\\_2022.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Driziko,%20lezen%C3%AD%26start%3D1](https://theses.cz/id/9m2sgc/Svec_2022.pdf?zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Driziko,%20lezen%C3%AD%26start%3D1)

Tod, D., Tratcher, J., & R. Rahman. (2012). *Psychologie Sportu*. Praha: Grada.

Vlček, F. (2014). *Úrazovost ve freeskiiingu*. [Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Brno]. Theses. cz. [https://is.muni.cz/th/lrrtd/Diplomova\\_prace\\_Filip\\_Vlcek.pdf](https://is.muni.cz/th/lrrtd/Diplomova_prace_Filip_Vlcek.pdf)

Zappe, P. (2009). Tělesná kultura. *Reflexe zážitkové pedagogiky v pedagogice a kinantropologii*. 32 (1). 29-43.

## **SEZNAM ZKRATEK**

SST – Sensation Seeking Tendency

TAS – Thrill and Adventure Seeking

ES – Experience Seeking

DIS – Disinhibition

BS – Boredom Susceptibility

## SEZNAM OBRÁZKŮ a TABULEK

<b>Obrázek 1.</b> Délka vyvádění lezeckých cest v letech.....	28
<b>Obrázek 2.</b> Pociťování rizika z pádu .....	31
<b>Obrázek 3.</b> Důvody podstupování rizika .....	32
<b>Obrázek 4.</b> Strach během vyvádění cest.....	32
<b>Obrázek 5.</b> Okolnosti zvyšující strach.....	33
<b>Obrázek 6.</b> Pocity během vyvádění cest.....	34
<b>Obrázek 7.</b> Častost zranění .....	34
<b>Obrázek 8.</b> Druh zranění.....	35
<b>Obrázek 9.</b> Důvody zranění .....	35
<b>Obrázek 10.</b> Lezecké působení po prodělání zranění .....	36
<b>Tabulka 1.</b> Základní popisné charakteristiky pro SST.....	35

## SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha X:** Dotazník na subjektivní vnímání rizika lezců a jejich úrazovost

**Příloha Y:** Dotazník na tendenci vyhledávat mimořádné prožitky



## **Příloha X:** Dotazník na subjektivní vnímání rizika lezců a jejich úrazovost

1. Jste: muž x žena
2. Věk: 19 let a méně, 20-30, 30-40, 40-49, více
3. Věnujete se ještě jinému sportu mimo lezení? Fotbal, Tenis, Hokej, Lyžování, jiné...
4. Jak dlouho se věnujete lezení? 0-5 let, 5-10 let, 10-15 let, 15-20 let, více
5. Vyvádíte (taháte) cesty? ano x ne
6. Jak dlouho (kolik let) cesty vyvádíte? 0-5 let, 5-10 let, 10-15 let, 15-20 let, více
7. Pociťujete riziko z pádu? ano x ne
8. Pokud ano: z jakého důvodu riziko podstupujete? Pocit seberealizace, překonání vlastních limitů, společenská prestiž, hledání adrenalinu, z nutnosti (nikdo jiný cestu nezvládne vyvézt), jiné...
9. Máte při vyvádění strach? Ano x spíše ano x spíše ne x ne
10. Jaké okolnosti u Vás zvyšují míru strachu? Obtížnost cesty, nová cesta, horší osazení fixních jisticích prostředků, tlak obecnstva, jiné...
11. Mění se Váš strach v závislosti na obtížnosti cesty? Ano x spíše ano x spíše ne x ne
12. Při kterých z níže uvedených možností máte větší strach? Lezení na snadnější skále, která je hůře zajištěná., Lezení na obtížnější skále, která je lépe zajištěná., Není v tom rozdíl
13. Jaké pocity Vás při vyvádění cest doprovází? Strach, euforie, štěstí, pocit jistoty, pocit nejistoty, jiné...
14. Utrpěl jste někdy při lezení vážnější zranění? ano x ne
15. Kolikrát jste se během lezecké kariéry zranil? 1x krát, 2x krát, 3x krát, 4x krát, vícekrát
16. O jaké zranění se jednalo? Zlomeniny, vykloubeniny, otřesy, naraženiny, jiné...
17. Z jakého důvodu ke zranění došlo? Nedostatek síly, energie, špatně osazené postupové jištění, chyba jisticího, ulomení chytu
18. Mělo zranění vliv na Vaše subjektivní vnímání rizika? Ano x spíše ano x spíše ne x ne
19. Jaký mělo zranění vliv na Vaše lezecké působení? Snažil(a) jsem se co nejrychleji ze zranění zotavit, vrátit se k lezení a zapomenout na něj., Zranění mě motivovalo,

být ještě lepší., K lezení jsem se vrátil(a), ale lezu pouze jednodušší skály., Po zranění jsem se k lezení již nevrátil(a).

20. Co byste rádi doplnili, na co jste v dotazníku nebyli tázáni.: Volná odpověď

## **Příloha Y: Dotazník na tendenci vyhledávat mimořádné prožitky**

Na výběr máte vždy dvě možnosti: A a B. Prosím vyberte vždy tu, která nejlépe vystihuje Vaše zájmy a pocity. Může se stát, že se Vám zamlouvají obě možnosti, to bohužel nejde, tudíž musíte zvolit pouze jednu, která se Vám zamlouvá více. Také je možné, že ani jedna odpověď nebude vyhovující, opět zvolte tu, která je pro Vás více přijatelná. Odpovídejte pouze na základě vlastního usouzení a zkušeností.

Jste: muž x žena

Věk: 19 let a méně, 20-30 let, 30-40 let, 40-49 let, 50 let a více

1. A. Mám rád „divoké“ nevázané večírky.  
B. Dávám přednost klidným večírkům s dobrou konverzací.
2. A. Jsou některé filmy, které s potěšením shlédnu podruhé nebo dokonce i potřetí.  
B. Nemohl bych se dívat na film, který jsem již jednou viděl.
3. A. Často si přeji, abych mohl(a) být horolezcem(kyní).  
B. Nepochopím lidi, kteří riskují své životy tím, že lezou po skalách.
4. A. Nemám rád(a) jakékoliv tělesné vůně.  
B. Mám rád(a) některé z lidských pachů.
5. A. Nudí mě, když se dívám na stále stejné tváře.  
B. Mám rád(a) příjemnou důvěrnost každodenních přátel.
6. A. Rád(a) sám(sama) prozkoumávám neznámé město nebo část města, dokonce i když to znamená, že se ztrácím.  
B. Pokud jsem na místě, které dobře neznám dávám přednost průvodci.
7. A. Nemám rád lidi, kteří dělají nebo říkají věci proto, aby polekali nebo rozčílili jiné.  
B. Pokud se dá předpokládat téměř vše, co člověk udělá nebo řekne, musí být dotyčný, či dotyčná nudní.
8. A. Obvykle si příliš neužiji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat co se stane.  
B. Nevadí mi, když sleduji film nebo divadelní hru, kde dokážu předvídat co se předem stane

9. A. Již jsem zkusil(a) marihuanu nebo bych ji rád zkusil(a).  
B. Nikdy bych marihuanu nekouřil(a).
10. A. Nechtěl(a) bych zkusit žádnou drogu, která by u mě mohla vyvolat zvláštní a nebezpečné účinky.  
B. Rád(a) bych zkusil(a) některou z nových drog, která vyvolává halucinace.
11. A. Rozumný člověk se vyhýbá činnostem, které jsou nebezpečné.  
B. Někdy rád(a) dělám věci, které trochu nahání strach.
12. A. Nemám rád(a) „bouřliváky“ (lidi, kteří jsou nevázaní a nemají sexuální zábrany).  
B. Jsem rád(a) ve společnosti opravdových bouřliváků
13. A. Shledávám, že povzbuzující prostředky jsou mi nepříjemné.  
B. Jsem často rád(a) v povzneseném stavu (pití alkoholu nebo kouření marihuany)
14. A. Rád(a) ochutnávám nové jídlo, které jsem nikdy předtím nejedl(a).  
B. Objednávám si jídla, která jsou mi důvěrně známá, abych se vyvaroval(a) zklamání a nepříjemnosti.
15. A. Rád(a) se dívám na rodinné filmy nebo vzpomínky z cest.  
B. Při sledování některých rodinných filmů nebo snímků z cest se strašně nudím.
16. A. Rád(a) bych začal(a) s vodním lyžováním.  
B. Nechci začít s vodním lyžováním.
17. A. Chtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.  
B. Nechtěl(a) bych zkusit ježdění na snowboardu.
18. A. Rád(a) bych vyrazila na výlet, kde by nebyla předem plánovaná nebo určená trasa, ani časový plán.  
B. Když jedu na výlet, rád(a) si naplánuji trasu a časový plán dost pečlivě.

19. A. Dávám přednost přátelům, kteří patří mezi praktické lidi.  
B. Ráda bych se seznámil(a) s lidmi z bohémských skupin, jako jsou umělci nebo "pankáči".
20. A. Nechtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.  
B. Chtěl(a) bych se naučit létat s letadlem.
21. A. Dávám přednost vodní hladině před hloubkami.  
B. Ráda bych dělal(a) potápění.
22. A. Rád(a) bych seznámil(a) s homosexuálními osobami (muži nebo ženami).  
B. Držím se stranou od kohokoliv, kdo je podezřelý, že „teplouš nebo lesbička“.
23. A. Chtěl(a) bych zkusit seskoky s padákem.  
B. Nikdy bych nechtěl(a) zkusit vyskočit z letadla s padákem nebo bez něho.
24. A. Dávám přednost přátelům, kteří jsou napínavě nepředvídatelní.  
B. Dávám přednost přátelům, kteří jsou spolehliví a předvídatelní.
25. A. Nezajímám se o zážitky, které jsou samoučelné.  
B. Mám rád(a) nové vzrušující zkušenosti a prožitky i když trochu nahání strach jsou neobvyklé nebo ilegální.
26. A. Podstata dobrého umění je v jeho srozumitelnosti, symetrii formy a harmonii barev.  
B. Často nalézám krásu v „křiklavých“ barvách a nepravidelných formách moderního malířství.
27. A. Rád(a) trávím čas v důvěrném domácím prostředí.  
B. Jsem velice nespokojený(á), když musím jakkoliv dlouho zůstat doma.
28. A. Rád(a) skáču z výšky do vody (skokanský můstek, most, stavidlo).  
B. Nemám rád(a) pocit, že bych měl(a) stát na skokanském můstku.

29. A. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které se mi líbí.  
B. Mám rád(a) schůzky s osobami druhého pohlaví, které uznávají stejné hodnoty.
30. A. Značné pití obvykle zkazí večírek, protože někteří lidé začnou být hluční a začnou se vytahovat.  
B. Hodně pití je klíčem k dobrému večírku.
31. A. Nejhorší společenský přečin je být hrubý.  
B. Nejhorší společenský přečin je být nudný.
32. A. Před manželstvím by měl mít člověk značné sexuální zkušenosti.  
B. Je lepší, když dva lidé, kteří uzavrou manželství, zahájí své sexuální zkušenosti spolu.
33. A. I kdybych na to měl(a), neměl(a) bych zájem se zařadit mezi boháče a žít s nimi jejich způsob života.  
B. Jsem schopen(a) si představit, že by mi bylo příjemně ve světě „společenské smetánky“.
34. A. Mám rád(a) lidi, kteří jsou ironičtí a zábavní, i když občas někoho urazí.  
B. Nemám rád(a) lidi, kteří vidí legraci v posmívání a „kanadských žertíků“.
35. A. Ve filmech je celkově příliš mnoho sexu.  
B. Rád(a) se dívám na erotické filmy.
36. A. Nejlépe se cítím v lehké alkoholové špičce.  
B. S lidmi, kteří potřebují alkohol, aby se cítili dobře, není něco v pořádku.
37. A. Lidé by se měli oblékat podle určitého standardního vkusu, upravenosti a stylu.  
B. Lidé by se měli oblékat individuálním způsobem, i když je výsledek někdy zvláštní.

38. A. Dálkové plavby v malých plachetnicích jsou ztřeštěnost.  
B. Rád(a) bych podnikl(a) dálkovou plavbu po moři v malé plachetnici.
39. A. S hloupými nebo nudnými lidmi nemám trpělivost.  
B. Téměř na každé osobě, se kterou mluvím najdu něco zajímavého.
40. A. Extrémní lyžování na příkrých svazích je riskantní a zavání zraněním.  
B. Myslím, že bych měl(a) potěšení z velmi rychlého sjíždění na lyžích z vysokých horských svahů.