

Fakulta tělesné kultury při Univerzitě Palackého v Olomouci,
Třída míru 115, 771 11, Olomouc.



Bouldering

a jeho kulturní charakteristiky

Autor: *Petr Záleský*

Vedoucí práce: Mgr. Luděk Šebek

Praha 2010

Jméno a příjmení autora: Petr Záleský

Název bakalářské práce: Bouldering a jeho kulturní charakteristiky

Katedra: Katedra Rekreologie (KRL)

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Luděk Šebek

Rok obhajoby: 2011

Abstrakt:

Bouldering je moderní sportovní disciplína, která se svým vývojem dokázala osamostatnit od sportovního lezení. V dnešní době má velkou oblibu mezi lezci. Tato bakalářská práce se zabývá jejím vývojem a vnímáním moderní společnosti. Posuzuje boulderingového lezce z úhlu osobnostního, společenského a z hlediska volné zábavy. Dále uvádí náhled na lezce a jeho záliby a porovnává je z hlediska kategorií v tomto sportovním odvětví.

Klíčová slova

Bouldering, historie, vybavení, lezecký problém, psychologické pojetí, sociologické pojetí, kineticko-fyziologické pojetí, osobnost lezce.

Autor's first name and surname: Petr Záleský

Title of the thesis: Bouldering and its cultural characteristics

Department: Department Recreology (KRL)

Supervisor: Mgr. Luděk Šebek

The year of presentation: 2011

Abstract:

Bouldering is a modern sport activity, which developed from sport climbing and is now independent and very popular among climbers. The aim of this thesis is to describe the development of bouldering and how it is now perceived by modern society. Bouldering climber is assessed from sociological point of view, the key aspects of his personality are described and bouldering as an activity is assessed with regard to its entertainment potential. The thesis presents an insight into climbers thinking, his hobbies and compares them using categories specific for this sport activity.

Keywords:

Bouldering, history, equipment, climbing problem, psychological concepts, sociological concepts, kinetic and physiological concepts, climber personality.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně, s odbornou pomocí Mgr. Luďka Šebka. Uvedl jsem všechny použité literární, elektronické i ostatní odborné zdroje a řídil jsem se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne:

Petr Záleský

Poděkování

Chtěl bych poděkovat především Mgr. Lud'ku Šebkovi za jeho konzultace, rady, tipy a odborné vedení. Další díky patří lezcům a kamarádům, kteří mi pomohli s rozhovory a byli vždy vřelí a vstřícní. Na závěr, ne však na posledním místě, patří velké díky mé rodině a mým blízkým přátelům, kteří mě během psaní této práce vydatně podporovali.

Obsah:

ÚVOD	8
1. HISTORIE BOULDERINGU	9
1.1 Obecně o lezení	9
1.2 Obecná definice boulderingu.....	9
1.3 Historický pohled na bouldering	10
1.3.1 Britské prvopočátky	11
1.3.2 Francouzské prvopočátky.....	12
1.3.3 Americké prvopočátky	13
1.3.4 Současná lezecká esa.....	15
1.3.5 Vývoj boulderingového lezení - John Gill	16
2. SOUČASNÝ BOULDERING	17
2.1 Druhy boulderingu	17
2.1.1 Boulderingové stěny.....	17
2.1.2 Bouldering v přírodě (high-ball)	18
2.1.3 Deep water climbing	19
2.1.4 Ice bouldering a Drytooling	19
2.1.5 Buildering.....	19
2.2 Vybavení	20
2.2.1 Lezecká obuv.....	20
2.2.2 Magnézium a sáček na magnezium.....	21
2.2.3 Boulderingová podložka (bouldermatka).....	22
2.2.4 Kartáče	22
2.2.5 Rohožka.....	22
2.2.6 Tejp páska	23
2.2.7 Oblečení	23
2.3 Boulderingové oblasti	24
2.3.1 Boulderingové oblasti v Čechách.....	24
2.3.2 Boulderingové oblasti v cizině.....	24
3. OSOBNOST BOULDERINGOVÉHO LEZCE	25
3.1 Boulderingový problém.....	25
3.1.1 Problém x hra x realita	25
3.2 Psychologické pojetí	27
3.2.1 Psychická kontrola a trénink	27
3.2.1.1 Sebedůvěra	27
3.2.1.2 Mentální představivost - vizualizace.....	28
3.2.1.3 Kontrola nejistoty a negativních myšlenek	29
3.2.1.4 Pozornost a relaxace	29
3.2.1.4.1 Příklady techniky relaxace	29
3.3 Sociologické pojetí.....	31
3.3.1 Skupinová dynamika lezců.....	31
3.4 Kineticko-fyziologické pojetí.....	32
4. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
4.1 Cíle práce.....	33
4.2 Výzkumné otázky.....	33
4.3 Formulace otázek	33
5. METODIKA.....	35
5.1 Použitá metoda sběru dat.....	35
5.2 Výběr respondentů	35

5.3 Struktura dotázaných respondentů	35
6. VÝSLEDKY	38
6.1 Rozhovor	38
6.1.1 Kultura.....	38
6.1.2 Lezení	44
6.1.3 Názor	46
7. ZÁVĚR, ZAMYŠLENÍ	47
8. SOUHRN	48
9. SUMMARY	49
10. REFERENČNÍ SEZNAM.....	50

ÚVOD

„Narodíte se, žijete, a pak zemřete. Naneštěstí příliš mnoho lidí mine tu prostřední část.“

Chris Ferro

Přesně to je důvod proč žít naplno, užívat si každého okamžiku, milovat vše kolem a radovat se třeba i z maličkostí. Nevšední zážitky a pocit vzrušení do všednosti zaručeně dodá extrémní sport. Pro pocit, že opravdu žiji, že posouvám své vnitřní hranice. Horolezectví je extrémní sport, který obsahuje vše: adrenalin, přírodu, nárok na výkon, vytrvalost i zkušenosti.

Není to jen sport, je to vášně, životní styl, radost a stále rostoucí uvědomění si sama sebe. V dnešní době není jen o zdolávání nejvyšších hor světa, ale obsahuje velké množství podkategorií a právě jednou z nich je Bouldering, kterému se budu v této práci věnovat.

Bouldrování je velmi společenská forma lezení vhodná pro celé skupiny lidí a je optimální pro relaxaci zvláště v dnešní uspěchané době.

Podstatnou částí tohoto sportu je silnější koncentrace a právě díky ní je člověk doslova vytržen z běžné reality a přinucen na vše zapomenout a věnovat se věcem, které právě teď v tento okamžik dělá.

Tento stav na člověka působí jako meditace, uklidní ho, dodá energii a pocit životní radosti. Právě proto je bouldering velkým lákadlem pro širokou skupinu lidí.

1. HISTORIE BOULDERINGU

1.1 Obecně o lezení

Začneme úplně od začátku, vysvětlením pojmu „lezení“, který je jakousi hrou s vlastním tělem. Je to intenzivní prožitek zemské přitažlivosti a napětí prostřednictvím (vždy zabezpečeného) zážitku z výšky. Jedná se tedy o sekvenci pohybů na sebe navazujících za dosažením předem vytyčeného cíle. Zde se můžou lidé názorově rozejít a debatovat o velikosti a rozsahu cíle. Není to jen o zdolávání vysokých hor, ale i o náročnosti a složitosti kratších cest. Každý lezec, aby naplnil své vytyčené hodnoty musí zapojit svou osobnost do souboje mezi technikou, prostředím, taktikou a svou kondicí. Už se zdaleka nejedná o hazardování se životem a nerovnoměrný boj s přírodou. Člověk se při lezení pohybem proti gravitaci jakoby vrací ve vývojové linii do korun stromů. (Winter, 2004; Krobot a kol., 2004)

V každém z nás je skrytý lezec, který už od plenek má tendence stoupat kam jen mu síly dovolí. Pamatuji si na svůj první vylezený strom a pocit z dobře odvedené práce. Vyhlídka, která mi byla odměnou, mou touhu lézt výš jen posílila.

1.2 Obecná definice boulderingu

Jedná se především o lezení na balvany (podle anglického slova boulder) do výšky seskoku zpravidla v rozmezí 2-5 metrů bez jištění lanem.

Tato horolezecká disciplína se velmi přiblížila svým charakterem ke gymnastice. Lezec se nachází relativně kousek nad zemí a zbaven psychické zátěže ze strachu z pádu se může věnovat nejnáročnějším lezeckým technikám.

Někteří považují bouldering za „královskou lezeckou disciplínu“, protože jsou zde používány nejdůležitější pohybové aspekty lezení a práce s těžištěm. (Winter 2004)

Jde tedy o soubor extrémních kroků na relativně malém prostoru, velmi technickou a mnohdy silovou práci rukou a přenos těžiště. Boulder může začínat ze stoje a nebo častější variantou ze sedu či lehu. Leze se buď na vrchol balvanu a nebo se kámen oblézá dokola (tzv. traverz).

Mark Baker definoval bouldering: „Jak vylézt relativně krátké sekce útesů, valounů a zdí, obvykle menších než 4 metry, bez použití bezpečnostního vybavení jako lana a helmy, atd.“

1.3 Historický pohled na bouldering

Nebudu se zde zmiňovat o historii samotného lezení, která sahá až do ranného středověku, ale zaměřím se přímo na prvopočátky boulderingu.



Obr.1 První lezecké pokusy

Když se zaměříme na nezdokumentovanou část lezení na kameny, mohlo to být v podstatě už první polovina 19. století, kdy začíná největší rozkvět alpinismu. Průvodci a i jejich klienti totiž mnohem raději trávili deštivé dny na balvanech, nežli trmácením se na vrchol. Každý, kdo se alpinismu věnoval a lákala ho výška hor, se na tyto výstupy připravoval a nacvičoval složité pohyby na menších skalkách či kamenech.

Otázkou tedy je kdy vznikl dokumentovaný bouldering? Někteří si myslí, že to začalo Chrisem Sharmou na začátku devadesátých let 20. století. Někdo věří, že Johnem Gillem v padesátých letech a další, že prvopočátky jsou v rukou Pierra Allaina a jeho „Bleausardů“ v třicátých letech. Ve skutečnosti se na balvany v oblasti Fontainebleau lezlo už kolem roku 1874. Jestli je tomu tak, pak Bleasardští lezci jsou první, kteří svou vášeň pro šplhání po balvanech zdokumentovali.

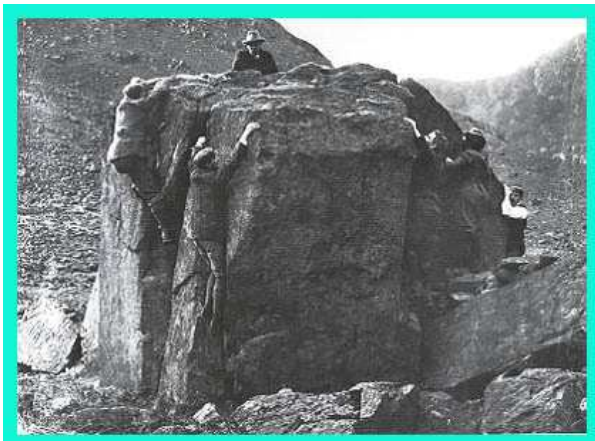
1.3.1 Britské prvopočátky

Forma ranného boulderingu, která nebyla jen v oblasti Fontainebleau, tedy začíná v Británii kolem roku 1880 a to menším, ale robustním atletickým lezcem schopným jednoruční přitahy jménem: Oscar Johanés Ludwíg Eckenstein(1859-1921). Docela dobře mohl být prvním skutečným mistrem tohoto sportu: lezec, který navrhl nové směry, podstatnou měrou přispěl k filosofii boulderingu a udával standardy obtížnosti. Kromě slézání skal a vytváření inovací lezeckého vybavení (považuje se například za autora moderního typu maček) také o boulderingu psal. Nicméně v jeho podání však ještě nebyl plnohodnotnou sportovní disciplínou, ale fungoval spíše jako tréninkový prostředek, pro jeho odvážné lezecké výstupy v domácím Lake districtu, Alpách a posléze i Mexicu a Himalájích.



Obr.2 Oscar Johanés Ludwíg Eckenstein

A možná proto drtivá většina britských lezců odmítala do nedávné doby uznat bouldering jako legitimní sport až do nedávné doby. Oproti tomu nejlepší francouzští lezci zkoumají možnosti oddělení boulderingu od klasického lezení.

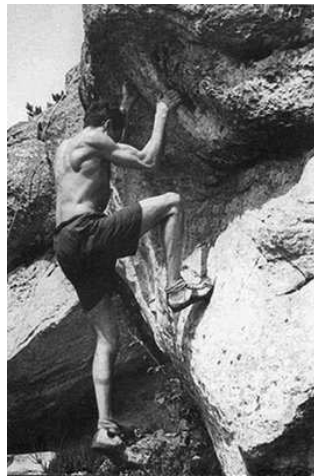


Obr.3 Trénink na lezení v Apách

1.3.2 Francouzské prvopočátky

Pierre Allain(1904-2000) a jeho team se ke konci třicátých let a později po válce začátkem čtyřicátých let 20. století snažili podnikat lezecké výlety bez lana, do oblasti, v okolí městečka Fontainebleau (která po dlouhá staletí sloužila jako letní residence francouzských monarchů). V prostoru s rozlohou několika desítek čtverečních kilometrů nacházeli roztroušené pískovcové balvany. Tyto výpravy byly důležitým krokem a posunem boulderingu na evropském kontinentu. Docházelo zde k popírání tradičního pojetí boulderingu čistě jako tréninkové metody.

Bleusardi předváděli na balvanech základní dynamické prvky, používali kalafunu na nohy a začínali z malých boulderingových rohožek. Vznik této skupiny je připisován k roku 1924 a tvoří ji lezci jako: P.Chevalier (později vynalezl nylonové lano, H.Brenot (vynálezce jumaru), G.Labour, B.Arsандаux a další.



Obr.4 Pierre Allain

V roce 1947 Fred Bernick sestavil první okruhy ve Fontainebleau tím, že spojil několik problémů dohromady a na kameny namaloval šipky, které určují směr. Tento okruh měl postupně zvyšovat lezcovy dovednosti a připravovat na složitější výstupy v Alpách. Britové trénovali podobným způsobem a je zajímavé, že v roce 1941 jeden lezec založil tisíc stop dlouhý travers podél útesů v Harrison Rocks poblíž Londýna, čímž popularizoval lezení na pískovcových balvanech stejně jako ve Fontainebleau.

1.3.3 Americké prvopočátky

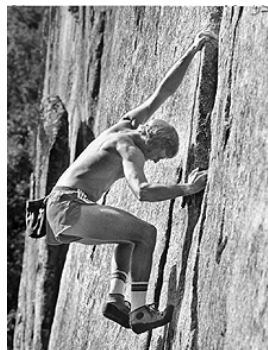
Bezesporu klíčovou osobu bouledrigové historie je bývalý americký matematik a gymnasta John Gill (nar. 1937). Ačkoliv začínal v padesátých letech jako tradiční sportovní lezec, brzy se přeorientoval na nejištěné lezení po nízkých kamenech, u kterých již zůstal. Jako gymnasta vnesl do tohoto sportu zcela nové a do té doby nevídané prvky, které se až posléze začaly uplatňovat i ve vrcholovém sportovním lezení na laně. Obvykle vyhledával krátké cesty, jejichž řešení se skrývalo v malém množství velmi silových a dynamických kroků, což byla dimenze lezení, do té doby neznámá. Jako inovátor také vnesl do lezení akrobatické prvky. To, že bouldering vnímal jako kombinaci lezení a gymnastiky, mu umožnilo zavést nové prvky. Jedním z nejvýznamnějších bylo používání gymnastické křídly (magnézium) při lezení - tato praxe se později rychle rozšířila do celého světa. Dále zavedl kontrolovanou dynamiku, což jsou především pohyby, při kterých se lezec oběma nohama odrazí od skály a chytí se při skoku rukou mnohem výš, než kam normálně dosáhl.

Za svůj život svými lezeckými výkony určil mnoho lezeckých norem. V padesátých letech založil jeden z prvních bodovacích systémů, pro označení obtížnosti problémů. V roce 1969 napsal článek do amerického alpinistického žurnálu – The art of Bouldering (Umění Boulderingu), kterým povzbudil uznání boulderingu, jako legitimní formy lezení. V důchodu se John Gill věnoval výzkumu historie lezení, a to zejména právě boulderingu. Sestavil seznam cviků na lezeckou přípravu a v neposlední řadě sepsal historii lezení na laně.

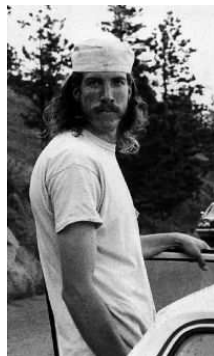


Obr. 5 John Gill

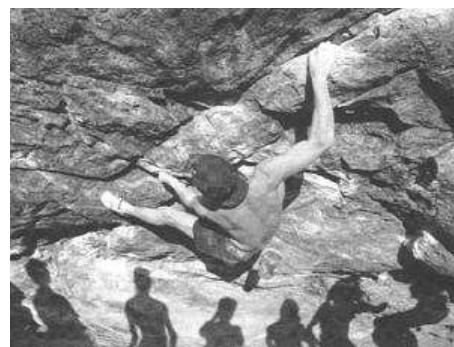
V šedesátých letech se přidávali i jiní američtí lezci a vehementně prosazovali bouldering jako legitimní formu lezení, mezi nimi například Coloradský lezec Pata Amenta a nebo Pete Cleveland.



Obr.6 John Bachar



Obr.7 Jim Holloway



Obr.8 John Sherman

V polovině sedmdesátých let se část lezců soustředí na lezení malých skal, ale o to více hodnotných výstupů. V sedmdesátých a osmdesátých letech lezci jako Jim Holloway, John Bachar, Ron Kauk, Klem Loskot, John Sherman přispěli k uznání a vývoji boulderingu především zvyšováním standardů obtížnosti.

John Gill uvádí, že díky použití Shermanovy V-škály (stupnice obtížnosti určená pouze pro bouldering s označením V0 až V13, kde horní hranice je otevřená, byla navržena pro využití v Hueco Tanks v Texasu v devadesátých letech), Britové dosáhly škály V0 až V1 kolem roku 1900. Allain a jeho přátelé dosáhli úrovně V3 ve třicátých letech. V padesátých letech byla úroveň ve Fontainbleau zvednuta na V4 nebo V5. Sám John Gill se na konci padesátých let pohyboval mezi V2 a V7 a jen zřídka sáhl na úroveň V9 a V10. Jim Holloway dosahoval v sedmdesátých letech poměrně pravidelně V12 nebo V13 a předpokládá se, že některé jeho přelety dodnes nejsou zopakovány.

Na konci 90 let se počet lezců, kteří dosáhli dvouciferné úrovně značně zvýšil a s ním i náročnost boulderů vyžadující nejen obratnost a pohybové schopnosti, ale také vytrvalost.

(<http://www.Johngill.net>, 2010)

1.3.4 Současná lezecká esa

Mezi nejznámější lezce pohybující se ve světě boulderingu jednoznačně patří Švýcar Frédéric Julien Nicole (nar.1970) známý jako Fred Nicole, který od počátku devadesátých let systematicky posouval limity až do oblasti dnešního maxima a který stále zůstává jedním z nejsilnějších bouldristů “staré generace“. Většina přelezů uskutečnil v již zmíněném Fontainbleau, dále však ve švýcarském Crescianu a Ticinu.

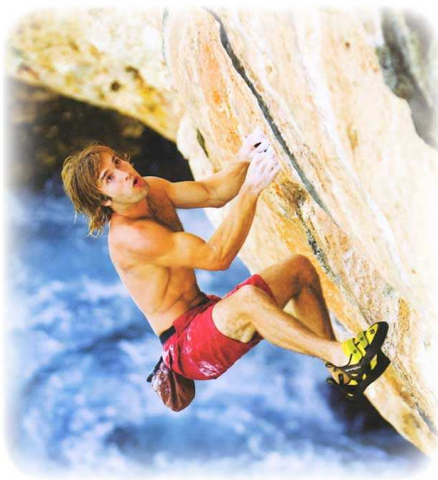


Obr.9 Fred Nicole

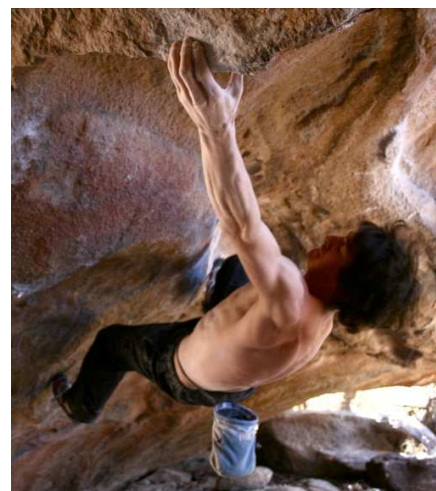


Obr.10 Fred Nicole

Za vedoucí muže boulderingové scény současnosti se rozhodně může považovat charismatický Američan Chris Omprakash Sharma (nar.1981) a David Ethan Graham (nar.1981), kteří přelézají boulderingové problémy ohodnocené stupni V12-V15.



Obr.11 Chris Sharma



Obr. 12 Dave Graham

1.3.5 Vývoj boulderingového lezení - John Gill

Grade	Problem	Location	Climber	Date
V1	La Fissure des Alpinistes	Fontainebleau	Pierre Allain	1934
V2	Angle Allain	Fontainebleau	Pierre Allain	1935
V3	La Marie Rose	Fontainebleau	Rene Ferlet	1946
V4	La Stalingrade	Fontainebleau	Paul Jouy	1950
V5	La Carre d'As The Thimble (12b) The Thimble (12b)	Fontainebleau South Dakota, USA	Paul Jouy John Gill	1950 1961
V6	Le Joker	Fontainebleau	Robert Paragot	1953
V8	Gill Right Problem The Scab The Scab	Red Cross Rock, Tetons South Dakota, USA South Dakota, USA	John Gill John Gill	1958 1963 1963
V9	Gill Dynamic Route Walk on By (V9/10)	Tetons -	John Gill Rob Gawthorpe	1959 -
V10	The Grove	Colorado, USA	John Gill	1978
V11	Meathook Slingshot*	Colorado, USA Peak District, UK	Jim Holloway Jerry Moffatt	1977 1988
V12	Trice (V12/13)	Colorado, USA	Jim Holloway	'Mid 70s'
V13	Slapshot	Colorado, USA	Jim Holloway	'Mid / Late 70s'
V14	Slashface Nanuk	Fred Nicole Klem Loskot	- -	1998 1997
V15	Dreamtime	Switzerland	Fred Nicole	2000

Tab. 1 Vývoj boulderingu (<http://www.johngill.net>, 2010)

2. SOUČASNÝ BOULDERING

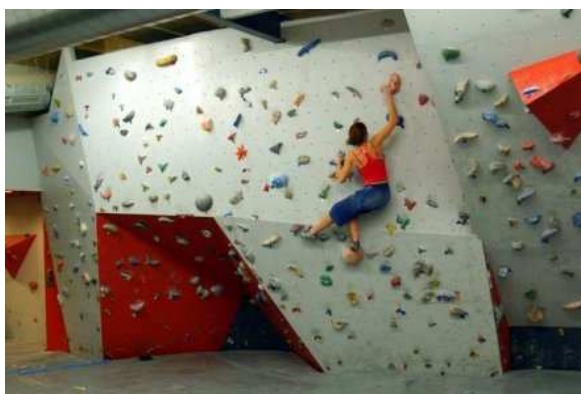
2.1 Druhy boulderingu

John Gill zastával názor, že bouldering je možné provozovat na jakémkoli místě, které skýtá vhodný lezecký terén a právě proto vznikají pod kategorie boulderingu.

V dnešní době se bouldering řadí mezi nejrychleji se rozvíjející sportovní odvětví. Stále přibývá zájemců o tento druh lezení a díky tomu roste počet míst, kde se dá provozovat. Počínaje volnou přírodou, při přelézání kamenů až ke složitějšímu lezení na menší skály, skalky a balvany. Pro lezení na větší bouldery se užívá označení "high-balls". Jelikož tento druh lezení spadá do kategorie sportovního lezení, lze ho praktikovat i na umělých stěnách. Bouldering se dá provozovat za každého počasí a dokonce i v zimních obdobích.

2.1.1 Boulderingové stěny

Při špatném počasí nebo v zajištění velkoměsta lze svou lezeckou vášně uplatnit v krytých lezeckých centrech. Některé stěny jsou přizpůsobeny jen pro bouldering. Jedná se o stěny postavené maximálně do výšky 4 metrů, kde jsou obestavěny stěny i strop v různých členitých plochách a podloženy žíněnkou s dostatečnou tloušťkou pro zachycení pádu po celé ploše země. Všude po stěně jsou rozmístěny chyty (pískovcové - starší materiál, polyuretanové - novější materiál), kde je možnost přelézat bouldrové problémy po vytyčených páskách nebo barvách, či jen zkoušet vlastní projekty.



Obr. 13 Bouldrová stěna

2.1.2 Bouldering v přírodě (high-ball)

Mezi lezci jednoznačně nejkrásnějším druhem boulderingu je lezení v přírodě na skalních útvarech. Do této kategorie můžeme zařadit lezení v balvanových oblastech, lezení na menší skalky a nebo dokonce lezení na vyšší skály, jak již bylo zmíněno na High bally.



Obr.14 Bouldering v přírodě



Obr. 15 Bouldering v přírodě



Obr. 16 Sekvence pohybů na High-ball



Obr.17 High-ball v Irsku

2.1.3 Deep water climbing

Jeden z možných extrémů je lezení u mořského pobřeží, kde lezec nalézá přímo z vody na útes a v případě pádu odskakuje do moře. Tato disciplína je velice v módě a pořádají se v ní otevřené závody, které mají velkou oblibu u diváků.



Obr. 18 Deep Water climbing

2.1.4 Ice bouldering a Drytooling

Dalším druhem je bouldering v zimě, kde se jedná o lezení v ledu s cepínem a mačkami, ale se stejnými pravidly jako bouldering. U nás v Čechách je tato odnož málo oblíbená, díky absenci ledových stěn. Dá se nahradit indoorovou variantou, kde lezec používá plastové hroty na cepínu a lezečky místo maček.

2.1.5 Buildering

Lezení může mít mnoho podob a buildering je jednou z nich. Jedná se o lezení bouldrových problémů v městě po budovách. Je to značně kontroverzní protože lezci snadno mohou přijít do konfliktu se zákonem a zároveň pády bývají o dost tvrdší.



Obr.19 Ice Bouldering



Obr.20 Buildering

2.2 Vybavení

Na boulderingu je velmi sympatické, že není příliš náročný na materiál a dá se provozovat v podstatě kdekoliv. K lezení vám postačí jen lezečky a pytlík s magnéziem. Pro zajištění bezpečí se používá speciální podložka pro změkčení dopadu tzv. boulder matka. Dále jen trocha drobných propriet, třeba jako kartáč na čištění chytů a nebo rohožka na boty. (Winter, 2004)

2.2.1 Lezecká obuv

Lezecké boty samotné lezení velmi usnadní. Tvar boty přilne k noze a zpevní ji v částech které jsou pro lezení důležité. Tento specifický tvar zlehčuje nášlapy na výstupech na skále, nebo na lezeckých chyttech. Gumová podrážka a obsázka na kožené profilované botě nohu chrání a zároveň umožňuje jemné a obratné kroky na skále. Guma má dobrou přilnavost ke skále a neklouže. Většina lezců si kupuje záměrně o číslo menší boty, aby docílili ještě většího zpevnění, které umožní ustát i malý stup a znemožní noze se v botě hýbat. V dnešní době trh s lezeckými botami nabízí širokou škálu lezeček na rozdílné skalní materiály. Boty se podlepují gumou s různou tvrdostí která ovlivňuje přilnavost ke skále. I zapínání bot má několik variant. Základní s tkaničkami, které botu stáhnou po celé délce nártu. Boty se zapínáním na pásky se suchým zipem, umožňující snadnější a rychlejší obouvání a nebo boty opatřené jen stahovací gumou na prosté nazouvání. Výběr vhodné lezecké obuvi záleží na lezci.



Obr. 21 Typy zapínání lezecké obuvi

2.2.2 Magnézium a sáček na magnezium

Magnézium je chemický přípravek ($4MgCO_3 \cdot Mg(OH)_2 \cdot 4H_2O$), který slouží na absorbování potu z rukou a tím umožňuje dobré držení úchytů. K dostání je v práškové formě, nebo slisovaný ve tvaru kostky. Jelikož magnézium v této podobě značně práší používá se s oblibou magneziová koule v husté síťce. Moderním trendem je používat magnézium v tekuté podobě na alkoholové bázi, kdy alkohol vyprchá a na rukách zůstane jen prášek, který zalepí póry. Na každém lezci záleží, kterou variantu si vybere. Magnézium se uchovává v pytlíku, který se nosí u pasu na malé karabince, nebo na tenkém pásku či šňůrce. Při kratších bouldrech se s oblibou používá pytlík větších rozměrů, s vyztuženým dnem, který se nechá na zemi pod bouldrem. Použití magnézia je u některých terénů kontroverzní, například na pískovcových skalách je zakázáno.



Obr. 22 Typy magnézia (pytel, kostka, koule, tekuté magnezium)



Obr. 23 Lezecké pytlíky

Obr. 24 Lezecký pytlík -Velký bouldrový

2.2.3 Boulderingová podložka (boulder matka)

Podložky jsou pro bouldering velmi důležité, slouží jako bezpečnostní prvek. Používají se v oblasti, kde pod skálou je nerovná zem, překážky nebo je překročena míra výšky pádu. Používáním tzv. boulder matek se předchází zapříčinění úrazu způsobených nárazem z pádu jako je vyvrknutí kotníku nebo časté přetržení vazů. Velikost a materiálová výplň určuje pro jaké prostředí se tato podložka bude využívat. Většinou se vyrábí čtvercové a skládají se jako kniha nebo dopis. Optimální rozměr podložky je 100x100x10 cm, ale vždy záleží na lezci jakou variantu podložky si vybere podle výšky lezení, složitosti okolního terénu a možnosti transportu či uskladnění. Jsou opatřeny pásky a poutky na zajištění a nosí se jako batoh či kufr.



Obr. 25 Typy boulderingových podložek

2.2.4 Kartáče

Na čištění chytů a stupů od magnezia nebo jiných nečistot se používají kartáče. Je možné použít starý kartáček na zuby a nebo jemný ocelový (použít vždy takový kartáč, aby nedošlo k poškození skály). Čím jemnější kartáč tím lepší a detailnější vyčištění pórů chytu. Pro výše umístěné chyty se používá teleskopická hůl, s kartáčem na konci.

2.2.5 Rohožka

Před nástupem do cesty je lepší odstranit z lezeček nečistoty, případnou vlhkost otřením o rohožku, popřípadě starý koberec umístěný pod výstupem.



Obr. 26 Lezecká rohožka

2.2.6 Tejp páska

Při boulderingu dochází k extrémnímu namáhání končetin, zejména šlach na článcích prstů. Jako prevence proti poškození se používá tejp páska na zafixování a zpevnění.



Obr. 27 Tejp páska

2.2.7 Oblečení

Pro lezení se dá používat jakékoliv oblečení, které je dostatečně volné a poskytuje svobodu pohybu. Dnešní trh poskytuje nepřehledné množství barev a značek. Firmy zabývající se výrobou outdoorového oblečení se specializují na strečové a odolné materiály, které tyto vlastnosti mají. Dokonce existují firmy vyrábějící např. kalhoty pouze na bouldering. V rozkroku povolené, umožňující velkou flexibilitu a navíc opatřené poutky na lehké zavěšení magnesiového pytlíku nebo dokonce kartáčku. Zajímavým doplňkem k boulderingu se stala pletená čepice různých tvarů a barev. S tímto prvkem začali lézt Dave Graham a Chris Sharma a uvedli tak do světa boulderingu skoro povinný doplněk k lezení.

2.3 Boulderingové oblasti

2.3.1 Boulderingové oblasti v Čechách

Mezi nejznámější a největší boulderingové oblasti v Čechách patří jednoznačně Petrohrad na západě Čech kousek od Karlových varů a na severu Čech Králický Sněžník. Česká krajina je rozmanitá a dobře zásobená množstvím náhodně roztroušených balvanů a proto bouldrové oblasti vznikají zakreslováním a sepisováním průvodců v hojném počtu všude, kde se lezci vyskytnou. Je jen otázkou času, kdy budou všechny zmapovány a zakresleny. Zatím vznikají průvodci publikovaní na webových stránkách lezeckých portálů nebo dokonce i v lokální tištěné podobě.

2.3.2 Boulderingové oblasti v cizině

- Grampians národní park, Austrálie
- Westende, Belgie (umělé boulderingové stavby na pláži)
- Cocalzinho de Goiás , Brazílie
- Niagara Falls , Kanada
- Squamish, Kanada
- Reutlingen (vnitřní), Německo
- Val Masino a Val di Mello, Itálie
- Hampi , Indie
- Mitake (Japonsko)
- Ogawayama (Japonsko)
- Tioman Island, Malajsie
- Teluk Cempedak , Malajsie
- Casle hill, Nový Zéland
- Rocklands, Jižní Afrika
- Wonderwall, Jižní Afrika
- Albarracín , Španělsko
- Kjugekull , Švédsko
- Magic Wood , Švýcarsko
- Cresciano , Švýcarsko
- Chironico , Švýcarsko
- Fontainebleau, Francie
- Vingsand, Aksel OG Sigve , Norsko
- The Peak District , Velká Británie
- Isle of Portland, Velká Británie
- La Guairita, Caracas, Venezuela
- Gravity Park. Constanta Rumunsko

(<http://www.Wikipedia.org>, 2011)

3. OSOBNOST BOULDERINGOVÉHO LEZCE

Ve výše zmíněných kapitolách jsem popsal vývoj lezení od počátku po současnost, zmínil jsem materiál, který je zapotřebí k lezení a nastínil oblasti, kde se dá lézt. V této kapitole bych rád popsal lezecké techniky a základní přípravu pro zvládnutí komplexního lezení, jako takového. Lezecké pohyby vychází z každého z nás a je zapotřebí rozšiřovat základní genetický fond, který nám byl poskytnut. Doposavad již bylo napsáno mnoho publikací zpracovávající témata jako je trénink lezení a základní metodiku lezeckých pohybů. Mým záměrem je zaměřit se na „mentální pojetí lezení“!

3.1 Boulderinový problém

V úvodu jsem definoval bouldering a následně několikrát zmínil slovo lezecký problém. Pokud bychom chtěli definovat bouldrovou cestu, která má počátek buď přímo ze země (sit start - v průvodci označováno SD), nebo ze stoje (přímo určeným chytem nebo šipkou - v průvodci označováno CH) a vede přímo na vrchol či do tzv. topového (z anglického slova TOP- vrchol) chytu, tak problém je právě ta část mezi těmito body. Mnohdy se jedná o soubor navazujících kroků po chytech, s gymnastickými prvky a s velkým důrazem na balanc těžiště pro zachování rovnováhy. Právě ono lezení po boulderu svým způsobem často připomíná hádanku. Lezec často musí nejdříve přijít na to, jakými pohyby se dostane na vrchol. John Gill přirovnává tyto problémy ke hře v šach, kdy se dobře promyšlenými tahy a předem naučeným pohybům zdárně dostaneme k cíli.

3.1.1 Problém x hra x realita

Když uchopíme lezecký problém a zaneseme ho do jakési pomyslné časové (průběhové) osy tak zjistíme, že má velice podobné body jako definice hry:

Začátek – jasně stanovená pravidla – jistá obtížnost – dramaturgie - průběh - vyvrcholení - děj v optimálním prostředí – kladení překážek - osoby prožívající různé druhy emocí – jasně definovaný konec.

Toto přirovnání nás vede k poznání podobných principů a stejně naučených rolí, které v obou typech můžeme utvářet. Jakmile převedeme stejnou definici hry nebo bouldru na běžné životní úkoly, které jsou součástí našeho života, můžeme se ve všech odvětvích (bouldr-hra-život) učit stejným principům a ty následně aplikovat a procvičovat.

Příklad:

Uchazeč o zaměstnání se hlásí na předem určený post. Na přijímacím řízení, je vyzván formou pohovoru, k obecnému povídání o svých dovednostech, zkušenostech a praktických činnostech vhodných k vykonávání oné pracovní činnosti. Personalista, který pracovníka přijímá, klade otázky směřující k podrobnému výsledku pro získání patřičných informací a z těchto hodnot usuzuje, zda je či není tento uchazeč schopný vykonávat danou pracovní činnost. Osoba, která o pracovní post usiluje, se předem na pohovor pečlivě připravuje a klade před sebe otázky, které v průběhu mohou padnout, zároveň i alternativy pro obejít v částech, kde si zrovna není jistý. V průběhu se chová sebevědomě a cíleně směřuje k úspěšnému zakončení. V případě nezdaru pokus opakuje a usilovně bojuje, aby získal daný post. Každý pokus ho vede k opakování principů, ale s lepší dokonalostí nebo specialitou podporující tuto činnost. Až k následnému dosažení vysněného pracovního místa

X

Lezec si stanovil boulder o určité obtížnosti, který chce přelézt. Boulder začíná ze sedu a směřuje přes úzkou spáru, traverzem z levé strany nahoru přes břicho balvanu k oblému topovému kroku. Cestou jsou klíčové chyty velmi obtížné a prostor k balancování na malých stupech, kde je zapotřebí velmi dobře pracovat s těžištěm pro další postup k malým dírkám navrchu. Lezec se před výstupem protáhne a pečlivě připraví prsty pro manipulaci v úzkých spárách a na oblých chytech. Na tento boulder se připravoval již dříve a pečlivě si prošel veškeré chyty a postupy jak rukama, tak přesuny těžištěm. Příprava probíhala o několik dnů před pokusem ve vnitřní bouldrové stěně, kde trénoval lezení po malých lištách a výlez přes rajbasové (oblé) chyty. Při přelezu se lezec soustředí na sekvence pohybů a koncentruje se, jak na svou mysl, tak i na jasné předem natrénované pohyby. V místech, kde má nejistotu, se snaží vymyslet jinou variantu přelezu a usilovně bojuje krok po kroku. Po překonání obtížných částí směřuje k topovému chytu a cestu zakončuje dosažením vrcholu.

Přirovnání se dá aplikovat na jakoukoliv činnost, směřující k nějakému určenému cíli: např. flirtování s dívkou, zkouška ve škole nebo třeba stavba rodinného domu svépomocí.

3.2 Psychologické pojetí

V boulderingu často překonáváme cesty, které hraničí se silovými možnostmi lezce a jsou postavené na hraně lezcových možností. Pro pozitivní přežení je zapotřebí spojit obě složky. Jak fyzické schopnosti a možnosti, tak psychické dovednosti a uvést je do jakési rovnováhy tak, aby se navzájem podporovali a doplňovali. K podpoře psychických dovedností slouží psychická kontrola.

3.2.1 Psychická kontrola a trénink

Získání a udržení kontroly nad vaší myslí může být jednodušší za předpokladu, že použijeme některé z nástrojů sportovní psychologie:

1. Zvětšování sebedůvěry
2. Mentální představivost-vizualizace
3. Kontrola nejistoty a negativních myšlenek
4. Pozornost a relaxace

3.2.1.1 Sebedůvěra

Nejdůležitější částí psychické kontroly při reakci těla na stresový podnět je sebevědomí. Nedá se jen sám sebe přesvědčit, že budu sebevědomý a doufat, že se tomu tak stane. Je zapotřebí promyšleného a předem naplánovaného úsilí, jak k tomuto stavu dojít. Nejedná se o přesvědčování se, že to zvládnou, ale naopak jde o přesné a kompletní poznání sama sebe. Toto pochopení nám umožní lézt na vrcholu svých možností a uvědomovat si daná rizika s tím spojená.

Abychom si sebevědomí vybudovali, musíme si stanovit jasné cíle, v rámci našich možností. Tyto cíle musí být měřitelné a uchopitelné, s úplnou možností dosažení. Tím se

naučíme poznat své vlastní možnosti a schopnosti. Jakmile jsme schopni uchopit své schopnosti dokážeme se vyhnout nepříjemnému strachu ze selhání a rozvíjíme důvěru v sebe samého. Důvěra v sama sebe plně rozvíjí psychickou kontrolu a osobnost lezce.

3.2.1.2 Mentální představivost - vizualizace

Díky naší představivosti si dokážeme představit klidné kontrolované lezení, velké oddychy, odklepávání, plynulé dýchání, nebo dobrou techniku po celou dobu přelezu. Představivost se dá použít před nástupem do cesty, nebo kdekoliv jinde při dobrém vybavení si kroků či pohybů. Jde o přemýšlení a představách sám sebe či jiných (obdivovaných) lezců v lezeckých pohybech, při dodržení sledu a návaznosti kroků. Vizualizuje se pocit, dynamika a rovnováha.

Vizualizace posilňuje lezecké pohyby v naší mysli a vytváří jakýsi dokonalý obrázek o přelezu bouldrového problému.

Existují dvě metody vizualizace – asociovaná (očima lezce) a neosobní (perspektiva diváka). Jak jsme již výše zmínili, jde o to vytvořit jakýsi vnitřní film lezeckých sekvencí, který je možné přehrát před lezením. Samotná představivost potom zlepšuje skutečný výkon.

Vizualizace ovšem může mít i negativní dopad na lezce. Zde se jedná například o přehrávání si špatných pokusů lezení, zacyklení nebo dokonce katastrofické scénáře, které mohou vést k ztrátě sebevědomí a způsobovat u lezce zbytečné obavy.

Asociovaná vizualizace se využívá především při plánování RP a OS výstupů- kde si lezec představuje celou cestu s klíčovými sekvencemi, místy na uvolnění a odklepání, nebo místy pro „maglajzování“. Neosobní vizualizace se používá při promýšlení možných rizik pádu a pro analýzu neúspěšných pokusů.

Představivost nám také pomáhá zrelaxovat, zklidnit se a snížit stresové zatížení.

3.2.1.3 Kontrola nejistoty a negativních myšlenek

Zde je důležité zmínit, že lezec věnující se boulderingovému problému v okamžiku přelezu, musí mít čistou hlavu a nezatěžovat se negativními myšlenkami. Jak z osobního života, tak třeba z předchozích neúspěšných pokusů přelezu. Při lezení je zapotřebí se uklidnit a veškeré nejistoty potlačit. Dostáváme se k zapojení všech výše psaných složek a absolutnímu odevzdání se danému problému. Negativní myšlenky náš výkon můžou značně ovlivnit. Je zapotřebí se výrazně stimulovat a snažit se o zcela pozitivní přístup. Existuje několik metod, jak toho dosáhnou. Jednou z nich je myslet na příjemné věci: vlastní pokoj, štěstí nebo zábavné místo. Představovat si a soustředit se na všechny detaily - sluneční teplo, pocit radosti, vůně okolního prostředí, prostě vše co souvisí s bezpečným a příjemným místem. Další možností může být tzv. „pozitivní nastartování“. Stačí před lezením myslet na příjemné věci a zapojit nějaký fyzický trik (třeba jako když začnete bezdůvodně skákat radostí a za chvíli bude šťastný).

3.2.1.4 Pozornost a relaxace

Centrování (pozornost) a relaxace jsou prvky, kde se jedná v podstatě o jistou formu meditace. Uvolněný člověk neplýtvá zbytečně energií a také se lépe soustředí na lezecký problém. U pozornosti se jedná o zaměření se na jednotlivé lezecké úkony - ideální uchopení chytu, využití stupu nebo umístění těžiště. Toto zaměření se nejdříve trénuje na jednoduchých problémech s důrazem na udržení pozornosti pouze na danou část a pak ve složitějších problémech dochází k rychlým změnám předmětu pozornosti dle aktuálních potřeb.

3.2.1.4.1 Příklady techniky relaxace

- A) *Progresivní způsob*, kdy postupně zatínáme a uvolňujeme svaly ve všech částech těla, nejlépe nádechem zatnout a s výdechem uvolnit. Vše se zavřenými očima a v klidném prostředí.
- B) *Diferenční způsob* spočívá v hledání místa, které je zbytečně pod napětím a následným uvolněním.

Před a během lezení používáme techniku “ANSWER“, která přivádí mysl zpět do centra rovnováhy:

A-awareness: všímání si možného vzniku napětí, nervozity, negativních myšlenek

N-normalize: zklidnění dechu

S-scan: rychlé scanování svalů na nechtěné napětí

W-wave: vlna uvolnění s hlubokým nádechem a výdechem

E-erase: vymazání zbytečných myšlenek, zaměření na současný moment

R-reset: resetovat se a navnadit si pozitivní stav

Z těchto předchozích bodů je možné sestavit posloupnost činností, které vedou k úspěšnému lezení a překonávání boulderů.

1. oddělení sportovních výkonů od vlastního Já
2. obklopit se pozitivně motivovanými lezci
3. lézt na hranici komfortu
4. analyzovat a předcházet rizikům
5. podpořit sebevědomí (důležitá je sebedůvěra na začátku cesty)
6. využívat techniky vizualizace
7. vytvořit předlezecký rituál (rozcvička, uspořádání materiálu, obouvání lebeček)
8. ovládat stres a napětí, dříve než se tak stane naopak
9. snažit se vnitřně povzbuzovat
10. užívat si lezení

(Horst, 2008)

Každopádně je důležité si uvědomit, že nejdůležitějším lezeckým svalem je mozek a tudíž je zapotřebí ho používat.

3.3 Sociologické pojetí

Na rozdíl od sportovního lezení, kde pro zdolání cest jsou zapotřebí dva (lezec a jeho jistič), v boulderingu je takřka jedno, jestli leze sám nebo ve větším počtu. Jednotlivec se dokáže snáze soustředit na daný problém a plně rozvíjet svou osobnost. V podstatě nepotřebuje jištění od druhé osoby, protože své bezpečí zajistí dostatečným množstvím bouldermatek v dopadové zóně.

Ovšem tento individualistický přístup málo koho naplní pocitem zadostiučinění. V každém lezci je alespoň trochu exhibicionismu, soutěžení, nutnosti předvést své dovednosti a následně touha po kousku obdivu či pochvaly. Právě proto se bouldering stal spíše společenskou disciplínou, a proto by se dal zařadit do kategorie skupinových sportů.

Jde zde tedy o sociální skupinu věnující se lezení za účelem individuálního přeletu a vnitřního naplnění jedince. Stejně tak jako v jiných skupinách jsou zde společné znaky – společný cíl, skupinové normy, vytváření skupinových rolí a struktur. I zde dochází k vnitřním vazbám mezi členy skupiny.

3.3.1 Skupinová dynamika lezců

Jakmile se jednomu problému věnuje větší počet osob, pak zde můžeme hovořit o skupinové dynamice, kdy lezec zdolávající stejnou cestu se každým pokusem učí od kroků lezce před ním. Vzájemné rady a názorné ukázky výrazně pomáhají posunu v dovednostech lezců a zvýšení lezecké obtížnosti. Velkou roli hrají dobré vztahy a přátelská podpora. Ve skupině se člověk vyburcuje k větším výkonům. Dobrá nálada přispívá k pozitivním přeletům a utužuje kolektiv. Vazby mezi lezci mohou být jak velmi pozitivní (kamarádké lezení – vzájemná podpora), tak zde může být i rivalita (soupeřivé lezení – touha překonat konkurenta).

V přírodě i ve vnitřních prostorách, se tedy lezci shlukují a vytvářejí skupiny, které společně překonávají lezecký problém. Je možnost zvolit cestu s vyšším stupněm ohodnocení a tento bouldr tzv. krokovat. Cesta se rozdělí do několika úseků a postupně se trénují jen tyto

části. Po úspěšném přelezu se přechází na další část, až do přezení všech problematických úseků a spojení všech částí od začátku do konce. Lezci se střídají a dle svých možností a sil zkoušejí překonat obtížnou pasáž a vymyslet co nejjednodušší přelez. Dochází zde ke střetu lezeckých stylů a následnému přizpůsobení pohybů. Dochází zde k interakcím mezi lezci.

3.4 Kineticko-fyziologické pojetí

Pro lezení neexistují oficiálně stanovená pohybová pravidla, a proto není snadné techniku lezení definovat.

Lezení patří mezi necyklické pohybové aktivity v uzavřených biomechanických řetězcích. Pohyb v kvadrupedálním zkříženém vzoru vyžaduje koordinovanou aktivitu horních i dolních končetin a svalů trupu. Při vertikálním pohybu po skále nebo balvanu platí pravidlo trojí opory. Při uvolnění jedné končetiny dojde k zvýšení reakčních sil aplikovaných na zbývající tři plochy kontaktu a to převážně na dva kontaktní body kontralaterálně k fyzické končetině. Při pohybu s větší amplitudou je zatížení kontralaterálních končetin markantnější. Pro udržení rovnováhy na skále je důležitý horizontální pohyb těžiště a anticipační posturální nastavení těla, před uvolněním jedné končetiny, nezbytné k dalšímu postupu vzhůru. To znamená, že následnému pohybu musí předcházet ustanovení rovnovážné posturální stability těla. Postura a pohyb nejsou kontrolovány nezávisle, ale společně zajišťují posturo-kinetickou koordinaci, která spočívá v integraci biomechanických sensorických atributů pohybu. Ukazatelem motorických dovedností lezce je posturo-kinetická koordinace, posturální reaktivita a bezchybná práce s těžištěm, dosažená neustálým nabýváním nových motorických zkušeností při pohybech po skalní stěně. (Testa a kol., 2003, Noé, 2006)

Jedná se o přirozené pohyby vedoucí k úspěšnému pohybu směrem vzhůru za použití všech končetin a důsledné práce s těžištěm. V případě, že bychom chtěli předchozí text shrnout a zjednodušit: Pravidlo tří pevných bodů nám zajistí stabilitu a veškerý přesun k dosažení dalšího chytu spočívá v důmyslném přenosu těžiště. V okamžiku porušení tohoto pravidla dochází k nerovnováze těla a je zapotřebí vyvažovat všemi dostupnými možnostmi. Pohyby by měli být plynulé a smysluplně na sebe navazovat.

4. CÍLE PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

4.1 Cíle práce

Hlavní cíl – Definovat osobnost moderního boulderingového lezce z pohledu jeho zájmů, oblékání, osobnostních cílů a zjistit jeho názor na vnímání boulderingu jako samostatné lezecké disciplíny.

Dílčí cíle – formou šetření vytvořit náhled na kulturní povědomí dotazovaných lezců a shrnutí získaných poznatků.

4.2 Výzkumné otázky

Pro zjištění cílu je zapotřebí zhodnotit níže uvedené výzkumné otázky psány v bodech a výsledky zpracovat v uchopitelné myšlenky dotazovaných.

Domnívám se, že lezci vnímají bouldering jako samostatnou lezeckou disciplínu, která se v dnešní době odlišuje od sportovního lezení. Znaky ve kterých se liší jsou styly oblékání, hudba, trávení volného času a rozdílné životní cíle.

4.3 Formulace otázek

Vzhledem ke stanoveným cílům se budu zabývat třemi okruhy v nichž budu blíže specifikovat kategorie:

Osobní:

- Osobní informace o lezci- jméno a věk.
- Zaměstnání / škola – blíže specifikovat.

Kultura:

- Záliby jiné než lezení.
- Hudba (oblíbený hudební styl a konkrétní autor).
- Oblíbené značky oblečení (všední , lezecké).
- Kulturní zájmy: kniha, kino a divadlo (V této části podrobně popsat jaké žánry dotazovaný upřednostňuje a jaké tituly v poslední době přečetl).

Lezecké:

- Jak dlouho se věnuje lezení.
- Jakou lezeckou disciplínu preferuje, oblast do které by se lezec zařadil/la: bouldering, jednodélkové cesty (písek /vápno), vícedélkové cesty, bigwally, hory pod 4000 m.n.m, hory nad 4000 m.n.m.
- Procentuální vyjádření kolik času věnuje jednotlivé disciplíně v průběhu roku.

Názor:

- Jak dotazovaný vnímá bouldering v porovnání s ostatními disciplínami horolezectví.

5. METODIKA

5.1 Použitá metoda sběru dat

Jako výzkumnou techniku pro zjištění dat potřebných ke zpracování jsem zvolil rozhovor (interview). Stanovil jsem tři okruhy, které jsem výše zmínil a vytvořil 9 otázek. Tyto nestandardizované otázky byly vytvořeny pouze na potřeby rozhovoru. Byl zvolen typ volného rozhovoru a vzhledem k počtu 30 respondentů se jedná o rozhovor skupinový s individuálním přístupem.

Sociologický výzkum chápe rozhovor (výzkumnou techniku) jako ucelenou soustavu ústního jednání mezi tazatelem (anketierem) a dotazovaným (respondentem) s cílem získat pomocí otázek informace o zkoumané sociální realitě a jejích souvislostech. (Čihovský, 2006)

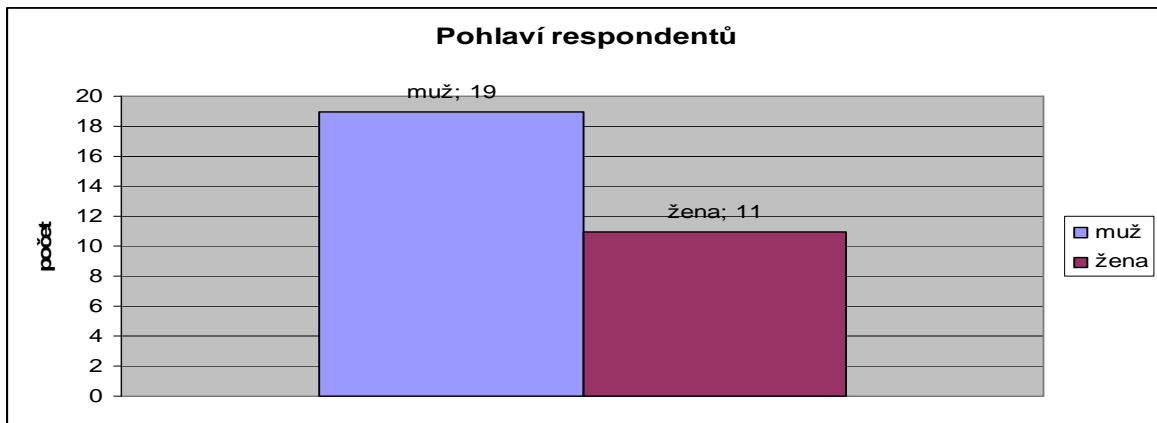
Rozhovor jsem prováděl osobně. Sběr požadovaných dat probíhal v době srpen až listopad 2010. V této době jsem využil návštěvy venkovní lezecké stěny Gutovka a vnitřní bouldrové stěny Boulderbar v Praze. Následně jsem se účastnil Horolezeckého filmového festivalu v Trutnově. Záměrně jsem zvolil tyto tři místa pro široký záběr respondentů. Výsledky jsem zpracoval v programu Microsoft Excel.

5.2 Výběr respondentů

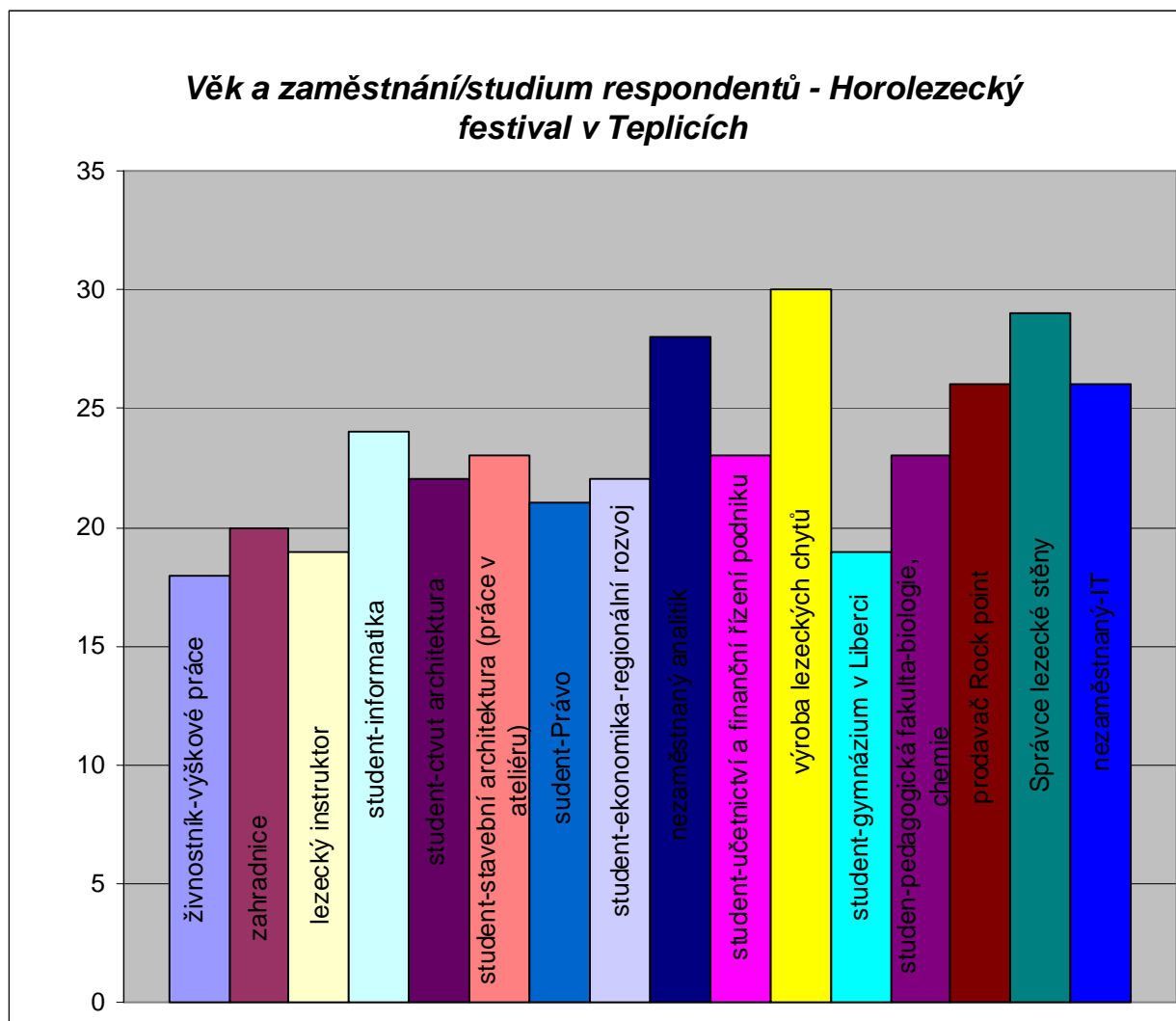
Výběr respondentů probíhal zcela náhodně z účastníků festivalu a návštěvníků lezeckých stěn, kde byl brán ohled na různorodost lezců. Věk dotázaných byl v rozmezí mezi 18 až 35 lety. Záměrně jsem také zvolil několik rozhovorů s osobnostmi naší lezecké scény, kteří se již delší dobu účastní lezeckých závodů. Soutěží v boulderingu, ale i v jiných disciplínách a umísťují se na předních příčkách.

5.3 Struktura dotázaných respondentů

První kolo rozhovorů se uskutečnilo v termínu srpen 2010 na filmovém horolezeckém festivalu v Teplicích. Na tento festival jezdí lezci z celé České republiky a u příležitosti festivalu se zde pořádá jeden ze série závodů českého poháru v boulderingu.

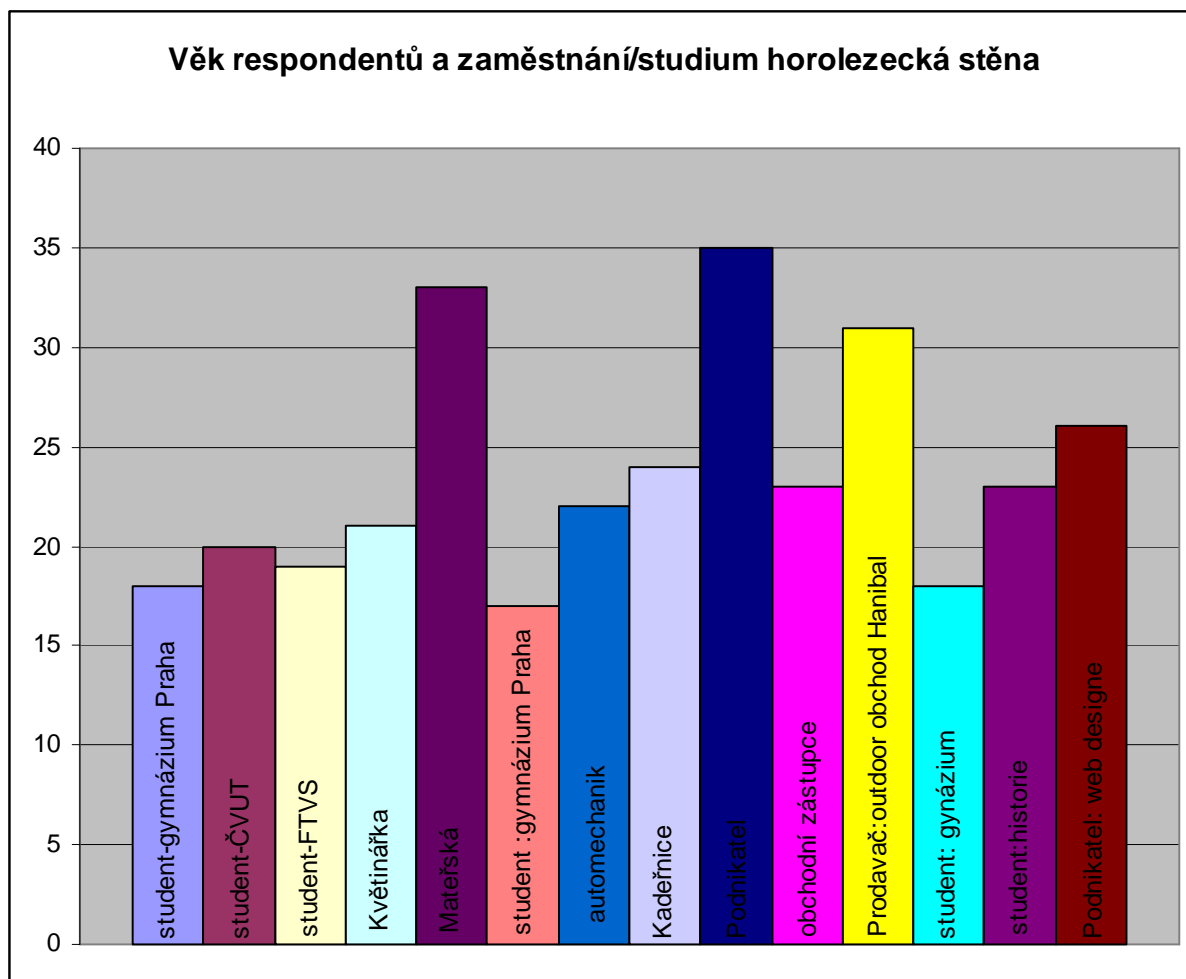


Graf č.1 – Dělení respondentů dle pohlaví



Graf č.2 – Věk a povolání /studium respondentů - Horolezecký festival v Teplicích

Druhé kolo se uskutečnilo na venkovní betonové horolezecké stěně v Praze - Strašnicích, kde se převážně leze s lanem a ve vnitřní boulderingové stěně BoulderBar v Praze - Holešovicích. Na obou stěnách byl rozhovor vykonáván za provozu.



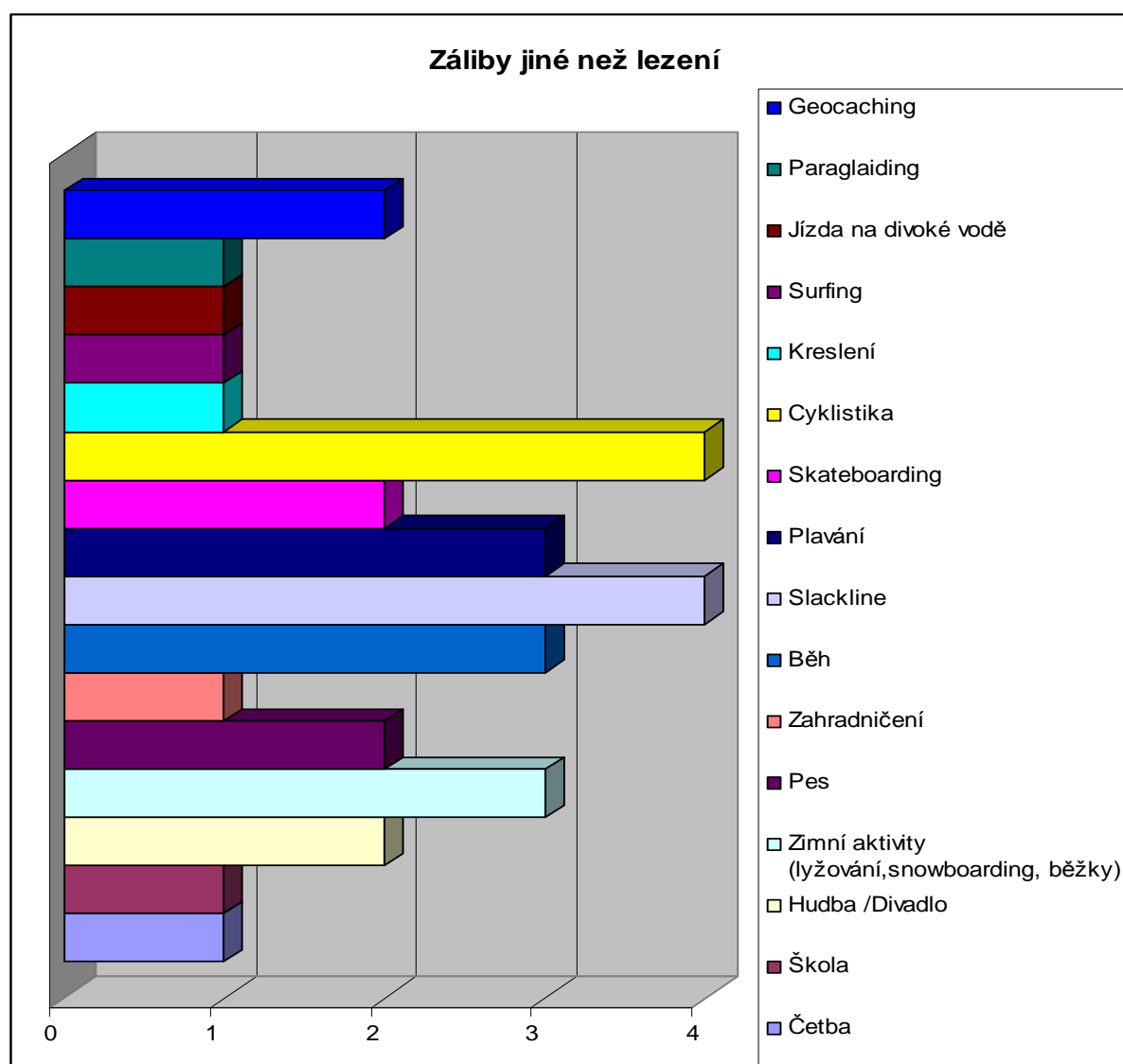
Graf č.3 – Věk respondentů a zaměstnání/studium – horolezecká stěna

6. VÝSLEDKY

6.1 Rozhovor

6.1.1 Kultura

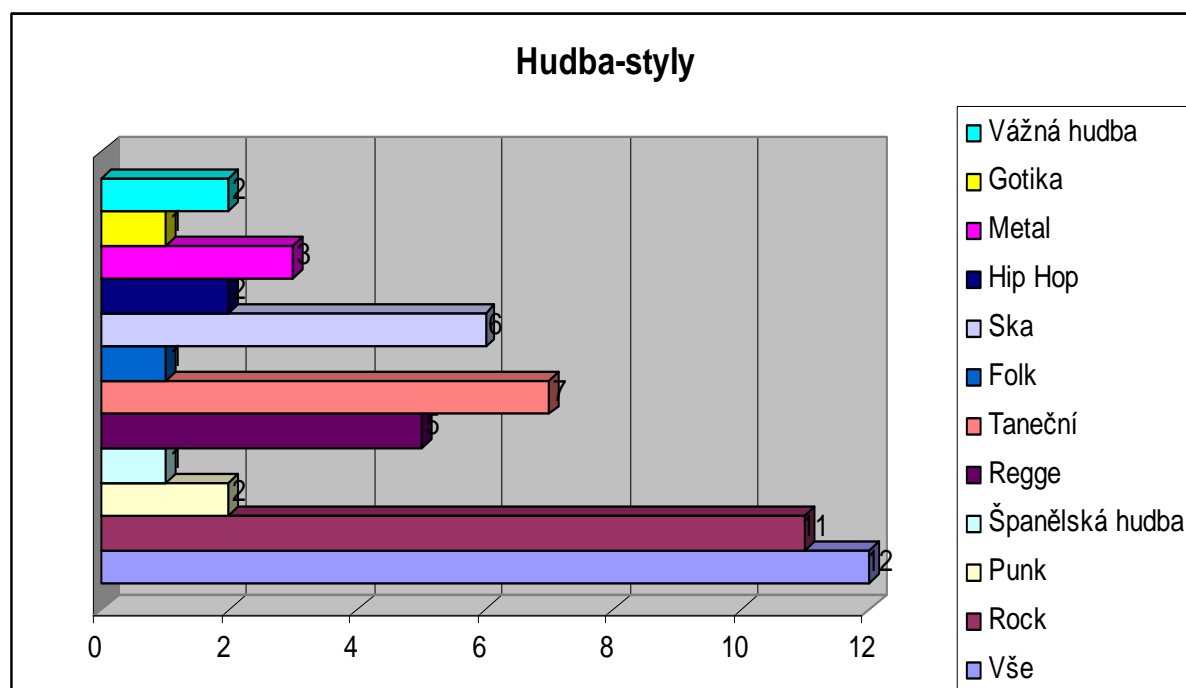
Otázka č 1. : Jaké máte záliby kromě lezení?



Graf č. 4 – Záliby jiné než lezení

Tato otázka byla volná a respondenti měli možnost určit více druhů zájmů, které vykonávají kromě lezení. U některých druhů zálib se odpovědi shodovali. Mezi nejoblíbenější zálibu patří slak-line (provazochodectví) a cyklistika. Jako další oblíbené byli: běh, plavání a v neposlední řadě zimní aktivity. Zde dotazovaní uváděli různé alternativy zimních sportů jako sjezdové lyžování, snowboarding a nebo běžky. Pro lepší přehlednost jsem tyto aktivity zařadil pod jednu kategorii.

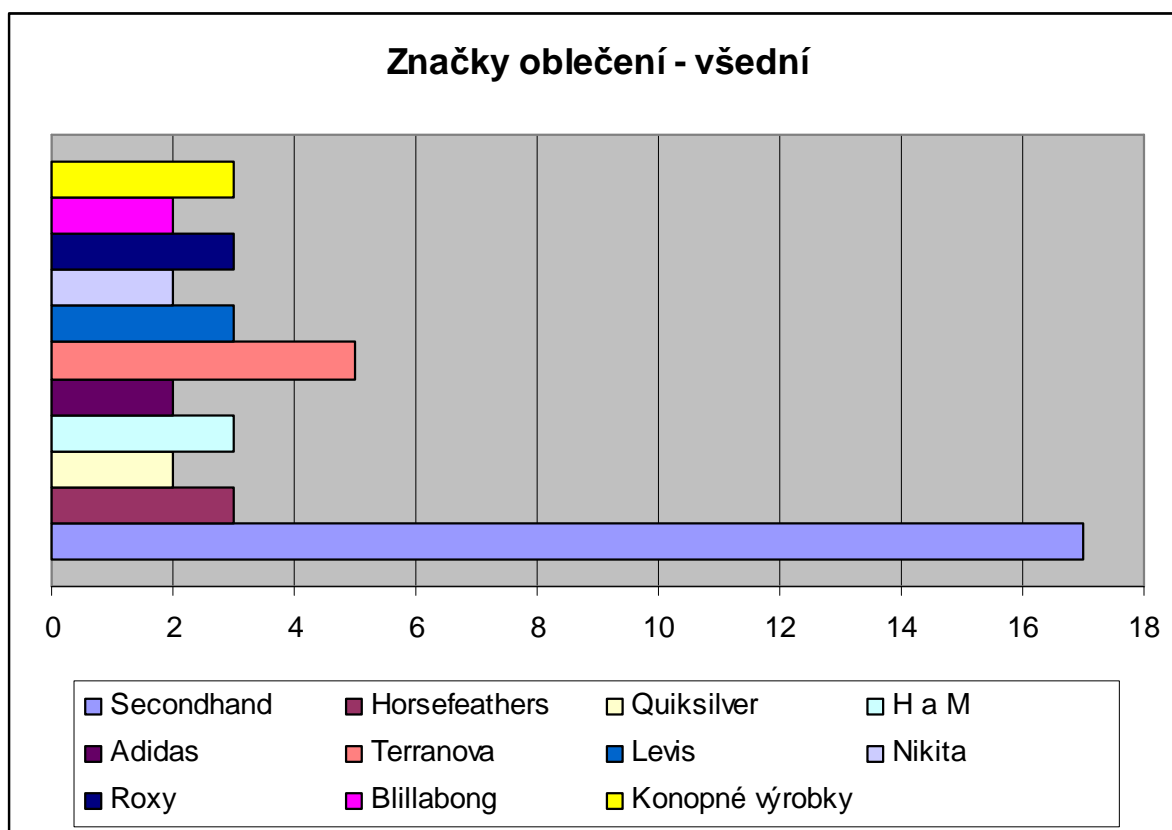
Otázka č. 2 : Jakou hudbu posloucháte a konkrétně její styly?



Graf č. 5 – Hudba – styly

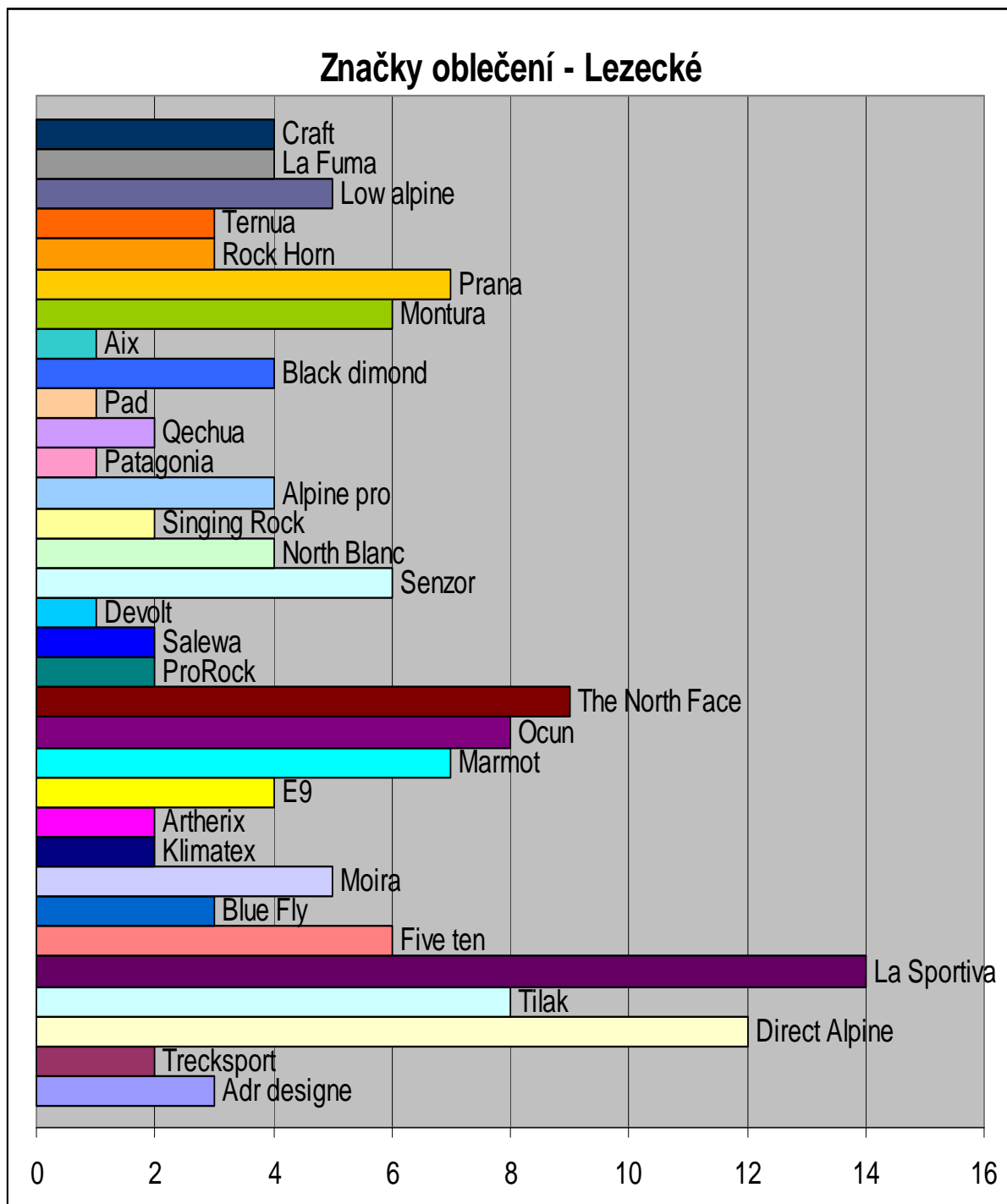
Při definování oblíbeného hudebního stylu většina tázaných odpověděla, že žádný konkrétní styl nepreferují. Po bližším určení vyplývá z výše uvedeného grafu, že nejvíce respondentů má v oblíbenosti rock, taneční hudbu a SKA. Při dotázání na konkrétního hudebního interpreta respondenti zmiňovali, že preferují poslech rádia, konkrétněji rádio Beat a Rádio 1. Dále pak mezi oblíbené hudební skupiny patří: Linkin Park, Ska P, Metallika, Nightwish, Redhotchilipeppers, atd.

Otázka č. 3 : Jaké máte oblíbené značky oblečení (všední, lezecké)?



Graf č. 6 – Značky oblečení – všední

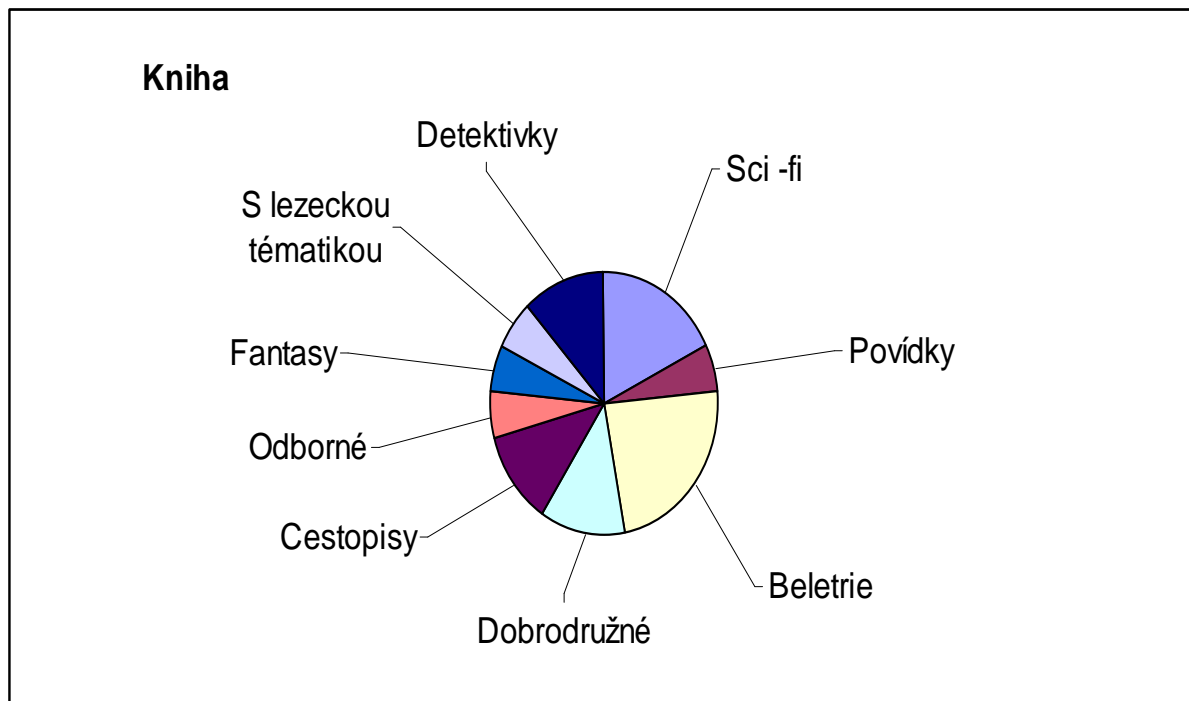
Z všedního oblečení dotazovaní volí oblečení, které jim je příjemné. Ve většině případů se shodují, že nezáleží na značkách. U dotazovaných žen, byly tyto značky blíže určeny. U mužů převládal názor, že nerozlišují oblečení všední a lezecké. Nejvíce zmíněná odpověď byla, že nejraději nakupují náhodně a nebrání se nakupovat v secondhandech. Při dotazu na konkrétnější značku se dotazovaní shodli na firmách nižší cenové hladiny jako je Terranova a až poté zmínili firmy se sportovním oblečením především pro mladé. To znamená oblečení volné, pohodlné a se širokou škálou barev.



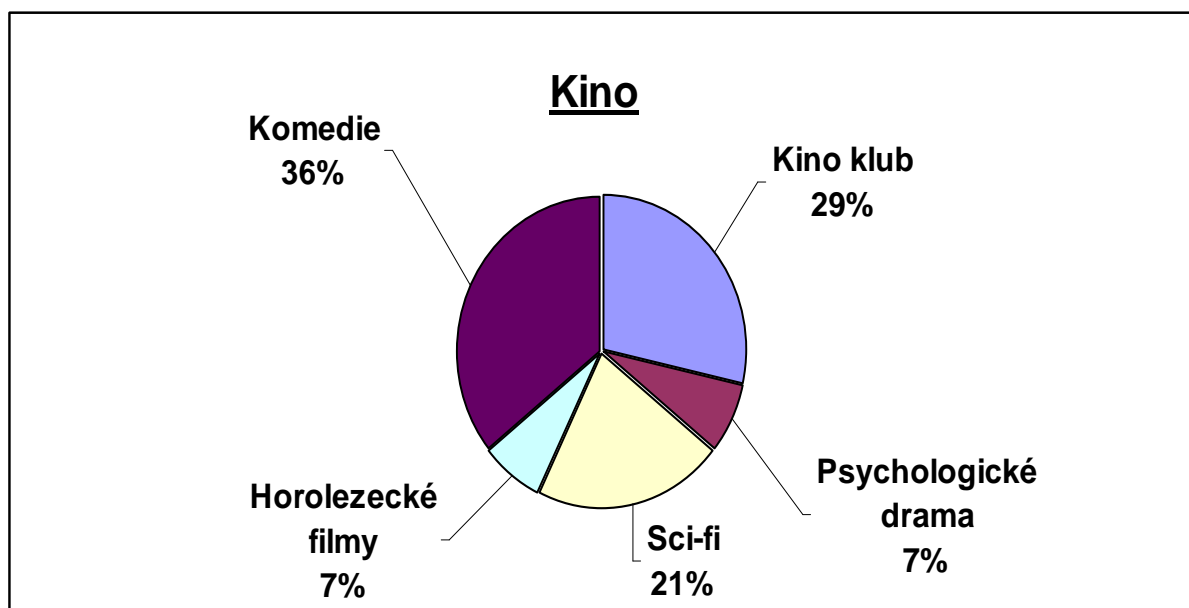
Graf č. 7 – Značky oblečení - Lezecké

Z hlediska lezeckých značek reagují na nabídku trhu a v první řadě volí funkčnost a osvědčené značky s technickými materiály. Mezi nejvíce rozšířené značky patří La Sportiva, Direkt Alpine a The North Face. Dále velkou oblibu mají české značky jako jsou Tilak a Ocun. Ze zahraničních firem můžeme zmínit: Prana, Montura, Marmot, Five Ten.

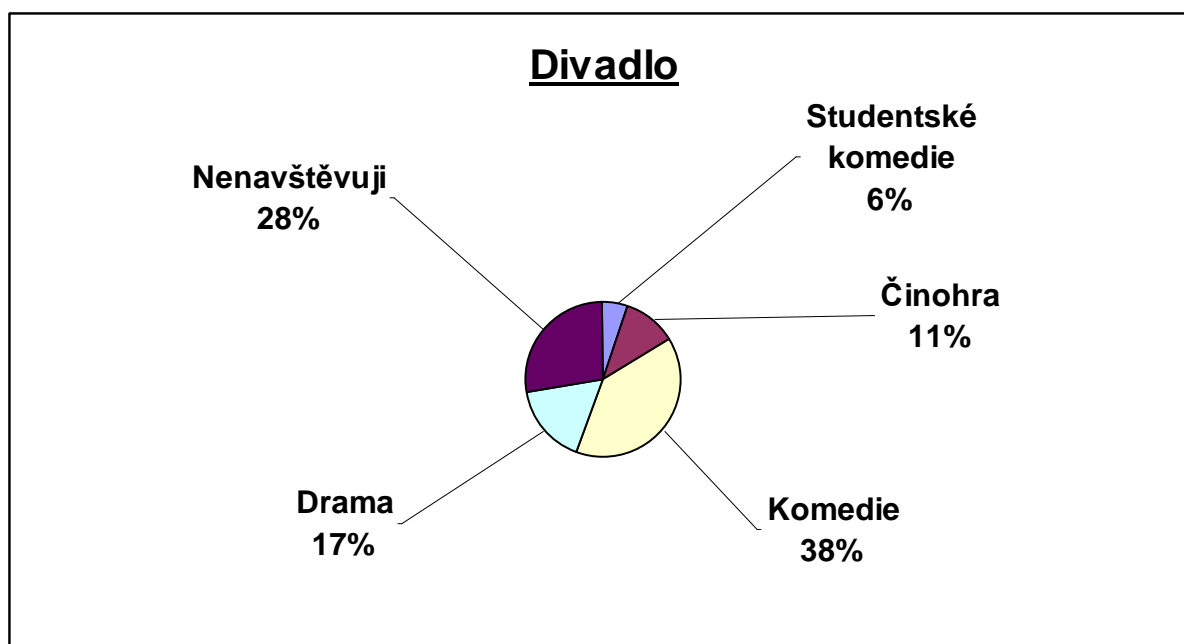
Otázka č. 4 : Jaké máte kulturní zájmy – kniha, kino, divadlo?



Graf č. 8 – Kulturní zájmy - kniha



Graf č. 9 – Kulturní zájmy - Kino



Graf č. 10 – Kulturní zájmy - Divadlo

V tomto okruhu dotazování odpovídali, že všechny tři zmiňované části jsou pro ně odreagováním a právě proto volí převážně nenáročné žánry pro pobavení a uvolnění.

V části věnující se knize byla nejčastěji zmíněna beletrie (umělecká próza). Na druhém místě zmiňovali sci-fi prózu a dále pak dobrodružné knihy věnující se lezecké tematice nebo cestopisům.

V další oblasti respondenti navštěvují multikina, kde je lákají filmy převážně v žánru komedie a nebo se snaží navštěvovat nezávislá kina pro náročnější diváky (v Praze například kino Světozor nebo Atlas).

Na otázku týkající se divadla většina dotazovaných odpověděla, že chodí s kamarády a nebo na doporučení. Nejvíce preferovaný žánr byl komedie a drama. Dále pak činohra a studentské představení. Zbytek respondentů zmínil, že divadla nenavštěvují vůbec.

6.1.2 Lezení

Otázka č. 5 – Jak dlouho se věnujete lezení?

Dotazovaní uváděli rozdílné doby. Proto jsem je pro přehlednost uvedl raději v časových intervalech. Tento údaj se odvíjel z velké části od současného věku respondentů. Nejvíce tázaných se věnuje lezení zhruba čtyři až šest let.

Doba lezení	0 - 3roky	4 - 6 let	7- 9 let	10 - 12 let	13 a více let
Počet dotázaných	5	10	6	4	5

Tab. 2 doba lezení a počet dotázaných

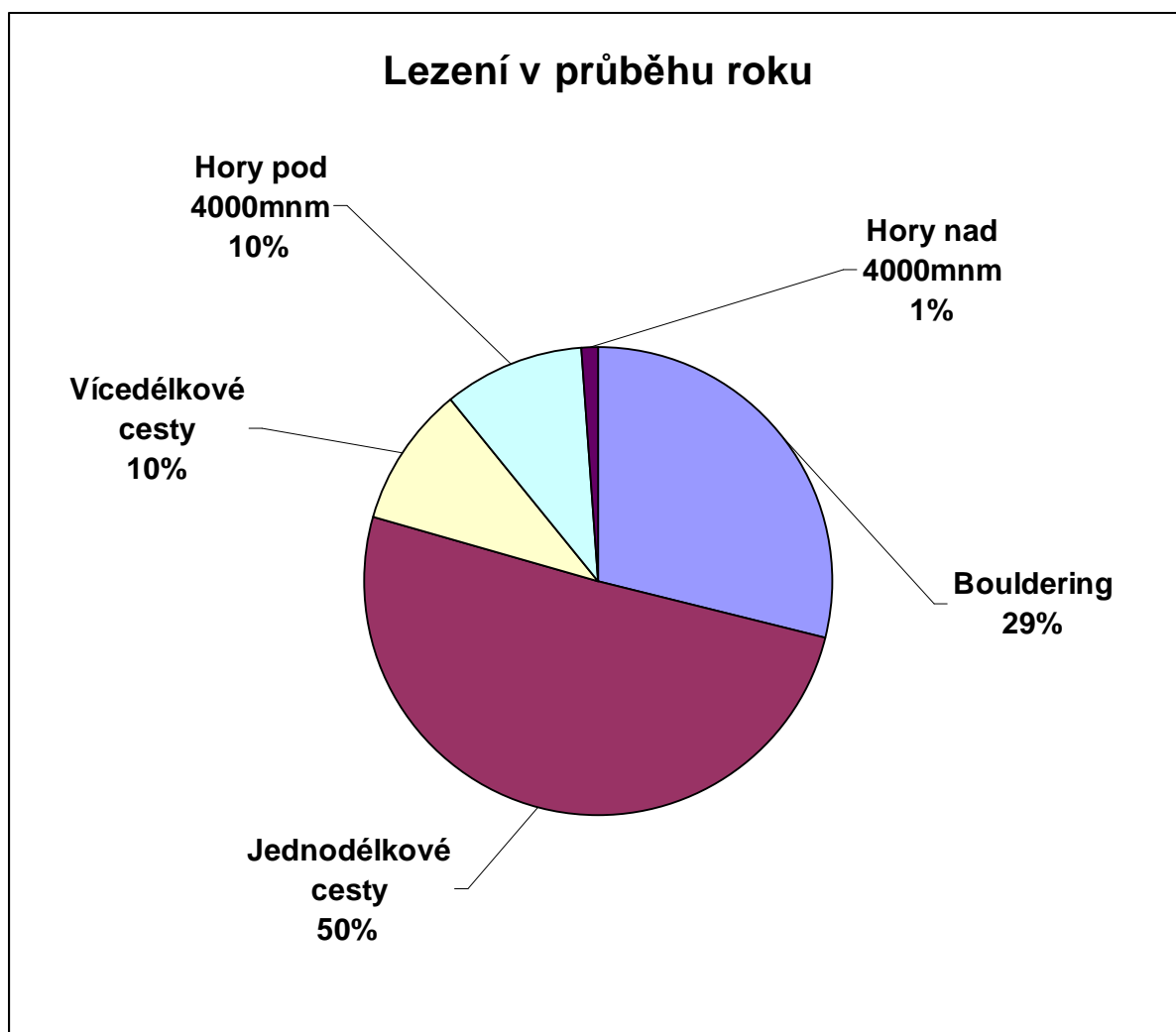
Otázka č. 6 - Jakou lezeckou disciplínu preferujete?



Graf č. 11 – Preferovaná lezecká disciplína

Při nabídce takto rozčleněných lezeckých disciplín se respondenti shodli, že nejpůsobivější kategorií je lezení na pískovcových skalách, které ovšem obnáší velká rizika s možností pádu díky četnosti nezajištěných úseků. Někteří jsou schopni na tomto terénu lézt a zdolávat pískovcové věže. Zbývá část lezců preferuje bouldering pro bezpečnost a skupinové pojetí a sportovní jednodélkové cesty na tvrdých materiálech jako jsou vápenec nebo žula. Ze skupiny dotázaných jen velmi malá část preferuje lezení ve vícedélkových stěnách nebo zdolávání středních či vysokých hor.

Otázka č. 7 - Vyjádření v procentech, kolik jaké disciplíně lezec věnuje v průběhu roku?



Graf č. 12 – Procentuální vyjádření času stráveného v disciplínách za dobu 1 roku.

Následovala otázka na procentuální vyjádření lezeckých disciplín za poslední uplynulý rok z pohledu lezce. Z grafu je zřejmé, že dotazovaní nejvíce času tráví na jednodélkových cestách různých materiálů nejenom v oblastech České republiky, ale i v zahraničí. 29% času se věnují boulderingu, na vnitřních stěnách a také venku v přírodě, 10% věnují lezení na vícédélkových cestách a dalších 10% v nižších horách. Jen malá část lezců zdolává vyšší hory nad 4000 m.n.m.

6.1.3 Názor

Jak dotazovaný vnímá Bouldering v porovnání s ostatními disciplínami horolezectví.

Vyjádření dotazovaných na tuto otázku by se dalo rozdělit do dvou skupin. Vždy záleží na přístupu lezců a vnímání jejich rozdílných přístupů ke sportu.

První zastává názor, že bouldering je samostatnou lezeckou disciplínou mající své místo mezi ostatními odvětvími horolezectví. Tato kategorie tvrdí, že v okamžiku, kdy osoba začínající s lezením nejprve vyzkouší přelézání méně náročných bouldrových problémů/cest a nemá tendence zdolávat cesty na laně, zvyšuje své dovednosti a kvalitu lezení jen v boulderingu. Vnímá toto odvětví zcela jako absolutně samostatnou disciplínu mající své pravidla a hodnoty. Stanovuje jasná fakta, že pro tento sport není zapotřebí velké náročnosti a v začátku se dá provozovat jen na lehkých cestách, kde se následně dá postoupit k řešení obtížnějších boulderových cest. To díky opakování technik, skupinovému pojetí a typickému posilovacímu tréninku. Zde záleží na vyzrálosti lezce a postupu jakou formou se k bouldrování dostane. Pro začátečníka je příjemné nejenom malé nebezpečí pádu, ale také nízké náklady na lezecký materiál.

Druhá část lezců bouldering vnímá jako podstatnou součást tréninkového plánu. Jde zde o formu, kde se dá v zimě trénovat složité kroky podstatné pro zlepšení lezecké techniky a zvyšování tělesné kondice. V případě rozhodování zda zvolit oblasti pro lezení jedno či více délkové cesty se zvyšující obtížností nebo bouldering, je pro ně oblast pro lezení na laně jasnou volbou. Do boulderingové oblasti jsou ochotni zajet pouze s přáteli ve větší skupině a berou tento výjezd jen jako zpestření. Bouldering tedy vnímají jen okrajově, stejně jako posilování nebo strečink. V okamžiku lezení boulderingového problému jsou kroky přespříliš silové a následují jeden za druhým. Technické zpracování je podstatné k překonání klíčového kroku a následnému postupu. V lezení s lanem tento problém bývá jeden, nebo maximálně dva a určuje celou obtížnost cesty, kdy je možno síly rozprostřít a taktizovat.

7. ZÁVĚR, ZAMYŠLENÍ

Všechny tyto získané poznatky nás vedou k osobnosti boulderingového lezce v dnešní moderní společnosti a kladou nám otázky, zdali se zásadně liší od sportovních lezců.

V dnešní době, kdy sport se bere spíše kvantitativně, nežli kvalitativně je velmi zajímavé se zaměřit právě na kvality tohoto sportu a věnovat se jim ve větší šíři. Protože bouldering je sport, který může nabídnout hodně pozitivních zážitků s minimálními náklady. Z první kapitoly o historii je zřejmé, že prvopočátek boulderingu vznikl odvozením od skalního lezení a byl jakousi formou tréninku a přípravy na složité výstupy v horách. Avšak dnes se pohled na tento sport značně změnil a troufám si říct, že bouldering dospěl a stal se samostatnou lezeckou disciplínou. Vnímat ho můžeme z pohledu začátečníka, kterému poskytne kompletní fyzické a psychické uspokojení a zároveň z pohledu sportovního lezce, který uznává, že tento sport je samostatnou složkou horolezectví, ale využívá ho pouze jako tréninkovou složku na nácvik složitých kroků v lezení s lanem. Oba tyto názory na pojetí boulderingu jdou ruku v ruce společně vstříc budoucnosti a těší se z krásy tohoto sportu. Ani jedna strana nevyvrací myšlenky té druhé a proto se vzájemně doplňují. Vždy záleží na lezci jakou variantu si vybere.

Ve své práci jsem na základě dostupných informací z literatury a vlastního výzkumu zhodnotil a porovnal osobnost lezce a jeho funkčnost v rámci kulturních možností. Jak jsem již dříve zmínil bouldering je sport, který rozvíjí nejen fyzické možnosti a proporce těla, ale i psychickou podstatu pro vytvoření stabilní, sebejisté a názorově otevřené osobnosti. Když tedy uchopíme ideální osobnost bouldristy, zjistíme že zásadní rozdíl mezi sportovním lezcem není. Bouldrista si obléká oblečení, které je mu příjemné a při lezení používá funkční a technicky propracované materiály. Kulturní zájmy bere jako relaxační část a pokouší se vybírat si nejenom zábavné prvky, ale občas i složitější a náročnější představení nebo literaturu. V rámci hudebního uspokojení má rád jakékoliv hudební styly ale převládá taneční hudba a rock.

8. SOUHRN

Název práce zní „Bouldering a jeho kulturní charakteristiky“. Záměrem této práce je objasnit nabídku tohoto sportu. A ukázat jaké jsou současné možnosti lezců, kteří se věnují nejenom boulderingu, ale i lezení na laně.

V první části práce je možnost posoudit prvopočátek a názorové vnímání zrodu tohoto sportovního odvětví, vývoj a rozvoj boulderingu do současné podoby. Podstatnou částí této práce je zaměření se na druhy a možnosti tohoto sportu, také na materiální vybavení potřebné pro provozování venku v přírodě i ve vnitřních prostorech lezeckých center s umělou horolezeckou stěnou. Stěžejní částí je osobnost boulderingového lezce, která je zaměřena na psychologické, sociologické a fyziokinetické pojetí tohoto sportu a tím objasňuje možnosti a potenciál osobnosti lezce.

Výzkumná část této bakalářské práce přináší formou rozhovorů názory na vnímání kulturních zájmů a smyšlení o boulderingu a to od skupin z horolezeckých stěn a Mezinárodního horolezeckého filmového festivalu v Trutnově. Tyto poznatky jsou vyobrazeny v grafech a blíže popsány a rozpracovány. Na začátku výzkumné části této práce jsou stanoveny otázky, kde po vyhodnocení můžeme definovat odpovědi a myšlenky respondentů, které se v závěru dají vnímat jako názor dvou skupin. Ta první tyto myšlenky vyvrací a chápe bouldering jako při jeho počátku jen jako tréninkovou součást a druhá část tento poznatek rozšiřuje na samostatnou disciplínu mající své místo ve sportovním lezení a s ním i patřičné sounáležitosti.

9. SUMMARY

The thesis title is "Bouldering and its cultural characteristics." The aim of this work is to clarify what does this sport have to offer, as well as to provide an overview of what options do the climbers, who practice bouldering and sport climbing, have today.

The first part of this work provides information regarding the history of this sport, describing how it arose, how it was formed and perceived at the very beginning of its existence and how it evolved to the present form. A substantial part of this work is to summarize the types of this sport, the possibilities it provides and the equipment needed to practice it either outside in the nature or indoors on artificial climbing walls in climbing centers. The crucial part is the personality of a bouldering climber, with focus on psychological, sociological and physiokinetical concept of the sport, explaining the possibilities and potential of climbers personality.

The research part of this thesis consists of analyzing the interviews with the climbers, which took place in various climbing halls and during the International Mountaineering Film Festival in Trutnov. The analyze results provide insight into opinions on the perception of bouldering among the climbers, their cultural interests and personal beliefs. The findings are presented in charts and further described and elaborated in detail. At the beginning of this section the interview questions are defined. Based on the answers two main opinion groups of climbers could be identified. The first group understands bouldering just as a type of training for climbing with rope, while the second group understands bouldering as independent sport with its own rules, culture and view of the world.

10. REFERENČNÍ SEZNAM

- Winter, S. (2004) *Sportovní lezení*. 1. vyd. České Budějovice: KOPP
- Glowacz, S. & Pohl, W. (1999) *Volné lezení*. České Budějovice: KOPP
- Dieška, I. (1989) *Horolezectví zblízka*. Praha: Olympia
- Hatting, G. (1999) *Horolezectví*. Praha: Svojtka & Co
- Creasey, M. (2000) *Horolezectví*. 1. vyd. REBO productions CZ
- Frank, T. & Kublák, T. a kol. (2007) *Horolezecká abeceda*. 1. vyd. Praha: Epoque s.r.o.
- Horst, E. J. (2008) *Training for climbing*. 2. vyd. Falcon - Globe Pequot Press
- Atkinson, R. L. (2003) *Psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál
- Čihovský, J. (2006), Sociologický výzkum – *Studijní text pro posluchače FTK UP Olomouc*

Internetové zdroje

<http://www.johngill.net>

<http://www.wikipedia.org>

<http://www.akapraha.cz>

<http://www.ocun.cz>

<http://www.indoorclimbing.cz>

<http://www.lezec.cz>

<http://www.boulderbar.cz>