

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**Strach u žen při sportovním a soutěžním lezení**

**Women's fear in sports and competition climbing**

Bakalářská práce

**Kateřina Kárníková**

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D.

2013

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce, Mgr. Ladislavu Vomáčkovi, Ph.D., za poskytnutí materiálů a rad, které mi velice pomohly ke zpracování. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Tereze Pokorné za pomoc při úpravách formální stránky bakalářské práce.

„Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.“

V Praze dne 25. května 2013

## Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

## **Abstrakt**

**Název:** Strach u žen při sportovním a soutěžním lezení.

**Cíle:** Bakalářská práce se zabývá problematikou lezení a horolezectví se zaměřením na velmi častý problém, který představuje pocit strachu při těchto aktivitách. Cílem práce je provést literární rešerši strachu při lezení v obecné rovině a toto následně doplnit o zkušenosti žen, závodních a nezávodních lezkyň, týkající se zkoumané oblasti. Jako zdroj informací bude sloužit vytvořený dotazník a interview.

**Metody:** Výzkum byl proveden formou dotazníkového šetření pomocí vlastního vytvořeného nestandardizovaného dotazníku společně s řízeným polostrukturovaným rozhovorem. Výzkumný soubor tvoří závodní a nezávodní lezkyně. Výsledky dotazníkového šetření jsou graficky zpracovány pomocí sloupcových grafů v programu Microsoft Excel. Rozhovory jsou přepsány v programu Microsoft Word dle zvukového záznamu.

**Výsledky:** Na základě prostudované literatury a podaného nestandardizovaného dotazníku předpokládám, že se objeví jisté rozdíly mezi strachem a motivací u závodních a nezávodních lezkyň. Dále pomocí získaného interview usuzuji, že lezkyně, které lezou závodně, lépe ovládají svůj strach, což souvisí s jejich větší motivací a cílevědomostí.

**Klíčová slova:** sportovní lezení, soutěžní lezení, strach, emoce, ženy.

## **Abstract**

**Title:** Women's fear in sports and competition climbing.

**Goal:** This Bachelor thesis deals with problems of climbing and mountaineering focused on a very frequent issue – a feeling of fear, connected with these activities. The goal of this thesis is to make a literature search of fear connected with climbing in general terms which will be subsequently supplied with professional and non-professional female mountaineers' experience from the area of the research. As a source of information there will be used my own questionnaire and interviews.

**Methods:** The research was conducted through a survey, together with my own non-standardized questionnaire and a controlled semistructured interview. The research group is made by professional and non-professional female mountaineers. The results of questionnaire research can be seen in bar graphs made by Microsoft Excell. Interviews are transcribed according to a soundtrack in Microsoft Word.

**Results:** On the basis of studied literature and fulfilled non-standardized questionnaire, I suppose there will appear some differences between professional and non-professional female mountaineers' fear and motivation. In addition, using the obtained interview I gather the professional female mountaineers are able to control the fear better, which is connected with their higher motivation and steadfastness.

**Key words:** sports climbing, competition climbing , fear, emotions, women.

# Obsah

Úvod.....	9
1. Teoretická východiska.....	10
1.1. Horolezectví.....	10
1.1.1. Dělení horolezectví .....	10
1.1.2. Lezecké styly.....	16
1.2. Základní pojmy a jejich definice .....	17
1.3. Emoce .....	19
1.3.1. Charakteristika emocí.....	19
1.3.2. Fyziologická složka emocí .....	23
1.3.3. Výrazová složka emocí .....	24
1.3.4. Rozdíl v emocích mezi ženami a muži při sportu .....	24
1.3.5. Emocionalita ve sportu.....	25
1.3.6. Časový sled emocí ve sportu.....	26
1.4. Stres při sportu.....	30
1.4.1. Stresový syndrom.....	31
1.5. Strach a úzkost.....	35
1.5.1. Rozdíl mezi strachem a úzkostí.....	35
1.5.2. Strach jako psychický aspekt lezení.....	36
1.6. Závodní úzkost .....	39
1.6.1. Teorie vysvětlující vztah mezi závodní úzkostí a výkonem.....	40
1.6.2. Techniky redukce závodní úzkosti.....	43
1.7. Motivace v horolezectví .....	45
2. Cíle a úkoly práce.....	48
3. Metodologická část .....	49
3.1. Respondenti .....	49

3.2.	Charakteristika souboru .....	50
3.2.1.	Dotazník .....	50
3.2.2.	Rozhovor .....	51
3.3.	Hypotézy.....	52
3.4.	Vyhodnocení dotazníku .....	53
4.	Výsledky.....	54
4.1.	Dotazník.....	54
4.2.	Rozhovory .....	72
5.	Diskuze.....	74
6.	Závěr.....	77
	Přehled použitých zdrojů.....	81
	Přílohy .....	84
	Příloha č. 1: Dotazník.....	84
	Příloha č. 2: Rozhovor č. 1 Barbora Bachmanová (nezávodní lezkyně).....	88
	Příloha č. 3: Rozhovor č. 2 Olča Stehlíková (nezávodní lezkyně).....	90
	Příloha č. 4: Rozhovor č. 3 Gábina Vráblíková (závodní lezkyně).....	92
	Příloha č. 5: Rozhovor č. 4 Lenka Frúhbauerová (závodní lezkyně).....	95



# Úvod

Vybrané téma bakalářské práce se zaměřuje na sportovní lezení a na psychologické jevy, které s ním souvisí. V teoretické části se konkrétně zaměříme na strach a úzkost, které v lezení hrají významnou roli z hlediska ovlivňování výkonnosti.

Jako studentka sportovní specializace „Sportovní lezení“ se se strachem při lezení velmi často setkávám. Lezení se aktivně věnuji přibližně od 18let a od té doby jsem se se strachem setkala poměrně často, a proto jsem se po několika letech rozhodla, že začnu pátrat po tom, zda jsem jediná, kdo má při lezení určitý respekt, a hlavně jak moc jeho přehnaná míra dokáže ovlivnit můj výkon. A pokud nejsem jediná, pak mě zajímalo, zda se ostatní bojí z těch samých důvodů a zda cítí ty samé pocity jako já. Čeho všeho se člověk vlastně při lezení může bát? Bojí se ženy stejně jako muži? Má strach u každého člověka stejný důvod? To jsou jedny z mnoha otázek, na které se pokusím najít odpovědi a zároveň jak mě samotné, tak i čtenářům, důvody těchto odpovědí objasnit.

Při zpracování bakalářské práce budu nejdříve prostřednictvím studovny načítat publikace, bakalářské, diplomové i rigorózní práce a poté z těchto poznatků zpracuji teoretickou část. Teoretická část se zaměří jak na část psychologickou, týkající se emocí při lezení a jejich prožívání, tak část "lezeckou", ve které se pokusím přiblížit různé lezecké styly a obtížnosti. V některých kapitolách se zaměřím i na rozdíly mezi ženami a muži, především na jejich emocionální prožitky při sportu.

V části metodické budeme vytvářet dotazník, který necháme vyplnit z části závodními a z části nezávodními lezkyněmi z České republiky. Z dotazníku se pokusíme zjistit konkrétní příčiny strachu u žen a také rozdíly jejich názorů a pocitů, které by mohly být dány dosaženou lezeckou úrovní (závodní a nezávodní). Po dotazníkovém šetření vybereme čtyři lezkyně (dvě závodní a dvě nezávodní), se kterými povedu rozhovory (interview). Rozhovory budou sloužit především k doplnění dotazníkového šetření, které neposkytuje v mnoha otázkách dostatečný prostor pro vlastní vyjádření.

Snahou práce je tedy pomocí teoretické části ve spojení s dotazníky a rozhovory objasnit příčiny strachu při lezení u žen.

# 1. Teoretická východiska

## 1.1. Horolezectví

Původně horolezectví vycházelo z jediné disciplíny, zdolávání vrcholů hor. Postupem času se z této jedné disciplíny vytvořila další odvětví sportovních disciplín. V současnosti lezení zahrnuje cesty od velmi krátkých, přes cesty, které vyžadují velkou fyzickou náročnost, až po horolezecké expedice.

Dle L. Vomáčka a S. Boštkové (2008) je rozdíl mezi horolezectvím a lezením v terénu, kde se pohybujeme. Lezce definují jako člověka, který leze především na umělých stěnách a skalkách. Oproti tomu horolezec je definován jako člověk pohybující se v terénu, v horách a velehorách. Pro tyto terény je specifické vícedélkové lezení a objektivní nebezpečí.

### 1.1.1. Dělení horolezectví

#### 1.1.1.1. *Tradiční lezení*

M. Creasey a kol. (1999) uvádí, že tradiční lezení, neboli lezení tradičními hodnotami, je vymezeno jako lezení, kdy lezec, který leze jako první, zakládá postupové jištění. Postupové jištění je posléze odstraňováno lezcem druhým. Lezec, který zakládá jištění, je nazýván prvolezcem, a druhý, který jištění odstraňuje, je nazýván druholezcem. Prvovezec používá pouze svých materiálů, které do cesty „vkládá“. Platí zde zásada odmítání nýtů v cestě, což znamená, že cesta není dopředu nijak zajištěna. Výstupy jsou uskutečňovány bez předchozí přípravy či vizuální prohlídky.

L. Vomáčko a S. Boštková (2008) tvrdí, že pro tradiční lezení je nutné sladit technickou, fyzickou a psychickou připravenost lezce. Samozřejmostí při lezení je schopnost dobré manipulace s lezeckým materiálem a především jeho znalost.

## Technické lezení

Jak uvádí M. Creasey a kol. (1999), při tomto lezeckém stylu je využíváno skob, vklíněnců a dalších pomůcek k co největšímu usnadnění výstupu. Pomůcky neslouží pouze pro zajištění v cestě, ale při výstupu lze dokonce používat i stoupacích pomůcek. Mezi tyto pomůcky patří např. tzv. „šoupátko“, žumary atd. Dále můžeme používat i pomůcek, které nám usnadňují výstup, díky tomu, že si na ně stoupáme a tím se dostáváme vzhůru. Mezi tyto pomůcky patří nejčastěji různé smyce.

### 1.1.1.2. Sportovní lezení

Creasey, M. a kol. (1999), uvádí, že tento styl používá k jištění především fixní prvky, jako jsou nýty a borháky, které jsou v cestě již připraveny. Lezec tedy vlastní jištění zakládá jen v úsecích, které pokládá za nebezpečné. Fixní jisticí body jsou od sebe umístěny na krátké vzdálenosti (cca 4 m). V případě pádu se pak většinou nejedná o nějaký riskantní pád či pád ohrožující lidský život. Tento druh lezení oproti tradičnímu vyžaduje větší fyzickou, než psychickou odolnost a připravenost. V současnosti patří tento druh lezení mezi velmi populární.

Kořeny sportovního lezení sahají až do alpských oblastí Francie. Tento způsob posunul hranice fyzických možností bez podstupování velkého rizika, takže umožnil lezení i méně psychicky odolným jedincům. Je také součástí vysokohorských výstupů (Hatting, G., 2002).

Dle L. Vomáčka a S. Boštíkové (2008) se sportovní lezení dále dělí na **soutěžní** a **výkonnostní**. Soutěžní lezení představuje jedno z velmi rychle se rozrůstajících odvětví. V Evropě v současnosti sportovní lezení zahrnuje zejména evropský okruh Světového poháru, který se koná zejména v nejnámějších lezeckých oblastech jako je Arco v Itálii, Extrem games v USA a Cerre Chevalier ve Francii. Ve světě se také pořádá v juniorských kategoriích Světový pohár mládeže do 13 let a Světový pohár juniorů do 19let. Tyto poháry se konají každým rokem (Hatting, G., 2002).

**Kryté, umělé lezecké stěny** jsou místa, která by se dala nazvat „horolezeckými tělocvičnami“. Jsou využívány především k soutěžnímu lezení a k tréninku skalního lezení ve volné přírodě (Hatting, G., 2002). Nejvíce lezeckých stěn můžeme najít v Belgii, Velké

Británii, ale také v České republice. V České republice se nachází zejména nejznámější česká lezecká stěna Smíchov v Praze a dále například Makkak v Jablonci nad Nisou.

Obecně do soutěžního lezení patří lezení **na obtížnost**, **lezení na rychlost** a **bouldering** (Vomáčko, L., Boštíková, S., 2008):

*Lezení na obtížnost* – cílem je vylézt v cestě co nejvýše. Lezecká cesta není závodníkovi známá, nemůže si ji tedy předem prohlédnout, toto je povolené až bezprostředně před závodem. Soutěž má tři kola – kvalifikaci, semifinále a finále.

*Lezení na rychlost* - jak už název napovídá, cílem je vylézt určitou cestu v co nejkratším čase. Soutěží se systémem „pavouka“, kdy dojde k nasazení závodníků do semifinále dle časů získaných v předchozí kvalifikaci.

*Bouldering* - je další soutěžní disciplínou sportovního lezení, která je velmi mladá. Boulder neboli balvan (z angl.) značí určitý problém, který závodníka v cestě potkává a cílem je ho překonat za co nejméně pokusů. Cesta je přitom velmi krátká, avšak vyžaduje velké fyzické a silové vypětí. Soutěž probíhá ve dvou kolech.

Další dělení horolezeckých disciplín už ale představuje disciplíny nesoutěžního charakteru. Mezi tyto disciplíny patří:

#### **1.1.1.3. Bouldering**

G. Hatting (2002) uvádí, že nesoutěžní nebo nezávodní bouldering nevyužívá žádných umělých pomůcek, jako pomoc využívá pouze spolulezce stojící pod ním a tzv. boulder matky, které leží na zemi pod skálou a chrání lezce před bezprostředním pádem přímo na kameny. Nejvíce boulderingových skal se nachází v Lake district, kde můžeme vidět nepřeberné množství skal vhodných pro bouldering. Další velmi významnou boulderingovou oblastí je Fontainebleau ve Francii.

#### **1.1.1.4. Pískovcové (skalní) lezení**

Jak uvádí L. Vomáčko a S. Boštíková (2008) je pískovcové (skalní) lezení tradiční disciplína Českých zemí a Saska. K jištění na pískovcové skále se využívá železných kruhů. Tato disciplína je určena psychicky odolným jedincům, protože vzdálenost kruhů od sebe je

až několik metrů (i 15m). Jako dojištění mezi fixním jištěním se na pískovci používá pouze smyček, které zakládáme do spár či různých pískovcových útvarů (např. známé „hodiny“).

#### ***1.1.1.5. Nepískovcové lezení***

Mezi nepískovcové lezení patří lezení na všech jiných materiálech, než je právě pískovec (např. žula, vápenec, bulžník atd.). Na těchto druzích skal se nejčastěji setkáváme s tradičním i sportovním druhem lezení (viz kapitola 1.1.1.1 a 1.1.1.2.) (Vomáčko, L., Boštíková, S., 2008).

#### ***1.1.1.6. Vícedélkové lezení***

Tento druh lezení vymezuje dle L. Vomáčka a S. Boštíkové (2008) hranici mezi lezením a horolezectvím. Při vícedélkovém lezení budujeme postupová stanoviště, neboť cesta je delší než délka lana, a využíváme lezeckých pomůcek.

#### ***1.1.1.7. Mixové a ledové lezení***

Mixové lezení je lezení v kombinaci se skálou, ledem a sněhem. Ledové lezení se pro změnu provádí na zamrzlých vodopádech, kde postupujeme vzhůru pomocí cepínů (Vomáčko L., Boštíková S., 2008).

#### ***1.1.1.8. Big Wall lezení***

Big Wall lezení se dle L. Vomáčka a S. Boštíkové (2008) vyznačuje velkou výškou lezených stěn, která může být až 1 500 m. Dle Creasyho a kol. (1999) může být využíváno umělých pomůcek, kdy hlavním cílem je vylézt se svým týmem/družstvem na vysokou skalní stěnu. Toto lezení trvá několik hodin až dní. Pokud Big Wallová cesta trvá jeden nebo více dní, zahrnuje i bivaky či tábory, ve kterých lezci přečkávají noc.

Výhodou tohoto lezení je, že pouze jediný člen z týmu musí vylézt všechny lanové délky a jeho spolulezci tedy jen šplhají – tzv. žumarují nebo prusíkují za prvolezcem nahoru. Většinou se lezci střídají, aby všechny lanové délky nelezl stále jen jeden člen.

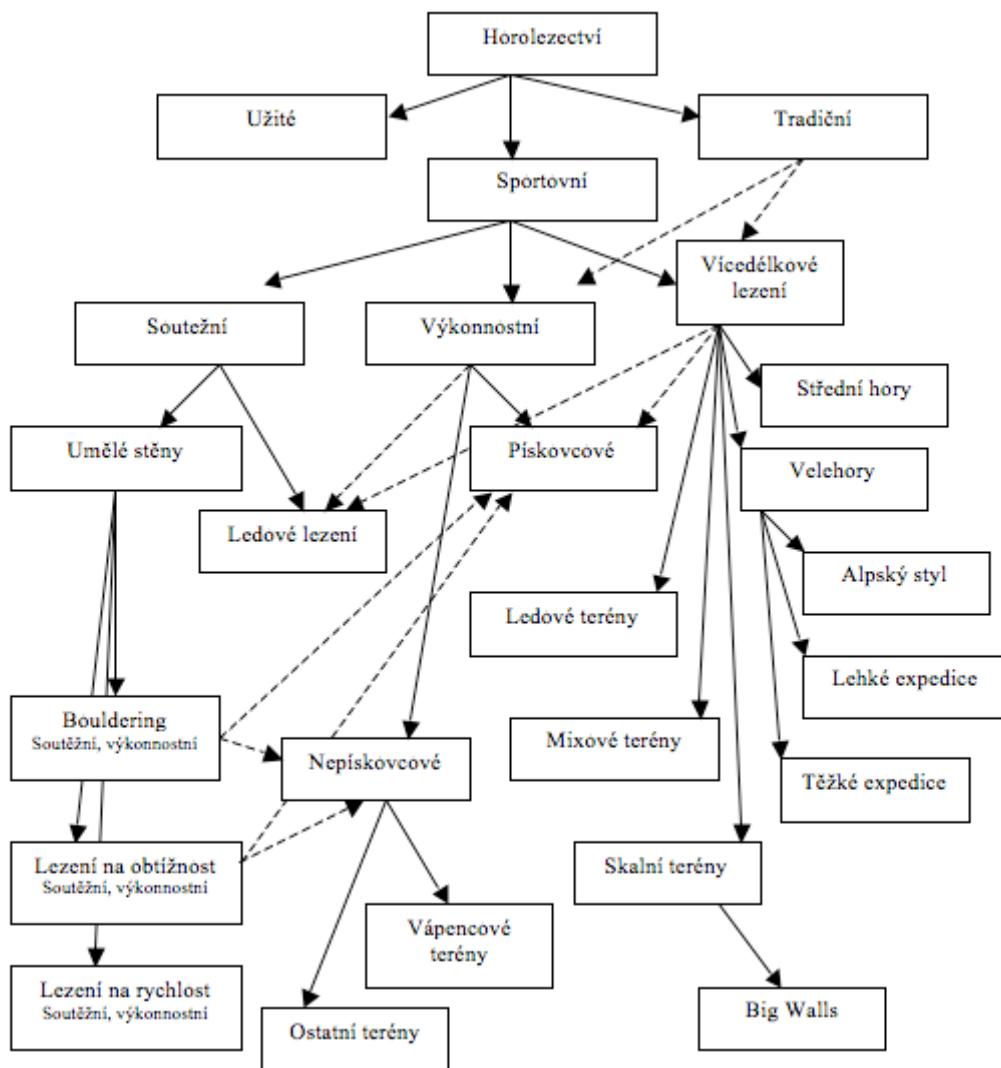
Největší Bigwallové oblasti se nachází v Yosemitekém národním parku v USA – za nejnámější Big Wall je pokládán El Capitan, což je místo, které je nazýváno „mekkou horolezců“. Další známé stěny jsou v Dolomitech aj. (Hatting, G., 2002).

#### ***1.1.1.9. Vysokohorské lezení***

G. Hatting (2002) uvádí, že vysokohorské lezení je druh lezení, který zahrnuje, jak lezení na skalnatém povrchu, tak lezení na sněhu a ledu. Vysokohorští lezci čelí různým rizikům, která jim hory připraví, zejména změnám počasí, tím pádem možnosti lavin a trhlin, extrémní zimě a extrémním změnám teplot za velmi krátkou dobu atd. Vysokohorské lezení má jednu důležitou zásadu, kterou je rychlost, protože v horách hraje důležitou roli časové omezení.

L. Vomáčko a S. Boštková (2008) rozdělují tento typ ještě na velehorské a výškové lezení. Rozdíl mezi nimi je pouze v nadmořských výškách. Velehorské lezení je lezení ve výškách až 5 500 m n. m., zatímco výškové lezení je lezení v těch nejvyšších nadmořských výškách.

Pro přehled uvádím rozdělení horolezeckých disciplín dle L. Vomáčka a S. Boščíkové (2008).



**Obr. č. 1:** Horolezecké disciplíny (zdroj: Vomáčko, L., Boščíková S., 2008, str. 14)

### 1.1.2. Lezecké styly

**AF (All free):** Dle L. Vomáčka a S. Boščíkové (2008) tento styl představuje tu nejjednodušší formu lezení, která je využívána především začínajícími lezci. Při postupu se využívá jen přirozených chytů a stupů s možností odpočinku v postupovém jištění. Pokud dojde k pádu, pokračuje lezec od posledního jisticího bodu. Také se k tomuto bodu může vrátet a odpočívat. Dle V. Procházky a kol. (1990) není systém AF pokládán za ideál čistého lezení, protože časté „odsedávání“ snižuje výkonnost lezce.

**TR (Tope rope):** Tento styl představuje jištění přes horní lano, tudíž lezcům nehrozí nebezpečný pád. Tento styl je využíván především ve výuce či při nacvičování nových cest (Vomáčko, L., Boščíková, S., 2008).

**RP (Red point):** Toto označení pochází od německého lezce Kurta Alberta, který se stal v 60. letech minulého století jeho propagátorem (Vomáčko L., Boščíková S., 2008). Tento styl označuje přezení lezecké cesty bez pádu a bez odsednutí. Výhodou cesty je, že lezec tuto cestu dopředu zná a měl možnost si ji nacvičit. V. Procházka a kol. (1990) ještě uvádí, že pro každý nový pokus musí být lano staženo a leze se tedy pokaždé „na novo“.

**OS (On sight):** „na první pohled“. Je to vlastně obdoba RP lezení, akorát s tím rozdílem, že se počítá cesta vylezená na první pokus a lezci nesmí být dopředu poskytnuty informace o cestě a nesmí ani vidět nikoho cestu lézt (Vomáčko L., Boščíková, S., 2008). Dle V. Procházky a kol. (1990) je to tím vůbec nejvyšším omezením, které v lezení existuje.

**OS flash:** Obdoba OS stylu. Cesta také musí být vylezena na poprvé, nesmí v ní být odsednuto, ani padáno, avšak lezec má informace o cestě nebo někoho viděl, jak cestu leze před ním (Vomáčko, L., Boščíková S., 2008).



## 1.2. Základní pojmy a jejich definice

**Emoce** lze dle M. Vágnerové (2004, str. 143) definovat jako „*schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, eventuálně i dalšími vnějšími projevy.*“

Emoce mají fyziologickou, výrazovou a prožitkovou složku a podléhají subjektivnímu hodnocení a interpretaci. Dále jsou spojovány s činností limbického systému a mohou být příčinami duševních nebo psychosomatických poruch. N. Sillamy (2001) uvádí, že fyziologické poruchy, které při emocích vznikají, většinou nejsou trvalé, avšak někdy může být emoční šok tak silný nebo může trvat tak dlouho, že dojde k následnému vyčerpání organismu při obnově a začnou se objevovat poškození.

Emoce také doprovázejí výrazy tváře, které jsou u základních emocí vrozené. To uváděl už Darwin (1872) v díle „Výraz emocí u člověka“.

Emoce se dále různě dělí, např. na vyšší (soucítí), nižší (vztek), intelektuální, etické, estetické, astenické (negativní) a stenické (pozitivní) apod. Podle většiny psychologů se skládají ze tří propojených složek, které spolu souvisí. Jsou jimi subjektivní emocionální prožitky, vnější expresivní chování a jejich fyziologické koreláty (Hartl, Hartlová, 2010; Plháková, 2007).

**Úzkost** představuje strach bez známé příčiny. Na úzkost lze pohlížet jako na osobnostní rys, ale i jako na aktuální psychosomatický stav. Je to nepříjemný emoční stav, který je provázen psychickými i tělesnými znaky, projevuje se při strachu a je typickou součástí řady onemocnění psychotického charakteru. Dle M. Nakonečného (1996) je úzkost pocit hrozby, avšak nespecifikovaný.

H. Hartl a H. Hartlová ve svém Psychologickém slovníku (2010) uvádí, že mezi psychické a tělesné znaky při prožívání úzkosti patří například zvýšení srdeční frekvence, zvýšení krevního tlaku, zvýšená frekvence dýchání, pocení (především dlaní), nevolnost, průjem, zvracení, svalové napětí, podrážděnost, časté močení, snížená koncentrace na činnost, snížené uchování vjemů, snížení pracovního výkonu a společenského fungování. Úzkost však lze ovlivnit a zmírnit relaxací, psychoterapií, tělesným cvičením a v případě patologické úzkosti farmaky.

Úzkost může mít u každého různou délku a intenzitu trvání, ale může mít i pozitivní vliv v tom, že motivuje k celkovým změnám, především ke změnám chování (Paulík, 2010).

**Závodní úzkost** je specifickou formou úzkosti a je také známá jako „tréma“ či „předstartovní stav“. Míra úzkosti u sportovce je proměnlivá. Dle Martense, Vealeyho a Butona (1990) stoupá především vlivem předzávodního stavu, dále při poklesu sportovní formy a po neúspěchu a následné frustraci. Dále může stoupat díky nátlaku trenéra či při vystavení velké odpovědnosti.

Zvýšená úzkost u sportovce může mít za následek selhání a tím i negativní odraz v jeho výkonnosti, což se může projevit i na zdraví sportovce. To je z hlediska výkonnosti pozitivním jevem. Liebert a Morris (1967) in Slepíčka, Hošek, Hátlová (2006) jako první vyřkli hypotézu, že úzkost se skládá ze dvou složek, a to z kognitivní a emocionální. Ve výzkumu Endlera (1978), Davidsona a Schwartze (1976), a Borkovce (1976) byly identifikovány stejné komponenty úzkosti a byly jimi pojmenovány jako kognitivní úzkost, která představuje obavy a očekávání, a somatická úzkost, která představuje subjektivní projevy tělesné aktivity (Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2006).

**Aktivace** je dle Sillamyho (2001, str. 13) „*vzrůst dráždivosti centrálního nervového systému vlivem stimulu periferního (zrakového, sluchového atd.) nebo korového.*“

Často je aktivace spojována se smyslovou stimulací a aktivací vláken z retikulárního aktivačního systému. S aktivací jsou velmi blízce spojeny kognitivní i somatická úzkost, které souvisí s intenzitou chování. Martens, Vealey a Buton (1990) ve své publikaci *Competitive anxiety in sport* uvádí, že termíny jako aktivace, stav vzrušení a energetický výdej popisují všechny stejný pojem, aktivace.

Aktivace se dále dělí např. na *aktivaci kritickou*, která se děje při krátkodobé paměti, *aktivaci rostoucí*, která je výsledkem působení podnětu a *aktivaci zvýšenou*, která je provázena nabuzením, vzrušením, agresivitou atd. Rozdíl mezi aktivací a úzkostí je takový, že aktivace hodnotí pouze intenzitu chování, zatímco úzkost hodnotí obě intenzity chování (somatickou i kognitivní) a zároveň i směr. Navíc je úzkost často vyvolávána podněty, které jsou vnímány jako ohrožující (Hartl, Hartlová, 2010).

## 1.3. Emoce

Emoce se začínají projevovat již v brzkém věku. Dle Plhákové (2007) se citový život tvoří dokonce už po narození. Ke konci prvního roku života dochází ke schopnosti vyjadřování štěstí, překvapení, strachu, hněvu, smutku, zájmu a odporu. U batolat věku dvou let se již projevují všechny základní lidské emoce a později, v raném dětství, se na emočních prožitcích podílí i učení.

### 1.3.1. Charakteristika emocí

Původ slova je v latinském slovese *emovere* neboli vzrušovat. Emoce jsou velmi úzce propojené s fyziologickými ději v těle člověka, ale i s psychickou regulací organismu. Emoce jsou tedy komplexní, diferencované a také polarizované. Jak uvádí M. Nakonečný (2009), polarita je dána protikladnými póly emocí (smutek-radost). City, které jsou prožívány v aktuálních situacích, jsou spojeny s myšlením a aktuálním prožíváním situace. City nemusejí být pouze subjektivní, ale mohou být přenášeny i do okolí. Je to tzv. projekce, například smutná krajina, která právě tuto projekci citů do okolí představuje.

Autor dále uvádí tři znaky emocí – racionalita, pasivita a subjektivita. *Racionalita* značí to, že jsou emoce nekonkrétní, logické, *pasivita* představuje pasivní, negativní emoce a *subjektivita*, která vyjadřuje vztah mezi subjektem a objektem emocí.

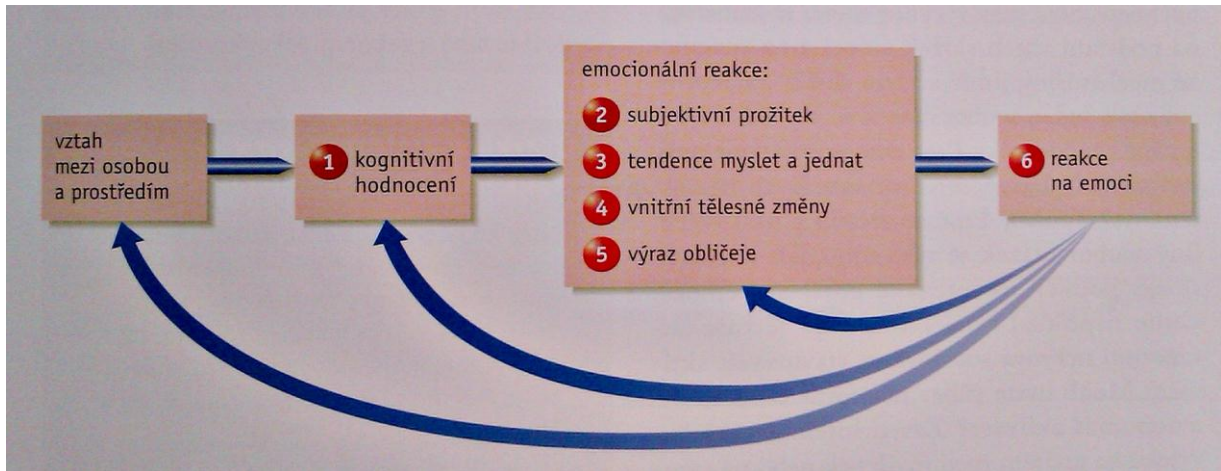
*„Emoce jsou ony stavy, jako láska, hněv, strach, bolest apod., které jsou typickým způsobem prožívány jako spočívající mimo kontrolu (pasivita), které podmiňují hodnocení (subjektivita) a/nebo nikoli bezpodmínečně jsou vysvětlitelné na přísně logickém základě (iracionalita)“* (Averill a Nunleyová, 1993, s.66n in M. Nakonečný, 2009, s. 417)

Dle I. Kanta se emoce dělí na stenické a astenické. Stenické emoce představují pozitivní emoce, které vybízejí k aktivitě, a naopak emoce astenické jsou negativní, pasivní a utlumují. Mezi stenické emoce řadíme např. radost a mezi emoce astenické řadíme například smutek, úzkost a strach.

S. Nolen-Hoeksem, B. L. Frederickson, G. R. Loftus a W. A. Wanegaar (2012) uvádí, že intenzivní emoce obsahuje těchto šest složek:

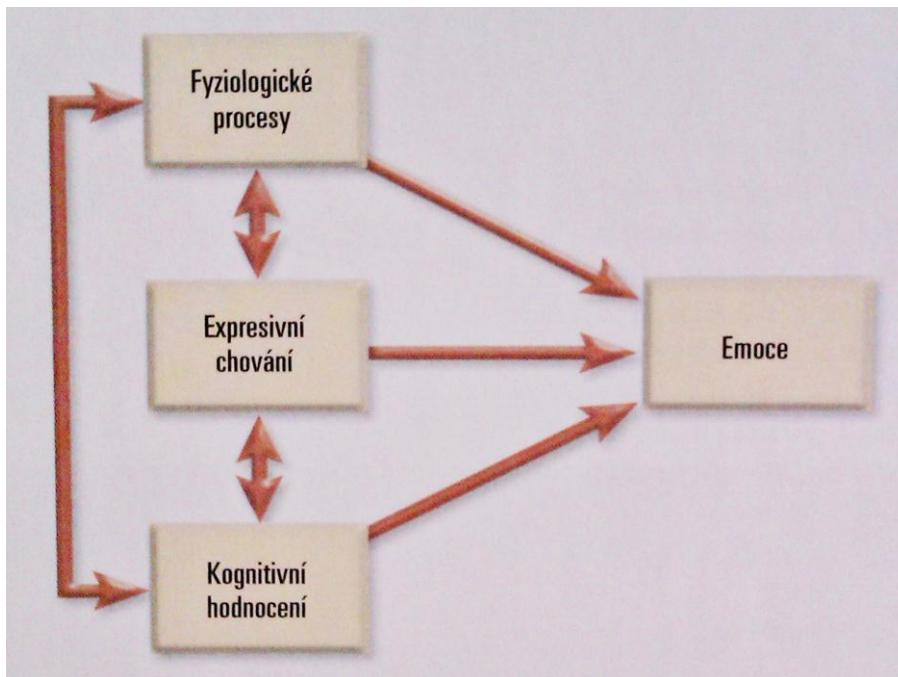
- Kognitivní hodnocení – význam okolností
- Subjektivní prožitek – stav doprovázející určitou emoci
- Tendence myslet a jednat – myslet nebo jednat určitým způsobem

- Vnitřní tělesné stavy – fyziologické reakce
- Výraz obličeje – mimika, stahy obličejových svalů
- Reakce na emoci – reakce a způsob vyrovnání se se situací, kterou emoce vyvolala



**Obr. č. 2:** Schematický nákres jednotlivých složek emocí. (zdroj: S. Nonen-Hoeksema, B. L. Frederickson, G. R. Loftus, W. A. Wagenaar, 2012)

Dle většiny psychologů se ale emoce skládají ze tří základních složek, které jsou vzájemně propojeny. Tyto tři složky popíše, tak jak je dělí S. Kassin (2007): kognitivní komponenta, výrazová neboli expresivní složka a tělesná, tedy fyziologická složka.



**Obr. č. 3:** Tři složky emoce. (zdroj: S. Kassin, 2007, str. 436)

### 1. Kognitivní složka

A. Plháková (2007) tuto složku nazývá výrazem „fermenologická komponenta“. Fermenologie znamená přesné zkoumání jevů. Tato složka nezkoumá podstatu a skutečnosti, ale zabývá se zkušeností, tím, jak se věci jeví. Emoce mají citovou složku, která může být buď pozitivně, nebo negativně laděná. Emocionální prožitky označujeme jako tzv. city či pocity. Mimo city zahrnuje emoce ještě další dvě složky, kterými jsou mimika, gestikulace, tedy výraz tváře, a fyziologické dění v těle.

P. Říčan (2007) uvádí, že se uznávají čtyři základní druhy emoce a to vztek, strach, smutek a radost.

Emoce jsou vlastně odchylky od běžného standardního chování, a pokud se zmiňujeme o citech, jsou to právě tyto odchylky, kdy nás něco překvapí, ať už pozitivně nebo negativně. A. Plháková (2007) dále vysvětluje a definuje, jak city obohacují naši zkušenost, především její psychickou stránku, a k jejich popisu využíváme nejčastěji různých metafor, například „opájet se láskou“, „být zahrnut blahem“, „být unesen něčí krásou“ apod.

### 2. Výrazové (expresivní) chování

Dle S. Kassina (2007) je tato složka, oproti subjektivním prožitkům, behaviorální a pozorovatelná. Vnitřní pocity jsou úzce spojeny s expresí, což se projevuje především jako

mimické pohyby obličejových svalů. Dáváme jimi najevo buď souhlas nebo nesouhlas, radost či smutek, zklamání, či překvapení. Mezi specifický projev emocí patří především pláč, který značí smutek, lítost či zklamání. Naproti tomu stojí smích, který je opakem pláče a značí pocity radosti a překvapení (Plháková, A., 2007).

Vyjádření emocí plní dvě velmi důležité funkce v chování, a to prostředek neverbální komunikace a dále nám poskytuje senzickou zpětnou vazbu, která představuje odraz emoce a spouští emoční prožitek (Kassini, S., 2007). Neverbální komunikace zahrnuje, jak jsem se již zmiňovala, především mimiku a gestikulaci a napomáhá k lepšímu vyjádření pocitů, na které nestačí komunikace verbální, tedy slovní vyjádření.

### *3. Tělesná složka*

Tato složka obsahuje především fyziologické změny v těle člověka, které jsou způsobeny spuštěním autonomního nervového systému a produkcí hormonů. O této složce se podrobněji zmiňuji v následující podkapitole.

### 1.3.2. Fyziologická složka emocí

M. Nakonečný (2011) uvádí, že limbický systém je neurofyziologické centrum emocí. Projevy emocí, které souvisí s činností řízení těla, souvisí s autonomním nervovým systémem. Abychom ale dokázaly emoce identifikovat, musí docházet především k projevům, které jsou pro nás pozorovatelné. Mezi tyto pozorovatelné jevy řadíme například výraz ve tváři, různé kožní změny (vyrážka, pot), svalový třes, který je viditelný hlavně na ruce, mrkací reflex, pohyby očí atd.

Mezi další projevy emocí patří tzv. projevy viscerální, které způsobují změny ve vylučovacím systému, v pohybech střev, v kyselosti žaludečních šťáv.

Dle J. E. LeDoux (1996) regulace emocionálních reakcí probíhá na nižší a vyšší úrovni. Nižší úroveň je schopna rychlého zpracování přicházejících impulsů a následně rychlé reakce. Patří sem rychlé a obranné reakce. Na vyšší úrovni probíhá důkladnější zpracování impulsů, spolu se zapojením kognitivních procesů. Může tedy dojít i k útlumu reakce, protože dokážeme situaci lépe zhodnotit.

Jak uvádí M. Nakonečný (2011) velkým problémem je kontrola emocí a emocionálních reakcí. *„Emocionální reakce může zahrnovat jak složky mimovolní, tak i volní. Jestliže daný druh vytvořil specifickou reakci, jak si lze poradit s daným typem podnětu, počáteční reakce na něj může být automatická a mimovolní, a teprve druhotná reakce bude mít volní charakter.“* (J., E., LeDoux, 1996, s. 231-233)

Dle S. Bartůňkové (2010) je fyziologie emocí založena na obecných koncepcích, které vycházejí z těchto teorií:

1. Teorie homeostázy (Cannon), což je teorie o stálosti vnitřního prostředí.
2. Teorie všeobecného adaptačního syndromu (Seley), je teorií, která udává tři fáze stresové reakce a řeší reakci a přizpůsobení se těla na jednotlivé fáze.
3. Teorie podmíněných reflexů (Pavlov) a základů učení a paměti.
4. Teorie emocí, s významnou funkcí podkorových i korových složek limbického systému.
5. Teorie účinků neurotransmiterů, která vychází z působení a následných účinků různých psychofarmak.
6. Teorie kortikoviscerální (Bykov, Kurstin), která má jako svůj hlavní úkol např. vysvětlit vznik psychosomatických onemocnění.

### 1.3.3. Výrazová složka emocí

Výrazové, neboli expresivní chování je další základní složkou emocí. A. Plháková (2007) uvádí, že výrazovou složkou se zabýval již Charles Darwin, který porovnával výrazovou složku u lidí a u zvířat. Darwin tvrdí, že emoce jsou vrozené vzorce mimického, gestikulačního, případně zvukového chování, které slouží ke komunikaci mezi druhy. Všechny tyto způsoby chování jsou řízeny vrozenými mozkovými mechanismy. Darwin zkoumá mimiku a pohyb těla u vyšších živočichů a různých lidských ras a tvrdí, že pokud by byly stejné, můžeme předpokládat, že jsou instinktivní, tedy vrozené.

Dle S. Kassina (2007) nejsou výsledky studií výrazů tváře dostatečně přesvědčivé, abychom mohli říci, že jsou „univerzálně“ rozpoznatelné. Avšak existují „obličej“, které jsou spojené se základními emocemi.

M. Stuchlíková (2002) uvádí, že z výsledků výzkumů mnoha psychologů vyplývají přesvědčivé důkazy o tom, že všechny kultury mají pro určité emoce stejné obličejové výrazy, i když má každá z nich vlastní pravidla pro jejich vyjadřování.

M. Vágnerová (2004) uvádí, že v průběhu začlenění dítěte do společnosti jsou mu poskytovány informace o tom, které projevy jsou v jakých situacích žádoucí a které jsou nežádoucí, což samozřejmě ovlivňuje emoce jedince a s tím tedy i jeho chování a reakce.

Mezi významné psychology zabývající se otázkou expresivního chování patří Silvan Tomkins, který se vrací k Darwinovým myšlenkám. Tomkins je americký psycholog, který odvodil existenci devíti vrozených primárních emocí: zájem, radost, překvapení, úzkost, strach, hněv, zahanbení, hnus a odpor k nepříjemným pachům (Plháková, A., 2007).

Je třeba si uvědomit, že na základě našeho výrazu tváře jsou ostatní schopni rozpoznat naše subjektivní příjemné a nepříjemné pocity. V souvislosti s projevem emocí bych definovala některé pojmy z Psychologického slovníku od H. Hartla a H. Hartlové (2010). Prvním pojmem je pojem **maskování**, který představuje častý pokus o skrytí svých emocí. Opakem mu je **modulace**, kdy naopak dochází k pokusům o zvýraznění emocí. A jako třetí pojem bych uvedla **simulaci**, která představuje jakékoliv předstírání emocí.

### 1.3.4. Rozdíl v emocích mezi ženami a muži při sportu

Dle S. Kassina (2007) jsou výsledky výzkumů na toto téma velmi nejednotné, takže se nedá striktně říci, že se ženy více či méně bojí oproti mužům. Na druhé straně se ženy samy



popisují jako více emocionální než muži. Ze studií K. Dindia a Mike Allena (1992) in S. Kassin (2007), vyplývá, že ženy dávají své city oproti mužům více najevo, a to platí i pro výraz tváře v obličeji. Ženy jsou tedy více čitelné. Větší emocionalita a expresivnost žen je dána rodičovským přístupem při výchově. Obecně se rodiče o emocích více baví s dívkami, a naopak chlapci jsou od mala vychováni tak, aby na veřejnosti své city skrývali (muži mají být drsní a silní). Od dívek se tedy očekává, že své city dají najevo. Jediné emoce, které by měly ženy naopak skrývat, jsou především vztek, hněv apod. Tyto pak dle všeobecného mínění naopak mohou vyjadřovat muži. To vše je dáno očekáváním, že ženy a muži budou v životě hrát role, které jsou naší kulturou pro mužské a ženské pohlaví nastaveny.

A. Plháková (2007) uvádí, že existují rozdíly v citových projevech mužů a žen, které přisuzujeme především vlivům sociálním. Jde o jakési předem předepsané společenské normy, které odpovídají „gender“ rolím. U chlapců je to absence pocitů strachu a zbabělosti, odvahy a radost z vítězství (prohra není připuštěna). U dívek je obecně výraznější emocionální exprese, projevy slabosti a bezmoci se neberou jako nesprávné, ale naopak se s nimi spíše počítá.

Rozdíl mezi pohlavími při časovém průběhu úzkosti je dán tím, že u žen dochází oproti mužům k progresivnějšímu nárůstu kognitivní úzkosti, dřívějšímu nástupu somatické úzkosti a redukci sebedůvěry s blížícím se závodem (Jones, G., et al., 1991).

Když se více zaměříme na vyjadřování emocí, které nejsou pro dané pohlaví „předepsány“, budeme se bavit především o vyjadřování agrese a hněvu u žen. Dle N. T. Galluciho (2008) ženy, které vyjadřují agresi ve sportu, ji vyjadřují více společensky přijatelným způsobem než muži a také většinou bez porušování pravidel soutěže. Samotné projevy agrese u žen jsou velmi nežádoucí, ale pokud se agrese již projevuje, tak ta, která se projevuje společně s porušováním pravidel a urážkami protihráče, je naprosto nepřijatelná.

### **1.3.5. Emocionalita ve sportu**

Emoce jsou nedílnou součástí sportů, které mohou mít na člověka buď pozitivní, nebo negativní vliv. To nepochybně závisí na individualitě každého člověka. Emoce pro někoho představují rušivý element či prvek demotivace, pro někoho jsou zase motivačním faktorem, bez kterého by nebylo možné podávat výkony.

Jak uvádí M. Vaněk a kol. (1970) sportovec zaujímá ve sportovní činnosti stanovisko k podmínkám, jevům a událostem, i k lidem, k vlastním činům, i k sobě samému. Různé

podněty způsobují různé emoční stavy (radost, smutek, hněv, ...). Tyto stavy jsou různými formami vztahů sportovce k okolnostem, které na něj během činnosti působí. Emocionální zážitky vzniklé při sportovní činnosti jsou jakousi formou odrazu reality.

*„...O tom, zda budeme vítězi či odejdeme se sklopenou hlavou, rozhodují často právě emoce. Ty, které „produkuje“ v okamžiku daného výkonu! Pokud jsou negativní, ničí nás a pomáhají soupeři. Pokud jsou pozitivní, dodávají sílu nám a ničí soupeře!“ (M. Jelínek, M. Hůrková, 2011, str. 9)*

Zachycení emocí a jejich interpretace je velmi složité, jen těžko lze popsat slovy, jak se sportovec v dané chvíli cítí. Obecně lze říci, že kladné emoce jsou výsledkem dosažení cílů sportovního tréninku, naopak negativní emoce jsou způsobeny znemožněním či nedosažením vlastní cílů.

M. Jelínek a M. Hůrková (2011) uvádí, že přijatelné sugesce a vlastní fantazie hrají v emocionalitě podstatnou roli. Je tedy nutné se naučit ovládat vlastní emoce a v případě, že dojde k přiblížení se vlastnímu cíli, musíme umět emoce regulovat tak, abychom ho opravdu dosáhli.

Emoce ve sportovní činnosti jsou spojeny se svalovou činností na rozdíl od emocí v běžném životě. Emoce ve sportu nám umožňují emoční odreagování, odstranění nebo zmírnění emoční katarze (napětí). V neposlední řadě mohou mít pozitivní vliv na zdraví člověka a tím zlepšovat kvalitu jeho života (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

### **1.3.6. Časový sled emocí ve sportu**

Emoce ve sportu dělíme z hlediska času na předstartovní, soutěžní a pozávodní stavy. Negativní psychické stavy mají příčinu v subjektivních nepříjemných pocitech před, během či po ukončení dané pohybové činnosti. Mají tedy nepříznivý vliv na samotný průběh činnosti i na sportovní výkon (J. Dovalil a kol., 2005)

R. Martens et al. (1990) uvádí, že bylo dokázáno, že průběh úzkosti se liší u zkušených a úspěšných sportovců oproti průběhu u těch méně zkušených a méně úspěšných. Ti méně zkušení vykazují rovnoměrný nárůst úzkosti těsně před a během výkonu, avšak zkušení sportovci zažívají sice podobný průběh předstartovní úzkosti, ale na rozdíl od méně zkušených u nich v průběhu nastává redukce těchto stavů.

Kognitivní úzkost a sebedůvěra během předstartovní fáze vykazují stabilní průběh, avšak somatická úzkost těsně před závodem jako jediná narůstá.

### ***Předstartovní stavy***

V předstartovním stavu dochází především k napětí z očekávání, které předchází samotné soutěži. Mezi nejčastější projevy sem řadíme trému, obavy z výsledku soutěže, napětí z očekávání a úzkost. Průběh těchto emocí vždy závisí na individualitě každého sportovce - na jeho emoční stabilitě či labilitě a také na přikládání důležitosti závodu. Proto mohou předstartovní stavy trvat i různě dlouhou dobu. Typické pro tyto stavy je vytváření tzv. negativních hypotéz, což znamená, že si sportovec vykládá všechny informace o soutěži jako negativní. Patří sem i tendence předem omlouvat svůj neúspěch, hledat důvody, proč by sportovec mohl být neúspěšný. Čím víc se závod blíží, tím větší je úzkost a začínají se objevovat fyziologické příznaky stresu jako je pocení, žaludeční nevolnost, zvýšená srdeční a dechová frekvence, svalové napětí, častější močení atd. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Projevy v předstartovních stavech jsou nejčastěji označovány jako předstartovní horečka či apatie. Horečka je častější stav a projevuje se jako třes, nervozita a výbušnost. Apatie se projevuje naopak lhostejností, rezignací a pasivitou.

Každý aktivně závodící sportovec své stavy před startem zpravidla dobře zná, tudíž je nepřipouštění si nadcházejícího závodu velmi obtížné. Navíc tyto stavy většinou ještě podporuje různými předsudky – panebože to to zase dopadne!.

Zvláštní kapitolou jsou rizikové sporty, neboť při nich může strach z nezdařeného pokusu před startem přinést velká rizika, a to zejména proto, že je vyžadována velká soustředěnost na správné provedení. Sportovec musí být velmi dobře koncentrován, aby neudělal chybu, která by ho mohla stát i život (horolezectví, paragliding, parašutismus atd.).

Spolu se vznikem stresových situací u rizikových sportů se v těle uvolňuje hormon adrenalin, také známý jako „hormon strachu“. Tento hormon je vylučován z nadledvinek a připravuje organismus na nadcházející svalové napětí. Adrenalin souvisí s tzv. poplachovou reakcí, jednou z fází stresu (viz kapitola 1.4. Stres). U rizikových sportů tedy mluvíme o tzv. zvrátové teorii, která říká, že strach je chápán jako součást činnosti a po úspěšném dokončení činnosti je vyhodnocen jako pozitivní. Dalo by se říci, že čím větší strach na začátku, tím více euforie po úspěšném dokončení.

Předstartovní stavy pozitivně ovlivňuje rozcvičení, které ale opět působí na každého jedince rozdílně, hraje zde roli individualita, osobnost každého sportovce. Někoho tedy může rozcvičení ovlivnit příznivě a někomu může velmi narušit počáteční výkon (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

### ***Soutěžní stavy***

Tento stav provází sportovce od začátku až do konce činnosti. Typické emoce pro tento stav jsou usilování, boj a zvládání. Velmi záleží na průběhu samotné činnosti a na výkonu, který jedinec podá. Nemusí jít vždy jen o soutěž nebo závod, tento stav může přicházet i v průběhu tréninku.

U sportu jde vždy o srovnávání se standardním programem, srovnávání jednotlivých závodníků mezi sebou, se sebou samými a srovnávání se s představou, která se buď naplnila či nenaplnila.

Americký psycholog Czikszentmihalyi zkoumal soutěžní stavy, ve kterých narazil na jeden způsob prožívání emocí, který nazval „*flow*“ (do českého jazyka volně přeložený jako *stav plynutí*). Český překlad tohoto slova moc neodpovídá jeho významu, proto je více užíván termín „*flow*“. Mohli bychom ho definovat jako maximální zaujetí v činnosti, pocit, kdy je sportovec naprosto pohlcen aktivitou a tím dochází k projevům emoce. Ve spojitosti se soutěžními stavy dále Czikszentmihalyi mluví o pojmu „*optimal experience*“, což bychom volně přeložili jako *optimální zkušenost*, což představuje radostné zaujetí nebo jednoduše radost, při které dochází ke splynutí s aktivitou (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

### ***Pozávodní stavy***

Tyto stavy jsou již ovlivněny výsledkem závodu nebo prováděnou činností. Největší vliv na ně má stupeň únavy a množství splněných úkolů. Pocit únavy je překvapivě brán jako pozitivní a jako uspokojující vzhledem ke snaze investované do samotného tréninku.

*„... pokud sportovci neprožívají alespoň v malé míře úspěch, pak z neúspěchu obviňují sami sebe a myslí si, že nejsou dostatečně schopní či talentovaní.“* (Martens, R., 2006, str. 133).

Euforie z vítězství přebije všechny negativní okolnosti, které nás při činnosti provázely či které ještě doznívají. Ti, kteří jsou v závodě úspěšní, o něm většinou mluví v pozitivním slova smyslu, i přesto že je provázely problémy. Naopak jedinci, kteří úspěšní nebyli, začnou hledat chybu jinde a začnou hledat důvody, proč se jim nedařilo. Z biologického hlediska je tento stav důsledkem vylučování endogenních opiátů v mozku ve stavech silné únavy a napětí. Pokud na to nahlédneme z hlediska sociologie, jedná se především o „zlepšení“ sociální role, což je mimo radosti z úspěšného výkonu jeden z klíčových momentů vyvolávající stavy euforie po závodě (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006).

Naopak smutek a zklamání z neúspěchu má povahu *frustrace*. Dle J. Dovalila a kol. (2005) dochází při neúspěchu k pocitu, kdy je zmařen cíl snažení. Tento stav může sportovce

velmi negativně psychicky ovlivnit. Nejčastěji dochází ke ztrátě motivace k činnosti nebo ke ztrátě sebevědomí.

## 1.4. Stres při sportu

Stres je jednou z emocí, která výrazně ovlivňuje výkon ve sportu. Stres při sportu se projevuje v různých časových etapách, v rámci kterých působí vždy velmi specificky.

Stres rozlišujeme podle různých kritérií, například dle doby, po kterou trvá. Dále hovoříme o stresu akutním a chronickém. *Akutní stres* trvá v řádech minut či hodin, kdy organismus čerpá energetické rezervy pro situaci „přežití“. Aktivován je hlavně kardiopulmonální, pohybový, endokrinní a nervový systém. *Chronický stres* trvá naopak týdny, měsíce a někdy i roky. Zde se jedná o aktivaci dlouhodobějších, nervových, humorálních a imunologických mechanismů. Tento typ stresu vede také k potlačení růstu a sexuálních funkcí (Bartůňková, 2010).

Dalším dělení dle M. Nakonečného (2011) je dělení na stres pozitivní a stres negativní, tedy na tzv. *eustres* a *distres*. Přičemž pozitivní stres je sice dán stresovou situací, avšak pocity z ní jsou pozitivní (velká fyzická námaha, která ve finále přináší pocit uspokojení a potěšení). Vyhýbání se stresu, ale ani jeho vysoké a dlouhodobé trvání, není pro člověka příznivé. Nejbezpečnější mírou stresu je tzv. „*prestres*“ neboli mírný stres, který představuje mezistupeň mezi eustresem a distresem.

Kdybychom měli rozhodnout, jaký druh stresu je nejvíce nepříznivý pro organismus, určitě by to byl *distres*, protože může vést až k patologickým změnám organismu (Bartůňková, S., 2010).

Stres může mít různé příčiny a to jak v běžném životě, tak konkrétně během sportovní činnosti. Působení stresu v běžném životě člověka se odráží samozřejmě i v činnostech, které provádí. V souvislosti se stresem můžeme ve společnosti nalézt dva typy osobností dle toho, jestli se snaží stresu vyhýbat nebo ho spíše vyhledávají. Ti, kteří stres vyhledávají, ty nazýváme konfrontéry. Horolezce bychom jistě řadily mezi konfrontéry (Bartůňková, S., 2010).

S. Bartůňková (2010) uvádí několik stresorů, které mohou vyvolat stresovou reakci u člověka:

- Izolace – může být jak prostorová, tak sociální (izolace od ostatních lidí)
- Spánkový deficit – nedostatek sil a energie
- Fyzická zátěž – úbytek sil a energie
- Působení sauny – zvýšení tepové frekvence (u zdravých jedinců není stresorem)

- Zkouška
- Úlekové reakce
- Řešení složitostí
- Závažná rozhodnutí

#### 1.4.1. Stresový syndrom

Základní definice stresové reakce dle S. Bartůňkové (2010, str. 16) zní tak, že „*stresová reakce je fylogeneticky zakódovaná neuromuskulární a metabolicko – funkční příprava organismu na boj nebo útěk.*“

Stres je původně biologicky účelná reakce, která vzniká v případě ohrožení. Stresová reakce je odchylka od normálního chování, přičemž dochází k narušení funkcí a běžných reakcí organismu. V důsledku toho začínají fungovat různé obranné a také kompenzační mechanismy, které jsou za normálních okolností nefunkční. Stres neznamená pouhé narušení homeostázy, neboť mechanismy projevující se při stresové reakci jsou mnohem silnější než jen při narušení vnitřního prostředí.

Z hlediska fyziologie dochází při stresu k přípravě organismu na energetický výdej, kdy krev je přednostně transportována ke svalům, dochází k zrychlení srdeční činnosti, dechové frekvence a také se zvyšuje svalový tonus a další. Samozřejmě nedochází ke změnám pouze z hlediska fyziologie, ale také jde o změny v psychice člověka. Pokud bychom tedy hovořili o formování psychiky, dochází k zvyšování aktivity, zvýšení pozornosti, pohotovosti a napětí v těle. Psychické stavy nás mohou nabudit, ale zároveň mohou být zdrojem úzkosti. Například již zmiňované napětí v těle může být velmi nepříjemné, může dojít ke ztrátě soustředěnosti a sklonu nebo propadání depresím. Odbourávání stresu je někdy velmi složité a je třeba, aby si každý jedinec našel vlastní cestu. Za jednu z nejúčinnějších a nejzdravějších cest pro odbourávání či zmírnění stresu je považována právě pohybová aktivita (Stackeová, 2011).

M. Nakonečný (2011) uvádí, že při stresu dochází k mobilizaci energie, která napomáhá ve snaze stres zvládnout. Avšak ne vždy se to podaří. V důsledku toho může dojít k zhroucení obrany organismu a někdy také až k smrti člověka. Stres tedy můžeme chápat jako vnější či vnitřní silnou frustraci nebo konflikt.

Jak uvádí M. Stuchlíková (2002) procesy zvládání zátěže se obecně nazývají anglickým pojmem *coping*. Dle Lazarusovi teorie tyto aktivity vyžadují více času na

zpracování, po kterém jsme schopni například potlačit nepříjemné nebo nevhodné emocionální pocity či si vědomě vnutíme předstírání pocitu, který je odlišný od toho, který skutečně pociťujeme. Jedinci, jež se střetnou se situací, která je hrozbou či výzvou, mají dva způsoby, jak se v situaci zachovat. Buď mohou změnit celou situaci, nebo mohou změnit své aktuální pocity. Pokud dokážou alespoň jedno z toho, mohou se poté lépe vyrovnat s emocionální situací. Někdy ovšem situaci nelze změnit, a proto je důležité se naučit pracovat se svými emocemi a naučit se je v určitých situacích ovládat.

**Stresory** jsou činitelé vyvolávající stres a tím i stresovou reakci organismu, při níž dochází ke zvýšení produkce hormonů, především ACTH (adenokortikotropní hormon), (Ganog,1981 in S. Bartůňková, 2010). Intenzita působení těchto faktorů je velmi široká. Důležitá je především také míra akceptace stresoru.

S. Bartůňková (2010) stresory se dělí na několik druhů dle druhu podnětu, na který reagují. Stresory můžeme rozdělit do čtyř hlavních skupin, a to na stresory fyzikální, chemické, biologické a psychosociální. Fyzikální stresory spouštějí především podněty jako je teplo, chlad, tlak a různé druhy záření. Stresory chemické jsou například různé druhy toxinů, alkohol, infekce a hypoglykémie. Třetí skupinou jsou stresory biologické, kam řadíme především hlavní lidské potřeby jako je hlad, žízeň, bolest a různé patologické stavy. Poslední skupinou jsou stresory psychosociální, mezi které můžeme zařadit například úzkost, strach ze zkoušky, ze závodu, z bolesti, ze smrti atp. V bakalářské práci se zabývám zejména zkoumáním stresorů psychosociálních.

Nejčastěji jsou stresory vyvolány narušením vztahů mezi lidmi, ať už v rodině, mezi přáteli nebo v pracovním prostředí. V běžném životě se málokdy setkáváme s působením pouze jednoho typu stresorů na člověka. Naopak ve většině případů se jedná o kombinaci více druhů stresorů. Také vztahy mezi stresory a stresovými reakcemi, které jsou jejich vlivy vyvolány, jsou různé. Jako příklad můžeme uvést „alkohol“, který je především prostředkem zabraňujícím stresu, avšak na druhou stranu ho sám způsobuje. Jako další typický případ, který je ve všedním životě běžným, je „bolest“, což je velmi silný stresor, avšak součástí stresové reakce, kterou vyvolá, je samozřejmě potlačení bolesti.

Na základě těchto různých typů příčin vyvolávajících stres dělíme stres na tři typy podle toho, jaké příčiny ho vyvolaly. Jedná se o stres fyzický, stres psychický a stres sociální (M. Nakonečný, 2011).



## **Fáze stresového syndromu dle S. Bartůňkové (2010)**

### *1. fáze alarmová = poplachová*

Tato fáze slouží k mobilizaci energetických zdrojů, zajišťuje aktivaci toku krve do srdce, mozku a ke svalům. Jedná se o reakci krátkodobou. Hlavním aktivovaným nervovým systémem je sympatikus. Nejdříve jdou podněty z okolí do talamu a z něj do centrálního nervového systému, kam se přenesou jak specifické, tak nespecifické informace a ty jsou zde dále zpracovávány.

Dle S. Bartůňkové (2010) alarmová reakce zajišťuje:

- rychlé požití zdrojů energie
- zvýšení pocení
- utlumení peristaltické a sekreční funkce trávicího ústrojí
- zkrácení doby srážlivosti krve
- snížení prahu bolesti
- větší svalový tonus a sílu
- zvýšení funkce kardiorepiračního systému pro transport kyslíku a energie
- rozšíření zornic
- snížení obranyschopnosti (energii si organismus uchová až pro krizový stav)
- zlepšení kognitivních a smyslových schopností, zlepšení paměti
- snížení reprodukčních mechanismů

### *2. fáze rezistentní = adaptační*

Vzniká opakovaným působením stresoru a fungují zde zpětnovazební mechanismy. Všechny mechanismy, které napomáhají k adaptaci na stres, se v této fázi ustálí na normální úrovni.

Adaptační reakce se dělí na tři typy, a to na absolutní, částečnou a žádnou. Adaptace může mít pozitivní vliv, například pokud se vlivem zvýšení fyzické zátěže zvýší zdatnost a trénovanost. Může být ale také negativní. Ta se vyskytuje nejčastěji u různých závislostí, kdy opakovaně vyhledáváme riziko (např. gamblerství).

S. Bartůňková (2010) uvádí, že cílem extrémního sportu je:

- překonávání sebe sama
- překonávání limitů

- poznávání úrovně vlastních možností
- posunutí hranic vlastních sil
- přemáhání obrovského vyčerpání (zejména únava, bolest a hlad)
- zvýšení psychické odolnosti (adaptace na prostředí)
- získání pozitivního postoje
- získání všestrannosti

### *3. fáze vyčerpání = exhausce*

Při této fázi nám získaná rezistence nestačí. Příčinou vyčerpání může být nadměrné působení stresu nebo případná dysfunkce adaptačních mechanismů. To je zapříčiněné poruchou aktivace sympatoadrenálního či hypotalamo-hypofyzárního systému (Bartůňková, S., 2010).

## 1.5. Strach a úzkost

### 1.5.1. Rozdíl mezi strachem a úzkostí

Jak uvádí P. Hartl, H. Hartlová (2010) *strach* představuje nelibou emoci, která je vyvolána nějakou konkrétní příčinou nebo pozorovatelným nebezpečím. Je vázán na představitost a později i na zkušenosti.

Strachová reakce má poznávací, zážitkovou, neurovegetativní a motorickou stránku (Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J., 1985). Podle P. Hartla, H. Hartlové (2010) jsou projevy strachu velmi individuální, protože souvisí s emocionální stabilitou či labilitou každého jedince.

Strach může mít několik příčin svého vzniku. Je to např. strach ze smrti, z prázdnoty a dokonce i z úspěchu. Za nejzajímavější druh ale můžeme pokládat strach nepodmiňovaný, který představuje naučený strach z původně neškodného, neutrálního podnětu. Je to jakési vsugerování si strachu.

Na rozdíl od strachu je *úzkost* definována jako obavy z ohrožení hodnot, např. obavy ze zesměšnění, ze zranění atd. Je to strach z něčeho, co je představitelné, ale nikdy nemá konkrétní příčinu. Je to astenická, tedy negativní emoce, je difusní, čili rozptýlená, a dochází při ní ke zvýšené produkci hormonů, konkrétně adrenalinu.

Úzkost se dělí na stavovou a rysovou, přičemž stavová vyjadřuje aktuální stav a emoce. Je to jakési „tušení“ nebezpečí, představa. Rysová úzkost je oproti stavové stálá, je to znak osobnosti, který má jedinec ve svém charakteru.

Dále se úzkost skládá z několika různých složek a to ze somatické, behaviorální, kognitivní a ze sebedůvěry. Složka somatická vyjadřuje tělesný stav a změny jako je pocení, třes, mělké dýchání, svalovou ztuhlost apod. Složka behaviorální koriguje změny v chování, neklid, změnu komunikace s ostatními, změnu výrazu. Kognitivní složka mění naše myšlení a vnímání, schopnost koncentrace. Poslední složkou je sebedůvěra, která zapříčiňuje stavy, jako je bezmocnost.

Dle M. Machače, H. Macháčové a J. Hoskovce (1985) mezi úzkostí a strachem nejsou striktně vymezené hranice, spíše plynulé přechody. Pokud je strach přiměřenou reakcí na určitý objekt, poté úzkostnost můžeme brát jako relativně stálou vlastnost osobnosti.

Nejčastější příčinou stavů úzkosti a strachu je objev něčeho nového, co nám narušuje pravidla, řád, způsob myšlení atd. Strach i silnější úzkost jsou nepříjemné a často jsou provázeny pocitem tísně v srdeční krajině nebo okolo žaludku. Strach i úzkost nás zneklidňují, vyvolávají v nás tendenci k reakcím averzního typu (útěk, ohyb, odvrát), které jsou funkčně neslučitelné s činnostmi jiného, nikoli averzního typu.

Blízkost jejich projevů uvedl P. Hartl a H. Hartlová (2010) ve zvyšování tepové frekvence, zvyšování krevního tlaku, dechové frekvence, snížení psychické koncentrace a pohybové koordinace, snížení pracovního výkonu atp.

### **1.5.2. Strach jako psychický aspekt lezení**

Mezi hlavní problémy v lezení patří strach a jeho překonávání. K prohloubení strachu většinou dochází hlavně vlivem nějakého zranění nebo po absolvování nebezpečného či nepříjemného pádu.

L. Vomáčko a S. Boštíková (2003) nejpřesněji uvádí rozdělení příčin strachu při lezení do několika kategorií dle podnětů, které ho vyvolávají. Proto v této kapitole čerpám především z tohoto zdroje, který měl druhy strachu nejlépe zpracován. Dělí tedy strach do následujících kategorií:

#### **Strach z něčeho neznámého**

*Strach ze změny* je často podvědomý a nastává v případě, že lezeme pořád stejné cesty. Výzva ve vylezení nové cesty by měla přinášet radost a měli bychom mít stále chuť objevovat nové cesty a nové lezecké oblasti.

*Strach z pádu* je naprosto přirozeným psychickým aspektem. Tento aspekt je vlastně vyložen spíše jako strach z důsledků samotného pádu.

#### **Strach z bolesti**

*Strach ze zranění* je typickým aspektem v lezení. Zkušenější lezci oproti „rekreačním“ lezcům mají ale samozřejmě tyto pocity trochu odlišné. Než z obav ze zranění v důsledku pádu mají spíše strach o zranění prstů či šlach, které by je mohlo v lezení na dlouhou dobu omezit.

*Strach z námahy, nepohodlí* je druhem strachu, který bývá velkou překážkou, protože často je velmi těžké rozlišit fyzickou bolest od pouhého svalového nepohodlí. Tento aspekt můžeme opět ovlivnit mentálně, kdy musíme tělo přinutit lézt.

### **Strach z neúspěchu**

Tento strach nás ovládá tím, že kvůli němu plně nevyužijeme všech svých sil do dané lezecké cesty. Provází nás již od dětství, kdy nám rodič, učitel či přítel klasifikoval rozdíl mezi úspěchem a neúspěchem. Ovlivní nás v tom, že nepodáme takový výkon, jakého bychom byli schopni. Může dojít k tomu, že negativní myšlenky, které se nám honí hlavou, si tak pevně vtiskneme, že se nakonec vyplní, aniž by měly nějaké předurčení. Kvůli tomuto strachu provádíme nepřesné a zbytečné pohyby, hrozí nám větší riziko pádu následkem nesoustředěnosti, nedůvěry sami v sebe či nekontrolovanosti pohybů.

Pokud nás tento druh strachu překvapí a začneme smýšlet negativně, je zapotřebí se zaměřit na to, co je skutečně reálné, zapojit zdravý rozum a dívat se na to pozitivně nebo alespoň reálně. Je zapotřebí nemyslet na prohru, ale především na postup a následný výsledek. Je zapotřebí si uvědomovat klíčová místa cesty a poctivě se soustředit se na jednotlivé kroky v cestě.

### **Strach z úspěchu**

Strach z úspěchu se může zdát až absurdní, ale opak je pravdou. Jak uvádí P. Hartl, H. Hartlová (2010) je strach z úspěchu strachem, který je způsoben obavou z dosažení vlastních cílů nebo společenského úspěchu. Dnes se již tento stav vyskytuje rovnoměrně mezi ženami i muži, avšak dříve byl specifický především pro ženy, protože byl rozdíl v úloze jejich sociálních rolí.

Pokud se zaměříme konkrétně na horolezectví, tak můžeme říci, že tento stav se vyskytuje především u lezců, kteří vědí, že je od nich něco očekáváno, například pokud ví, že ho každý zná, protože vylezl nějakou cestu s velkou obtížností. Lezec se tedy snaží před závodem vymyslet něco, na co by se mohl vymluvit v případě neúspěchu (konkrétně nezdoláním stejné obtížnosti, kterou zvládl). Je to vlastně taková sabotáž. Ta může trvat různě dlouhou dobu, u některých lezců i týdny, u některých den před závodem. Je to vlastně vytváření jakýchsi alibi.

Stav se dá nejlépe potlačit vytyčováním si cílů, tudíž je třeba si v průběhu sezony stanovovat menší cíle ve větším rozsahu (L. Vomáčko, S. Boštíková, 2003).

### **Strach z rozpaků a posměchu**

Je to vlastně strach ze slabého výkonu, ze zklamání sebe a ostatních. Je přirozené, že občas je naše výkonnost slabší, ať už vlivem psychické či fyzické vyčerpanosti nebo prostě jen „špatným dnem“. Měli bychom se naučit tento stav prostě akceptovat a brát ho jako součást tréninku. Je zapotřebí zapracovat na zdokonalení sebejistoty a obrnit se proti kritice jiných lezců.

## 1.6. Závodní úzkost

R. Martense et al. (1990) uvádí, že příčinami kognitivní úzkosti jsou vnější faktory, tedy faktory prostředí. Tyto faktory souvisí se sportovcovým očekáváním, které zahrnuje i vnímání vlastních a soupeřových schopností.

Somatická úzkost je naopak vyvolána podněty, které jsou považovány za nehodnotící, trvající kratší dobu. Tyto podněty obsahují především podmíněné odpovědi na podněty, jako je např. rozcvičování před výkonem.

G. Jones et al. (1990, 1991) uvádí, že kognitivní úzkost narůstá společně s počtem let kariéry. Je také ovlivňována cíli, které si sportovec stanoví, a to v tom smyslu, že čím náročnější cíle si stanoví, tím bude kognitivní úzkost větší. Poté je také důležité vnímání toho, zda je možné svých cílů dosáhnout. Vnímání připravenosti a postoje k předchozímu výkonu je rizikovým faktorem kognitivní úzkosti.

Predikci sebedůvěry ovlivňuje vnímaná připravenost a vnímání vnějších podmínek působících při výkonu.

Lze říci, že vyšší kognitivní úzkost nemusí vždy jen zhoršovat výkon, u některých sportovců může dokonce i zvyšovat motivaci a zlehčovat zaměření pozornosti na závod. To souvisí s regulací úzkosti kognitivní restrukturalizací, při které přestavíme sportovcovi úzkostné stavy na stavy pozitivní. Redukce touto metodou může být dokonce účinnější než redukce různými druhy relaxačních cvičení.

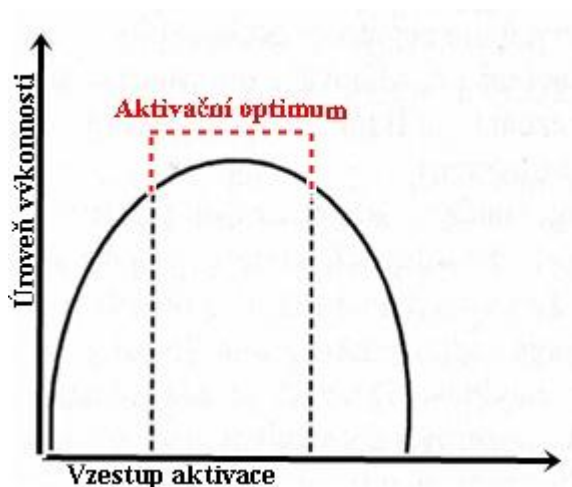
Dle A. P. Morana (2004) je závodní úzkost způsobována a ovlivňována především:

1. Důležitostí soutěže
2. Předpokladem v podobě rysové úzkosti - čím víc je sportovec rysově úzkostnější, tím větší stavovou úzkost pravděpodobně zažije.
3. Atribučním systémem – když své sportovní úspěchy připisujeme vnějším faktorům jako je štěstí, náhoda, osud atp., ale zároveň své neúspěchy přisuzujeme vnitřním faktorům, např. kondici, technice. Takoví sportovci jsou na lepší cestě k rozvoji úzkostných stavů.
4. Perfekcionismem – na sportovce jsou kladené vysoké a nepřiměřené nároky a cíle.
5. Strachem ze selhání – týká se sportovců, kteří spojují úspěch se sebeúctou, hrdostí a sebehodnocením.
6. Nedostatkem sebedůvěry

## 1.6.1. Teorie vysvětlující vztah mezi závodní úzkostí a výkonem

### 1.6.1.1. Hypotéza obrácené U-křivky (Yerkes a Dodson, 1908)

Dle Machače, M., Macháčové, H., Hoskovce J. (1985) tato hypotéza vysvětluje zlepšování výkonu až do té doby, než dojde u aktivace k dosažení střední čili optimální hladiny. Pokud aktivace přesáhne tuto úroveň a dále narůstá, tak poté dochází k poklesu výkonu. V současnosti je tato teorie zpochybňována a to jak v její teoretické, tak i praktické využitelnosti. Mezi její hlavní nedostatky, kvůli kterým je kritizována, patří především neschopnost vysvětlit, proč je výkon při neoptimální úrovni aktivace, tedy i při její nižší a i při vyšší úrovni, snižován. Dalším nedostatkem je, že se teorie vztahuje pouze na obecné spíše než na specifické efekty. Proto je poté neschopná vysvětlit komplexně vztahy mezi aktivací a výkonem. Platnost tvaru křivky je také sporná, protože předpokládat, že když se jednou sportovec dostane na vysokou úroveň aktivace a tím pádem dojde zároveň k poklesu jeho výkonu, tak poté, že redukce aktivace na předchozí úroveň obnoví optimální výkon, je nerealistickou úvahou.



**Obr. č. 4:** Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem. (zdroj: Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 53)



### 1.6.1.2. Haninova zóna optimálního fungování

Tato teorie vysvětluje individuální úzkost každého jedince. Každý sportovec má svoji optimální úroveň, ve které podává dobrý výkon. Úzkost nemusí být vždy jen negativní.

Hanin používal Spielbergův dotazník STAI (1970) a definoval optimální stavovou úzkost jako stupeň závodní stavové úzkosti spojený s optimálním výkonem. Hanin opakovaně pozoroval výkony sportovců v předzávodních a závodních fázích úzkosti. Poté nechal sportovce zpětně zhodnotit své pocity před svými neúspěšnějšími výkony. Zóna optimálního fungování je relativně dobře schopná předurčovat, jaká úroveň stavové úzkosti pravděpodobně produkuje optimální výkon (Weinberg, R., S., Gould, D., 2003). Stejně jako hypotéza převrácené U-křivky je ovšem také kritizována. Důvodem kritiky je hned několik důvodů a také to, že tato teorie nepodává žádné vysvětlení. Dotazník STAI, který je použit pro měření, není „sportovně-specifický“. Především ale tato metoda zanedbává vliv směru kognitivních intruzí neboli vliv směru záporných myšlenek, jako jsou například myšlenky o možnostech neúspěchu v určité oblasti výkonnosti.

<b>atlet A</b>	V zóně	Mimo zonu	
<b>atlet B</b>	Mimo zonu	V zóně	Mimo zonu
<b>atlet C</b>	Mimo zonu		V zóně
<b>NÍZKÁ</b>	→→→→	→→→→	→→→→→
	<b>Hladina úzkosti</b>		
			<b>VYSOKÁ</b>

**Obr. č. 5:** Haninova teorie optimálního fungování (Weinberg, R., S., Gould, D., 2003, str. 87)

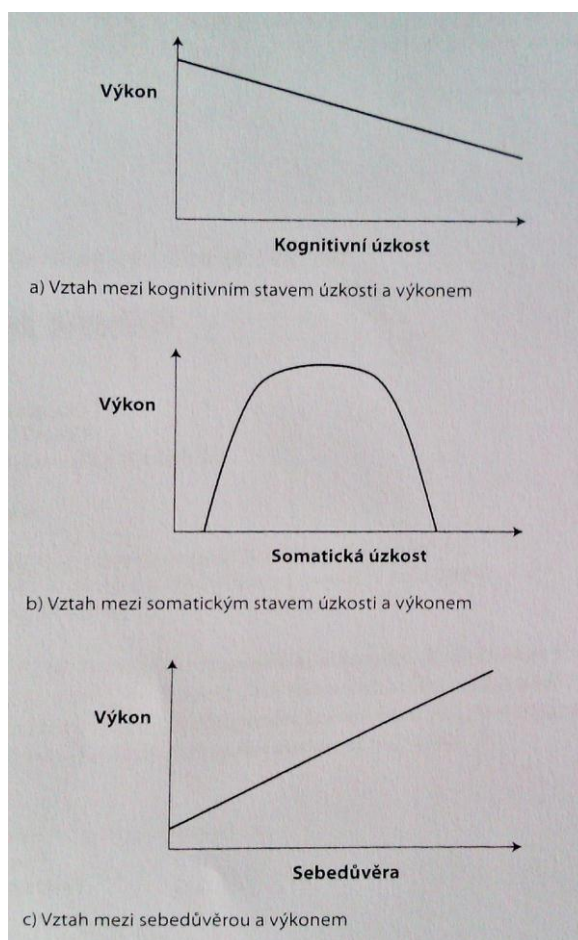
Atlet A podává dobré výkony již za nízké hladiny působení úzkosti.

Atlet B podává dobré výkony ve střední míře úzkosti.

Atlet C podává dobré výkony až pod velkým tlakem a vysoké hladině působení úzkosti.

### 1.6.1.3. *Multidimenzionální model*

Touto teorií vyjádřili R. Martens a kol. (1990) vztah mezi specifickými komponenty závodní stavové úzkosti a sportovním výkonem (David, T., Thatcher, J., Rahman R., 2012). Jedná se o složky kognitivní úzkosti, somatické úzkosti a sebedůvěry. Obrázek, který uvádím níže (obr. č. 6) uvádí, že každá z těchto složek má s výkonem odlišný vztah.



**Obr. č. 6:** Multidimenzionální model (zdroj: David, T., Thatcher, J., Rahman R., 2012, str. 72)

Z těchto obrázků vyplývá, že pokud je vysoká kognitivní složka, je výsledný výkon nízký, jedná se tedy o negativní lineární vztah. U složky somatické výkon klesá, pokud je tato složka velmi nízká nebo velmi vysoká. Vysoký výkon nastane v případě, že se somatická složka bude nacházet někde na optimální míře, to znamená na střední úrovni. A jako poslední složka, která ovlivňuje výkon, je složka sebedůvěry. Výkon je vysoký, pokud je i sebedůvěra vysoká, jde tedy o pozitivní lineární vztah.

## 1.6.2. Techniky redukce závodní úzkosti

Především, než začneme s jakýmkoliv redukováním úzkosti, je třeba ke každému sportovci přistupovat individuálně. V některých případech nepostačí pouze redukční prostředky, takže poté je potřeba udělat kognitivní restrukturalizaci, což je přestavba, změna či přizpůsobení.

Relaxační techniky vycházejí ze tří faktorů, které se vzájemně prolínají, a to z psychické tenze, funkčního stavu vegetativní nervové soustavy a svalového napětí. Relaxačními technikami především příznivě ovlivňujeme stresové mechanismy, psychický stav i práh bolesti (Stackeová, D., 2011).

Dle Stackové D. (2011) relaxační techniky řadíme do tří typů:

### 1. Relaxace kosterního svalstva

Tato relaxace není ovládána vůlí, jedná se spíše o relaxaci vnitřních orgánů a také o psychickou relaxaci.

### 2. Jacobsonova progresivní relaxace

Jacobsonova progresivní relaxace je druh relaxace, při které provádíme vědomé stahování (zatínání) a uvolňování svalstva. Patří mezi tzv. somatorelaxační techniky.

### 3. Autogenní trénink

Představuje relaxační tréninkovou psychoterapeutickou metodu, která spočívá v navození šesti pocitů a to:

- tíhy v končetinách
- tepla v končetinách
- klidného dechu
- pravidelné srdeční činnosti
- pocitu tepla v nadbříšku
- chladného čela

V somatické relaxaci dále uplatňujeme dechová cvičení, kdy se soustředíme, abychom nádech a výdech prováděli v poměru 1:3 se snahou co nejvíce dýchat do břicha.

Další významnou metodou je biofeedback, což v překladu znamená biologická zpětná vazba, při které se snažíme mít všechny fyziologické reakce pod kontrolou. Tuto metodu provádíme buď při relaxaci nebo v rámci imaginace.

Redukci kognitivní úzkosti provádíme nejčastěji technikami zaměřenými na mysl, díky které lépe uvolníme celé tělo. Mezi tyto techniky patří například Schultzův autogenní trénink, který využívá představivosti k navození určitých tělesných stavů. Tyto tělesné stavy poté vedou k uvolnění, tedy k relaxaci. Jde o uvědomování si tíhy vlastního těla, jeho teploty atd.

Poslední technikou je již zmiňovaná kognitivní restrukturalizace, při níž jde o práci s vnitřní řečí. Tyto techniky redukce kognitivní a somatické úzkosti můžeme kombinovat (Weinberg, R. S., Gould, D., 2003)

Mezi techniky, které jsou nejvíce využívány sportovci, řadíme práci s vnitřní řečí, zaměření se na konkrétní úkoly, koncentraci na činnost, pozitivní myšlení, zaměření se na víru ve vlastní schopnosti atp.

## 1.7. Motivace v horolezectví

Ačkoliv se v práci zabýváme sportovním a soutěžním lezením, horolezectví, jakožto zdolávání velkých vrcholů, má zajímavé emoční stavy, které se často projevují i ve sportovním lezení. Proto se podíváme na motivaci při horolezectví, tedy lezení do vysokých tedy nadmořským výšek za nepříznivých podmínek.

Motivace se původně dělila dle hlediska vnějších a vnitřních motivů. Za vnitřní motivy považujeme vlastní ctižádost, „vnitřní řeč“, sebedůvěru apod., a mezi vnější faktory zahrnujeme například společenský nátlak, který je na nás vyvíjen, finanční stránku věci, působení okolí atd. První, kdo se oprostil od tohoto dělení motivace, byl A. Ewert. A. Ewert (1994) potvrdil hypotézu, že horolezci s většími zkušenostmi objevují motivaci především v radosti z pohybu, ale méně zkušení motivaci vidí spíše v ctižádosti učit se novým dovednostem a v potřebě „zviditelnit se“. To se odráží i ve volbě obtížnosti v lezení. Horolezci, kteří mají více zkušeností, polezou těžší obtížnosti, ale budou plně vnímat riziko, které cesta obnáší. Oproti tomu ti méně zkušení jsou často „přemotivováni“, a proto často dochází k neodhadnutí svých sil. Jak uvádí L. Vomáčko a L. Gavél (2012), autoři jako M. V. Jones, R. D. Mace, S. R. Bray a A. W. Mcrae zjistili, že existuje určitý vztah mezi mírou zkušenosti a sebedůvěrou a tím vírou v to, že budou úspěšní.

G. Breivik, norský vědec, který se zabýval otázkou psychologie v extrémních a rizikových sportech, zjistil, že probandí dělající tyto sporty (např. horolezectví, parašutismus), mají vysokou potřebu dosahovat silných zážitků a nezávislosti a hlavním motivem pro ně je překonávání výzvy.

S G. Breivikem souvisí jména jako R. Lemmey a T. Storry (2003), kteří se zabývali přímou a obecnou otázkou motivace v horolezectví. Tito totiž potvrdili Breivikův výzkum. V závěru jejich výzkumu vyšlo najevo, že mezi nejdůležitější motivy těchto probandů patří „příroda jako prostředí“ a „výzva“.

Například M. Vauste se ve své studii zabývá rozdílnou motivací u sportovních lezců, kterých je stále více především díky komerci a propagaci lezeckých stěn, na rozdíl od tradičních lezců, kteří berou umělé lezecké stěny pouze jako prostředek k tréninku a smysl lezení vidí v prožitku z přečtené cesty, v přátelství a také v radosti z pohybu (Vomáčko L., Gavél L., 2012).

Tzv. senzitivní období neboli období „největšího vrcholu“ je pro horolezce v období mezi jejich třicátým prvním a padesátým třetím rokem života. V tomto období mají horolezci mnoho zkušeností, které dokážou plně využít.

Pokud bychom se zabývali motivací v horolezectví, nesmíme zapomenout také na objasnění otázky, jak se lezci k horolezectví vůbec dostali. Mezi nejznámější odpovědi na tyto otázky patří „potřeba uznání“, kterou uvádí J. B. Rotter, a „potřeba seberealizace“ podle A. Maslowa.

Dle L. Vomáčka a L. Gavéla (2012) byla z výzkumů autorů zjištěna nejčastější odpověď na otázku motivace k horolezectví - „kvůli přátelům“ a „kvůli rodině“. Motivaci, která pochází z rodiny, je nutné trochu objasnit.

Rodiče, hlavně tedy otcové, jsou motivačním vzorem, neboť pro tyto lezce je cílem získání uznání právě od rodičů. Otec je pro lezce, a to především pro začínající lezce, většinou velmi důležitý, protože hraje roli „moralizátora“, který stanovuje jasné zásady a pravidla.

Studie se dále zaměřila také na otázku prožívání při horolezectví, přičemž nejvíce horolezců odpovědělo „radost“ a „prožitok“. G. Breivik (1999) in L. Vomáčko, L. Gavél (2012) uvádí, že potřeba prožívání něčeho nevšedního je tím hlavním, co posouvá lezce dál, a to i přesto, že jde o činnost, která je rizikovým sportem.

Zajímavou odpovědí na motivaci v horolezectví byl „odpočinek“. Sem řadíme především pocity volnosti a nezávislosti. Probandi, kteří vybrali tuto odpověď, jsou jedinci, kteří chtějí být samostatní a chtějí být sami zodpovědní za svá rozhodnutí. Další z motivací k lezení je touha překonávat překážky nebo jakási „výzva“. Autoři se domnívají, že výzva je rozhodně jednou z nejdůležitějších kategorií motivace. Další odpovědí na motivaci bylo „naprosté uvolnění“, které úzce souvisí se stavem „flow“.

Mezi další otázky výzkumu patřila otázka, jestli lezci rozlišují v lezení stavy příjemných prožitků a stavů, kdy „se modlí“, aby už cesta skončila. Všichni probandi uvedli častější výskyt povzbuzující složky, než složky utlumující. Ovšem složka inhibiční je mnohdy mnohem důležitější pro rozpoznání riskantních situací. Někdy je zapotřebí přemoci velmi nepříjemné stavy, abychom dosáhli vrcholu.

V případě lezení po velehorách mluvíme o aktivitách, které nazýváme dle A. Ewerta (1989) „true adventuring“. Opět se zde jako motivace objevuje překonávání překážek, vyhledávání rizika a dobrodružství, pocit svobody a odměna na vrcholu za zdolaný výstup. Problémem v lezení velehor nejčastěji bývá rozdíl ve výkonnosti a také odpovědnost za druhé, kteří s námi lezou (Vomáčko L., Gavél L., 2012).

Mezi poslední faktory zařadím „společenské uznání“, které jednoznačně patří do vnější motivace. S ní souvisí i „medializace“. Zmiňuji ji z důvodu, že v dnešní době je medializace a společenské uznání spojené se získáváním finančních prostředků pro realizaci expedic. Dá se tedy říci, že medializace je závislá na tom, zda je horolezectví bráno profesionálně nebo ne. Pokud je bráno profesionálně, určitou roli zde budou hrát i peníze, ale může souviset hlavně se splněním vlastních cílů a snů, např. již zmiňovaná expedice.

Dle L. Vomáčka a L. Gavéla (2012) bylo posledním zkoumaným tématem týkajícím se motivace téma „významu horolezectví“. Předpokládané odpovědi byly „sport“, „životní styl“ a „práce“. Přičemž po provedení výzkumu se všichni probandi shodli na tom, že je pro ně horolezectví životním stylem.

## 2. Cíle a úkoly práce

Problematika strachu u žen je oblastí, která nebyla doposud hlouběji zkoumána. Cílem práce je tedy informovat o psychologii sportu a o sportovním lezení, doplnit tyto informace o výsledky získané pomocí nestandardizovaného dotazníku a interview a tím potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy. Bakalářská práce je zpracována dle těchto určených úkolů:

1. Provést literární rešerši k dané problematice a zpracovat ji v kapitole „Teoretická východiska“
2. Stanovit cíle a hypotézy
3. Zvolit metodiku práce a následně metody zpracování
4. Vytvořit nestandardizovaný dotazník
5. Provést dotazníkové šetření
6. Vytvořit interview
7. Realizace interview
8. Sběr dat a jejich zpracování
9. Diskuze



### **3. Metodologická část**

#### **3.1. Respondenti**

Respondentky, kterých jsem se dotazovala, jsem vybírala z řad závodních a nezávodních lezkyň v České republice. Dotazníky jsem rozdala konkrétně v Praze a v Liberci. Závodní lezkyně jsem oslovila na lezeckých závodech v lezeckém centru Smíchov a některé závodní lezkyně jsem vybrala z řad svých kamarádek z vysoké školy. Nezávodní lezkyně jsem oslovila také prostřednictvím vysoké školy a dále z řad svých kamarádek v Liberci. Dohromady se mi podařilo získat 14 vyplněných dotazníků od závodních lezkyň a 8 vyplněných dotazníků od lezkyň nezávodních.

Dále jsem vytvořila rozhovor, který jsem aplikovala na vybrané lezkyně. Jako dotazované jsem vybrala dvě závodní lezkyně a dvě nezávodní. Důvod výběru byl v tom, že mohu vzájemně porovnat odpovědi mezi dvěma páry rozdílných lezkyň a zároveň mi rozhovor umožňuje porovnat i tyto páry mezi sebou. Pro interview jsem úmyslně zvolila ženy, které osobně znám a které zase znají mě. Volila jsem tak z důvodu větší uvolněnosti při odpovídání na otázky a větší důvěře ve známého člověka, který je dotazuje.

## 3.2. Charakteristika souboru

### 3.2.1. Dotazník

Pro mou práci jsme použili dotazník. Dotazník představuje vlastně „*standardizované interview předložené v písemné podobě*“ (Ferjenčík, 2000, 2010, str. 138). Obsahuje především uzavřené otázky s možností jedné nebo více odpovědí. Dvě otázky v dotazníku (konkrétně otázky 8a a 8b) jsou doplněny o otevřenou odpověď, která slouží k její bližší specifikaci.

J. Ferjenčík (2000, 2010, str. 177) definuje uzavřené otázky dotazníku jako způsob kdy „*pomocí uzavřených otázek můžeme získat větší množství různých informací v kratším čase. A tím, že odpovědi na ně jsou obvykle stručné (ano – ne, souhlasím – nesouhlasím), umožňují eliminovat nekontrolovatelný tok řeči u příliš hovorných respondentů.*“

Mezi nevýhody dotazníku patří nemožnost kladení doplňujících otázek, dále to, že ne všechny formulace otázek mohou být pro každého stejně pochopitelné. V neposlední řadě jeho nevýhoda spočívá i v tom, že vyžaduje větší přípravu a pečlivost oproti interview.

Polostrukturovaný dotazník v mé práci byl určen nezávodním a závodním lezkyním v ČR. Závodní lezkyně jsem oslovila na lezeckých závodech na lezecké stěně Smíchoff, kde se mi podařilo získat dvanáct vyplněných dotazníků. Nezávodní lezkyně jsem oslovila ve skupině mých přátel z Liberce a ostatní děvčata jsem vybrala mezi studentkami FTVS. Dotazníků od nezávodních lezkyň se mi podařilo získat pět vyplněných, osm.

Dotazník jsem vytvářela na základě prostudované literatury v oboru psychologie a sportovního lezení, kterou jsem použila pro vytvoření teoretické části práce. Záměrem dotazníku bylo, aby byl relativně krátký, avšak naprosto výstižný. Snažili jsme se o to, aby zvolené otázky byly jasné a aby probandy nutily přemýšlet o odpovědi, kterou zvolí.

Nepochybně jsme se i snažili o to, aby vizuálně dělal dojem „rychlého vyplnění“. Proto jsme i při konečných korekturách před vytištěním upravovali jeho vzhled. Nejdříve jsme dotazník vytiskli klasicky na výšku papíru A4. Dotazník vycházel na dva listy A4 s tím, že jeden list byl potištěn z rubu i líce. Dotazník jsme nechali vyplnit prvního probanda a mezi tím jsme vytiskli dotazník v jiné podobě, a to pouze na jeden list A4, přičemž text byl psán na šířku papíru a měl formát knihy, tedy první strana byla potištěna jen z půlky a na šířku, poté se rozevřela a uvnitř byl na levé i pravé polovině zbytek dotazníku. Tento formát jsme po

vyplnění ukázali první probandce a zeptali jsme se, zda je lepší první verze nebo tato. Odpověděla, že lepší je verze pouze na jeden list A4.

### 3.2.2. Rozhovor

Z důvodů nevýhod dotazníku (viz kap. 3.2.1.) jsme zvolili i formu rozhovoru. Tato forma byla záměrně vybrána jako prostředek k získání informací o názorech, postojích, záměrech a přáních, které se z dotazníku nedozvíme. Rozhovor „*představuje zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat.*“ (Ferjenčík, 2000, 2010, str. 171).

Rozhovor umožňuje výzkumníkovi aktivní vstup do situace, čímž ale také ovlivňuje charakter informací v odpovědích respondenta.

Pro bakalářskou práci jsme tedy zvolili poznávací polostrukturovaný rozhovor (interview). Polostrukturovaný je v tom, že dotazující se osoba má předem připravený seznam otázek, avšak způsob a forma odpovědí na otázky zůstává víceméně volná. Respondent tedy odpovídá vlastním stylem.

Vlastní rozhovor neboli interview jsem prováděla se čtyřmi lezkyněmi, a to s dvěma závodními a s dvěma nezávodními. Všechny lezkyně osobně znám, což bylo úmyslem, neboť se domnívám, že z jejich strany to poskytovalo větší důvěru ve mně jako člověka, který jim klade otázky. I za těchto okolností, že mě všechny lezkyně osobně znaly, byla vidět ze začátku určitá nervozita u každé dotazované. Domnívám se ale, že to bylo spíše kvůli nahrávacímu zařízení, které jsem používala pro zaznamenání rozhovoru.

Každý rozhovor jsem nahrávala na mobilní telefon, což mělo také svůj určitý důvod. Po chvíli totiž lezkyně zapoměly na to, že je nahrávám, protože s telefonem na stole se setkáváme denně. Myslím si ale, že kdyby před nimi ležel diktafon, tak jejich nervozita neodezní. Nebo odezní, ale rozhodně až po delší době.

Otázky do rozhovoru jsme volili dle odpovědí v dotazníku, které jsme chtěli ještě více ujasnit nebo jsme volili takové otázky, které by byly ve formě dotazníku nejasné, tudíž potřebovaly větší prostor na jejich objasnění.

Po nahrání rozhovorů jsem si každý rozhovor několikrát přehrála a postupně přepsala.

### **3.3. Hypotézy**

Na začátku zkoumání jsme stanovili tři hypotézy, které po vyhodnocení dotazníků a rozhovorů buď potvrdíme či vyvrátíme. Předpokládáme tedy, že:

- 1.** Závodní lezkyně budou umět lépe ovládat svůj strach na umělé lezecké stěně oproti lezkyním nezávodním.
- 2.** Všechny ženy, které jsem zodpovídala v rozhovorech, budou vidět rozdíl mezi strachem u žen a u mužů, a to v tom, že ženy se bojí více než muži.
- 3.** Většina z celkového počtu nezávodních lezkyň se nechá jistit pouze od „svého jističe“ a naopak většina z celkového počtu závodních lezkyň se „nechá jistit od kohokoliv“.

### **3.4. Vyhodnocení dotazníku**

Vytvořený dotazník uvádím v přílohách, konkrétně v příloze č. 1. Soubor tvořily závodní a nezávodní lezkyně. Závodní lezkyně odpovídaly na všechny otázky v dotazníku, a to od otázky č. 1 až do otázky č. 10. Nezávodní lezkyně začaly až u otázky č. 4 a pokračovaly také do otázky č. 10.

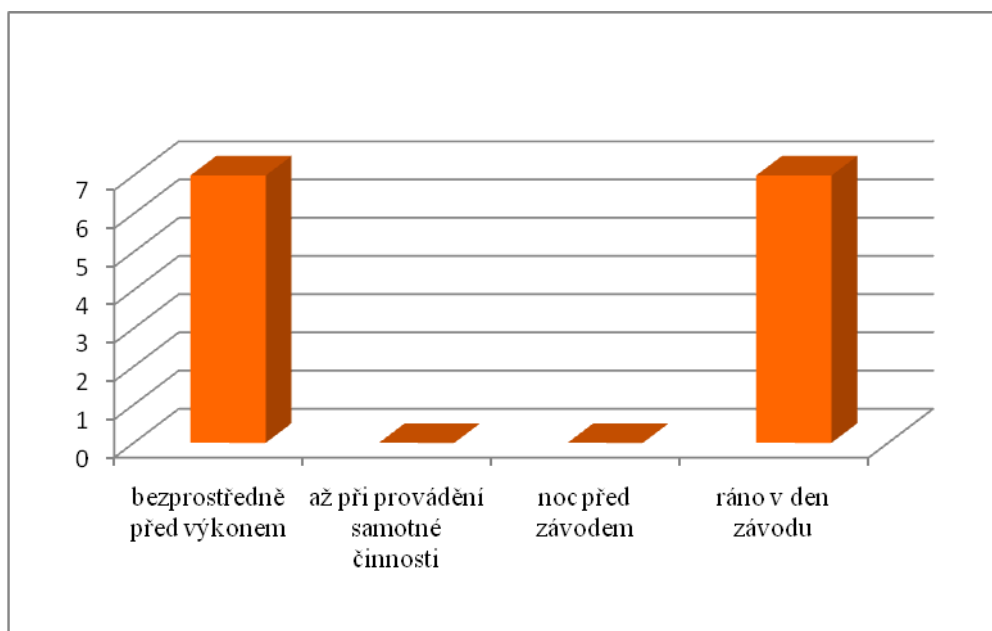
## 4. Výsledky

### 4.1. Dotazník

#### 1. Jak dlouho (časové vymezení) před výkonem je u tebe předstartovní úzkost nejkritičtější?

Tato otázka byla určena pouze závodním lezkyním. Zajímalo mě, jak dlouho před závodem se děvčata stresují. Myslím si, že tyto odpovědi jsou pro každého jedince v jakémkoliv sportu dost individuální, proto tyto odpovědi slouží pouze k přehledu o tom, jaké typy probandek dotazník vyplňovaly.

Graf č. 1

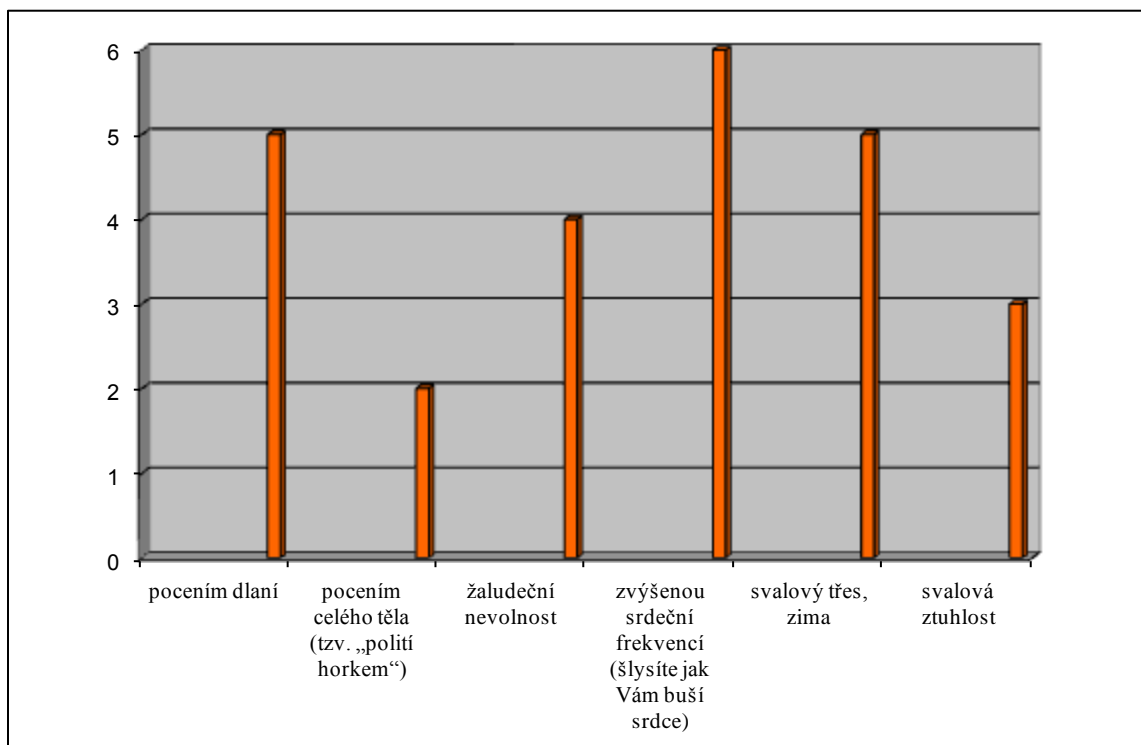


Tato otázka měla volbu čtyř odpovědí, ze kterých 50% dívek uvedlo, že úzkost před startem se u nich projevuje až bezprostředně před výkonem a dalších 50% uvedlo, že se projevuje ráno v den závodu. Z těchto odpovědí lze dovodit, že dle Haninovy teorie optimálního fungování (viz kapitola 1.6.1.2) děvčata představují Atleta A (viz obr. č. 5). U žádné z nich nedochází k sepnutí „stresu“ až při pohybu v cestě, ale vždy alespoň bezprostředně před.

## 2. Předstartovní obavy se u mě projevují:

Tato odpověď měla možnost výběru z šesti odpovědí, které děvčata mohla libovolně kombinovat s ostatními možnostmi dle toho, jak se opravdu cítí. U této otázky mě zajímalo, který fyziologický příznak bude nejčastější a jestli budou odpovědi nějak výjimečné nebo zda budou vykazovat nějaké extrémy v porovnání s ostatními pohybovými činnostmi.

Graf č. 2



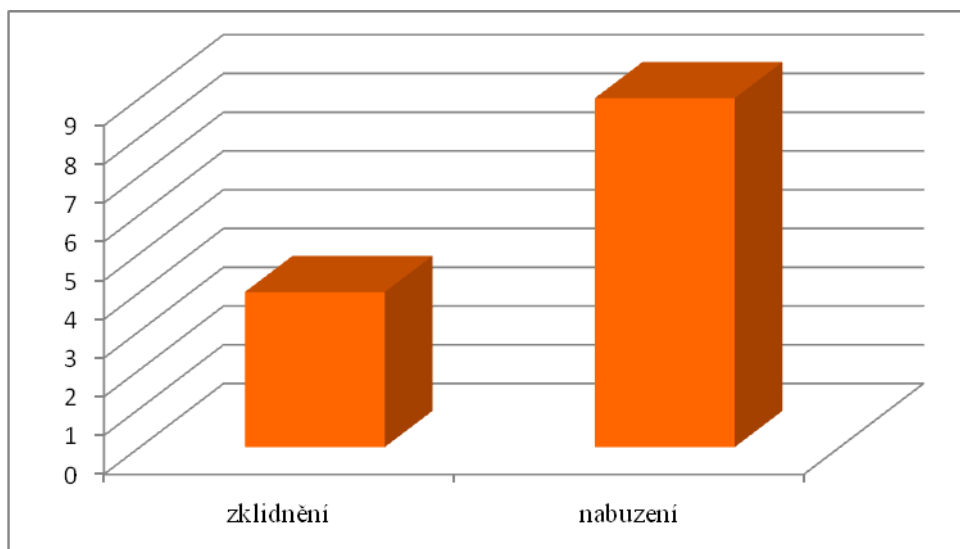
Pokud se podíváme na výsledky zaznamenané v grafu, tak nejvíce odpovědí (24%) se shodlo v projevech zvýšené srdeční frekvence před startem. Dále se v odpovědích také objevilo pocení dlaní a svalový třes, zima, žaludeční nevolnost, svalová ztuhlost a dokonce i pocení celého těla mělo své zastoupení. Tyto odpovědi se nevyskytovaly samostatně, ale vždy v kombinaci s nějakou další fyziologickou změnou. Žádná z děvčat nevybrala pouze jednu z šesti odpovědí. Nejčastější kombinace odpovědí byla „*pocení dlaní + svalový třes, zima*“.

Nejčastější kombinace odpovědí je velmi často příčinou stresu před startem. Také zvýšená frekvence, kterou uvedlo 24% dotazovaných, je běžnou fyziologickou změnou, která vlivem stresové situace nastává (viz kap. 1.4. Stres). Získala jsem tedy odpověď na otázku, zda při lezení dotazované pociťují odlišné pocity, než při závodě v jiných pohybových činnostech jednotlivců (např. při gymnastických závodech). Mohu tedy říci, že při lezení nedochází k abnormálním fyziologickým změnám oproti jiným pohybovým činnostem.

### 3. Bezprostředně před lezením cesty na závodech ti pomůžou relaxační techniky a celkové zklidnění nebo spíše rozcvičení a nabuzení organismu?

U této otázky mě zajímalo, kolik z děvčat se před výkonem potřebuje zaktivizovat a nabudit a kolik jich potřebuje naopak „vyklidnění“ a maximální soustředěnost.

Graf č. 3



Výsledky odpovědí jsou z 64% nabuzení a z 36% zklidnění. Převažuje tedy aktivizace organismu před výkonem, kterou si i já s touto činností spojuji. Je pravdou, že lezkyně se při výkonu musí velmi soustředit na techniku lezení a způsob postupu v cestě, protože i jedna malá chyba může znamenat konec závodu. Avšak tato činnost je dynamická a proto si myslím, že bez nabuzení je velmi těžké dynamické kroky vykonávat. Jak ale vidíme z grafu, pravidlem to určitě nebude, neboť více jak 1/3 děvčat preferuje zklidnění.

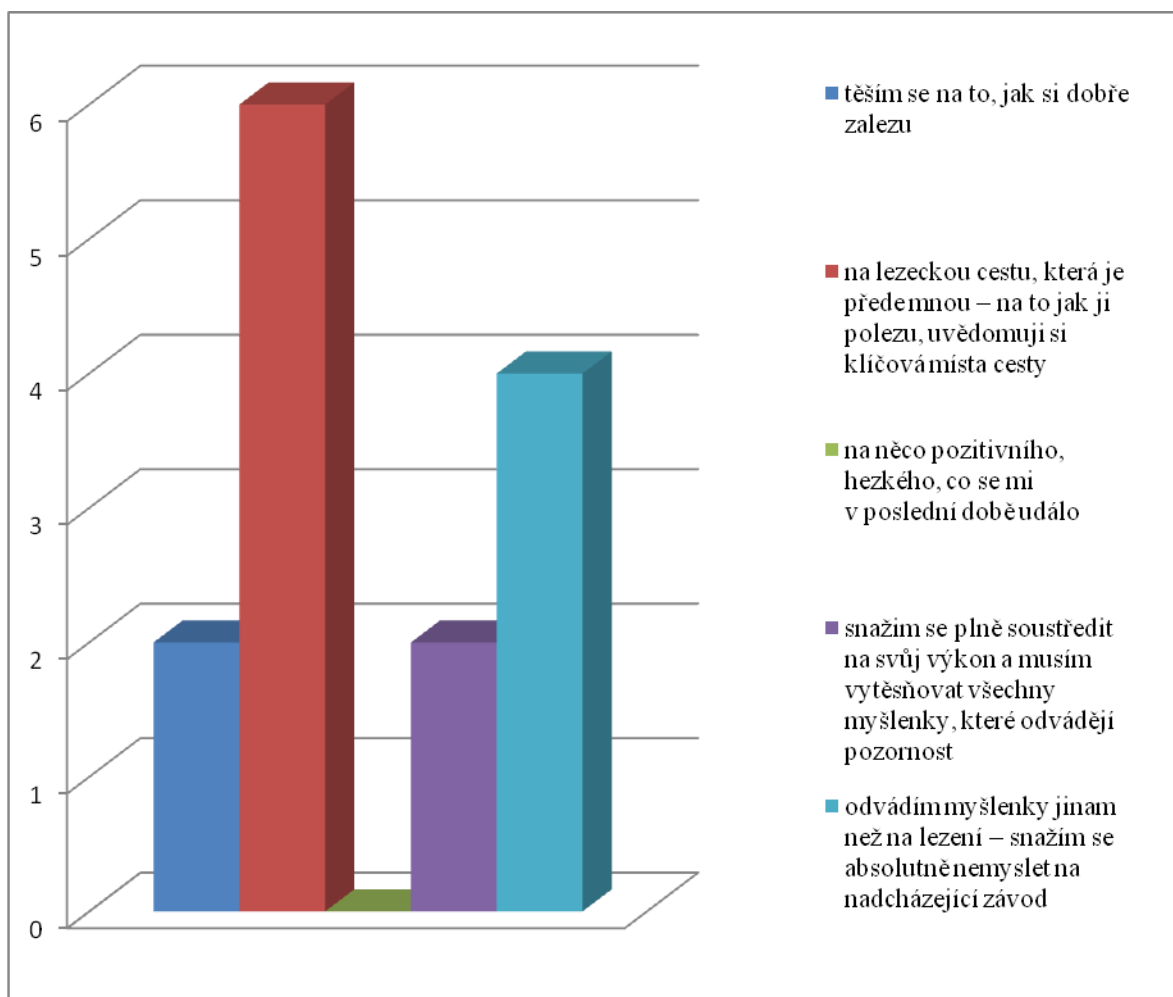
### 4. Na co před lezením nejčastěji myslíš?

U této otázky mě znovu zajímaly psychologické stavy před výkonem. Zajímalo mě, jestli se holky dokážou vůbec zamyslet nad tím, na co před závodem myslí.



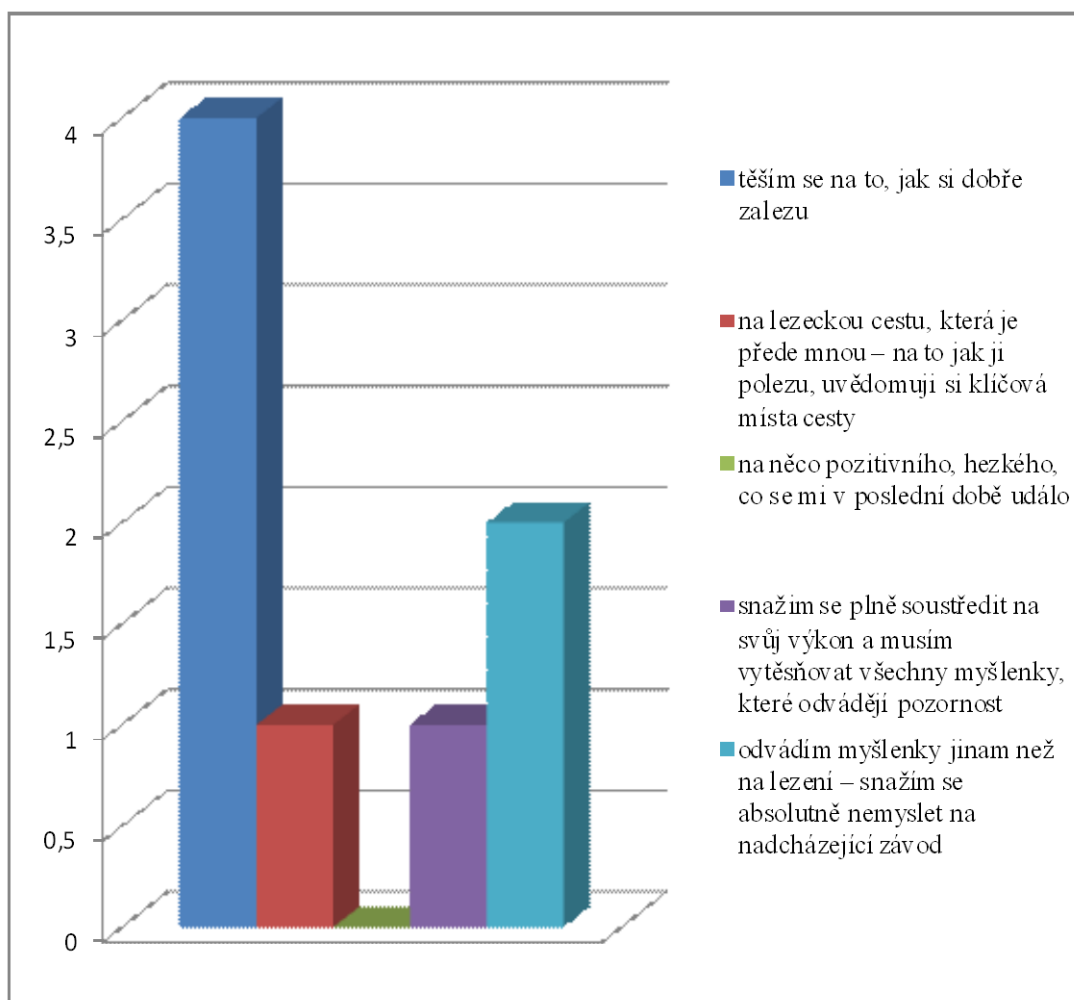
Graf č. 4

## ZÁVODNÍ LEZKYŇ



Asi 43% závodních lezkyň odpovědělo, že nejčastěji myslí na lezeckou cestu a na její klíčová místa, což znamená, že se soustředí na techniku lezení. Avšak žádná z děvčat nezvolila odpověď, že „*myslí na něco pozitivního a hezkého, co se jim v poslední době událo*“. Naopak, buď se snaží myšlenky odvádět úplně jinam a nebo se snaží soustředit na svůj výkon.

## NEZÁVODNÍ LEZKYNĚ



U nezávodních lezkyň jsou výsledky v porovnání se závodními trochu odlišné. 50% těchto respondentek odpovědělo, že se vyloženě těší na to, jak si zalezou. V případě závodních lezkyň měla tato odpověď zastoupení pouze ve 14%. Tyto výsledky přisuzují rozdílnému pojetí lezení. Pro holky, které závodí, už to není pouze zábava a ne vždy je pravdou, že si při závodě dobře zalezou. Naopak někdy musí jít i přes bolest a překonat sebe samu, aby dosáhly určitého výkonu.

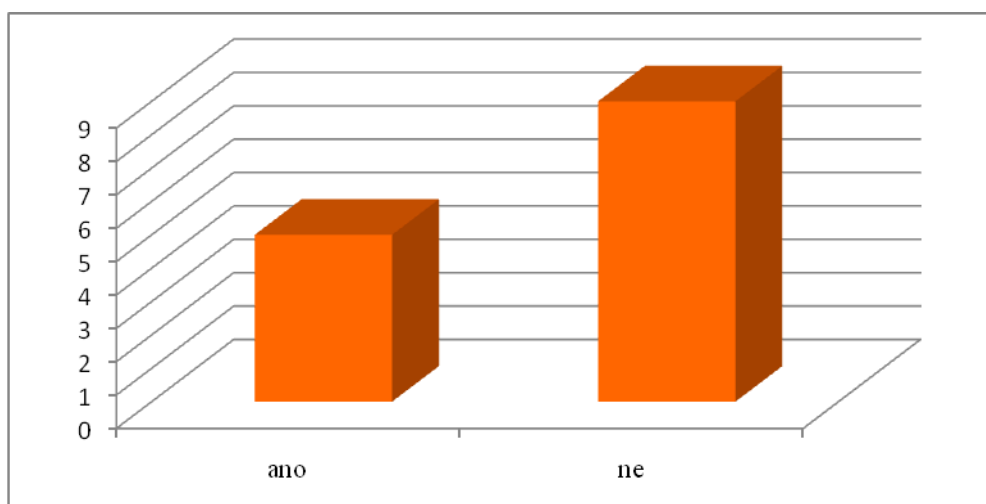
Ostatní odpovědi jsou víceméně srovnatelné u obou skupin dotazovaných. Zajímavé je, že se odpovědi naprosto shodly v případě nejméně časté - odpověď „*myslím na něco pozitivního a hezkého, co se mi v poslední době událo*“ má zastoupení 0%.

### 5. a. Máš nějaké své osvědčené způsoby/prostředky, kterými odbouráváš úzkost či strach před výkonem?

Zde mě zajímalo, zda lezkyně používají nějaké speciální techniky na zklidnění či nabuzení před závody. V případě odpovědi „ano“ odpovídaly respondentky dále otázkou č. 5b. Ta nabízela čtyři možnosti „technik“, ze kterých děvčata měla vybrat tu, kterou používají. Pokud se neshodly ani s jednou odpovědí, mohly zvolit pátou odpověď „jiné“ a napsat, jaké jiné prostředky před výkonem používají.

**Graf č. 5a**

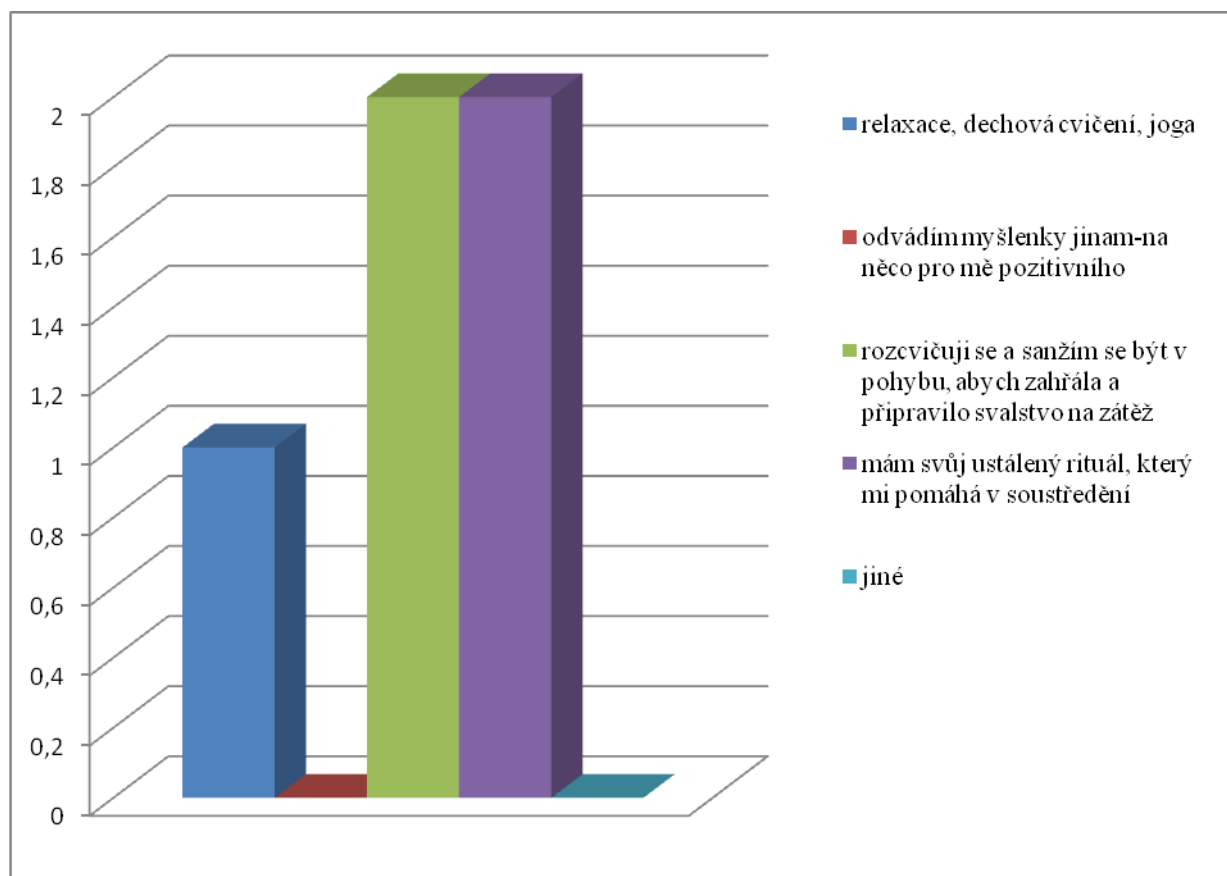
#### **ZÁVODNÍ LEZKYŇĚ**



34% odpovědí se shodlo v „používání svých ověřených prostředků na odbourávání úzkosti před výkonem“. 64% dotazovaných žádné speciální prostředky neaplikuje. Prostředky používané závodními lezkyněmi uvádím v další části otázky (5b).

Graf č. 5b

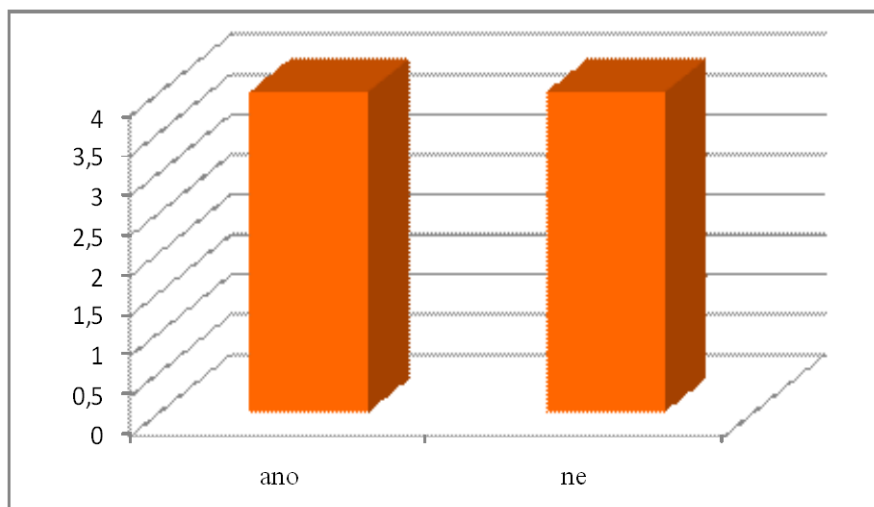
## ZÁVODNÍ LEZKYNĚ



40% odpovědí se shodlo v odpovědi „rozcvičování se a zahřívání svalstva“, dalších 40% má svůj „ustálený rituál“ a zbylých 10% provádí „relaxační a dechová cvičení“.

**Graf č. 5a**

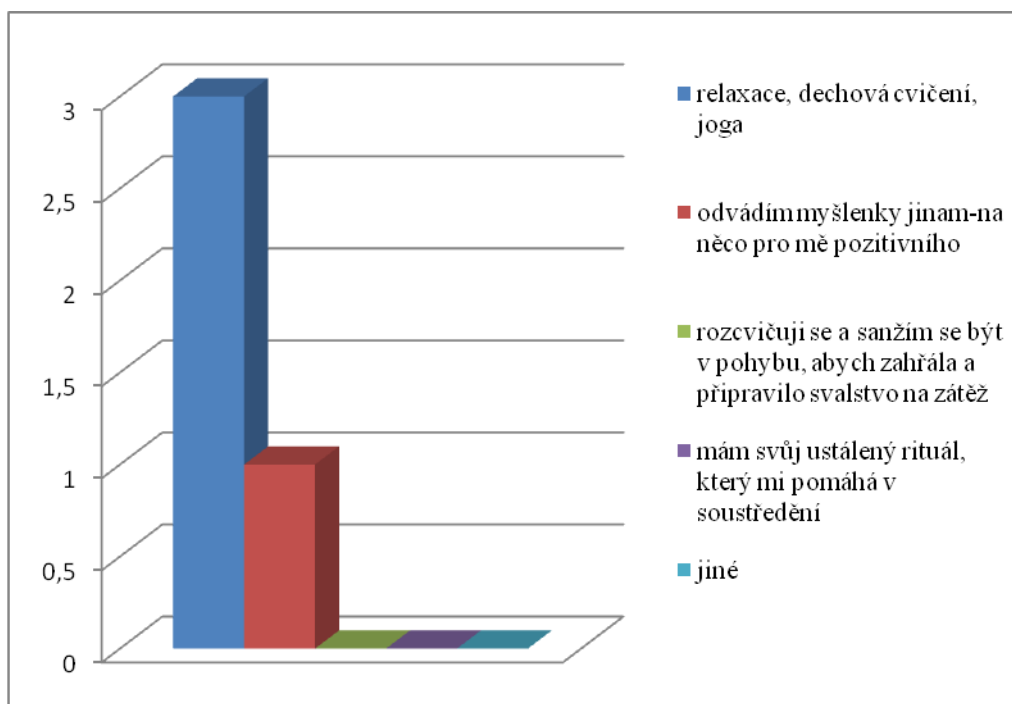
**NEZÁVODNÍ LEZKYŇĚ**



U nezávodních lezkyň byly odpovědi přesně půl na půl. 50% dotazovaných má své prostředky, které používají před výkonem, a 50% dotazovaných žádné speciální prostředky neaplikuje. Prostředky používané 50% nezávodních lezkyň uvádím v další části otázky (viz níže).

**Graf č. 5b**

**NEZÁVODNÍ LEZKYŇĚ**



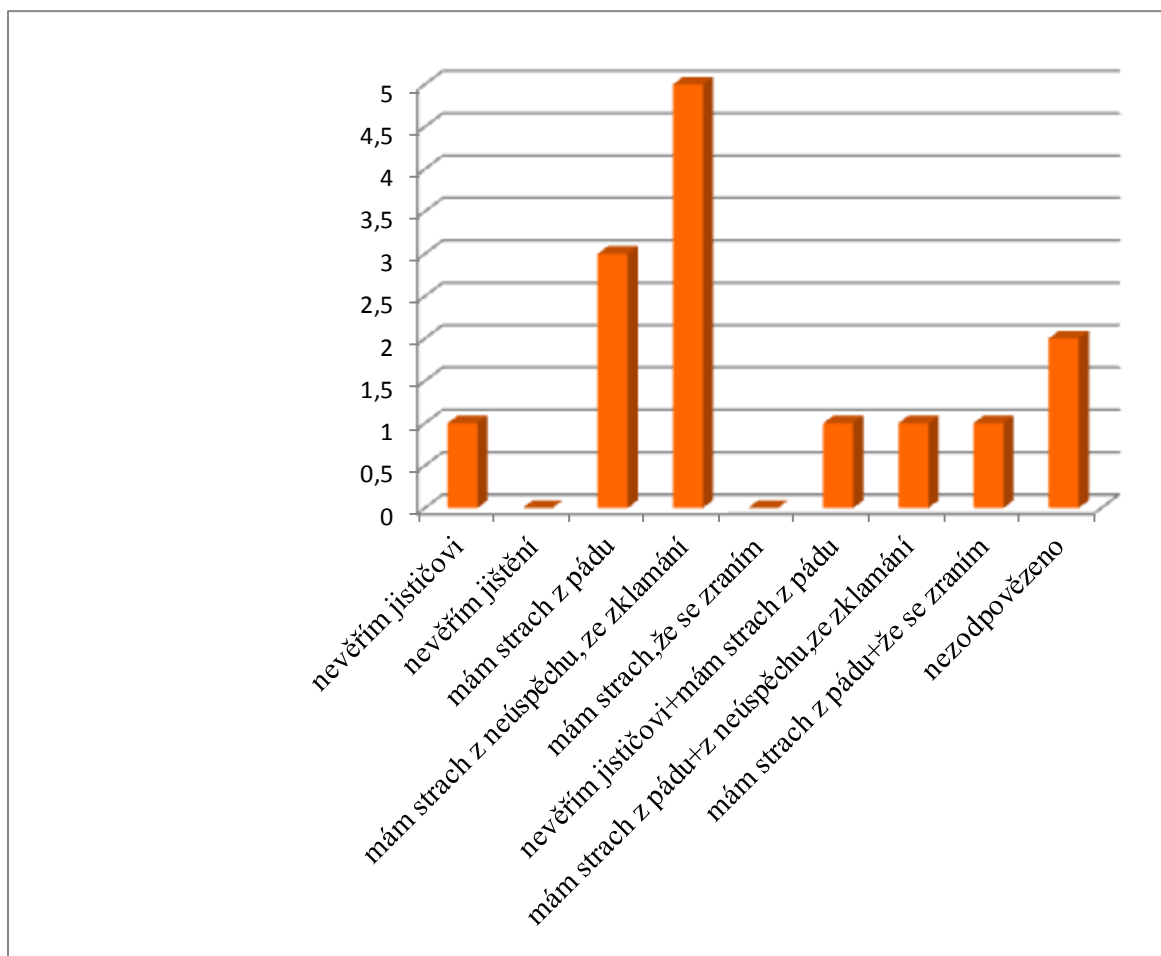
75% dotazovaných odpovědělo, že jako prostředek odbourávání strachu používá „relaxaci a dechová cvičení“. Zbylých 25% „odvádí myšlenky na něco pozitivního“. Tato odpověď mě trochu zaskočila, protože kdybychom se vrátili k předchozímu grafu a otázce (graf č. 4, otázka č. 4), kdy jsem se ptala „Na co lezkyně před výkonem nejčastěji myslí?“, tak jak u závodních, tak i u nezávodních lezkyň bylo 0% zastoupení odpovědi „myslím na něco pozitivního a hezkého, co se mi v poslední době událo“.

## 6. Z čeho máš při lezení největší strach?

U této otázky měla děvčata volbu pěti odpovědí, přičemž nemusela striktně zvolit pouze jednu odpověď, ale tolik, kolik jejich strach vystihuje. Tuto otázku pokládám za jednu z klíčových pro moji bakalářskou práci.

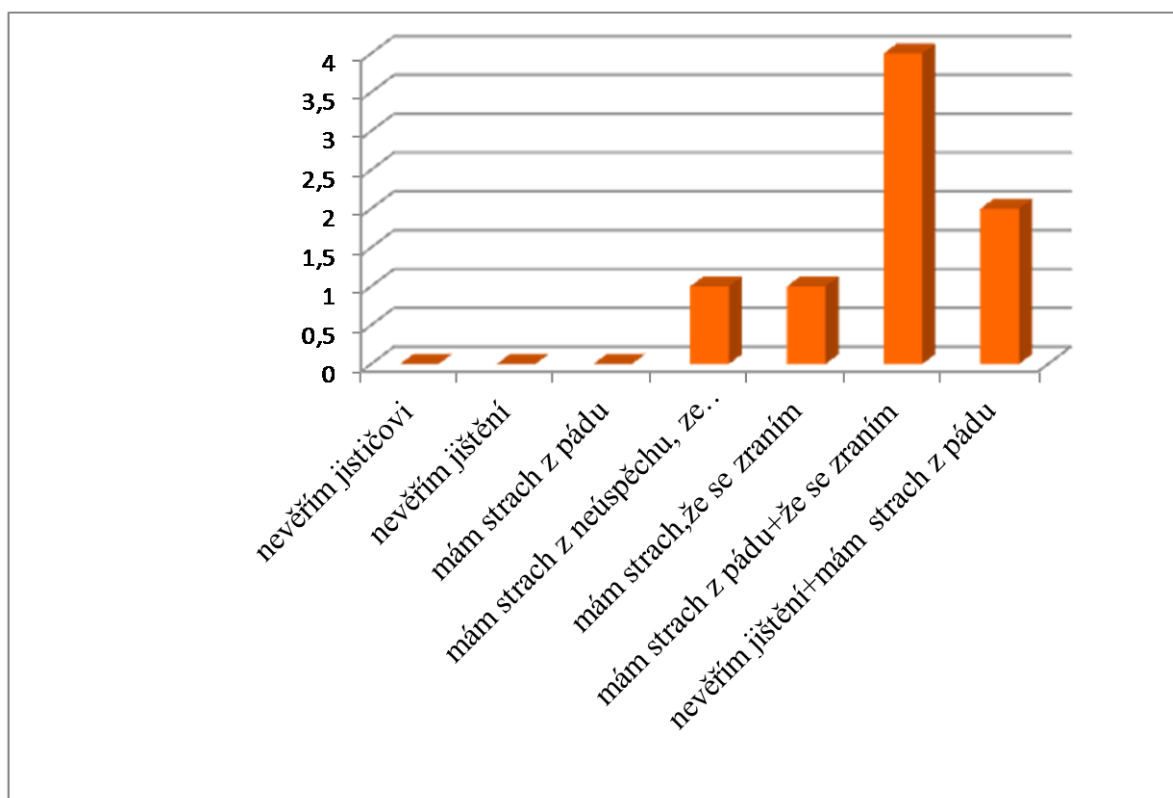
Graf č. 6

### ZÁVODNÍ LEZKYNĚ



62% odpovědí bylo „*mám strach z neúspěchu a ze zklamání*“. Druhou nejčastější odpovědí byla, „*mám strach z pádu*“, kterou uvedlo 37% dotazovaných. Ostatní odpovědi většinou představovaly kombinace různých odpovědí (viz výše).

## NEZÁVODNÍ LEZKYNĚ



U nezávodních lezkyň se 50% odpovědí shoduje v odpovědi „*mám strach z pádu, a že se zraním*“. Druhou nejčastější odpovědí byla odpověď „*nevěřím jištění a mám strach z pádu*“, která je zastoupena v 25% odpovědí.

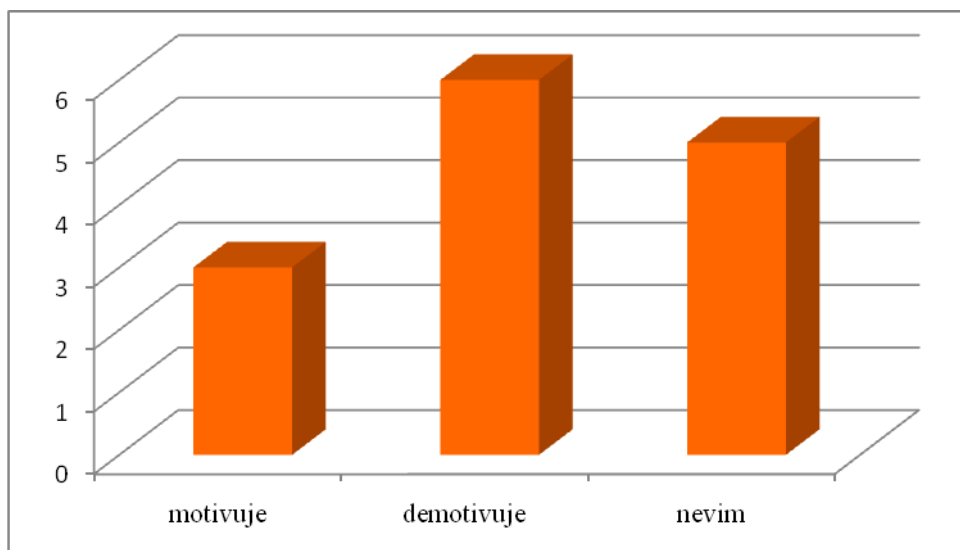
Zde je vidět, že nezávodní lezkyně se nejvíce bojí pádu, zatímco závodní lezkyněmi se nejvíce bojí neúspěchu a zklamání.

### 7. Motivuje tě strach a úzkost před výkonem nebo spíše demotivuje?

U této otázky mě zajímalo, jak lezkyně vlastně berou strach a zda bude velký rozdíl mezi závodními a nezávodními lezkyněmi.

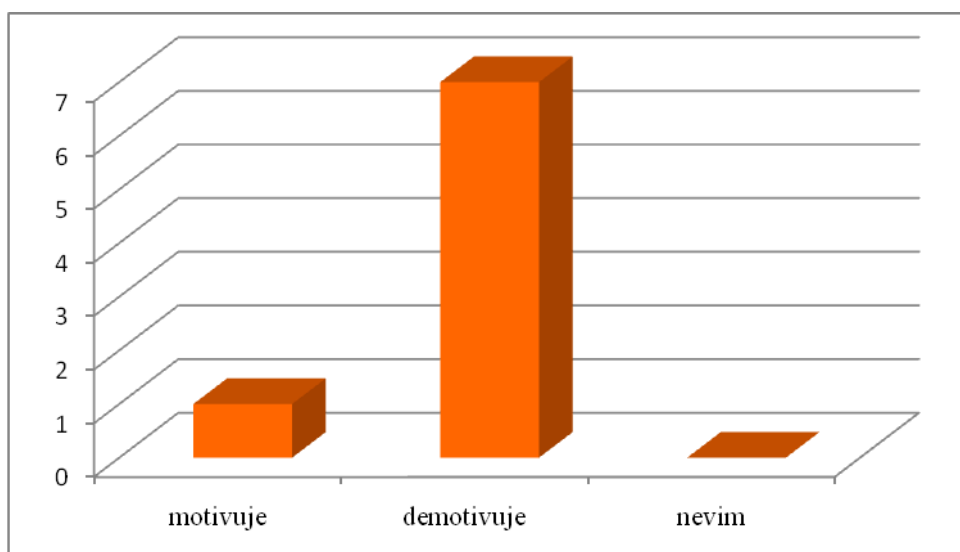
Graf č. 7

### ZÁVODNÍ LEZKYŇĚ



42% lezkyň strach jednoznačně demotivuje, 35% neví a zbylých 23% strach motivuje.

### NEZÁVODNÍ LEZKYŇĚ



87% lezkyň je přesvědčených o tom, že strach je určitě demotivuje, zbylých přibližně 23% motivuje. Žádná z nezávodních lezkyň ne zvolila možnost „nevím“.

Jak můžeme sami vidět, procentuální zastoupení v odpovědi „*motivuje*“ je u obou skupin stejné, avšak v odpovědích „*demotivuje*“ už nacházíme značné rozdíly. Z výsledků je patrné, že závodní lezkyň vlastně neví, zda je strach motivuje nebo demotivuje, kdežto u nezávodních lezkyň můžeme říci, že velké procento zastoupení má strach jednoznačně jako



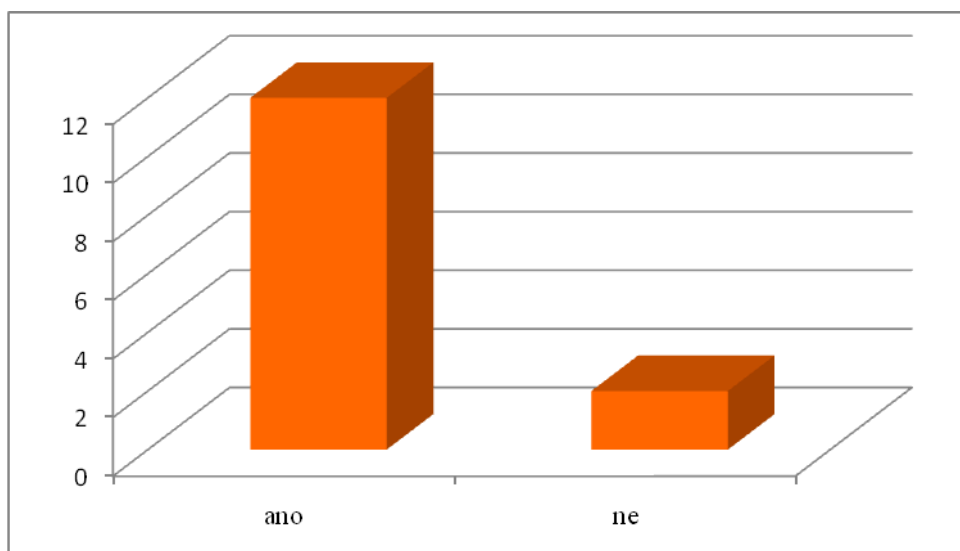
demotivující faktor. Zajímavé je, že stejný počet lezkyň, jak závodních, tak nezávodních, uvedlo faktor strachu jako motivující.

**8a. Představ si, že jsi v nějakém obtížném místě v cestě a už ztrácíš sílu. Jedná se o cestu na UMĚLÉ LEZECKÉ STĚNĚ. Klepou se ti nohy, bolí Tě ruce, nejsi si jistá, že cestu dolezeš bez pádu. Polezeš dál a pokusíš se cestu dolézt i s rizikem pádu?**

Otázky 8a i 8b jsou úplně stejné, liší se pouze "místem" lezení. U této otázky mě zajímalo, zda se budou odpovědi v závislosti na změně místa lišit, a pokud ano, tak jak velký rozdíl mezi nimi bude. Pokud lezkyň (v obou případech) zvolily odpověď ano, stručně dovysvětlily důvod volby této odpovědi.

**Graf č. 8a**

### **ZÁVODNÍ LEZKYŇĚ**



85% odpovědělo, že cestu dolezou i s rizikem pádu, a zbylých 15% by se cestu nepokoušelo dolézt i za rizika pádu.

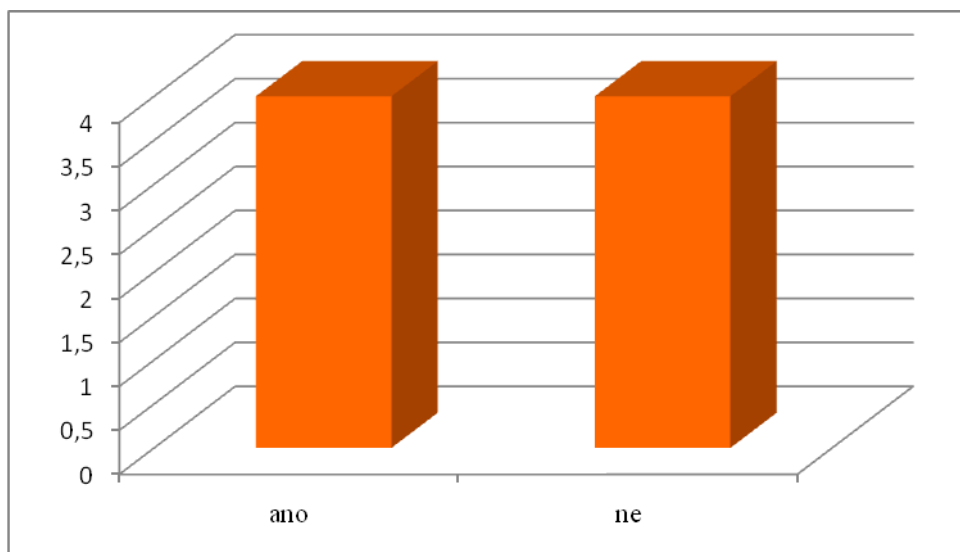
#### **proč „ano“:**

- na stěně se tolik nebojím
- jen tak to nevzdám
- chci se dostat co nejdále v cestě
- polezu „a muerte“ = na smrt
- jdu úplně na maximum, doufám v odpočinek v lehčím místě, ale vždy chci dolézt alespoň o kousek dál než v přechozím tréninku

- když nezávodím, odsednu, když závodím, jdu do toho naplno
- posouvám tím své hranice a navíc mě baví padat
- v soutěži mi jde o to dolézt co nejvýše
- chci překonávat překážky, ne před nimi utíkat

Většina odpovědí se shoduje v překonávání určitých překážek, cílevědomosti a tudíž absenci strachu na umělé lezecké stěně. Dalo by se říci, že lezkyně nad případným pádem vůbec nepřemýšlí.

### NEZÁVODNÍ LEZKYNĚ



U nezávodních lezkyň vidíme volbu odpovědi přesně na 50 a 50%. Polovina zvolila, že cestu dolezou i s rizikem pádu a druhá polovina by se za rizika pádu cestu ani nepokoušeli dolézt.

#### proč „ano“:

- důvěřuji jističovi
- zkusím to
- ano, ale většinou jen pokud mám horní jištění

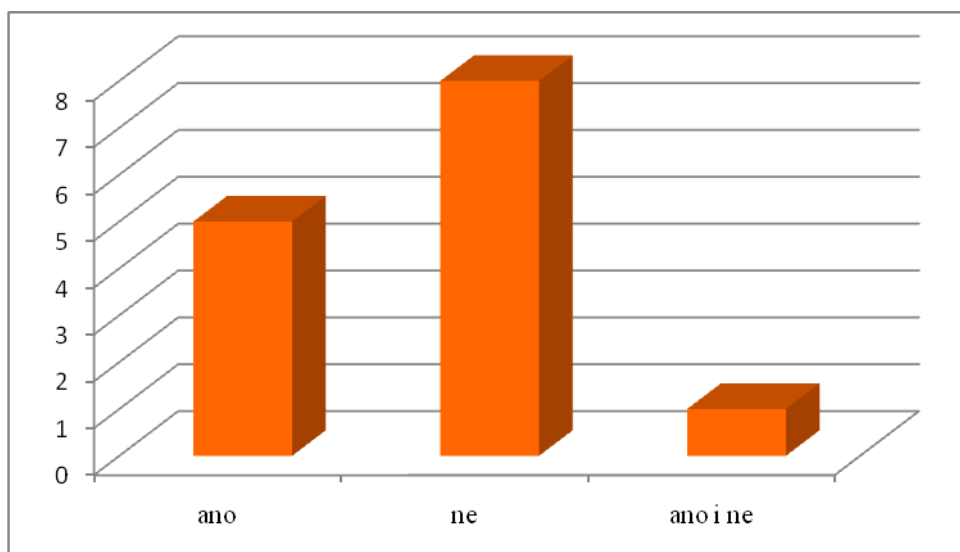
U této odpovědi již vidíme rozdílné výsledky odpovědí oproti lezkyním závodním. I z otevřených odpovědí „proč ano“ můžeme vidět slova jištění, jistič, což už samo o sobě dává pocit, že zde bude zastoupen strach, který je vyvolán nedůvěrou v jištění. I odpověď „zkusím to“ není odpovědí, ze které by byla cítit sebedůvěra a přesvědčenost o tom, že cestu

vyleze za každou cenu, na rozdíl od odpovědí závodních lezkyň, které měly přesvědčivější odpovědi typu „chci překonávat překážky“, „posouvat své hranice“, atp.

**8b. Představ si, že jsi v nějakém obtížném místě v cestě a už ztrácíš sílu. Jedná se o cestu ve SKALÁCH. Klepou se ti nohy, bolí Tě ruce, nejsi si jistá, že cestu dolezeš bez pádu. Polezeš dál a pokusíš se cestu dolézt i s rizikem pádu?**

**Graf č. 8b**

### **ZÁVODNÍ LEZKYŇ**



57% závodních lezkyň odpovědělo, že by do cesty s rizikem pádu nešlo. 35% lezkyň odpovědělo, že by do cesty i přesto šlo, a jedna z dívek odpověděla „ano i ne“ a dovysvětlila tento důvod vlastními slovy.

#### **proč „ano“:**

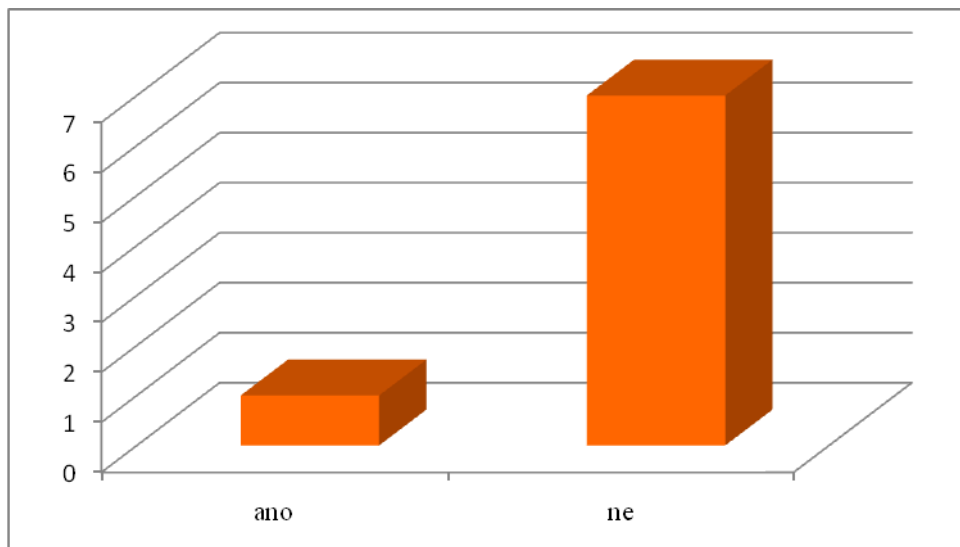
- chci bojovat
- jdu do maxima, pokud nehrozí pád až na zem
- na skalách mě to víc nakopne
- posouvám své hranice, ale lezu jen dobře odjištěné cesty

#### **„ano i ne“:**

- ano, když vím, do čeho jdu, pokud je cesta dobře odjištěná nebo pokud lezu na RP, lezu „do pádu“

U této odpovědi již vidíme, že i závodní lezkyně mají strach. Lezou pouze na dobře odjištěných cestách a nepustily by se do něčeho, kde by věděly, že je to nebezpečné.

### NEZÁVODNÍ LEZKYŇĚ



V případě nezávodních lezkyň 87% odpovědělo, že by v cestě dál nešlo, a pouze 13% by lezlo dál. 13% je tak malý podíl z celkové hodnoty, že ji hodnotím jako velmi malou odchylku, která nemá na celkový výsledek vliv.

#### proč „ano“:

- uvědomuji si více riziko a to mě láká

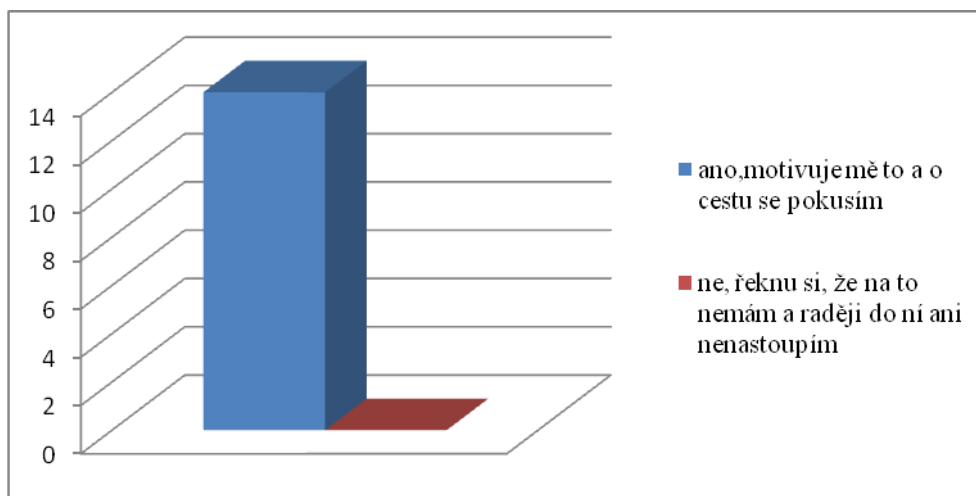
Téměř všechny dotazované odpověděly, že by do cesty na skále za rizika pádu nešly. Zde vidíme velký posun v tom, že strach na skále je opravdu odlišný od strachu na stěně, a to jak u závodních, tak i u nezávodních lezkyň.

**9. Představ si, že naposled jsi byla lézt a jednu cestu jsi nedolezla. Cesta byla na tebe těžká nebo už jsi neměla síly. Za pár dní jdeš lézt znovu. Myslíš na nedolezenou cestu a motivuje tě to k tomu to zkusit znovu a cestu dolézt?**

Tuto otázku jsem zvolila z důvodu zjištění motivace a cílevědomosti lezkyň. Zajímalo mě, jestli se projeví rozdíly v cílevědomosti závodních a nezávodních lezkyň. Proto jsem zvolila takto položenou otázku, která nemá nic společného se strachem z pádu nebo ze zranění.

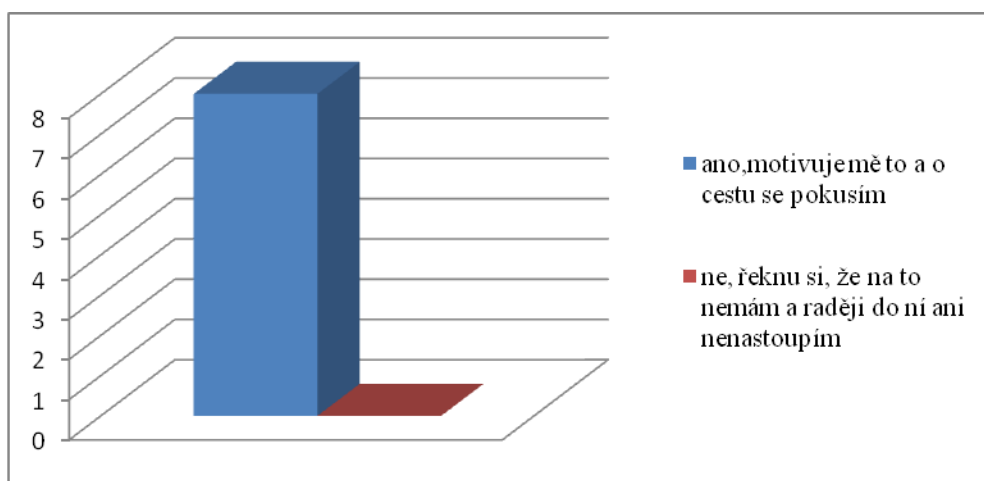
Graf č. 9

### ZÁVODNÍ LEZKYNĚ



Všechny závodní lezkyně jsou motivovány nedolezenou cestou a určitě se o ni příště pokusí.

### NEZÁVODNÍ LEZKYNĚ



Také všechny nezávodní lezkyně se shodly na tom, že se o cestu příště pokusí.

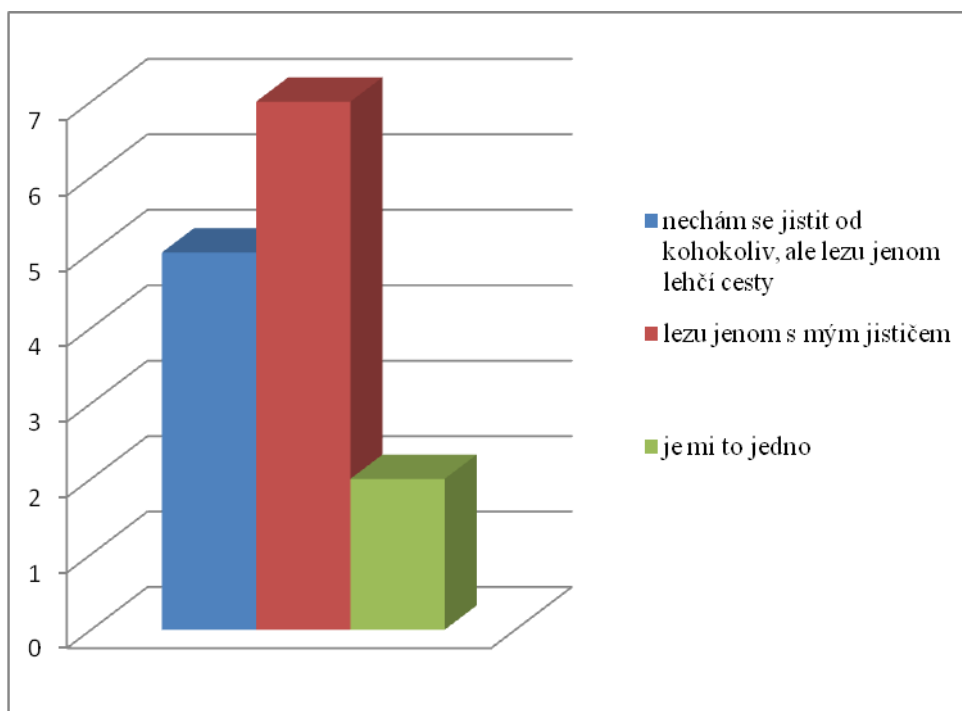
Je zřejmé, že pokud naprosto vynecháme faktor strachu, tak cílevědomost obou skupin lezek je 100%. Dalo by se říci, že čím méně bojácná lezkyně bude, tím lepší výkonnosti dosáhne. Pokud se bude bát, ať už to má jakoukoliv příčinu, nebude posunovat své hranice a její výkonnost buď neporoste, nebo poroste, ale velmi pomalu.

## 10. Necháš se odjistit od kohokoliv, kdo je zrovna volný, nebo musíš mít „svého jističe“, člověka, kterému věříš?

Tuto otázku jsem zvolila, abych zjistila, jak je pro lezkyně důležitá víra ve svého lezeckého partnera. Spousta lezkyň totiž občas jde pod své možnosti právě jen kvůli nedůvěře v jističe. Chtěla jsem tedy zjistit, jak velké zastoupení tato nedůvěra má.

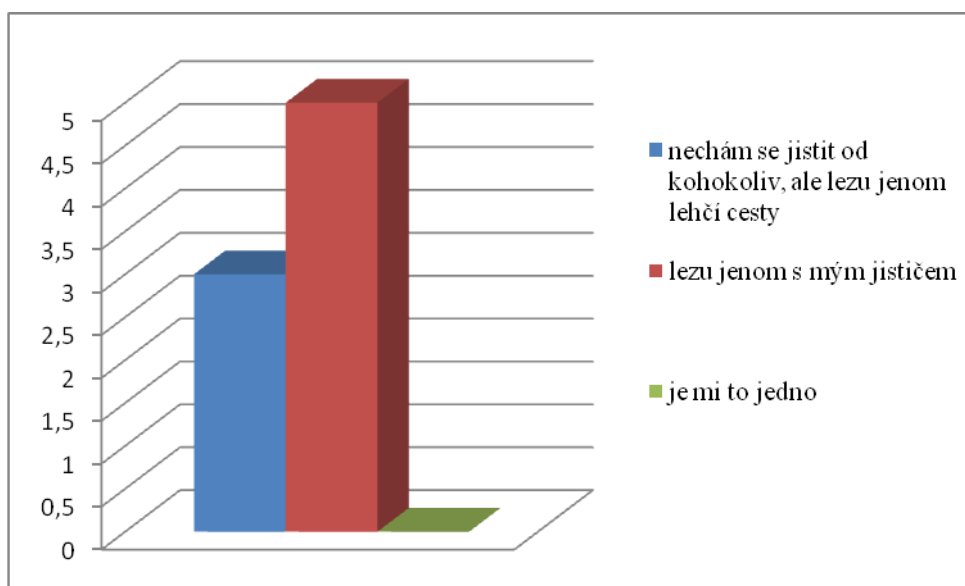
Graf č. 10

### ZÁVODNÍ LEZKYŇĚ



50% závodních lezkyň leze pouze se „svým jističem“, tedy s člověkem, kterého znají. Přibližně 35% lezkyň se nechá jistit od kohokoliv, ale jde pod své možnosti, tedy leze lehčí obtížnost. A pouze 15% lezkyň zvolilo variantu, že jim nezáleží na tom, kdo je jistí.

## NEZÁVODNÍ LEZKYŇ



V případě nezávodních lezkyň přibližně 62% leze jen se „svým jističem“, zbylých 38% lezkyň se nechá jistit od kohokoliv, ale leze pod své možnosti, tedy lehčí obtížnost. Žádná z respondentek nezvolila možnost „je mi to jedno“.

V porovnání s odpověďmi závodních lezkyň je zde větší zastoupení těch, které lezou jen se svým jističem, a srovnatelně lezkyň, které se sice nechají jistit od kohokoliv, ale jsou opatrnější než obvykle.

## 4.2. Rozhovory

V přílohách uvádím čtyři rozhovory, z toho dva se závodními a dva s nezávodními lezkyněmi. Rozhovor doplňuje předcházející dotazník o individuální pohled na strach a na lezení vůbec. Z rozhovorů vyplývá několik zajímavých faktů a výsledek Hypotézy 3.

Za zajímavý výsledek pokládám odpovědi hned na první otázku v rozhovoru „Jak ses k lezení dostala?“. Odpovědi jsou pro závodní a nezávodní lezkyně vcelku specifické. Obě závodní lezkyně se k lezení dostaly prostřednictvím nejbližší rodiny, která se lezení dlouho věnovala (matka, otec) a jejich první lezení se uskutečnilo na skále. Oproti tomu lezkyně nezávodní se k lezení dostaly přes jim blízké osoby (přítel, škola), ale ne tak blízké osoby, jaké představuje rodina. Obě nezávodní lezkyně se nejdříve s lezením seznámily na umělé lezecké stěně a až následně vyzkoušely lezení na skalách.

V další otázce č. 2 jsem se ptala, zda si lezkyně myslí, že u této činnosti vydrží třeba i za deset let. Všechny se shodly na stejné odpovědi, a to že u lezení nejspíše zůstanou. Pouze jediná lezkyně, konkrétně Barbora Bachmanová v rozhovoru č. 1, uvedla, že pokud zůstane s přítelem, který ji k lezení přivedl, tak určitě bude lézt ještě dlouho, ale pokud by se rozešli, tak si není jistá tím, že by činnost vykonávala v takové frekvenci, v jaké ji dělá momentálně.

V další, tedy 3. otázce, mě zajímalo, zda se mění jejich strach v závislosti na obtížnosti cesty. Všechny lezkyně se vyjádřily podobně v tom smyslu, že na skalách je strach více ovlivňuje, kdežto na umělé lezecké stěně si troufnou na mnohem větší riskování. Je to dáno zejména strachem ze špatného odjištění cest. Opět se jedna lezkyně v této odpovědi trochu liší. Je to konkrétně rozhovor č. 3, kde lezkyně uvádí, že její strach nezávisí na obtížnosti cesty, ani tak na horším odjištění, ale především na profilu cesty, protože v profilech na kolmici, na diagonále či v místě, kde je plotna, vidí větší riziko úrazu při pádu. Jejich strach se také hodně odvíjí od zkušeností s úrazy. Nezávodní lezkyně měly obě ošklivý pád ze skály, kdy jedna z nich (rozhovor č. 2) si poranila koleno a musela dokonce podstoupit operaci a druhá nezávodní lezkyně (rozhovor č. 1) spadla od druhé expresní karabiny až na zem. Sice se jí nestal žádný úraz, ale určitě ji to poznamenalo v dalším lezení. Také jedna ze závodních lezkyň (rozhovor č. 4) prodělala úrazy při lezení, takže má strach ze zranění. Pouze jedna lezkyně (rozhovor č. 3) ještě nikdy neměla při lezení žádný úraz. Možná právě proto je její odpověď, oproti ostatním odpovědím, odlišná.



Otázka č. 4 „Myslíš, že je rozdíl ve strachu u žen a u mužů?“ je především otázkou, která by měla potvrdit či vyvrátit mnou stanovenou hypotézu č. 2, že je rozdíl ve strachu u žen a u mužů. Výsledky této odpovědi hypotézu potvrzují i vyvracejí, protože přesně dvě lezkyně uvádí, že strach u mužů se určitě liší od strachu u žen (rozhovor č. 1 a rozhovor č. 4). Myslí si, že ženy jsou více emocionální a proto více než muži prožívají strach při lezení. Zbylé dvě lezkyně (rozhovor č. 2 a rozhovor č. 3) se domnívají, že rozdíl v pohlaví nehraje roli, myslí si, že je to o tom, jak dobře člověk leze (konkrétně „jak drží chyty“). Po položení doplňující otázky, jestli si opravdu nemyslí, že je mezi nimi rozdíl, už trochu svůj předtím vyhraněný názor upravily na to, že možná jsou ženy obecně více emocionální, ale stejně nadále zastávají názor, že mezi nimi ve strachu rozdíl není.

Další otázkou č. 5 jsem se ptala, jestli jsou se sebou někdy lezkyně nespokojené a pokud ano, tak kdy. Odpovědi byly opět vesměs stejné. Pokud jim „to neleze“ – lezou moc silově nebo špatně technicky, nedolezou cestu, protože ztrácí sílu apod., jsou vždy nespokojené. To platí u všech lezkyň, které mi rozhovor poskytly.

V poslední otázce se lezkyň ptám, zda někdy měli chuť lezení vzdát. Všechny lezkyně uvedly, že až takový extrémní stav nikdy neměly. Dvě z nich uvedly, že si dokážou představit situaci, kdy něco podobného nastane, ale ještě nikdy lezení nevzdaly. Tedy v rozhovoru č. 3 se dozvídáme, že si tuto situaci lezkyně dokáže představit a v rozhovoru č. 1 má někdy lezkyně stavy rezignace, ale jsou to jen stavy, které ji určují, kdy si dát chvíli pauzu od lezení, a nikoli stavy, které by ji nutily přemýšlet o tom, zda má lezení vůbec smysl.

## 5. Diskuze

Strach při horolezectví představuje problém, který je, jak se můžeme sami z výsledků dotazníkového šetření a rozhovorů přesvědčit, velmi frekventovaným tématem. K lezení jako k rizikovému sportu prostě neodlučitelně patří. Potom už jen záleží na tom, jak s ním dokážeme nakládat, neboť zde vyvstává otázka, proč by lezení dělalo tolik lidí, když by se při něm vlastně všichni báli? Odpovědí je to, že strach při lezení způsobuje jiné pocity a tedy následně i prožívání, než třeba strach z pavouků, z úzkých prostorů, ze zkoušení apod. Bude to stres, který nás naopak motivuje a „hecuje“ k tomu něco dokázat. A to je právě to, na co jsme se snažili v práci přijít, jestli dokážou strach ovládat lépe závodní lezkyně oproti lezkyním nezávodním a z čeho vlastně mají strach, když už taková situace nastane. Co dělají proto, aby strach překonaly. A mnoho dalších otázek.

První stanovenou hypotézou jsme se domnívali, že závodní lezkyně budou umět lépe ovládat svůj strach a na umělé lezecké stěně oproti lezkyním nezávodním půjdou vždy do maxima. Tato hypotéza se nám díky odpovědím v dotazníkovém šetření potvrdila (otázka 8a, 8b). Opravdu se tyto lezkyně, které závodí, bojí méně než lezkyně nezávodní. Pokud jsou na stěně, tak všechny potvrdily, že jdou do maxima. Stejně tak jako uvádím v kapitole 1.6. Závodní úzkost, kde uvádím autora Jonese et al. (1990,1991), který potvrzuje, že závodní úzkost narůstá společně s počtem let kariéry a je také ovlivňována stanovenými cíli. S tím souvisí výsledek naší otázky v dotazníku, zda lezkyně polezou na stěně dál i za cenu rizika pádu. Zde jsou evidentní právě „léta kariéry“, kdy závodní lezkyně odpověděly, že se bojí méně. To samozřejmě platí i při lezení na skále, ačkoli v grafu byl viditelnější rozdíl při lezení na stěně. To je zase samozřejmě dáno faktorem strachu, o čemž více píší v kapitole 1.5.2.

V další hypotéze, která se vztahuje k dotazníku, v hypotéze č. 3., jsme předpokládali, že většina (více jak polovina) závodních lezkyň se „nechá jistit od kohokoliv“ a většina nezávodních lezkyň se „nechá jistit jen od svého jističe“. U nezávodních lezkyň se hypotéza téměř potvrdila, protože z výsledků je vidět, že 62% nezávodních lezkyň leze pouze se svým jističem. Tato část hypotézy by se dala brát jako částečně platná. Ovšem předpokládaná hypotéza u závodních lezkyň se značně liší. Z dotazníku vyplývá, že počet lezkyň, které se nechají jistit od kohokoliv, je 35%, což je výsledek, který se velmi liší od naší hypotézy. Kdybychom vzali v úvahu ještě 15% odpovědí, které byly „je mi to jedno“, protože to znamená, že budou lézt s kýmkoliv, tak je výsledek stále pouhých 50%. Tato hypotéza se tedy nepotvrdila a mohu usuzovat, že rozdíly ve výkonnosti závodních a nezávodních lezkyň

souvisí jak se strachem v jištění, tak také s důvěrou v jističe. Což se vztahuje opět k otázce, čeho se lezkyně vlastně bojí, jak uvádím z knihy L. Vomáčka a S. Bošťíkové S. (2010) v kapitole 1.5.2.

Hypotéza č. 2. byla jako jediná stanovena na základě odpovědí v rozhovorech. Odpovědi na otázku, zda je rozdíl mezi strachem u žen a u mužů, byly přesně v poměru 50:50. Dvě lezkyně jsou přesvědčené o tom, že mezi nimi rozdíl není, a dvě jsou přesvědčené, že mezi nimi rozdíl je. Ze studií K. Dindia a Mike Allena (1992), což uvádím v teoretické části v kapitole 1.3.4., vyplývá, že ženy dávají své city najevo o něco více jak muži. Pro ženy je také příznačná větší emocionalita a expresivnost. Jak sem uvedla v této kapitole, tak A. Plháková (2007) uvádí, že rozdíly mezi expresivností a emociálností žen jsou dány sociálními vlivy, především tedy „gender rolemi“, a tedy předepsanými pravidly, na základě kterých je očekáváno, jak bychom se měli chovat. U mužů jde hlavně o absenci strachu a zbabělosti. Tuto teorii spolu s rozhovory беру jako odpověď na otázku, zda je mezi muži a ženami rozdíl. Ano, určitý rozdíl zde je, a to vzhledem k předpokladům k určitému druhu chování. Ženy jsou každopádně více emocionálně založené, a tudíž je od nich očekáván větší emocionální projev než u mužů. Ovšem tento rozdíl nelze aplikovat přímo na lezení a to právě z důvodu individuality lezců, která může samozřejmě zapříčinit rozdílné projevy chování.

Strach může mít několik příčin, což právě rozdělují dle L. Vomáčka a S. Bošťíkové (2003) v kapitole o strachu při lezení (kapitola 1.5.2). To se vztahuje k otázce z dotazníku, kdy se ptáme, z čeho mají lezkyně největší strach. Strach je samozřejmě velmi individuální, protože každý člověk se může bát úplně něčeho jiného, a právě proto jsme chtěli zjistit, z čeho mají ženy strach největší, v jaké příčině se nejvíce shodují. Nejvíce strachu bylo u závodních lezkyň z neúspěchu a zklamání a až poté z pádu. U lezkyň nezávodních byl nejvíce zastoupen strach z pádu a ze zranění a poté nedůvěra v jištění. I zde se opět vracíme k souvislosti s A. Ewertem a jeho ovlivnění „léty kariéry“. Tedy ovlivnění dobou, po kterou lezkyně lezou a získávají zkušenosti. V tomto případě bychom se mohli opřít i o teorii v kapitole 1.7. Motivace, kde jsem čerpala nejčastěji z poznatků A. Ewerta, který také popisuje ovlivnění míry strachového faktoru v závislosti na zkušenostech a sebedůvěře lezce.

Jestliže se bavíme o strachu, navádí mě to k další otázce v dotazníku, která se týkala relaxačních technik a technik, které by případně lezkyním měly pomoci se strachem. Zajímalo nás, co nejčastěji před lezením kvůli zklidnění dělají a jestli mají nějaké speciální techniky, které samy aplikují. Nejčastější odpovědí byla dechová cvičení a svalové prohřátí, rozcvičení. Jako teoretický podklad předkládám teorii v kapitole 1.6.2, kde se zabývám technikou

pro redukci úzkosti při sportu. Dechová cvičení a celková relaxace jsou asi nejčastějšími odpověďmi, dále potom zahřívání a procvičování svalstva nebo Jacobsonova progresivní relaxace, kdy se soustředíme na vědomé napínání a povolování svalstva. Mezi nezávodními lezkyněmi se ještě objevily myšlenky na něco hezkého, odborně by se to dalo nazvat jako Schultzův autogenní trénink, kdy se snažíme navodit hezké představy a vytvořit si tím příjemné, pozitivní naladění.

Další věcí spojenou se strachem jsou fyziologické změny před výkonem. Z odpovědí v dotazníku vyšly jako nejčastější odpovědi zvýšení tepové frekvence, pocení dlaní, třes, žaludeční nevolnost a svalová ztuhlost. Jak uvádím v kapitole 1.4. Stres při sportu, konkrétně podkapitola 1.4.1. Stresový syndrom, stresory mohou vyvolávat jak stres akutní, tak stres chronický. Dle Bartůňkové (2010) uvádím, že záleží pouze na době trvání, ale projevy u obou druhů stresu se neliší.

Dále jsme zkoumali dobu, kdy lezkyně pociťují největší strach. Zajímalo nás tedy časové vymezení. V kapitole 1.6.1. uvádíme tři teorie, které vysvětlují vztah mezi závodní úzkostí a výkonem. První teorie, tzv. hypotéza obrácené „U-křivky“ (Yerkes a Dodson, 1908), vysvětluje míru aktivace organismu pro optimální či spíše zvyšující se výkon. Z těchto teorií nás ale nejvíce zajímá Haninova teorie optimálního fungování (1.6.1.2), která uvádí tři druhy sportovců, a to ty, kteří podávají největší výkon již na začátku činnosti, ty, kteří ho podávají až po nějaké době po začátku, ale zase dostatečně dlouho před koncem, a ty, kteří zvýší svoji výkonnost, až když jsou pod největším tlakem. V našich výsledcích bylo nejčastější odpovědí, že úzkost před startem se u lezkyň projevuje až bezprostředně před výkonem nebo ráno v den závodu. Z těchto odpovědí lze říci, že dle Haninovi teorie optimálního fungování (viz kapitola 1.6.1.2) děvčata představují Atleta A (viz obr. č. 5). U každé z nich dochází k sepnutí „stresu“ již před nástupem do cesty nebo alespoň bezprostředně před ním a pokračuje při začátku lezení. Další průběh je už tedy opět individuální.

## 6. Závěr

Pro zpracování teoretické části jsem čerpala z literatury, která se týká psychologie, a z literatury, která se týká sportovního lezení. Pro zpracování oblasti sportovního lezení, konkrétně jeho dělení a druhy lezeckých stylů, jsem nejvíce čerpala z publikací L. Vomáčka a S. Boščíkové (2003, 2008), M. Creaseyho a kol. (1999), částečně i z anglicky přeložené publikace „Horolezectví“ od G. Hatinga (2002) a „Horolezectví“ od V. Procházky a kol.(1990). Publikaci „Lezení na umělých stěnách“ od L. Vomáčka a S. Boščíkové (2003), jsem využila především v kapitole 1.5.2. Strach jako psychický aspekt lezení, protože tato problematika zde byla zpracována nejvýstižněji. Pro část psychologickou jsem užívala nejrůznějších psychologických slovníků, díky kterým jsem lépe porozuměla některým odborným pojmům. Nejvíce jsem čerpala z „Psychologie Atkinsonové a Hilgarda“ (2012), dále z „Psychologického slovníku“ od Hartla a Hartlové (2010) a z „Psychologického slovníku“ N. Sillamyho (2001). Pro jednotlivé kapitoly, které se týkaly stresu, emocí, závodní úzkosti, apod, jsem již vybírala publikace, které se přímo zabývaly daným tématem, jež jsem rozebírala v jednotlivých kapitolách. Teoretické poznatky z oblasti psychologie jsem tedy čerpala především ze „Základů psychologie“ M. Vágnerové (2004), „Psychologie“ S. Kassina (2007), ze tří publikací M. Nakonečného (1996, 2009, 2011), „Psychologie osobnosti“ od Říčana (2007), „Učebnice obecné psychologie“ A. Plhákové (2007), „Psychologie lidské osobnosti“ K. Paulíka (2010), ze „Základů psychologie emocí“ od M. Stuchlíkové (2002), „Strach je přítel vítězů“ M. Jelínka, M. Hůrkové (2011). Pro zpracování fyziologické stránky emocí jsem se nechala inspirovat především S. Bartůňkovou (2010) v její publikaci „Stres a jeho mechanismy“. Pro psychologii sportu jsem prostudovala a uvedla publikace „Psychologie sportu“ P. Slepíčky, V. Hoška a B. Hátlové (2006), „Psychologie sportu“ T. Davida, J. Thatcher, R. Rahmana (2012), „Úspěšný trenér“ R. Martense (2006), „Emoce a výkonnost“ M. Machače, H. Macháčové a J. Hoskovce (1985), „Psychologie sportovní činnosti II“ M. Vaňka a kol. (1970), „Výkon a trénink ve sportu“ J. Dovalila a kol.(2005). Z „Psychologie sportu“ od D. Toda., J. Thatcher, J. a R. Rahmana, R. (2012) jsem čerpala především pro kapitolu 1. 6. 1. Teorie vysvětlující vztah mezi závodní úzkostí a výkonem. Z publikace „Relaxační techniky ve sportu“ od Stackeové (2011) jsem čerpala informace pro kapitolu 1. 6. 2 Techniky redukce závodní úzkosti.

Zahraniční publikace jako je „Sport psychology“ N. T. Galluciho (2008), „Das Nets der Gefhle“ J. Le Douxe (1998), „Sport and exercise psychology“ A. P. Morana (2004)

a z publikací R. Martense (1997) a kol. (1990) a R. S. Weinberga a D. Goulda (2003) jsem také využila v teoretické části. Při získávání informací jsem také studovala i dizertační a bakalářské práce, které pro mě v počátku představovaly možný vzor práce. Mezi tyto odborné práce, ze kterých jsem čerpala, jsem zařadila bakalářskou práci R. Hlaváčkové (2012), diplomou práci M. Palduse (2005) a rigorzní práci M. Píši (2011). Mezi odborné články jsem zařadila články G. Jonese a kol., z roku 1990, 1991 a 1995. Pro kapitolu 1.7. Motivace v horolezectví jsem čerpala především ze sborníku „Motivation to mountaineering“, z článku od L. Vomáčka a L. Gavéla (2012). Publikaci „Úvod do metodologie psychologického výzkumu“ J. Ferjenčíka (2000, 2010) jsem využila při zpracovávání metodologické části a při výběru metod výzkumu.

Při zpracovávání metodické části jsme nejdříve vyhledávali vhodné respondentky do dotazníkového šetření. Nakonec bylo dotazováno čtrnáct závodních a osm nezávodních lezkyň. Závodní lezkyně jsme oslovili při závodech na lezecké stěně Smíchov v Praze a lezkyně nezávodní byly vybrány mezi mými přáteli z Liberce a z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Všechny dotazované dotazník ochotně vyplnily. Následně jsme z dotazovaných vybrali čtyři probandky, se kterými jsem udělala interview. Každá z nich byla opět ochotna se semnou sejít a zodpovědět mnou stanovené otázky. Rozhovory byly zaznamenávány formou zvukové nahrávky, kterou jsem několikrát poslechla a následně přepsala. Rozhovory uvádím v přílohách práce.

Po zpracování teoretické i metodologické části jsem propojila teorii s výsledky zkoumání a uvedla je v diskuzi této práce.

V práci bylo díky výsledkům z dotazníkového šetření zjištěno, že v lezení závodních a nezávodních lezkyň je opravdu mnoho rozdílů. Při strachu záleží především na zkušenostech získaných během sportovní „kariéry“ a také na motivaci k lezení. Lezkyně, které lezou pouze rekreačně, tedy proto, že je to baví, neriskují tak často jako lezkyně, které tímto sportem „žijí“. Z rozhovorů vyplývá skutečnost, že vybrané závodní lezkyně byly k tomuto sportu vedeny již od útlého věku, a to většinou rodinou, která se tomuto sportu také delší dobu věnovala. Ty z nich, které u lezení vydržely, těm již nestačilo lézt pouze rekreačně, ale měly větší ambice, chtěly posunovat své hranice a něčeho dosáhnout. A když se dostanou výš, tak si zase vytyčí další těžší cíle, za kterými jdou.

Co se týče strachu, je to opět ovlivněné výkonností jednotlivých lezkyň. Ty z nich, které mají více zkušeností, a to především na skalách, ty pociťují strach méně než lezkyně

rekreační, které lezou především na umělých stěnách a na skály vyjedou pouze občas za účelem odreagování se a poznávání přírody.

Prostudováním odborné literatury a jejím následným zpracováním do teoretické části jsem prohloubila své doposud obecné povědomí o psychologických aspektech při lezení a rozdílech mezi ženami a muži. Ve spojení s dotazníkovým šetřením jsme objasnili otázky, které jsme měli za cíl objasnit. Přesvědčila jsem se o tom, že opravdu nejsem jediná, kdo má při lezení někdy větší respekt, než by bylo nutné.

Na začátku zkoumání byly stanoveny tři hypotézy. Dvě z těchto hypotéz se potvrdily, avšak jedna svou platnost nepotvrdila. První hypotéza se týkala ovládnutí strachu závodních a nezávodních lezkyň. Domnívali jsme se, že lezkyně závodní budou lépe ovládat svůj strach oproti lezkyním nezávodním. Tato hypotéza se potvrdila, což vyplývá jak z dotazníků, tak z rozhovorů. Další, tedy druhá hypotéza, se týkala rozdílu strachu u žen a u mužů. Domnívali jsme se, že všechny vybrané lezkyně, se kterými jsem prováděla rozhovor, budou zastávat toho tvrzení. Výsledky rozhovorů ukázaly 50% platnost této domněnky. Tyto výsledky však nastaly ve chvíli okamžité odpovědi. V momentě, kdy jsem se dopňující otázkou zeptala, zda si opravdu nemyslí, že je mezi muži a ženami rozdíl třeba i jen v emocionalitě, která se strachem velmi úzce souvisí, tak se probandky zamyslely a svá tvrzení trochu pozměnily k opačnému názoru. Proto tuto hypotézu můžeme pokládat za platnou.

Třetí, nepotvrzenou hypotézou, byla ta, která se týkala důvěry k jistící osobě. Dle výsledků pro mě překvapivých zde není velký rozdíl mezi závodními a nezávodními lezkyněmi, jak jsme se na začátku zkoumání domnívali. Dalo by se tedy říci, že je to obecné tvrzení, které u žen platí, tedy že ženy - lezkyně potřebují mít důvěru v člověka, se kterým lezou, který jim „jistí jejich život“. Tento výsledek bych přisuzovala už několikrát zmiňované „gender roli“ žen. Ženy jsou obecně více emocionální s většími sklony k úzkostným stavům a ochranným tendencím (S. Kassin, 2007). A jak sama teorie říká, je to od nich vlastně dokonce i očekáváno, takže to tak asi má být.

Základ ovládnutí strachu u závodních lezkyň je v tom, že na strach umí pohlížet racionálně a dokaží především díky zkušenostem lépe zhodnotit situaci, popřípadě její rizika.

Strach je přirozený u každého člověka. Existuje řada sportů, u kterých je strach jejich přirozenou součástí. Nejčastěji se to týká extrémních či adrenalinových sportů, při kterých se se strachem počítá. Vlastně lidé, kteří takovéto druhy sportu vyhledávají, je vyhledávají právě kvůli strachu, který u nich prožívají. Motivuje je to něco překonávat, ať již sami sebe nebo nějaké překážky. V práci jsme strach zkoumali přímo u sportovního lezení. Díky výsledkům

zkoumání jsme dospěli k odpovědi na hlavní otázku, která vystávala hned na začátku celé práce: Zda je rozdíl ve strachu mezi lezkyněmi, které závodí, a mezi lezkyněmi, které nezávodí, a pokud ano, tak v čem a jak můžeme vypořizovat tyto rozdíly. Z výsledků a závěrů práce vyplývá, že na všechny otázky, ať již v dotazníku či v rozhovoru, bylo odpovězeno tak, že jsme byli schopni vysvětlit a objasnit základní rozdíly mezi těmito dvěma skupinami lezkyň.



## Přehled použitých zdrojů

- BARTUŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
- CREASEY, M., SHEPHERD, N., BANKS, N., GRESHAM, N., WOOD, R. *Horolezectví*. Rebo production CZ: 1999. ISBN 80-7234-148-0.
- DAVID, T., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
- DOVALIL, J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-70-33-928-4.
- FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000, 2010. ISBN 978-80-7367-815-9
- GALLUCI, N., T. *Sport psychology*. Great Britain: Psychology Press, 2008.
- HARTL, P., HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367-686-5. 800 s.
- HATTINGH, G. *Horolezectví*. Svojtka&Co.: 2002, ISBN 80-7237-053-7.
- HLAVÁČKOVÁ R. *Strach z akrobacie u žen v akrobatickém rokenrolu v kategorii A*. Bakalářská práce. (ved. Mgr. K. Kolbová). Praha: FTVS UK, 2012.
- JARVIS, M. *Sport psychology*. London: Routledge, 2006. ISBN 1-84169-581-5.
- JELÍNEK, M., HŮRKOVÁ, M. *Strach je přítel vítězů*. Plzeň: Starý most, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87338-10-0.
- JONES, G., SWAIN, ABJ., CALE, A. Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *Sport Psychologist*, 1990, 4, 107-118
- JONES, G., SWAIN, ABJ., CALE, A. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1991, 13, 1-15
- JONES, G. Competitive anxiety in sport. In. Bidle, SJH. *European perspectives on exercise and sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, 1995.
- KASSIN, S. *Psychologie*. Brno: Computer Press, a. s., 2007. ISBN 978-80-251-1716-3.
- LEDOUX, J. *Das Netz der Gefühle*. Wien Hanser, 1998.
- MACHAČ, M., MACHAČOVÁ H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1985. ISBN 14-498-88.

- MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. (3.vyd.). Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.
- MARTENS, R. *Successful Coaching*. Champaign: Human Kinetics, 1997.
- MARTENS, R., VEALEY, R.S., BURTON, D. (Eds.) *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990. ISBN: 0-87322-935-5(paper). 277 s.
- MORAN, A., P. *Sport and Exercise Psychology*. New York: Routledge, 2004. ISBN 0-415-16808-2.
- NAKONEČNÝ M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-445-8.
- NOLEN-HOEKSEMA, S., FREDERICKSON, B., L., LOFTUS, G. R., WAGENAAR, W., A. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
- PALDUS, M. *Osobnostní profil horolezce. Srovnávání sportovních a horských lezců*. Diplomová práce. (ved. Mgr. L. Vomáčko). Praha: FTVS UK, 2005.
- PÍŠA, M. *Vliv výkonnosti a zkušenosti na prožívání závodní úzkosti v alpském lyžování*. Rigorozní práce. Praha: FTVS UK, 2011.
- PROCHÁZKA, V. A KOL. *Horolezectví*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-037-6.
- PLHÁKOVÁ A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1499-3.
- PAULÍK K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6. 240 s.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.
- SILLAMY, N. *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. ISBN 80-244-0249-1.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9.
- STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011.
- STUHLÍKOVÁ, M. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.
- TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
- VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.
- VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportovní činnosti II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1970. ISBN 148-570.

VOMÁČKO, S., BOŠTÍKOVÁ S. *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0406-4. 132 s.

VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S. *Lezení na umělých stěnách*. (2.vyd.). Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2174-3

VOMÁČKO L., GAVÉL L. Motivation to mountaineering. In *Outdoor Activities in Educational and Recreational Programmes*. Baláš J., Nováková L. 1. vydání. Praha: FTVS UK, 2012. s. 122-140.

WEINBERG, R. S., GOULD, D. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. (third edition). Human Kinetics, 2003. ISBN 0-7360-4419-1.

# Přílohy

## Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Kateřina Kárníková a provádím dotazníkové šetření k bakalářské práci na téma „Astenické emoce při sportovním lezení a horolezectví“. Bakalářská práce je zaměřena na strach u žen. Dotazník slouží k zodpovězení otázky, z čeho mají ženy při lezení největší strach a jak se projevuje. Tímto Vás prosím o vyplnění dotazníku, který použiji v bakalářské práci.

**Jméno či přezdívka:**

**Věk:**

**Jak dlouho se věnujete lezení (roky)?**

**Absolvovala jste už někdy nějaký závod?**

a) ano

b) ne

**Pokud ano, napište svůj nejlepší výkon, kterého jste dosáhla:**

OS

RP

Nyní k samotnému dotazníku. Na odpovědi odpovídejte zaškrtnutím (křížek či kolečko) jedné nebo více možností (u každé otázky je napsáno, kolik můžete zaškrtnout odpovědí). Na otázky, prosím, odpovídejte sami za sebe a nenechte se ovlivnit názory ostatních.

Pokud jste někdy absolvovala nějaký závod, odpovídejte na dotazník od otázky č. 1 až do konce. Pokud ne, přejděte rovnou k otázce č. 4.

**1. Jak dlouho (časové vymezení) před výkonem je u tebe předstartovní úzkost nejkritičtější? (vyberte jednu z možností)**

a) bezprostředně před výkonem

b) až při provádění samotné činnosti

c) noc před závodem

d) ráno v den závodu

**2. Předstartovní obavy se u mě projevují (možnost více odpovědí):**

- a) pocením dlaní
- b) pocením celého těla (tzv. „polití horkem“)
- c) žaludeční nevolností
- d) zvýšenou srdeční frekvencí (slyšíte, jak Vám buší srdce)
- e) svalový třes, zima
- f) svalová ztuhlost

**3. Bezprostředně před lezením cesty na závodech ti pomůžou relaxační techniky a celkové zklidnění nebo spíše rozcvičení a nabuzení organismu?**

- a) zklidnění
- b) nabuzení

**4. Na co před lezením nejčastěji myslíš? (vyberte jednu z možností)**

- a) těším se na to, jak si dobře zalezu
- b) na lezeckou cestu, která je přede mnou – na to jak ji polezu, uvědomuji si klíčová místa cesty
- b) na něco pozitivního, hezkého, co se mi v poslední době událo
- c) snažím se plně soustředit na svůj výkon a musím vytěsňovat všechny myšlenky, které odvádějí pozornost
- d) odvádím myšlenky jinam než na lezení – snažím se absolutně nemyslet na nadcházející závod

**5. a. Máš nějaké své osvědčené způsoby/prostředky, kterými odbouráváš úzkost či strach před výkonem?**

- a) ano
- b) ne

Pokud „ano“, pokračuj v druhé části otázky:

**5. b. Jakými prostředky odbouráváš strach či úzkost před výkonem? (vyberte jednu z možností)**

- a) relaxace – dechová cvičení, joga

- b) odvádím myšlenky jinam – na něco pro mě pozitivního
- c) rozcvičuji se a snažím se být v pohybu, abych zahřála a připravila svalstvo na zátěž
- d) mám svůj ustálený rituál, který mi pomáhá v soustředění
- e) jiné:

**6. Z čeho máš při lezení největší strach? (možnost více odpovědí)**

- a) nevěřím jističovi
- b) nevěřím jištění
- c) mám strach z pádu
- d) mám strach z neúspěchu a ze zklamání
- e) mám strach, že se zraním

**7. Motivuje tě strach a úzkost před výkonem nebo spíše demotivuje? (vyberte jednu z možností)**

- a) motivuje
- b) demotivuje
- c) nevím

**8a. Představ si, že jsi v nějakém obtížném místě v cestě a už ztrácíš sílu. Jedná se o cestu na UMĚLÉ LEZECKÉ STĚNĚ. Klepou se ti nohy, bolí Tě ruce, nejsi si jistá, že cestu dolezeš bez pádu. Polezeš dál a pokusíš se cestu dolézt i s rizikem pádu?**

- a) ano
- b) ne

Jestliže zvolíš „ano“ stručně vysvětli proč?:

**8b. Představ si, že jsi v nějakém obtížném místě v cestě a už ztrácíš sílu. Jedná se o cestu ve SKALÁCH. Klepou se ti nohy, bolí Tě ruce, nejsi si jistá, že cestu dolezeš bez pádu. Polezeš dál a pokusíš se cestu dolézt i s rizikem pádu?**

- a) ano
- b) ne

Jestliže zvolíš „ano“ stručně vysvětli proč?:

**9. Představ si, že naposled jsi byla lézt a jednu cestu jsi nedolezla. Cesta byla na tebe těžká nebo už jsi neměla síly. Za pár dní jdeš lézt znovu. Myslíš na nedolezenou cestu a motivuje tě to k tomu to zkusit znovu a cestu dolézt? (vyberte jednu z možností)**

- a) ano, motivuje mě to a o cestu se pokusím
- b) ne, řeknu si, že na to nemám a raději do ní ani nenastoupím

**10. Necháš se odjistit od kohokoliv, kdo je zrovna volný nebo musíš mít „svého jističe“, člověka, kterému věříš? (vyberte jednu z možností)**

- a) nechám se jistit od kohokoliv, ale lezu jenom lehčí cesty
- b) lezu jenom s mým jističem
- b) je mi to jedno

Děkuji za Tvůj čas při vyplňování dotazníku. Přeji hodně lezeckých úspěchů a málo strachu☺.

## **Příloha č. 2: Rozhovor č. 1 Barbora Bachmanová (nezávodní lezkyně)**

### **1. Jak ses k lezení vlastně dostala?**

„S mym přítelem Martinem, kterej leze...“

### **2. A myslíš si, že u lezení zůstaneš třeba za 10 let?**

„Asi jo. Myslim si, že když zůstanem s Martinem spolu, tak určitě. Když bysme se rozešli, tak nevim... Asi bych lezla dál, ale ne tak intenzivně.. To bych chodila na tu stěnu a potkávala bych ho tam, no to by bylo hrozný...“

### **A co až budeš mít děti. Myslíš, že budeš pořád lízt nebo se něco třeba změní?**

„... Tak o tom sem nikdy nepřemýšlela. V životě.“

### **3. Mění se tvůj strach v závislosti na obtížnosti cesty?**

„JO!. Když je těžší úsek, tak se o to víc bojím, že spadnu.“

### **A když jsi třeba na stěně a někdo ti řekne, ať jdeš do cesty, která má větší obtížnost než normálně lezeš, budeš mít trochu strach? A jestli jo, tak z čeho vlastně?**

„Jo. Budu mít spíš předsudky, že to nedolezu...“

### **Zkus popsat strach na skále, když lezeš cestu, kterou víš, že musíš dolézt (z hlediska časového, z možnosti ztráty sebevědomí a podobně).**

„Tak potěj se mi ruce... a strašně často se mi v hlavě vybavuje nějaký pád.“

### **Takže máš špatné předsudky?**

„Jo, určitě mám předsudky, co se všechno stane. V hlavě si to i vizuálně představím... třeba, jak se to jištění vytrhne ze skály a tak.“

### **No, a když tu cestu potom doležeš a nic se nestane, jak se cítíš?**

„Ulevím si... řeknu si, že jsem ráda, že se mi nic nestalo a že jsem se nezranila. A občas si řeknu, že jsem blbá, že na takový věci v hlavě vůbec myslím. Jinak jako, že bych se tím zocelila to zrovna ne.“

### **4. Myslíš, že je rozdíl ve strachu u žen a u mužů? Myslíš, že je mezi nimi rozdíl?**

„No já si myslím, že jo. Že chlapy se míň bojejí. Myslim si, že ženský se obecně víc bojejí.. Rozdíl tam určitě je.. Zvlášť, když se ty chlapy musejí předvíst, že jo (smích).“

### **A co myslíš, že je teda u žen největší příčinnou strachu?**

„No tak, že se tam prostě něco podělá...“



**5. Řekni mi, jestli si v lezení se sebou někdy vážně nespokojená. A jestli jo, tak kdy?**

„Když si třeba sednu dvakrát v cestě, kterou vim, že už sem vylezla celou. A stane se to víc než jednou. Třeba u osmi cest dvakrát. Jako já se s tím smírím... ale až po více cestách. A když pak odcházím, tak si řeknu, že dneska nebyl můj den a že příště to bude určitě lepší.“

**6. Máš někdy pocit, že to lezení nemá cenu? Takový ten stav, kdy si řekneš, že ten sedák vyhodíš z okna a na lezení se vykašleš?**

„Určitě. Když jsme třeba lezli fakt hodně, třeba třikrát týdně a třeba po třech tejdnech jsem se nezlepšovala. Už sem ani nelezla nové cesty, protože tam nový ani nebyly a tak... prostě sem neviděla pokrok. Musela sem si pak dát pauzu třeba aspoň tejdne nebo zvolnit.“

## **Příloha č. 3: Rozhovor č. 2 Olča Stehlíková (nezávodní lezkyně)**

### **1. Jak ses k lezení vlastně dostala?**

„Přes vysokou školu v podstatě. Já jsem šla na vysokou školu s tím, že poznám novou věc... a jedna věc, kterou sem chtěla umět, tak bylo lezení.“

### **A od té doby je to tvým předním sportem?**

„Dá se říct, že to dělám dost intenzivně od té doby, co pracuju na Smíchově v lezeckém centru. Předtím sem hodně běhala... no a pak se to lezení stalo ve spolupráci s tou prací jako přední sport... (ticho). Já ale spíš stavím cesty, na stěně teda (s nadšením). A je hrozně hezký koukat na ty lidi, jak tady lezou!! Za prvé to mají jako trénink a musíš je něco naučit a poradit kroky, aby překřížili ruce, aby si víc natřepali, aby víc použili nohy a tak..“ (úsměv)

### **2. Myslíš si, že u lezení zůstaneš třeba za 10 let?**

„Myslím, že jo, pokud se nikde nezabiju...“ (úsměv)

### **A co až budeš mít děti. Myslíš, že budeš pořád lézt nebo se něco třeba změní, že se budeš třeba víc bát?**

„To nevím... (váhavě přemýšlí). Asi jo... ale to asi budu schopná posoudit, až to tady bude, ale je to dost pravděpodobný... Lidi se určitě časem měněj!“

Ale jinak si myslím, když se vrátím ještě k tomu strachu.. tak si myslím, že TEN STRACH JE POŘÁD O TOM KONTAKTU S TOUTO STĚNOU NEBO SKÁLOU!.. Že to není tím, že si zodpovědnější. Myslím si, že ten strach dost záleží na tom, jestli si měla nějaký úraz někdy... (zamyšlení). Je tady na stěně (pozn. myšlena je lezecká stěna Smíchoff) třeba jedna holčička, která měla autonehodu a prostě se bojí ti do toho lana spadnout... Ale myslím si, že když člověk u toho lezení zůstane i po takovémhle příběhu, tak že leze opatrněji a bezpečněji a že to ROZHODNĚ NENÍ NA ŠKODU.“

### **3. Mění se tvůj strach v závislosti na obtížnosti cesty?**

„To je asi hodně individuální, protože já jsem měla asi před dvěma rokama úraz na skále. Spadla jsem od první presky na zem a zranila jsem se... Takže.. Teď ten strach hrozně kolísá. Buď se dobře vyspím a leze to, nebo je to celý den špatný a už se to nezmění. Takže záleží na momentálním stavu spíš.“

### **Na stěně se teda už vůbec nebojíš?**

„Tak na stěně se bojím, když mi natejká a můžu spadnout... Ale když vidím, že je to dobře odjištěný, že to drží, tak vim, že se maximálně zhoupnu...“

**4. Myslíš, že je rozdíl ve strachu u žen a u mužů? Myslíš, že je mezi nimi rozdíl?**

„MYSLIM, ŽE NE. Myslim, že ten, kdo se nebojí, není normální. Já myslim...(zamyšlení) myslim, že se lidi bojejí míň, ať už ženská nebo chlap, čím větší maj kontakt se stěnou, s chytem. Než ty, co ty chyty prostě neudržejí, tak se automaticky bojejí!“

**5. Řekni mi, jestli si v lezení se sebou někdy vážně nespokojená. A jestli jo, tak kdy?**

„Tak když vim o nějaký svý slabině a ta nastane.. tak sem VŽDYCKY našťvaná..!“

**A jsi našťvaná, i když třeba víš, že je to tím, že už jsi fyzicky unavená, vyčerpaná?**

„Hmmm.. (krátké zamyšlení) JO! I tak.!“

**6. Máš někdy pocit, že to lezení nemá cenu? Takový ten stav, kdy si řekneš, že ten sedák vyhodíš z okna a na lezení se vykašleš?**

„To asi ne.. Spíš si řeknu, že musim víc trénovat.. (smích)“

**7. Mám na tebe poslední otázku, která by mě zajímala. Když víš, že tě někdo navádí do cesty, která je pro tebe těžká, třeba si takovou obtížnost nebo profil nikdy nevylezla, i přesto do toho půjdeš nebo ne?**

„Tak to zase záleží na tom, kde to bude.. Protože když to bude na písku, tak do toho určitě nepůjdu, protože mě to vyděsí...“

**A na stěně?**

„..No to nemám strach. Určitě to zkusim. Taky dost zase záleží na tom, kdo s tím přijde, že to mám zkusit.. Ale na stěně nebo na sportovní cestě to zkusim i za cenu, že to nedolezu. Myslim, že tě to určitě posílí do cest, který lezeš normálně... Čím těžší cesta, tím hezčí chyty...(úsměv).“

## **Příloha č. 4: Rozhovor č. 3 Gábina Vráblíková (závodní lezkyně)**

### **1. Jak ses k lezení vlastně dostala a jak dlouho lezeš?**

„Lezu sedm let a k lezení sem se dostala, protože sem věděla, že moje mamka za mlada lezla. Tak sem to jednou asi v deseti letech zkusila, když sme byli na suškách a pak vlastně mamka nechtěla, abychom lezli, ale naskytla se příležitost jet na lezeckej tábor, takže na lezecky táboře..“

### **A to bylo kde ten tábor?**

„To bylo s horolezeckym oddílem Vrchlabí a bylo to ve skaláku.“

### **Takže tvoje první zkušenost s lezením byla na skále a až potom si se dostala na stěnu?**

„Přesně tak.“

### **Budeš teda asi preferovat spíš skály než stěnu, vid’?**

„Helee.. já to mám na rozdíl asi skoro od většiny lidí, kteří pořád říkaj, jak nesnášej stěnu, tak já mám ráda obojí asi stejně. Mě by chybělo obojí..“

### **2. Myslíš si, že u lezení zůstaneš třeba za 10 let?**

„Jo myslim, že jo.“

### **A co až budeš mít děti. Myslíš, že budeš pořád lézt nebo se něco třeba změní, že se budeš třeba víc bát?**

„Jestli budu mít děti ted’???? (smích).. tak to jsem teda UPLNĚ ZAVRHLA (smích). Ale jestli mě to někdy potká, tak chci aby ten můj partner lezeckej, byl teda i jako můj partner a že by naše děti asi jako taky lezly. Nevim teda jak moc... jako jak moc bych je podporovala do závodění, ale určitě by lezly.“

### **A když se v souvislosti s tím vrátíš k tomu strachu?**

„Jako o sebe nebo o ně?“

### **Jako obecně, spíš jestli myslíš, že budeš mít třeba větší pocit zodpovědnosti nebo jestli jsi toho názoru, že to tak obecně „matky“ mají?**

„Jo..myslim, že to tak asi maj... ALEE... ale že se spíš bojeje o ty svoje děti. To je třeba důvod, proč naše mamka nechtěla aby sme lezli... Protože se o nás bála. Prostě chtěla, abychom se k tomu nedostali, a nepřála si, aby sme s bráchou lezli! A pořád když spolu třeba lezem, tak říká „Tak už tam něco založ..“ nebo něco.. prostě... SE O NÁS BOJÍ, NO!“

### **3. Mění se tvůj strach v závislosti na obtížnosti cesty?**

„Asi ne. Mmm... mám strach... teda já moc strach teda nemám (skromně), ale kdy mám strach, tak to je třeba na plotně. Dlouhej pád mi nevadí nebo kdy je to do mírně převislýho, tak to je úplně v pohodě... Nebo teda ne úplně v pohodě, RELATIVNĚ V POHODĚ (úsměv). Ale když je to třeba na plotně, kde bych se mohla odřít nebo kdyby to bylo do nějakýho traverzu nebo kdybych se měla praštit... do nějakýho koutu..., tak to asi mám trochu strach. Ale to NENÍ o tý obtížnosti cesty...“

#### **Takže jde o profil?**

„Přesně.. spíš rozlišuju profil tý cesty, než tu obtížnost.“

#### **Už ses někdy ošklivě zranila při pádu?**

„Ne“.

#### **Nikdy???**

„Ne.. když nepočítám vyvrknuvej kotník..TAK NE!“ (úsměv)

### **4. Myslíš, že je rozdíl ve strachu u žen a u mužů? Myslíš, že je mezi nimi rozdíl?**

„ Tak počkej!... (přemýšlí) na závodech, na skalách (zvažuje)... Mm.. JÁ MYSLÍM, ŽE NE. (Trochu váhavě)... Tak jako jo, možná, že se ženský obecně víc bojeje, to asi jo, že jo... Třeba když lezu na skalách v tom Labáku, tak tam jako neleze moc ženskejch.. A chlapy jo a ženský lezou třeba na druhym.“

#### **A ty se asi jen tak ničeho nebojíš, vid’?**

„No jako... jen tak něčeho nebojim.....(upřesňuje, že to úplně tak pravda není) to zas jako... Třeba teď sem se dívala na film o zombíkách A BYLO TO HROZNÝ!!! To sem se jako skoro nekoukala, sem si zakrejvala oči!!!! (smích) ... (vážně) No ale na těch skalách nebo na lezení se nebojim no.. jako třeba Franta, můj přítel, se bojí o dost víc, ten v tom má prostě nějakaj blok nebo co..... “

### **5. Řekni mi, jestli jsi v lezení se sebou někdy vážně nespokojená. A jestli jo, tak kdy?**

„No někdy sem ze sebe zpruzelá, no...“ (úsměv)

#### **A z čeho konkrétně?**

„No, že mi nejde ten pohyb... že to necejtim... je to prostě blbej den, nejsem v tom pohybu uvolněná, lezu až moc silově, špatně technicky... To je ale trénink od tréninku.“

**A máš třeba dny, kdy jsi hodně unavená, stane se ti, že si třeba v cestě odsedneš nebo lezeš za každou cenu do maxima?**

„Někdy se mi stane, že mě to fakt nebaví, sem fakt zpruzelá, říkám si, jak sem slabá... mmm... když sem slabá a někdo mě naverbuje do těžký cesty a já ji jít nechci, že na to dneska nemám a stejně řeknu „Tak dobře, já do toho teda jdu!“, ale jako pak cejtim v tý cestě, že to prostě nejde, že je to těžký, tak si prostě u čtvrtý presky sednu a řeknu „SPUŠŤ MĚ DOLŮ, JÁ TO PROSTĚ NEPOLEZU!“ . Zhodnotim si to sama,no...“

**6. Máš někdy pocit, že to lezení nemá cenu? Takový ten stav, kdy si řekneš, že ten sedák vyhodíš z okna a na lezení se vykašleš?**

„To sem v životě neměla. Ale musim říct, že je to kvůli tomu, že já sem teď začla trénovat, takže zatím si lezu pořád tak na pohodu, že jo...., ale kdybych trénovala už dýl a fakt by mě to štkalo, tak v tom trénování si to dokážu představit, že bych ten sedák chtěla vzít a vyhodit třeba... Ale teď se mi to teda zatím nestalo.“

## **Příloha č. 5: Rozhovor č. 4 Lenka Frúhbauerová (závodní lezkyně)**

### **1. Jak ses k lezení vlastně dostala?**

„Přes tátu.“

#### **Táta leze, jo?**

„JO, táta leze. On mě do všech sportů vždycky nutil... a pak v pubertě sem ještě zkoušela tancování a takovýty holčičí sporty, ale nešlo mi to, vždycky sem byla takovej silovej typ. Pak mě jednou vytáhnul na skály...to bylo v patnácti letech a už sem u toho zůstala.. (vzpomíná). Mně se hrozně líbilo slaňování, ani nevím proč, no a potom na tý věži a že sem se mohla zapsat do knížky... no a to mě nějak dostalo!! (úsměv) A teď přitom na tom písku moc nelezu a bojím se tam, ale tohle... (vzpomíná) to mě prostě dostalo, no...“

#### **Proč nelezeš na písku? Bojíš se?**

„Hm... prostě je to blbě odjištěný, bojím se. A máguju, to tam klidně napiš!!! (úsměv) Moc nejezdím na ten měkkej písek, jako Příhrazy a... a to mi stačí jednou za rok a víckrát už tam nemusím... A tam teda nemaglajzuju, na tom měkkym... ale jinak v Labáku maglajzuju... v Ádru...“

#### **A ty lezeš jenom na druho nebo i na prvo?**

„No jako když mě vyhecujou tak i na prvo. V Ádru sem lezla na prvo... A na Křížáku, tam lezu na prvo normálně. Když jako VIM, do čeho jdu a poradí mi někdo, tak lezu i na prvo.“

#### **A nevěříš jištění nebo...?**

„Ne jako jištění věřím... jako když je tam kruh, tak tomu věřím, že to drží.“

#### **Takže se bojíš, když je jištění daleko od sebe?**

„Hm... no... bojím se, když je to daleko od sebe prostě, že přijde nějaká podlaha nebo nějaký blbej pád nebo když tam máš někde na věži třicetimetový jeden kruh, tak je to docela HROZNÝ, no...“

### **2. Myslíš si, že u lezení zůstaneš třeba za 10 let?**

„Asi jo. Já sem teď měla fakt problém, že mi zjistili, že mám Raynaudův syndrom... byla sem s tím na dvou operacích a teďka se to začalo vracet a maj podezření, že mám... nebo nemám teďka teda... ale že mám podezření na revmatický onemocnění, takže tam pak to lezení k tomu není moc dobrý... vlastně i to, co studuju (Lenka je studentkou oboru Fyzioterapie na FTVS). Ale lezu i tak prostě... Je to i tak, že prostě mě to bolí. Prostě hrozně mi mrznou ruce

(prohlíží si ruce, mračí se)... a mám je oteklý... Ono je to i teď asi vidět (ukazuje mi prsty)... no a ta pravá je horší... No a bolí mě to, ale stejně lezu. I v zimě...“

### **I v zimě?**

„V zimě venku teda ne, ale na stěně určitě trénuju. Já bych prostě nemohla bez toho bejt... Já bych to nepřežila...“

### **3. Mění se tvůj strach v závislosti na obtížnosti cesty?**

„Asi jo... Ne úplně strach, ale že jsem pod takovým stresem jako...“

#### **A to jen na skále nebo i na stěně?**

„No tak na skále určitě... třeba když vidím špatný jištěn v Labáku, tak jo... Ale na stěně ne. Ale když jdu třeba do závodu, tak tam určitě...“

#### **Už jsi někdy ošklivě spadla na skále?**

„ No jo... Odřený, naražený záda, koleno... (vyjmenovává) jednou sem si málem zlomila holeň. To mě kamarádka pustila na hranu.“

#### **To byla její chyba?**

„Jojo (říká s klidem). To bylo v Srbsku.. to sem spadla holeň přímo na hranu a to mě bolí do dneška, to bylo možná nějaký lehce nakřuplý.. To bylo v těžkym místě.“

### **4. Myslíš, že je rozdíl ve strachu u žen a u mužů? Myslíš, že je mezi nimi rozdíl?**

„URČITĚ! To jsou prostě BEZMOZCI! Ať už je to můj brácha nebo prostě ty kluci, co lezou v Ádru, ty jsou prostě úplně jinde... A oni o tom vůbec nepřemejšlej!... a jdou si za tím... A jsou to navíc takový frajírci prostě... že se musej ukázat! Já to vidim třeba v tom, že jsem holka a že je přeletu a oni si to zase oplatěj v tom, že se neboje prostě.. A vidim to třeba i na mym Honzovi a to je starej chlap. Nebo teda... starší chlap... (smích). Tak ten taky prostě. Nebojí se toho.“

#### **A při závodech, myslíš, že se stresují, že se bojí?**

„NE. Tak bych řekla, že se už vůbec neboje... Tam spíš hraje roli ta soutěživost mezi nima. Že oni jsou takový... já bych řekla, že ty holky jsou někdy i na těch závodech v takový izolaci, že to je... takový psychicky náročný. Jako, že se nepomlouvaj, ale že do sebe šijou... Jakože když seš citlivější, tak že třeba nenápadně šijou... že třeba řeknou vždycky... “Jo, no to je ta Lenka Frúhbauerová, to je ta PRAŽAČKA !! (pohrdavě)“, že to prostě tak nenápadně šijou, že se prostě do tebe navázej. Kdežto ty chlapy, ty jsou takový v pohodě... Ty si tam prostě řeknou, co vylezli na skalách a věděj, že jeden z nich bude muset bejt ten nejlepší... a přijde mi, že jsou takový přímější jako. Ty holky, ty tě budou pomlouvát za zádama, a ty chlapy, ty to prostě nějak neřešej no...“



**5. Řekni mi, jestli jsi v lezení se sebou někdy vážně nespokojená. A jestli jo, tak kdy?**

„Tak tyhle stavy mám teď! To je proto, že mám zkouškový a že jakoby nic nedělám, nesoustředím se na to, soustředím se na to psaní té bakalářky a je to hrozně vidět. Mám prostě v hlavě strašně moc věcí a nemám myšlenky na to lezení... (otráveně). Tak takhle to mám přesně teďka! A to jinak občas sem to měla, že se třeba přetrénuju nebo tak.“

**Jak se ten tvůj aktuální stav teda projevuje?**

„No... neleze mi to, to bych řekla! Jsem taková jako... víc se u toho potím a takovýto, když ti něco nejde... Víc se u toho potím, leze mi to hůř prostě... lezu moc silově, nelezu technicky nebo hůř prostě... koukám na hodinky na čas... PROSTĚ NA PRD!“

**6. Máš někdy pocit, že to lezení nemá cenu? Takový ten stav, kdy si řekneš, že ten sedák vyhodíš z okna a na lezení se vykašleš?**

„To nemám! To ne. To jsem nikdy neměla. Víím, že tenhle stav zase skončí a poleze mi to. Snad... (váhavě).“

**7. Takže pořád mluvíme o lezení na laně. Ale co jsem koukala, tak do dotazníku si mi uvedla, že si v roce 2011 vyhrála 1. místo MČR v boulderingu. Tak jak to teda je, trénuješ i boulder?**

„Hele, no k tomu mám asi prostě dispozice... My teda máme jako svůj boulder doma ve sklepě a tam lezeme akorát vytrvalostní kolečka. Taková ta silová vytrvalost. A navíc bouldery se taky bojím lízt, protože jsem měla utržený poutko na jednom prstu... a prostě bojím se lízt, že si něco udělám. Teďka sem měla zlomený rameno, na jedněch závodech jsem si to udělala právě na boulderu... takže z těch boulderů mám takovej respekt, že si něco udělám... A kor ještě od toho ramene... to mám strach ještě větší, protože to bylo fakt nepříjemný a bolelo to.“

- Obr. č. 1:** Horolezecké disciplíny (zdroj: Vomáčko, L., Bošíková S., 2008, str. 14)
- Obr. č. 2:** Schematický nákres jednotlivých složek emocí. (zdroj: S. Nonen-Hoeksema, B. L. Frederickson, G. R. Loftus, W. A. Wagenaar, 2012, str. 463)
- Obr. č. 3:** Tři složky emoce. (zdroj: N. Kassin, 2007, str. 436)
- Obr. č. 5:** Vztah mezi aktivační úrovní a výkonem. (zdroj: Machač, Macháčová, Hoskovec, 1985, str. 53)
- Obr. č. 6:** Haninova teorie optimálního fungování (Weinberg, R., S., Gould, D., 2003, str. 87)
- Obr. č. 7:** Multidimenzionální model (zdroj: David, T., Thatcher, J., Rahman R., 2012, str. 72)