

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MOTIVACE K LEZECKÉ
A HOROLEZECKÉ ČINNOSTI**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Ladislav Vomáčko

Zpracovala:

Tereza Louková

DUBEN 2007

ABSTRAKT

Název:

Motivace k lezecké a horolezecké činnosti

Název v anglickém jazyce:

The Motivation to Climbing and Mountaineering

Cíl práce:

Naším cílem bylo přispět k hlubšímu poznání motivace lezců a horolezců k provádění lezecké a horolezecké činnosti. Pokusit se o její kategorizaci a srovnat naše výsledky s výsledky výzkumu konaného ve Velké Británii. Dále jsme se snažili zjistit a interpretovat případné rozdíly v motivaci mezi horolezeckými disciplínami.

Metody:

V naší práci jsme zvolili metodu anketního šetření. Výsledky byly statisticky zpracovány v programu Excel a SPSS.

Výsledky:

Zjistili jsme, že motivace lezců a horolezců kolísá mezi vnitřními pohnutkami a vnějšími incentivy. V našem výzkumu patří mezi nejvýznamnější kategorie v motivaci k lezení a horolezectví „příroda“ („prostředí“), „socializace“ („přátelé“) a „výzva“ („překonávání vlastních hranic“).

Při srovnání s výzkumem z Velké Británie jsou výsledky srovnatelné, pouze v některých kategoriích dochází k odlišnostem. Zjistili jsme několik významných rozdílů mezi jednotlivými lezeckými disciplínami v intrinsické a extrinsické motivaci.

Klíčová slova:

lezení, horolezectví, intrinsická a extrinsická motivace

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

Tereza Louková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Ladislavu Vomáčkovi za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušeností v této problematice.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:

Datum vypůjčení:

Poznámka:

Obsah

I. Obecná část.....	8
1. Úvod.....	8
2. Zdroje informací.....	9
2.1 Odborná horolezecká literatura.....	9
2.2 Psychologická literatura.....	10
2.3 Studie a diplomové práce.....	12
3. Zdůvodnění výběru problematiky motivace horolezců.....	15
4. Základní disciplíny horolezectví.....	17
II. Teoretická část.....	20
1. Obecné aspekty motivace.....	20
2. Charakteristika motivace.....	21
2.1 Vlastnosti motivace.....	22
2.2 Funkce motivace.....	23
2.3 Proces motivace.....	23
3. Atkinsonův model motivace.....	26
4. Emoce a motivace.....	28
4.1 Emoce.....	28
4.2 Vztah emoce a motivace.....	30
5. Psychologický model autoregulace lidského chování.....	31
6. Intrinsická motivace.....	33
7. Intrinsická a extrinsická motivace podle CET.....	35
8. Vliv sociálních činitelů na motivaci.....	38
8.1 Sociální skupiny.....	38
III. Empirická část.....	40
1. Cíl a úkoly práce.....	40
2. Hypotézy.....	40
3. Metody práce.....	41
4. Charakteristika souboru.....	43

5. Výsledky.....	50
5.1 Angažovanost v lezení a horolezectví.....	50
5.2 Motivace lezců a horolezců.....	51
5.3 Srovnání respondentů dle jednotlivých disciplín.....	54
6. Diskuse.....	60
7. Závěr.....	67
8. Použité zdroje.....	69
9. Příloha.....	73

I. Obecná část

1. Úvod

Tématem mé diplomové práce je motivace v oblasti horolezectví. Zvolené téma je široké, a proto zde předkládám pouze část z množství informací týkajících se k provádění lezecké a horolezecké činnosti. Přihlížela jsem při tom k důležitosti oněch informací a zároveň k dostupnosti literatury.

Impulsem k výběru tématu byla půlroční stáž na univerzitě St Martin's College ve Velké Británii, kde jsem se v průběhu studia oboru „Outdoor Studies“ seznámila s teoretickými zdroji i praktickými ukázkami, které se zabývaly touto problematikou.

Horolezectví patří mezi sportovní odvětví s dlouholetou tradicí. Již před více než sto lety vznikly první alpské kluby. Zpočátku se horolezectví věnovalo jen několik málo odvážlivců. V průběhu dalšího vývoje však tento sport zaznamenal velký nárůst přívrženců, vznikly nové disciplíny lišící se charakterem překonávaných lezeckých překážek, ale i technikou a taktikou lezení. Nyní horolezectví patří mezi moderní, velmi oblíbenou a rozšířenou sportovní aktivitu, kde však nejde pouze o fyzickou stránku výkonu, ale velmi významnou roli zde hraje i psychická složka výkonu.

Já sama se tímto sportem zabývám na rekreační úrovni sedm let. Vždy mě zajímalo, proč se horolezci o své vlastní vůli vystavují často nemalému riziku, proč se vzdávají svého pohodlí a vydávají se do skal a hor? Co je motivuje k neustálému překonávání lezeckých překážek, posouvání vlastních hranic? Kde se bere jejich motivace?

Předkládaný text je rozdělen do tří částí. V obecné části zmiňuji výčet důležitých pramenů, které se týkají dané problematiky jak z oblasti horolezecké literatury tak z oblasti psychologie. V teoretické části je pojednáno o motivaci z psychologického hlediska ve snaze najít zde spojitosti s horolezeckou činností. V empirické části předkládám psychosociální šetření motivace 52 horolezců.

2. Zdroje informací

V dnešní době se můžeme setkat s mnoha publikacemi, které se týkají jak motivace tak horolezectví. Ovšem jen malá část spojuje oba pojmy dohromady a zabývá se přímo motivací v lezení a horolezectví. V následujícím přehledu jsme se soustředili na literaturu, která nabízí informace vztahující se k tématu práce.

2.1 Odborná horolezecká literatura

Mezi základní literaturu, která se věnuje horolezectví, patří bezpochyby *Základy horolezectví* od Procházky (1990). Přináší komplexní pohled na zkoumané sportovní odvětví. Můžeme ji považovat za základní příručku, která poskytuje přehled téměř všech významných témat týkajících se horolezectví. Nechybí zde psychologické aspekty horolezecké aktivity a pokus o vysvětlení její podstaty a důvodů, proč se lidé lezecké činnosti věnují.

O něco mladší publikaci ze Slovenska představuje *Horolezectvo* od Šajnohy a kolektivu (1990). Zde je pozornost soustředěna především na tělesnou přípravu, popis horolezeckého materiálu, techniky a metody nácviku. Přínos pro mou práci spočívá v obsahu a rozdělení druhů horolezectví.

Samozřejmě nedílnou součástí základní horolezecké literatury je *Horolezectví zblízka* od Diešky a Širla (1989), které podává nejprve historický přehled a vývoj horolezectví a poté se věnuje různým disciplínám a hodnocení výkonu v této aktivitě. Pro nás je hodnotná především díky objasnění horolezecké terminologie a obsahu jednotlivých horolezeckých disciplín.

Jako jeden z nejnovějších zdrojů informací používáme publikaci *Vomáčka a Boštíkové – Lezení na umělých stěnách* (2003). Autoři se soustředili na různou úroveň výkonnosti dětí i dospělých. Můžeme zde najít kapitoly o základních lezeckých pohybech, metodice nácviku, tréninku, ale také o vybavení, soutěžích, klasifikačních stupnicích a stručném historickém přehledu.

Ze zahraničních autorů bych zmínila dílo *Performance Rock Climbing* od Gordova a Neumanna (1993), které se zabývá především sportovním a skalním lezením. Pro nás jsou podstatné především kapitoly, které se týkají psychických stavů a procesů, jako je aktivace, motivace, neúspěch, frustrace, a jejich kontroly.

2.2 Psychologická literatura

Ve většině psychologických děl zabývajících se psychologickými procesy a stavy obecně můžeme najít část, která se nějakým způsobem věnuje motivaci. Dnes jich existuje celá řada.

Ráda bych zmínila zahraniční knihu *Psychologie* od Atkinsonové (1995). Zde je motivaci věnována jedna velká kapitola a můžeme zde najít řadu podnětných témat vztahujících se k naší problematice.

Dále je zde dílo Nakonečného *Encyklopedie obecné psychologie* (1998), které se stává přínosem především pro svůj přehled názorů a teorií ohledně motivace. Také se zde objevují témata, která s naší problematikou úzce souvisí jako např. psychika, emoce, strach, radost.

Další literatura se již zabývá výhradně psychologickými aspekty motivace. Z nejpřínosnějších prací bych vyzdvihla *Emoce a motivace* (1973) a *Motivace lidského chování* (1996) od Nakonečného. V první publikaci hovoří autor nejprve odděleně o emocích a o motivaci, a poté se věnuje souvislostem a vzájemným vztahům mezi těmito dvěma pojmy. V druhém díle je pojednáno o jednotlivých fenoménech motivace (potřeby, motivy, biologické a sociokulturní faktory, teorie motivace) a také o fenomenologii jednotlivých typů chování (agrese, úzkost, výkon, sociálně motivované druhy chování).

Mezi významné publikace patří také *Motivace lidského chování* od Homoly (1972). Jedná se o přehledovou práci, která uvádí čtenáře do dané problematiky, seznamuje ho s odlišnými teoretickými stanovisky, konfrontuje jednotlivé názory a shrnuje hlavní závěry, které mají trvalou hodnotu.

Také zahraniční literatura přináší do této problematiky mnoho důležitých poznatků. Typické dílo představuje *Motivation and Personality* od Maslowa (1987). Zde se setkáváme s klasickou hierarchií potřeb, které jsou rozdělené na nižší a vyšší. Velkým přínosem jsou zde kapitoly o vyšších motivech a potřebách jako je potřeba seberealizace, sebenaplnění, sebedůvěry, sebeocení atd., které později budeme používat v teoretických východiscích pro vysvětlení motivace u horolezců.

Za další klasické dílo můžeme považovat *Teorie motivace* Madsena (1972). Podává zde obecnou charakteristiku teorie jako takové a především se tu čtenář

seznámí se spoustou různých názorů a teorií, které se týkají problematiky motivace a jevů s ní spojených. Najdeme zde detailní rozpracování jednotlivých teorií, jež souvisí s motivovaným chováním.

Pro naše účely je velmi přínosná práce *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour* od autorů Deci a Ryan (1985). Autoři přinášejí nové pojetí motivace, kdy spojují dynamickou funkci ega s tzv. intrinsickou motivací. Tento typ motivace je jedním ze základních vysvětlení motivace, kterou se budeme zabývat v našem výzkumu.

Také jsem využila poznatky z práce autorů Sansone a Harackiewicz *Intrinsic and Extrinsic Motivation* (2002), která je velmi významná z hlediska rozdělení motivace na extrinsickou a intrinsickou. Autoři se snaží vystihnout oba termíny, navzájem je porovnat a podat velmi detailní popis obou typů motivace.

Následující literatura se již nezabývá pouze obecnými psychologickými aspekty motivace, ale přináší nové poznatky týkající se psychologických témat v praxi. Snaží se podat praktický pohled na psychologické stavy a procesy vždy v souvislosti s určitým typem činnosti.

O motivaci vrcholových sportovců pojednává kniha *Motivace sportovního tréninku* od Hoška (1985). Autor se v ní zabývá psychologickými determinanty motivace v souvislosti s efektivností tréninku. V podstatě se zde jedná o otázku, jak motivovat sportovce, ke kterým problémům přihlížet při zvyšování motivace v tréninku a poté při sportovních výkonech. Pro nás je tato publikace přínosná především tím, že se zabývá otázkou motivace již ve vztahu k sportovní činnosti.

Dále se soustředíme především na díla, která se dotýkají problematiky psychologických determinant v outdoorových aktivitách. Tento druh sportovních činností má mnoho společných znaků, jakýsi podobný základ, a horolezectví patří k jejich hlavním představitelům.

Známý autor teorie „flow“, Csikszentmihalyi ve své práci *Beyond Boredom and Anxiety* (1975) vysvětluje, že některé činnosti jsou motivací samy o sobě tím, že přináší radost a potěšení (enjoyment). Zdůrazňuje prožitek a pozitivní pocity z prováděné činnosti.

Další významná kniha *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models and Theories* od amerického autora Ewerta (1985) přináší také mnoho poznatků a informací o podobných typech aktivit, u nás často nazývaných sporty v přírodě. Dalo by se o ní říci, že představuje jakousi encyklopedii různých témat ve spojitosti s outdoorovými aktivitami.

Dále bych zmínila knihu anglického autora Mortlocka *The Adventure Alternative* (1984), která se zabývá především tématy dobrodružství, rizika, nebezpečí a jejich významnou rolí v přitažlivosti outdoorových aktivit.

2.3 Studie a diplomové práce

Existuje mnoho výzkumů, které se zabývaly různými psychologickými aspekty horolezectví. Většina prací se zaměřila na studium osobnosti sportovce.

Breivik (1999) se ve svých studiích zaměřil na osobnost sportovce provozující tzv. adrenalinové sporty. Ve své první studii porovnal osobnostní rysy sportovců, kteří se věnují rizikovým sportům (horolezců, parašutistů a kajakářů na divoké vodě), a skupinou branců a studentů tělesné výchovy. Testoval zde hypotézu, že sportovci provozující tzv. adrenalinové sporty se vyznačují specifickými osobnostními rysy. Tato hypotéza byla v podstatě potvrzena. Během výzkumu byla u sportovců, kteří provozují rizikové sporty prokázána zvýšená potřeba vyhledávat nové, vzrušující zážitky a také větší sklon k liberalismu. Při srovnání horolezců, parašutistů a kajakářů charakterizoval horolezce jako skupinu s nejvyšší tendencí k nezávislosti, agresivitě a fantazii.

Autor podnikl další studii, ve které zkoumal osobnost členů norské horolezecké expedice na Everest a poté je porovnal s norskými elitními lezci, studenty tělesné výchovy a branci.

Dalším významným autorem v této problematice je bezesporu Mikšík (1968), který provedl mnoho studií z hlediska osobnosti sportovce. Pro nás jsou významné především ty, ve kterých se soustředil na sportovce provozující horolezectví. V roce 1968 se účastnil horolezecké expedice, aby na jejích členech zkoumal zákonitosti psychických procesů v extrémních podmínkách. Při tomto ojedinělém výzkumu se zabýval dynamikou psychických funkcí

v průběhu expedice. Provedl několik měření doma a pak ve velehorách. Došlo k zvýraznění těch tendencí, které se v normálních podmínkách jen naznačily.

Další přínosnou studií je práce Chaloupského (2007), kde srovnává výkony sportovních a pískovcových lezců a zjišťuje míru rizika, fyzické i psychické náročnosti dané disciplíny. Zdůrazňuje, že při lezení na pískovcových skalách dochází k většímu tlaku na psychiku lezce, a proto zde lidé dosahují z hlediska klasifikačních stupňů nižší výkonnosti než na odjištěných skalách, kde odpadá riziko dlouhého nekontrolovaného pádu.

Mlynář (1991) se ve své diplomové práci soustředil na typologickou podmíněnost efektivity ve sportovním lezení. Zabýval se otázkou, zda u sportovních lezců existuje souvislost mezi temperamentem a úrovní výkonnosti. Z výsledků zkoumání autor usuzuje, že silný typ temperamentu má spojitost s vyšší výkonností.

Paldus (2005) se ve své diplomové práci věnoval osobnostnímu profilu horolezce. Provedl srovnání osobnostních charakteristik sportovních a horských lezců. V jeho studii vykazují některé osobnostní škály značné rozdíly.

Ze zahraničních studií jsou pro nás zajímavé především ty, které zkoumaly psychologické aspekty motivace horolezců. Z dostupné literatury jsem vybrala čtyři, které nás inspirovaly k podobnému výzkumu u nás.

Již v předchozí kapitole zmiňovaný Ewert (1985) podnikl v roce 1985 výzkum motivace 460 horolezců navštěvujících Národní Park ve Spojených Státech. Použil metodu dotazování, měřil jejich motivaci ve vztahu k jejich subjektivnímu hodnocení vlastní zkušenosti a rozdělil je do dvou kategorií – zkušení a nezkušení. Svou práci uzavřel tvrzením, že jedinec se často začne věnovat horolezectví z vnějších příčin jako je únik nebo socializace. Když setrvá v této aktivitě (stane se zkušeným), motivace se změní ve vnitřně odměňující typy motivace jako je radost, osobní testování a být schopen konat rozhodnutí.

V druhé studii pokračoval Ewert s Hollenhorstem (1989) v měření motivace 115 studentů v kurzu Outdoor Pursuit především v souvislosti se subjektivní mírou angažovanosti, předtím používané „úrovni zkušenosti“ ve spojení se sociální orientací, přístupem k riziku, preferovaným typem prostředí a těžištěm kontroly. Oproti minulému výzkumu přidali dvě objektivní hodnoty míry angažovanosti, úroveň dovedností a schopností a frekvenci účastnění

se lezení. Údaje rozhodně nesměřovaly k posunu v typu motivace z vnější u začátečníků na vnitřní u již zkušených horolezců vlivem odlišných úrovní angažovanosti, jak předpovídal Ewert v předchozím modelu. Pouze dvě z dvaceti motivačních kategorií vykazovaly signifikantní rozdíl v předpovězeném směru, jednalo se o kategorie rozvíjejících se dovedností (nárůst) a soutěžení (nárůst). V závěru zkonstatovali, že pro hlubší prozkoumání tohoto problému bude potřeba dalších studií, které by měly použít širší záběr respondentů a více objektivních měření v úrovni angažovanosti.

Následně McIntyre (1992), který zaznamenal, že předchozí literatura o horolezcích podporuje názor zvyšování stupně vnitřní motivace v souvislosti se stupněm angažovanosti, navrhl, že nedostatek empirických výsledků udávaných Ewertem a Hollenhorstem poukazuje na neadekvátní zpřesnění úrovně angažovanosti. McIntyrova studie měřila motivaci ve vztahu k počtu subjektivních a objektivních úrovní angažovanosti ve snaze o předpovězení, která z nich by byla nejlepším vodítkem k zjišťování motivace. Zjistil, že ani objektivní úroveň dovedností, ani respondentem uváděná úroveň zkušenosti nemají silný vliv na motivaci.

Dalšími autory, kteří se zabývali touto problematikou, byli Lemmey a Storry (2003). V tomto výzkumu dostalo 189 horolezců dotazník, kde odpovídali na otázku: „Proč lezeš po horách?“ Dále měli odpovědět na dalších několik otázek týkající se jejich dosaženého stupně výkonnosti, množstvím zkušeností, jak se k lezení dostali atd. Téměř všechny odpovědi na otevřenou otázku ohledně motivace spadaly do osmi hlavních kategorií motivace – radost, socializace, výzva, prostředí, únik, tělesná aktivita, úspěch, duchovní aspekt. Rozsah angažovanosti byl posuzován podle množství času, který respondent strávil jednotlivými lezeckými aktivitami. Míru angažovanosti vyjadřoval počet dní věnovaných dané činnosti v minulém roce. Výsledky motivace v tomto výzkumu jsou následující: dvě největší kategorie se seskupují kolem klíčových slov „prostředí“ (54 %) a „výzva“ (51,8 %). Dalšími hlavními kategoriemi jsou únik (48,7 %), úspěch (38,7 %), fyzická aktivita (31,9 %), radost (24,1 %), socializace (26,7 %) a duchovno (22 %). Tato studie plně nesouhlasí se stanoviskem Ewerta a Hollenhorsta. Autoři tvrdí, že angažovanost v horolezectví souvisí pouze s orientací na cíl.

3. Zdůvodnění výběru problematiky motivace horolezců

Horolezectví patří v dnešní době mezi velmi populární, dynamicky se rozvíjející sportovní odvětví. Zaznamenáváme velký nárůst příznivců, kteří se lezeckou činností zabývají. Dříve bylo horolezectví spojeno pouze s pobytem v horách, poté se přesunulo také do nižších nadmořských výšek do skalních oblastí. Horolezci tvořili specifickou skupinu lidí, kteří se vyznačovali odvahou, vytrvalostí, sebeovládáním, vůlí, odolností vůči riziku, touhou po objevování, touhou po vzrušujících zážitcích atd. S rostoucím vývojem a zvyšovaným zájmem o tuto činnost se postupně vyčlenily od sebe navzájem velmi odlišné sportovní disciplíny. Začaly vznikat umělé horolezecké stěny a mnoho dalších umělých nástrojů a pomůcek, které slouží ke snížení nebezpečí a rizika při provádění nebo spíše při praktické přípravě k horolezecké činnosti. Tím došlo k přiblížení lezecké aktivity širším vrstvám populace.

Ovšem i přes tuto skutečnost se z klasického horolezectví ve skalách a v horách nevytratila zvýšená míra nebezpečí, potřeba dobré fyzické i psychické připravenosti, odolnost vůči vnějším nepříznivým podmínkám, jedinečné zážitky a pocity spojené s vykonáváním lezecké činnosti, a tudíž i jistá specifčnost a odlišnost horolezectví od běžných typů sportů, kde se jedná především o fyzický výkon.

Při lezení je člověk často vystaven vysoké míře rizika, dostává se do situací, kdy musí zachovat chladnou hlavu, být schopen se rozhodnout a bojovat o další postup. Nezdár může v některých případech znamenat i smrt. Co stojí za to, aby horolezci podstupovali nemalé riziko? Co je vede k této činnosti? Proč se vydávají do skal a hor? Proč vynakládají obrovské úsilí o dosažení vrcholu hory či věže?

Existuje mnoho výzkumů, které se snaží postihnout psychologické aspekty horolezecké činnosti. Většina z nich, které jsme uvedli výše, se však zabývá horolezeckou problematikou z hlediska osobnosti sportovce např. Mikšík (1968), Breivik (1999). I zmíněné diplomové práce se soustředí ve svých výzkumech na osobnostní charakteristiky lezců a jejich odlišnosti od normální populace.

Práce Hoška Motivace sportovního tréninku (1985) se věnuje otázce, jak motivovat vrcholové sportovce v jejich tréninku a následných soutěžních výkonech. Dané problematice se věnuje spíše z pozice trenéra a sportovního

psychologa, jehož úkolem je starat se o psychiku sportovce, správně směřovat a posilovat jeho motivaci.

Chaloupský (2007) provedl výzkum srovnání výkonnosti sportovních a pís-kovcových lezců a zjišťuje míru rizika, fyzické i psychické náročnosti dané disciplíny.

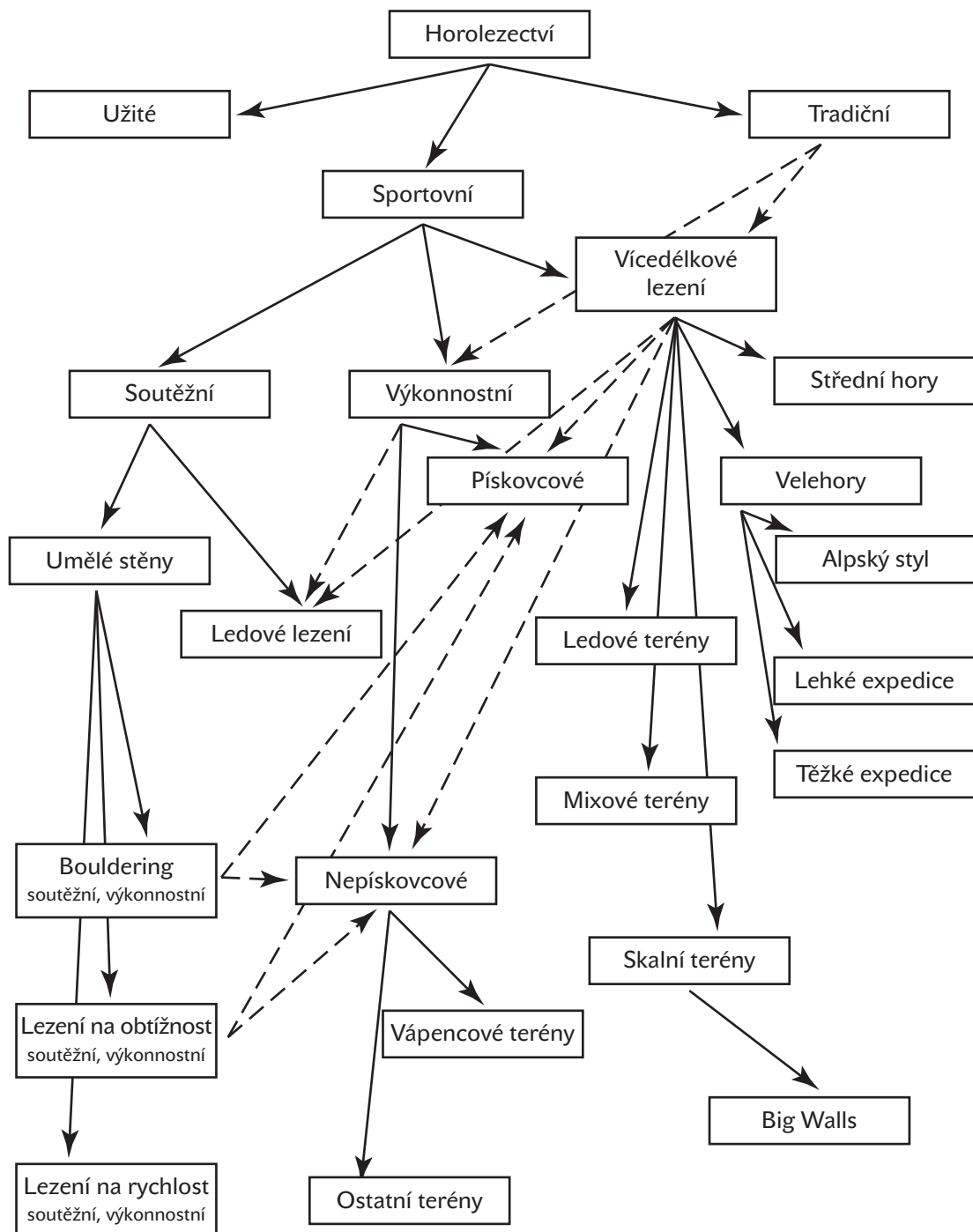
Zahraniční autoři Ewert (1985), Ewert & Hollenhorst (1989), McIntyre (1992), Lemmey a Storry (2003) se již zabývali motivací horolezců podobně, jak se této problematice věnujeme my. Avšak jejich výzkumy se odehrávají v jiných podmínkách. Vývoj horolezectví v zahraničí se výrazně liší od českého resp. československého.

Zde se otevírá prostor pro studii zaměřenou na psychologické aspekty motivace horolezců u nás, v našich podmínkách. Mezi hlavní otázky našeho výzkumu patří, proč se lidé věnují horolezectví, co je k tomu motivuje, jestli existují rozdíly v motivaci mezi horolezeckými disciplínami a jestli se motivace liší u více a méně angažovaných lezců a horolezců.

4. Základní disciplíny horolezectví

V současnosti je horolezectví rozděleno do celé řady výrazně specifických disciplín. V literatuře se objevuje celá řada různých pokusů o rozdělení a definování jednotlivých disciplín. Pro názornost uvádíme podrobné dělení převzaté z práce Vomáčka a Boštíkové (2003).

Přehled současných disciplín horolezectví



Z uvedeného schématu je patrné, jak výrazně se změnilo původní klasické horolezectví do současné podoby. Pro potřeby naší práce jsme rozdělili horolezectví na pískovcové lezení, sportovní lezení a horolezectví. Rozdělení jsme zjednodušili především pro přehlednost naší ankety.

Pískovcové lezení

Jak píše Dieška a Širl (1989), pískovcové lezení tvoří specifickou horolezeckou disciplínu, která se významně liší od ostatních disciplín, především pískovcovými pravidly, prameníci ze specifických podmínek pro jištění a tradicionalismem. Toto vše výrazně zvyšuje riziko a psychickou náročnost pískovcového lezení a vytváří z něj zcela specifickou horolezeckou disciplínu.

Mezi základní pravidla například patří: lézt pouze vlastní silou, k jištění využívat jen přírodních útvarů, nenarušovat povrch skály. Jedinou povolenou výjimkou jsou tzv. kruhy.

Chaloupský (2007) uvádí, že pokud jsou v cestě fixní jistící kruhy, jejich vzdálenost od sebe je podstatně větší než na sportovních cestách. Další postupové jištění si zakládá lezec sám a smí k tomu použít pouze smyčky. Pád na pískovcových skalách bývá proto často dlouhý, vlastní postupová jištění nemusí vydržet, a proto je míra rizika při lezení na pískovci vyšší.

Tato disciplína se vyznačuje specifickými technikami lezení. Např. lezení na tření (rajbasy), lezení komínů a spár.

Sportovní lezení

Podle Diešky a Širla (1989) se jedná o formu nevelehorského skalního horolezectví, při kterém se uplatňují sportovní motivy jako obtížnost výstupu, rychlost výstupu, styl lezeckého výstupu atd., to znamená, že podstatná je orientace na výkon a výkonnost.

Přesnější charakteristiku poskytuje publikace Vomáčka, Boštíkové (2003). Je to směr lezení, při němž převládají fyzické problémy nad psychickými. Jedná se převážně o lezení po dobře jištěných cestách. Objektivní nebezpečí je minimální. Vzdálenosti mezi těmito jistícími body jsou poměrně malé. V případě pádu se nejedná o dlouhé lety, takže nehrozí tak velké nebezpečí.

V současnosti je tento způsob lezení velmi populární a umožňuje lezení i méně psychicky odolným jedincům.

Horolezectví

Podle Procházky (1990) je horolezectví pohybová činnost v horském terénu, kde v důsledku převládající vnější síly – gravitace – jsme vystaveni riziku zřícení a kde proto musíme překonávat volním úsilím pud sebezáchovy.

Dieška a Širl (1989) pojem zpřesňují na pohyb v horolezeckém terénu. Původně byly tímto terénem pouze hory, postupem času se horolezectví rozšířilo i do nevelehorských terénů.

V naší práci vnímáme horolezectví jako aktivitu prováděnou v horách, kladoucí na horolezce podstatně vyšší nároky než lezení ve sportovních oblastech. Vyšší nároky se projevují především v oblasti materiálně technického zabezpečení, ekonomického zabezpečení, ale i v oblasti kondiční, psychické, technické a taktické přípravy.

Horolezec – lezec

Rozdíl mezi horolezectvím a lezením můžeme nalézt v terénu, kde se horolezec či lezec pohybuje. Lezec je člověk, který leze po umělých stěnách, budovách, skalkách atd. Horolezec se pohybuje v horolezeckém terénu (horách, velehorách), který je charakteristický delšími nástupy, vícedélkovým lezením, větším objektivním nebezpečím, větší psychickou náročností, jak uvádí Vomáčko, Boštíková (2003).

Písař

Písařem zde máme na mysli člověka, který své snažení směřuje k lezení cest na pískovcových skalách. Samozřejmě může lézt i v jiných terénech a na umělých stěnách, ale jeho hlavní náplní je zvyšování výkonnosti v pískovcovém lezení. Ostatní činnosti považuje za vedlejší.

Vyznačuje se specifickými dovednostmi potřebnými pro pohyb na pískovcových skalách (technika lezení spár, komínů, rajbasů, umění zakládat smyčky, psychická a fyzická připravenost), které se stávají hlavním cílem jeho lezeckého působení.

II. Teoretická část

1. Obecné aspekty motivace

Jak uvádí Nakonečný (1998): „Termín motivace je odvozen z latinského slova *moveo*, hýbám, a vyjadřuje přeneseně hybné síly chování, jeho činitele.“

Problémy motivace jsou tak staré jako lidstvo samo. Lidé se vždy zajímali o pohnutky vlastního chování i chování druhých. Ptali se, proč člověk jedná tak či onak, proč se zaměřuje na dosahování těch či oněch cílů. Nejde jen o psychologická zkoumání, ale o běžný všední život, při němž si neustále klademe otázky po důvodech či příčinách, které vedou lidi k tomu či onomu postupu.

Jak uvádí Homola (1972), je jasné, že pro všechno, co děláme, máme nějaké pohnutky. Naše jednání je jistým způsobem determinováno. Všichni si nějak vysvětlujeme, proč lidé jednají tak či onak, ale naše vysvětlení jsou nutně kusá a nepřesná. Naši bližní se často chovají zcela jinak, než jak bychom očekávali. Ba nejsme ani schopni dostatečně analyzovat svůj vlastní postup a odpovědět na otázku, proč jsme se vlastně chovali tak, jak jsme se chovali, a co nás vedlo k projevům, jichž později třeba litujeme. Vidíme tedy, že vyznat se v sobě i v druhých není tak jednoduché.

Nakonečný (1996) tvrdí, že problematika motivace chování se nepochybně stala nejdůležitějším a nejsložitějším úkolem psychologie. Její úspěšná aplikace na kterýkoli obor lidské činnosti je bez poznatků o motivaci nemožná. Studium motivace odpovídá na otázky, čím bylo chování určitého jedince vyvoláno nebo proč se změnilo, proč bylo zaměřeno k dosažení právě toho či onoho cíle, proč se u toho či onoho člověka projeví právě ty či ony podněty, které jeho chování vyvolaly.

Maslow (1987) v úvodu své teorie motivace zdůrazňuje, že teze o jedinci jako o „integrovaném, organizovaném celku“ platí také pro motivaci. Hlad pana Procházky není jen problémem jeho žaludku. „Hladoví-li jedinec, nemění se jen ve svých gastrointestinálních funkcích, nýbrž i v mnoha jiných, snad ve většině jiných funkcích, jichž je schopen.“ Mění se jeho vnímání, emoce, obsah myšlení. „Je-li pan Procházka hladov, je jím cele, je jako jedinec někým jiným, než kým byl v jiné době.“

Motivace, jak říká Nakonečný (1996), prostupuje v tomto smyslu celou psychiku jedince a dává psychickým procesům vnímání, myšlení, imaginace, cítění určitý obsah a směr průběhu, který vyjadřuje motivační zaměření. Také v tomto smyslu je motivace klíčovým psychologickým problémem, neboť je základním činitelem vnitřní psychické dynamiky, nikoli jen usměrňováním lidského chování.

2. Charakteristika motivace

Nakonečný (1998) ve své Encyklopedii charakterizuje motivaci jako proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který i když vychází z biologických zdrojů, je psychický fenomén. Je to psychikou řízený druh regulace. Člověk např. nejí proto, aby obnovil v krvi optimální hladinu glukózy, ale protože má hlad a pocit nasycení se dostavuje dříve, než se glukóza z potravy dostane do krve. Motivace se dále projevuje jako výrazně systémový jev, je ve funkčních vztazích se všemi ostatními psychickými procesy. Motivace je vázána na vlastnosti osobnosti, na fyziologii organismu i na životní podmínky jedince.

V práci Motivace lidského chování Nakonečný (1996) charakteristiku dále rozvíjí. Motivace je tedy řízena psychikou. Podstatným znakem regulativní funkce lidské psychiky je její interakční charakter vyplývající z kontinuity konkrétních zaměření. Ta určují průběh našeho vnímání a myšlení, našeho cítění i chtění. Ale také původ těchto zaměření je v interakci vrozených a zkušeností (učení) dále modifikovaných tendencí, které obvykle označujeme jako potřeby. Ty pak zakládají onen interakční vztah mezi motivovaným subjektem a motivující situací a vnitřní psychologická kauzalita je výsledným produktem této interakce mezi subjektem a jeho životní situací. Proces motivace vyjadřuje dynamiku této vnitřní kauzality a pojem motivu pak její výsledek. Může to být vývojem daný interindividuálně specifický systém motivů, či aktuálně vystávající konkrétní motiv (potřeba dojmů, opory, uznání atd.). V tomto smyslu se pak motivací rozumí „interakce mezi motivovaným subjektem a motivující situací“.

Obecně se tedy pojem motivace vztahuje na vnitřní aktivaci, tj. na vzbuzení aktivity organismu, na jeho energizování a zároveň i na regulaci jeho chování, na jeho zaměřování určitým směrem, jak píše Homola (1972). Mohli

bychom tedy říci, že pod pojmem motivace rozumíme všechny individuu nebo skupině připisované pochody, které vysvětlují (nebo činí srozumitelnými) jejich chování.

2.1 Vlastnosti motivace

Uvádíme zde dvě pojetí týkající se vlastností motivace, která se dle mého názoru navzájem dobře doplňují.

Nakonečný (1998) pokládá za základní vlastnosti motivace:

- a) zaměření motivovaného chování na určitý cíl, které může být vědomé nebo nevědomé, na určitý cíl (direktivní funkce);
- b) intenzita motivovaného chování: projevovaná aktivita je obsazena určitým množstvím energie (energetizující funkce);
- c) udržování chování, motivované chování setrvává, dokud nebylo dosaženo cíle (cílového podnětu); nebo se od dosažení cíle ustoupí pro nepřekonatelnou překážku, eventuálně v důsledku vzniku jiné, silnější motivace.

Je-li dosažení původního cíle znemožněno, klade si motivovaný subjekt náhradní cíl nebo reaguje na neúplné cílové podněty.

Nakonečný (1998) uvádí další pojetí dvou autorů Stagner a Karwoski, kteří pokládají za základní vlastnosti motivovaného chování:

1. energii (energie chování je proporcionální síle motivu: člověk hladovějící celý den bude ve vyhledávání jídla energičtější než člověk hladovějící jen několik hodin);
2. perzistenci (motivace i chování přetrvávají, dokud není dosaženo cíle);
3. variabilitu motivovaného chování (téhož cíle lze v různých situačních podmínkách dosahovat různými způsoby, což je funkcí situačních „kognitivních“ klíčů);
4. směr (motivované chování je zaměřeno na dosažení určitého cíle; jím však není objekt, ale určitý vztah k objektu, dovršující reakce).

2.2 Funkce motivace

Nakonečný (1996, 1998) uvádí, že z vlastností motivace můžeme usuzovat také na její funkce. To je jedno pojetí, kdy funkce motivace může být vymezena jejími dílčími, již uvedenými funkcemi (zaměřování, energetizace a udržování chování). Nebo ji můžeme vymežit obecně. Funkcí motivace je proces regulace chování, jehož smyslem je dosahování významných životních cílů a uspokojování potřeb individua, vyjadřujících nějaké nedostatky v jeho fyzickém a sociálním bytí. V tomto smyslu zajišťuje motivace účelné chování udržující vitální a sociální funkce individua. Motivace se však uplatňuje i v organizaci chování, které se instrumentalizuje, stává se účelným vlivem učení, jehož výsledky, instrumentální vzorce chování, kolem důsledků, které vyvolalo předcházející chování. Tak se lidé učí apetencím nebo averzím, což souvisí s jejich motivy.

2.3 Proces motivace

Nakonečný (1996) definuje obecně motivaci jako intrapsychicky probíhající proces, vyúsťující ve výsledný vnitřní stav, motiv. Je tu nutno rozlišovat konečný cíl, jímž je opět nějaký druh vnitřního stavu, obecně nazývaný uspokojení, a prostředky, jimiž se tohoto stavu dosahuje. Pojmy motivace a motiv vyjadřují postulované vnitřní procesy a stavy (strukturní prvky), které vysvětlují zaměřenost chování na dosažení určitého cíle. Vnější objekty nejsou nikdy motivy, nýbrž jen prostředky jejich realizace. Proto se motivy neodvozují z objektů nebo činností, k nimž chování směřuje, ale z tzv. „dovršujících reakcí“. V tomto smyslu např. motivem jedení není jídlo, ale nasycení, resp. požitek z jedení, jídlo je jen prostředkem této „dovršující reakce“.

Pojmy motivace a motivu – dále ještě významově upřesněné – vyjadřují hypotetické konstrukty, tj. vědecké termíny, jimiž se popisují, resp. vysvětlují určitá pozorovaná fakta o lidském chování. Především to, že je zacílené, že má určitou intenzitu a určité trvání, ale také to, že ve své zacílenosti vykazuje určitou variabilitu.

Vnitřní a vnější determinanty chování se dynamicky konstituují ve výsledný proces nebo stav, které, psychologicky nahlíženo, můžeme chápat jako motivaci nebo motiv. Zde uvedeme rozlišení termínů motivace a motiv podle

Nakonečného (1973): první vyjadřuje procesuální složku, druhý její dispoziční, strukturální základnu.

Motivy jsou tedy psychologické příčiny chování a motivace je proces vzniku a setrvávání určité aktivity. V tomto smyslu je každá reakce organismu motivována.

Motivace, jak se zmiňuje Nakonečný (1996), směřuje k udržování a obnovení určitého optimálního vnitřního stavu spokojenosti, který vyjadřuje interindividuálně odlišným potenciálem potřeb (sexu, agrese, výkonu) a jejich specifickým zpředmětněním (např. odlišnými podmínkami, v nichž různí lidé uspokojují svou potřebu dojmů a kontaktů s jinými osobami apod.)

Podrobně se vymezením pojmu motivace a jeho vztahy k dalším pojmům psychologie motivace zabýval podle Nakonečného (1996) patrně největší odborník v této problematice, Heckhausen (1980), který uvádí, že „motivování jednání určitým motivem je označováno jako motivace. Motivace je myšlena jako proces, jenž volí mezi různými možnostmi jednání na dosažení motivačně specifických cílových stavů a na cestě k tomu je udržuje v chodu. Zkrátka motivace má vysvětlit cílovou zaměřenost jednání. Motivace určitě není jednotný proces, který by procházel celým úsekem jednání rovnoměrně od začátku do konce. Sestává spíše z rozdílných procesů, které v jednotlivých fázích úseků chování – především před a po uskutečnění jednání – vykonávají sebe-regulační funkci. Jednání je motivováno, tedy zaměřeno na cíl motivu. Jednání samo by se však nemělo zaměřovat s motivací. Motivace má tedy vysvětlit volbu mezi různými možnostmi jednání, mezi různými možnostmi vjemových daností a obsahu myšlení, jakož i intenzitu a trvání založeného jednání a tím dosažených výsledků“.

Souhrnně bychom tedy mohli říci, že motivace je postulovaný proces určující zaměření (zacílení), trvání a intenzitu chování. V tomto smyslu je to psychologický hypotetický konstrukt, popisující a vysvětlující „psychologické příčiny chování“. Motivace, jak píše Homola (1972), není přímo pozorovatelná. O existenci a síle motivace se dozvídáme z aktivit a rozsahu, v němž jedinec usiluje o dosažení určitého cíle. Rozpoznáme ji i v efektivnosti učení, ve změnách chování za stejných podmínek, ve změnách výkonu, v trvání stejného chování za různých podmínek apod.

Dále bychom mohli říci, že motivace je u každého jedince neobyčejně složitou záležitostí. Nejsme prakticky nikdy motivováni pouze jedním motivem, ale vždy komplexem, ve kterém jsou motivy propojeny a navzájem se ovlivňují. Určení působnosti jednotlivých motivů v lidském chování je však obtížné, stejně tak jako jejich klasifikace. Výraz daného motivu kolísá od jedince k jedinci, stejné motivy se mohou vyjadřovat odlišným chováním, podobné chování může být výsledkem působení různých motivů. Jednání osoby v daném čase vyplývá z mnoha současně se vyskytujících a vzájemně na sebe působících motivů.

Jak tvrdí Nakonečný (1996), porozumět chování druhého člověka znamená identifikovat motivy tohoto chování. Jelikož tyto hodnoty souvisejí se světem lidských hodnot, znamená to pro nás i porozumění hodnotové orientaci osobnosti. Proto i v tomto smyslu směřuje studium motivace a motivu do „nitra“ osobnosti, do intimní sféry soukromého psychického života, v níž se vztah jedince k hodnotám utváří.

Nakonečný (1973) podává přehled různých významů pojmu motivace v současné psychologické literatuře:

1. Motivace jako příčina pohybu
2. Motivace jako aspekt (důsledek) změn stavu organismu
3. Motivace jako abstrakce z kontinua aktivace
4. Motivace jako determinanta zaměření chování
5. Motivace jako výklad pochopitelných souvislostí
6. Motivy jako důvody rozhodování v situaci volby

3. Atkinsonův model motivace

Pro vymezení motivace s ohledem na zaměření následujícího výzkumu zde uvádím Atkinsonův model motivace (1958 cit. Nakonečný 1973), který podal tuto formulaci:

$$M_x = M_s * P_s * P_{ob}$$

Vysvětlivky:	M_x	= síla motivace
	M_s	= síla motivu úspěchu
	P_s	= pravděpodobnost úspěchu
	P_{ob}	= hodnota uspokojení

V Atkinsonově modelu, který je ovšem zkonstruován zvláště pro teorii motivu úspěchu („achievement motive“) je položen důraz na úvahu o jednání. Podle Atkinsona je síla motivace funkcí součinu tří proměnných: síly motivu, velikosti očekávání úspěchu a hodnoty cíle. Neboli motivace je funkcí motivu, očekávání a incentive. Motiv je stálou dispozicí, incentive a očekávání jsou situační faktory.

Dále Atkinson vyjádřil vztah motivace a chování v následující formuli, která je obdobou předchozího tvrzení:

$$B = f (M_n, P_s, H_c)$$

Vysvětlivky:	B	= chování
	M_n	= motivační napětí
	P_s	= subjektivní pravděpodobnost dosažení cíle
	H_c	= hodnota cíle

Formule zjednodušeně vyjadřuje důležitou skutečnost, že sama motivace (přítomnost motivačního napětí) nestačí takříkajíc ke spuštění příslušného zacíleného chování. K tomu, aby chování podmíněné stávající motivací bylo uskutečněno, musí být splněny dvě podmínky:

1. subjekt musí být přesvědčen, že bude dosaženo cíle (subjektivní odhad pravděpodobnosti dosažení cíle),
2. cíl musí mít určitou nezbytnou hodnotu (incentivu), aby se stal žádoucí.

Vlastní instrumentální chování je pak v dané situaci řízeno – může být i modifikováno – kognitivními klíči. Zacílené chování směřuje k dovršující reakci, která má emocionální podstatu (nasyčení, odreagování napětí, zážitek spokojenosti, úleva z uniknutí nebezpečí atd.) a poskytuje subjektu více či méně úplné uspokojení, jak píše Nakonečný (1998).

Tento model můžeme vztáhnout k problematice motivace při pohybových aktivitách v přírodě. Při těchto činnostech se člověk nachází pokaždé v jiném stále se měnícím prostředí a velikost očekávání úspěchu a hodnota cíle zde hraje nezastupitelnou úlohu. Příliš vysoké (nebo naopak příliš nízké) cíle nespĺňují úkoly maximální energetizace organismu. Např. špičkový horolezec bude více motivován k lezení technicky obtížné dlouhé cesty odpovídající jeho maximálnímu výkonu, na kterou se připravuje intenzivním tréninkem, než k přezení lehké cesty ve snadném terénu, u které téměř jistě ví, že ho čeká úspěch dosažení vrcholu. Hodnota tohoto cíle (výstupu) není pro něj nijak vysoká, proto v u něj nemůžeme pozorovat nijak výraznou zaměřenost či energetizaci.

Podle Nakonečného (1973) model motivace dále zdokonalili američtí psychologové Miller, Galanter a Pribram, kteří v modelu regulace chování zdůrazňují funkci představ (obrazu a plánu), zvláště představy cíle. Aktivita vychází z diskrepance mezi stavem organismu a situací, v níž se nachází a trvá, pokud diskrepance není odstraněna. Zdůraznění obrazotvornosti v modelu motivace je dalším pokrokem proti Atkinsonově modelu. Podle Nakonečného (1973) je však důležitá další skutečnost: „Jakmile člověk dosáhl stanoveného cíle a tím i určité rovnováhy, je tato dosažená rovnováha intencionálním způsobem rozrušena tím, že si člověk klade nové cíle a vytváří nové plány. Tento proces porušení rovnováhy stanovením nového cíle nepovstává v důsledku určitého deficitu, nebo určité karence v organismu. Naopak je to něco konstruktivního, tvořivého, je to aktualizace osobnosti, která se tím manifestuje“.

Toto pojetí také velmi dobře manifestuje určitý typ motivace v horolezectví. Jakmile se horolezci podaří dlouho připravovaný, leckdy velmi obtížný, výstup (dosáhne stanoveného cíle), nastane u něj pocit uspokojení (rovnováhy), který ovšem netrvá příliš dlouho a člověk si opět začne klást nové horolezecké cíle. To se neděje v důsledku nějaké zanedbané potřeby či deficitu, ale souvisí to s realizací a tvořivou schopností osobnosti.

4. Emoce a motivace

Emoce a motivace patří mezi základní pojmy obecné psychologie. Úzce spolu souvisí a vztahují se i k naší problematice, proto jim v naší práci věnujeme jednu kapitolu. Nejprve se pokusíme objasnit pojem emoce a poté se budeme věnovat vzájemným vztahům emocí a motivace.

4.1 Emoce

Podle Nakonečného (1973) emoce tvoří zvláštní třídu duševních jevů, které v podstatě nelze definovat, ale které známe dobře z vlastní zkušenosti. Příkladem emocí jsou: strach, smutek, radost atd. Někteří psychologové a filosofové považují emoce za prapůvodní psychické jevy vůbec. Synonymem pojmu emoce je pojem citu.

I přes obtížnou definovatelnost tohoto pojmu se můžeme setkat s mnoha pokusy o přesné vymezení. Tak např. již ve starším Warrenově (1934) psychologickém slovníku je uvedeno osm významů pojmu emoce:

1. mentální stav nebo stav prožívání vyznačující se cítěním a obvykle doprovázený motorickými projevy;
2. totální stav vědomí poznamenaný citovým přízvukem a charakteristickým směrem aktivity;
3. nerozlišená aktivita vyvolaná podněty, tj totální odpověď organismu, v níž je prožívání spojeno s viscerálními a somatickými prvky;
4. totalita prožívání, v jejímž průběhu se objevují tělesné změny;
5. dynamický projev instinktů, který může mít vědomé či nevědomé zdroje (psychoanalýza);
6. vědomé průvodní jevy instinktivních impulsů;
7. složitá vnitřní dispozice, v jejíž struktuře jsou instinkty organizovány jako senzomotorické pohotovosti;
8. afektivní doprovod při blokadě instinktivního chování.

První dva významy jsou uvedeny v mentalistických, zbylé v behavioristických termínech. Z přehledu je patrná velká nejednotnost pojetí emoce. Nakonečný (1972) uvádí o něco uspořádanější přehled Englishe a Englishové (1958), kdy emoce je vysvětlována jako:

1. mentální stav charakterizovaný cítěním a doprovázený motorickými projevy, který se vztahuje k nějakému objektu nebo k vnější situaci;
2. excitovaný stav mysli, který doprovází k cíli zaměřené úsilí;
3. afektivní stav, který je důsledkem překážky nebo oddálení instinktivní akce;
4. dynamický projev instinktu (psychoanalýza);
5. desorganizovaná odpověď;
6. totální akt organizovaný kolem autonomně kontrolovaného komplexu chování (tj. aktivita organizovaná převážně vegetativní nervovou soustavou).

Za další podstatný znak emocí pokládá Nakonečný (1998) to, že emoce vystupují nechtěně, mají zcela spontánní původ, jsou reakcí v pravém slova smyslu. Lze odvrátit vnímání od určitého objektu, lze úmyslně vyvolávat určité představy, lze vědomě začít i přerušit myšlení, ale nelze úmyslně vyvolávat emoce, ani se od nich odvracet.

Dále zmiňuje Nakonečný (1998) stanovisko Cannona. Podle Cannona souvisí emoce s organizací biologicky účelné odpovědi: např. strach a vztek s spojené s útekem a útokem, tj. se zvýšeným výdejem energie, jsou doprovázeny změnami ve fyziologii organismu, které souvisí s mobilizacemi zásob energie a s přípravou k akci. Obecně vzato souvisí emoce s aktivací organismu.

Emoce, jak již bylo naznačeno jsou komplexním jevem. Zahrnují v sobě zážitek (mentální složka), fyziologické, zejména viscerální změny a behaviorální i výrazové vzorce, obsahují integrované psychické a somatické komponenty. Mezi nejčastější pozorovatelné symptomy u určitých typů emocí, jako je např. strach, vztek, vzrušení, patří: bušení srdce, zvýšené svalové napětí, podrážděnost, pocit sucha v ústech a hrdle, studený pot, pocity slabosti.

Dalším typickým znakem emocí je jejich polárnost a intenzita. Téměř každá emoce má svůj protiklad, např. radost – smutek, odvaha – strach, nadšení

– lhostejnost atd. U většiny emocí můžeme také rozpoznat jejich intenzitu. Ta se projevuje jednak v hloubce prožívání a jednak v síle jejich projevu, což nemusí vždy spolu korespondovat (např. hluboký smutek, žal má jen poměrně slabou expresi), jindy však obojí koresponduje (např. stav zuřivosti se projevuje navenek velmi výrazně a vnitřně tento afekt zcela zaplavuje vědomí subjektu).

4.2 Vztah emoce a motivace

Nakonečný (1973) uvádí, že oba termíny, motivace a emoce, mají stejný etymologický kořen, je to, jak už bylo řečeno, latinské sloveso „moveo“ (hýbám) – to poukazuje na určitou příbuznost obou jevů. Emoce a motivace jsou ve skutečnosti dvě stránky téhož procesu: motivy jsou již hotové dispozice, které se organizovaly pod vlivem afektivní zkušenosti. Vztah emoce a motivace lze nahlížet dvěma způsoby:

1. ptáme se, které emoce jsou motivující a jak;
2. ptáme se po úloze emocí v procesu vytváření motivů, tj. motivace vůbec.

Emoce výrazně vystupují při nadměrné motivaci a při blokadě motivovaného chování.

V moderní psychologii vyvstala dvě pojetí vztahu emoce a motivace:

- a) emoce jsou znakem motivace
- b) emoce jsou podmínkami motivace

Obě uvedená pojetí si v podstatě neprotiřečí a nejsou v protikladu. Součástí motivace je afektivita ve smyslu vědomí libosti nebo nelibosti. Afekty jsou motivující v tom smyslu, že vyvolávají akci, regulují směr chování a organizují vzorce apetence a averze (přibližování – setrvávání a vyhýbání – unikání). Hlavní funkcí afektivních procesů je, že organizují neurobehaviorální vzorce a tělesné mechanismy související s pozitivními a negativními formami aktivity organismu. Některé konkrétní druhy emocí jsou současně motivy, např. strach.

Hilgard (1962 cit. Nakonečný 1973) dále rozeznává následující možné vztahy mezi emocemi a motivovaným chováním:

1. emoce působí jako pudy;
2. emoce jsou cíle (lidé se chtějí smát, plakat, bát se, radovat, zakoušet slasti atd.);
3. emoce doprovázejí motivované chování.

Motivované chování se emočně zbarvuje ve všech svých stádiích, afektivní zbarvení se neomezuje jen na stav pudu.

Takové emoční zbarvení chování není jen doprovodným, přidruženým jevem, ale může mít zpevňující povahu (zeslabuje, brzdí, nebo naopak podněcuje, prodlužuje chování atd.).

Nakonečný (1973) se ve svém díle také zmiňuje o jednom závažném problému. Totiž toho, že táž emoce může být jednou motivující pozitivně a jindy negativně. Klasickým příkladem je strach: za určitých okolností je strach příjemný, za jiných nepříjemný. Lidé se bojí neradi, ale i rádi. Strach je vrozenou reakcí na signál nebezpečí, v průběhu individuálního vývoje se asociuje s různými podněty a tak se lidé naučí bát se a vyhýbat se různým situacím. Ale také se naučí tuto emoci v jistých situacích zvládat a potlačovat (např. horolezectví).

5. Psychologický model autoregulace lidského chování

Nyní se budeme zabývat modely psychické regulace chování, ve kterých se stále více uplatňují ego-vztažné motivace. Koncept ega hraje v teoriích motivace stále větší úlohu a umožnil také překonání zjednodušujících pojetí, která vyplynula z experimentů se zvířaty v laboratořích. Přináší s sebou akcent na aktivitu člověka a na jeho relativní nezávislost na vnějších situacích. Oproti starším teoriím drivu a mechanistickému pojetí lidského chování, které nejsou pro naši práci tolik významné, proto se jimi nebudeme podrobněji zabývat, znamená velký pokrok.

Čistě psychologický model autoregulace lidského chování, jak uvádí Nakonečný (1996), reprezentuje tzv. relační teorie dynamiky chování belgického

psychologa Nuttina (1969), jejímž východiskem je elementární fenomén, interakce individuum – prostředí, která je podmínkou života. Interakce má několik úrovní aktivity, z nichž vývojově nejvyšší je aktivní zasahování jedince do jeho prostředí, aby bylo účelně změněno. Východiskem tohoto organizovaného komplexu jsou potřeby, které jsou kognitivně zpracovávány stejně jako situace. Motivace má dvojí zdroj, vnitřní potřebu a vnější objekt, aktivizující latentní potřebu. Chování má především formu akce, vycházející z určitého projektu nasměrovanému především na udržování sebepojetí (identity). Vnější interakce jedince mají jakýsi odraz vnitřní, jímž je „kognitivní zpracování potřeb“, jež vede ke spojení motivace s projekty chování. Toto spojení kognice a motivace vede podle Nuttina (1969) k vyšším formám motivace: „Kognitivní potenciál dává chování novou dimenzi, v níž se vyvíjí vyšší řád potřeb. Potřeby vedou jak k myšlenkám, tak i k akcím.“

Nuttinova analýza relací mezi motivací a chováním, jejich zdrojů a souvislostí s kognitivními procesy, vede k závěru o dynamické orientaci subjektu na sebe samého, na „interní konzistenci“ a identitu. Nuttin tím tedy formuloval nové pojetí ego-vztažné motivace a dospěl k přesvědčení, že vývojově nejvyšší formu motivace představuje dynamická funkce ega, tj. tendence k udržování a potvrzování sebepojetí, které je obvykle spojeno s touhou po vysoké hodnotě sebe sama.

Motivační význam sebepojetí se v psychologii dále rozpracovával. Můžeme se setkat s různými možnostmi vyjádření tohoto termínu, např. „self-esteem“ (sebeoceňování, sebeúcta), „self-monitoring“, „self-regulation“, které většinou vycházejí z humanistického pojetí potřeb a motivace.

Jedním z autorů, který se věnoval tomuto tématu je Bandura(1971): „Sociálně kognitivní teorie rozlišuje mezi širokými třídami motivace. Jedna třída motivátorů má biologické základy a zahrnuje fyziologické podmínky vystupující z buněčných deficitů a externích averzivních událostí, které aktivují chování prostřednictvím jejich fyzicky bolestivých efektů. Druhým větším zdrojem motivátorů je kognitivní základ. V kognitivně generované motivaci lidé motivují sami sebe a vedou anticipačně své akce prostřednictvím výcviku v předvídání. Uspořádávají cíle pro sebe samé a plánují směry akce určené k realizaci budoucích hodnot.“

6. Intrinsická motivace

Dynamickou funkci ega spojili v tzv. *intrinsickou motivaci* Deci a Ryan (1985), které jsme již zmiňovali v předchozí kapitole. Toto pojetí, jak zdůrazňují oba autoři, znamená definitivní překonání teorie obecného pudu a mechanistických teorií motivace, které chápou lidský organismus jako pasivní entitu. Organismus není reaktivní, ale vůči svému okolí jedná. Intrinsická motivace je vrozená přirozená tendence k zajištění zájmů jedince a využití jeho kapacit. V tomto jednání vede k usilování a zdolávání optimálních výzev. Taková motivace vzniká spontánně z vnitřních pohnutek a může motivovat chování dokonce bez podpory vnějších odměn nebo kontrol okolního prostředí. Intrinsická motivace je také důležitým motivátorem v procesu učení, adaptace a růstu v kompetencích, což charakterizuje lidský vývoj.

White (1959 cit. Deci & Ryan 1985) zavedl pojem tzv. účinkové motivace (*effectance motivation*). Organismy jsou přirozeně motivovány k efektivitě v interakci s jejich okolním prostředím. Vzhledem k tomuto tvrzení, vědomí účinnosti, které vychází z kompetentních vztahů s prostředím je odměnou pro tuto třídu chování a může obsahovat chování nezávislé na jakémkoliv posilování na základě pudů a drivů.

Jak uvádí Deci a Ryan (1985), u intrinsických motivací jsou primární zážitky účinnosti (*effectance*) a autonomie, resp. tvořivosti. Děti jsou intrinsicky motivovány k poznání, k překonávání výzev a k řešení problémů. Dospělí jsou také vnitřně motivováni k provádění různých činností. Stráví obrovské množství času malováním obrazů, budováním staveb, sportem, vyřezáváním dřeva, dobýváním vysokých hor a dalším nespočetným množstvím věcí, pro které neexistují zřejmé nebo znatelné vnější odměny. Odměna je součástí dané aktivity. Přestože se tu mohou vyskytnout druhotné vnější zisky, prvotní motivy jsou spontánními, vnitřními prožitky, které doprovází ono chování.

Tato teorie vychází z předpokladu, že organismus je aktivní a zdůrazňuje, že lidské bytosti působí na své vnitřní a vnější prostředí, aby bylo efektivní a uspokojovalo celou řadu jejich potřeb. Chování je ovlivňováno vnitřními strukturami, které byly kontinuálně vypracovány a zdokonaleny, aby odrážely stávající zkušenosti, přičemž „životní síly“ nebo energie pro tyto aktivity a pro vývoj vnitřních struktur jsou tím, co nazýváme intrinsickou motivací.

Oba autoři pak také užívají pojem self-determinace (*self-determination*), který charakterizují jako kvalitu lidského fungování, zahrnující zkušenosti volby. Tento pojem je integrální s intrinsicky motivovaným chováním. Je zde zdůrazněno, že self-determinace vyjadřuje také potřebu, která vede organismus k tomu, aby se zabýval zajímavým chováním, jež vede k vývoji kompetencí a k flexibilní akomodaci se sociálním okolím. Intrinsická motivace tedy klade důraz na to, že lidské organismy mají potřeby kompetence a self-determinace.

V této souvislosti Izard (1977 cit. Deci & Ryan 1985) navrhuje, že existuje 10 základních lidských motivací, z nichž každá je zahrnuta v motivaci chování a každá má unikátní zkušenostní složku. Mezi těmito emocemi považujeme zájmové vzrušení za základ vnitřně motivovaného chování a radost hraje relevantní, přesto však sekundární roli. Zájem je zahrnut vždy, když se někdo orientuje na cíl a hraje důležitou roli v zesílení a směru pozornosti. Zájmové vzrušení může proto aktivovat mnoho druhů zkoumajících a manipulativních chování, obzvláště v podmínkách novosti a svobody oproti naléhavým požadavkům drivů nebo emocí. Izard také rozpoznává centralitu zájmového vzrušení v adaptaci, vývoji a směřování lidského chování a dokonce označuje zájem za elementární motiv. Trochu jiné stanovisko zaujímá Csikszentmihalyi (1975), který klade větší důraz na radost, potěšení, prožitok (enjoyment). Csikszentmihalyi považuje za intrinsicky motivované aktivity, které jsou charakterizovány prožitkem, ty, pro které se stává odměnou pokračující zkušenost prožívání aktivity. Autor používá termín autotelický jako vztah k faktu, že cíl intrinsicky motivovaného chování je ve skutečnosti jejich inherentními zkušenostními aspekty.

Je tu také zřejmá souvislost s potřebou sebeaktualizace, jak se o ní zmiňuje Maslow (1987). Lidé vyhledávají situace, které je zajímají, požadují upotřebení své kreativity a svých zdrojů. Hledají změny vedoucí k jejich kompetencím, které nejsou ani příliš lehké ani příliš těžké. Změna je něčím, co vyžaduje nasazení schopnosti jedince zkusit něco nového. Maslow (1987) došel při svém zkoumání k mnoha závěrům. Ve spojitosti s potřebou sebeaktualizace zmíníme dva hlavní:

1. Lidské bytosti se vyznačují přirozenou tendencí k pohybu směrem k vyšším úrovním zdraví, tvořivosti a sebenaplnění (self-fulfilment).

2. Postupný vývoj souhlasně působící společnosti je přirozený a nevyhnutelný proces. Toto je společnost, ve které všichni jedinci mohou dosáhnout vysokého stupně seberozvoje (self-development).

Podle Homoly (1972) sebeaktualizace je naplňováním všech potřeb člověka. Je principem, jímž se organismus vyvíjí a stává se komplexním.

7. Intrinsická a extrinsická motivace podle CET

Za jedno ze základních dělení motivace se považuje dělení na vnitřní (intrinsickou) a vnější (extrinsickou). Dobrý (2006) uvádí, vnitřní motivaci rozumíme motivy spjaté přímo s nějakou činností, např. funkční libost (radost z činnosti, líbí se mi to, dělám to rád). Vnější motivace zahrnuje motivy zprostředkované – odměna a trest, pochvala, prestiž, perspektiva dosažení osobnostní hodnoty.

Hlavním rozdílem mezi nimi je, odkud daný typ motivace pochází. Intrinsická motivace, jak jsme již uvedli výše, přichází z vnitřku, vzniká z vnitřních pohnutek, naopak extrinsická motivace pochází z vnějšku, jejím základem jsou incentive (vnější pobídky).

Motivace činnosti zahrnuje větší počet rozmanitých potřeb a motivů. Můžeme se tedy zabývat i větším počtem rozmanitých pobídek, které mohou tuto motivaci ovlivňovat.

Zahraniční výzkumy se často oběma typy motivace zabývají, ovšem tyto dva pojmy se ne vždy užívají ve stejném slova smyslu.

Například v motivačních kategoriích „rozvoj schopností“ (skill development), „soutěžení“ (competition) a „vlastní ověřování sebe samého“ (personal testing) výše zmínění autoři spolu nesouhlasí. Ewert (1985) a Ewert a Hollenhorst (1989) považují tyto kategorie za vnitřně motivované, kdežto McIntyre (1992) je vidí jako z vnějšku motivované. Zatímco „rozvoj schopností“ a „vlastní ověřování“ z hlediska osobní působivosti jsou tradičně považovány za vnitřní motivaci (White 1959 cit. Deci & Ryan 1985), „rozvoj schopností“ a „osobní testování“ ve smyslu dosažení dobrých výsledků v soutěžích jsou obvykle považovány za vnější motivaci. Zde je tedy důležité znát původ daného motivovaného chování, který nám pomůže rozpoznat, zda-li se jedná o vnitřní nebo vnější typ motivace.

Dále se Ewert (1985), Ewert & Hollenhorst (1989) a McIntyre (1992) shodují v tom, že „socializace“ a „únik“ patří do vnější motivace, zatímco motivy jako radost, potěšení (enjoyment), prostředí (environment) a výzva (challenge) jsou vnitřně motivovány. Toto pojetí budeme i my používat a aplikovat v našem výzkumu.

Ewert a Hollenhorst (1989) uvádějí, že teorie motivace je očividně potřebná pro vyjasnění těchto koncepčních problémů jak rozdělit vnitřní a vnější motivaci. Taková teorie potřebuje pojmut záležitost dobrodružství samo o sobě, neboť jak již bylo naznačeno, dobrodružství, riziko, nejistota, výzva jsou pojmy charakteristické pro naši oblast zkoumání.

Podle Deci a Ryan (1985) kognitivní evaluační teorie (Cognitive Evaluation Theory) se stala obzvláště vhodná pro diferenciaci motivace, zvláště ve stupni self-determinace a intrinsické motivace. CET je aplikovatelná zejména k porozumění motivace u aktivit, které se nacházejí mimo sféru materiální nezbytnosti, jako jsou například hry. Dobrodružství v přírodě je tvořeno různými motivačními aktivitami, z nichž všechny jsou vnitřně motivovány v tom smyslu, že účastníci nejsou puzeni žádnou vnější deficitní potřebou. Míru angažovanosti v této činnosti si daný jedinec volí sám.

Jelikož bychom mohli předpokládat, že horolezectví je díky své přirozené povaze vnitřně motivováno, CET navrhuje, že zatímco někteří účastníci spojují okamžité uspokojení s jejich konáním, jiní mohou cítit tlak k dosažení dobrých výsledků a vyznačují se malým vnitřním zájmem, jak píše Lemmey a Storry (2003).

CET dále naznačuje, že extrinsické cíle jsou pravděpodobně chápány jako tlak k vykonávání dané činnosti, proto jsou méně motivující a spojovány s menší mírou angažovanosti než intrinsický proces. S motivací jsou dále spojeny i typy odměn. Pro intrinsickou motivaci jsou charakteristické odměny jako uspokojení sebe samého, spokojenost se sebou, kdežto vnější motivace je spojována s vnějšími odměnami jako úspěch, ocenění okolím.

Podle Deci a Ryan (1985) kognitivní evaluační teorie je založena na čtyřech tezích, které umožňují vysvětlit a predikovat individuální úroveň vnitřní motivace.

1. Mají-li jedinci zúčastňující se činnosti určitou jistotu, že v ní mohou dosáhnout svých osobních cílů, bude jejich vnitřní motivace podporována. Jestliže se zúčastňují činnosti a mají pocit, že jsou kontrolováni vnějšími faktory, bude se pravděpodobně vnitřní motivace snižovat.
2. Vnitřní motivaci podporuje vnímaná kompetence (způsobilost) a činnost odpovídající svou náročností úrovni sportovce.
3. Vnější a vnitřní faktory vytvářejí kontinuum, na kterém je možno sledovat jejich funkční významnost a vliv na vnitřní motivaci.
4. Vnější faktory, které poskytují pozitivní a konstruktivní zpětné informace s ohledem na vnímanou způsobilost jedince, podporují vnitřní motivaci. Zpětné informace, které kontrolují a demotivují (tj. sdělují nekompetenci a bezmocnost), podkopávají intrinsickou motivaci.
Znamená to, že:
 - ne každá vnější odměna likviduje vnitřní motivaci,
 - vnější faktory, poskytující informace o sportovcově výkonu a nabízející návody ke zlepšení, podporují vnitřní motivaci a vnímání vlastního výkonu,
 - zpětné informace vyvolávající pocit kontroly snižují vnitřní motivaci.
5. Jedinčova duševní zaměřenost na specifickou činnost ovlivňuje jeho vnitřní motivaci.
 - Horolezci, kteří jsou pohlceni danou aktivitou, budou pravděpodobně více vnitřně motivováni, protože se zúčastňují činnosti pro vlastní potěšení. Do sebe zahledění jedinci budou pravděpodobně prokazovat méně vnitřní motivace, protože pocítují kontrolu a vnitřní tlak, což potlačuje jejich sebehodnocení. Takoví jedinci vyvíjejí nepatřičný tlak na svůj výkon ve snaze prokázat svou vlastní cenu oproti ostatním.

8. Vliv sociálních činitelů na motivaci

Podle Nakonečného (1996) podléhá člověk jako společenská bytost vlivům sociálního a kulturního prostředí, jehož je příslušníkem. Jeho sociální zkušenosti získávané v rámci určitého kulturního prostředí vytvářejí zvláštní druh determinace jeho duševního života.

Homola (1972) píše, že člověk má sice svou dynamiku, své cykly, ale současně je vystaven změnám vnějšího okolí, je členem různých skupin, které spoluprací zajišťují uspokojování základních potřeb.

Takovou skupinou může být i kolektiv lidí, které spojuje právě horolezecká činnost. Jak se ještě dovíme dále, skupinový tlak může být velmi silný a může výrazným způsobem ovlivňovat jedince motivaci, proto do naší práce radíme i tuto kapitolu.

Psychika společnosti a jedince jsou neoddělitelné a vzájemně se podmiňují. Působí tu sociální psychika, tj. psychika lidí spojených ve skupinách, která má své vlastnosti, zákony vývoje a formy projevu.

Motivy směřující k uspokojování sociálních potřeb se označují za sekundární oproti potřebám fyziologickým. Myslí se tím např. potřeba dominance, potřeba projevení síly, potřeba úspěchu, potřeba ocenění, potřeba citových vztahů, potřeba afiliace atd.

8.1 Sociální skupiny

Homola (1972) uvádí, že z hlediska motivace je skupina důsledkem snah pro uspokojování potřeb. Každý jedinec uspokojuje mnoho svých motivů výhradně prostřednictvím skupin. Spoluprací s ostatními členy skupiny dosahuje skupinových cílů, jenž jsou nutné pro trvání skupiny a pro její jednotlivé její členy. Jestliže dva nebo více lidí jsou postaveni před též problém a nejsou schopni sami jej uspokojivě řešit, vzniká tendence společně vyvinout způsob řešení, dosáhnout uspokojení.

Toto tvrzení můžeme demonstrovat na příkladu dvojice horolezců navázaných na jedno lano. Již v tomto případě tvoří skupinu. Sám by ani jeden z nich cestu pro její náročnost a nebezpečnost nebyl schopen vylézt, ale v momentě, kdy se oba spojí ve skupinu a začnou spolupracovat na dosažení vytyčeného

cíle, mají mnohem větší šanci na úspěch a na uspokojení svých potřeb. Proto i v tomto sportovním odvětví hrají sociální skupiny jako socializační činitelé významnou roli.

Základem soudržnosti skupiny je vzájemná přitažlivost členů. Jako soudržnou lze z hlediska motivace charakterizovat skupinu, jejíž členové pracují dohromady pro společný cíl. Nebo tu skupinu, v níž je každý připraven nést odpovědnost za skupinové činnosti. Přitažlivost skupiny závisí jednak na vlastnostech skupiny, jednak na potřebách členů, které mohou být skupinou uspokojeny. Jde tedy o charakter skupiny a o stav motivace jejích členů. Zdroje přitažlivosti ve skupině mohou být dvojí:

1. skupina sama je prostředkem uspokojování mimoskupinových potřeb (dosažení něčeho atraktivního mimo skupinu, ochrana před ohrožením),
2. objektem potřeby je skupina jako taková (jedinec má rád lidi, kteří jsou ve skupině).

Mnohdy se členství ve skupině, které bylo zprvu jejím členům jen prostředkem, stává cílem samo o sobě.

Homola (1972) dále tvrdí, že ve všech trvalejších skupinách vzniká oblast pravidel, která vymezují místo jednotlivce při činnostech skupiny a určují cíle a aktivitu skupiny. Jakmile se struktura norem vytvoří, zasahuje rozhodujícím způsobem do působení sil, na jejichž podkladě vznikla. Do jaké míry se stane jedinec konformní se skupinou, záleží na povaze situace a vlastnostech jedince. Musí tu být nějaký konflikt mezi těmi silami v individu, které jej motivují určitým způsobem a tlakem skupiny, který jej vede jiným směrem. Nejvíce tlaků ke konformitě je v malých skupinách. Členové skupiny sdílejí přesvědčení týkající se určitých žádoucích podmínek nebo hodnot, které mohou být seřazeny podle toho, jak jsou pro ně důležité. Skupiny se mohou hierarchií hodnot od sebe lišit.

III. Empirická část

1. Cíl a úkoly práce

Cíl práce:

Přispět k hlubšímu poznání motivace lezců a horolezců k provádění lezecké a horolezecké činnosti.

Úkoly:

1. Kategorizovat motivaci do menších celků se společnými znaky.
2. Provést orientační srovnání výsledků lezců a horolezců u nás a ve Velké Británii.
3. Zjistit rozdíly v motivaci mezi jednotlivými lezeckými disciplínami.
4. Zjistit rozdíly v motivaci u sportovců méně a více angažovaných v lezecké a horolezecké činnosti.

2. Hypotézy

Domníváme se, že existuje závislost mezi počátečním prostředím lezecké činnosti a horolezeckou disciplínou, které se jedinec věnuje. Z toho vyplývá naše 1. hypotéza.

H₁: Z lidí, kteří začali lézt venku na skalách, se stanou spíše pískaři a horolezci, zatímco lezci, kteří začali lézt na umělé horolezecké stěně, inklinují k tomu, stát se sportovním lezcem.

Dále předpokládáme, že existuje závislost mezi hlavními kategoriemi motivace a horolezeckými disciplínami, které se jimi vyznačují.

H₂: Pískaři se budou oproti sportovním lezcům vyznačovat spíše intrinsicky orientovanými motivačními kategoriemi, zatímco sportovní lezci budou motivováni především extrinsicky.

H₃: U horolezců předpokládáme významnější vliv vnitřních motivačních činitelů oproti sportovním lezcům.

H₄: U lezců, kteří jsou více angažováni v lezení a horolezectví, se projevuje vyšší míra vnitřní motivace než u horolezců, kteří jsou méně angažováni.

3. Metody práce

Pro sběr dat jsme v našem výzkumu zvolili metodu anketního šetření. Anketa obsahuje celkem 14 otázek, z nichž čtyři se týkají obecných údajů, jako je věk, pohlaví, vzdělání a místo bydliště. Pomocí deseti otázek jsme se snažili postihnout náš výzkumný problém. Jedna polovina tvořila otázky otevřené a druhá uzavřené. Ve výběru otázek jsme se nechali inspirovat výzkumem ve Velké Británii, který podnikli Lemmey a Storry (2003).

Jedná se o kvantitativně-kvalitativní výzkum. Podle Hendla (2006) výhodou kvalitativního výzkumu oproti kvantitativnímu je, že jde více do hloubky, bere za rozhodující realitu tu, která je konstruovaná zkoumanými jedinci. Z toho plyne, že existuje mnoho realit v dané situaci: výzkumníka, zkoumaných osob a čtenářů, kteří studii interpretují. Kvalitativní výzkumník musí tyto reality popsat, spoléhá se na vnímání a interpretaci informantů. My jsme tedy do naší ankety zařadili i otázky kvalitativní, abychom mohli pracovat s kategoriemi, které respondenti sami zmiňovali a vytvářeli. Výsledků jsme dosáhli zpracováním především kvalitativních otázek.

Do naší ankety jsme zařadili otázky týkající se angažovanosti dané osoby v horolezectví, jako je počet dnů strávených touto činností v různých lezeckých terénech, jakých obtížnostních stupňů dosahuje, zda-li má stálého partnera, což jistě svědčí o určité pravidelnosti a zaujatosti ve vykonávání této aktivity. Dále jsme se snažili zjistit, proč se dané osoby věnují lezení a horolezectví, co jim tato činnost přináší a co je k tomu motivuje. Sloužila nám k tomu jedna otevřená otázka a poté jsme v další uzavřené otázce nabídli 8 možností, ve kterých jsme opět vycházeli z výzkumu Lemmeyho a Storryho (2003).

Dále jsme se zajímali o to, zda-li respondenti lezou na umělé stěně a také, zda-li se považují za pískaře, sportovního lezce, či lezce v horách.

Sběr dat probíhal během tří měsíců od října do prosince roku 2006. Když respondenti obdrželi anketu, obvykle ji obratem vyplnili, zřídka dodali později. Před vyplněním dostali instrukce, k jakému záměru anketa slouží, jak

na které otázky odpovídat, popř. co je jednotlivými otázkami zamýšleno. Návratnost byla 100 %.

Jak uvádí Hendl (2006), při zkoumání dat mluvíme o rozdělení proměnné. Tímto výrazem rozumíme to, jaké hodnoty proměnná nabývá a jak často se jednotlivé hodnoty vyskytují. Pojem rozdělení proměnné pomáhá popsat statistické chování proměnné. V našem výzkumu používáme kvalitativní (nominální) měřítko proměnných. Podle Zváry (2003) nominální měřítko znamená zavedení disjunktních kategorií, které vyčerpávají všechny možnosti. Hodnoty mohou být vyjádřeny slovně, případně číselné vyjádření je zpravidla jen kódovým označením možných hodnot. U těchto měřítek můžeme určit počet použitých kategorií. V našem výzkumu se jedná o diskrétní neboli kategoriální proměnné, které, jak se zmiňuje Hendl (2006), oproti spojitým proměnným nabývají pouze konečného počtu hodnot.

Naše výsledky jsme získali na základě četností v jednotlivých kategoriích. Pro ověřování našich hypotéz jsme použili neparametrický χ^2 -test dobré shody. Jak uvádí Hendl (2006), u χ^2 -testu přezkušujeme, zda tvar pravděpodobnostního rozdělení kategoriální proměnné X má specifikovanou podobu. Při pozorování proměnné X se zjistily četnosti jednotlivých kategorií. Předpokládáme, že pravděpodobnostní rozdělení proměnné je určené pravděpodobnostmi. Test dobré shody testuje hypotézu nulovou, že pravděpodobnostní rozdělení se rovná skutečnému rozdělení dané náhodné veličiny proti alternativní hypotéze, že se pravděpodobnostní a skutečné rozdělení nerovnaj. Statistika χ^2 má za platnosti nulové hypotézy asymptoticky χ^2 -rozdělení. Při hledání kritické hodnoty použijeme $k-1$ stupňů volnosti. Jestliže hodnota statisticky překročí kritickou mez, signalizuje to špatnou shodu dat s teoretickým rozdělením.

V našem případě se nejednalo o náhodný výběr a náš výzkumný vzorek byl příliš malý na to, abychom ověřovali hypotézy na 5ti procentní hladině významnosti a činili z toho všeobecně platné závěry. V některých případech bylo použití χ^2 -testu v našem výzkumu poněkud zavádějící, neboť při zjišťování rozdílu v motivaci u horolezeckých disciplín bylo v některých kategoriích dosaženo velmi nízkých četností. Výše uvedené skutečnosti by výsledky v χ^2 -testu velmi zkreslovali, proto jsme v některých případech použili k ověřování hypotéz četností v jednotlivých kategoriích. Podle Zváry (2003)

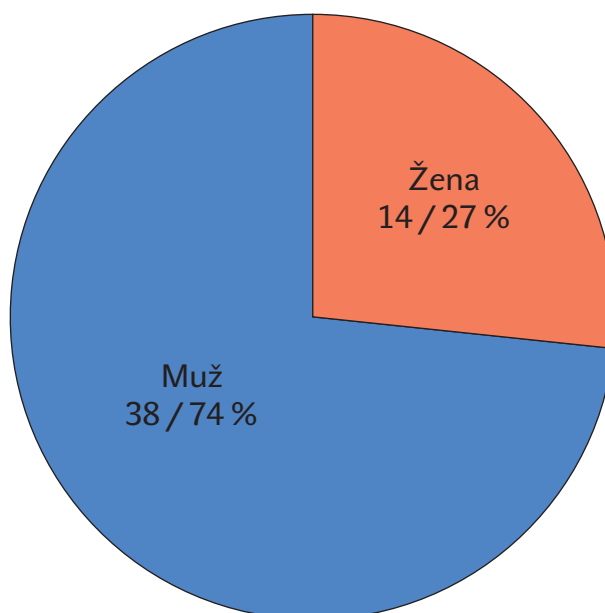
četnost udává, kolikrát se ta která hodnota vyskytuje. Zejména o veličinách kvalitativních lépe vypovídá relativní četnost hodnoty, mnohdy vyjadřovaná v procentech, jak tomu i v našem výzkumu.

Pro vyhodnocování ankety jsme použili programy Word, Excel a statistický vyhodnocovací program SPSS.

4. Charakteristika souboru

Náš záměrný výběr se skládá celkem z 52 respondentů, z nichž 38 tvoří muži a 14 ženy ve věku od čtrnácti do padesáti let.

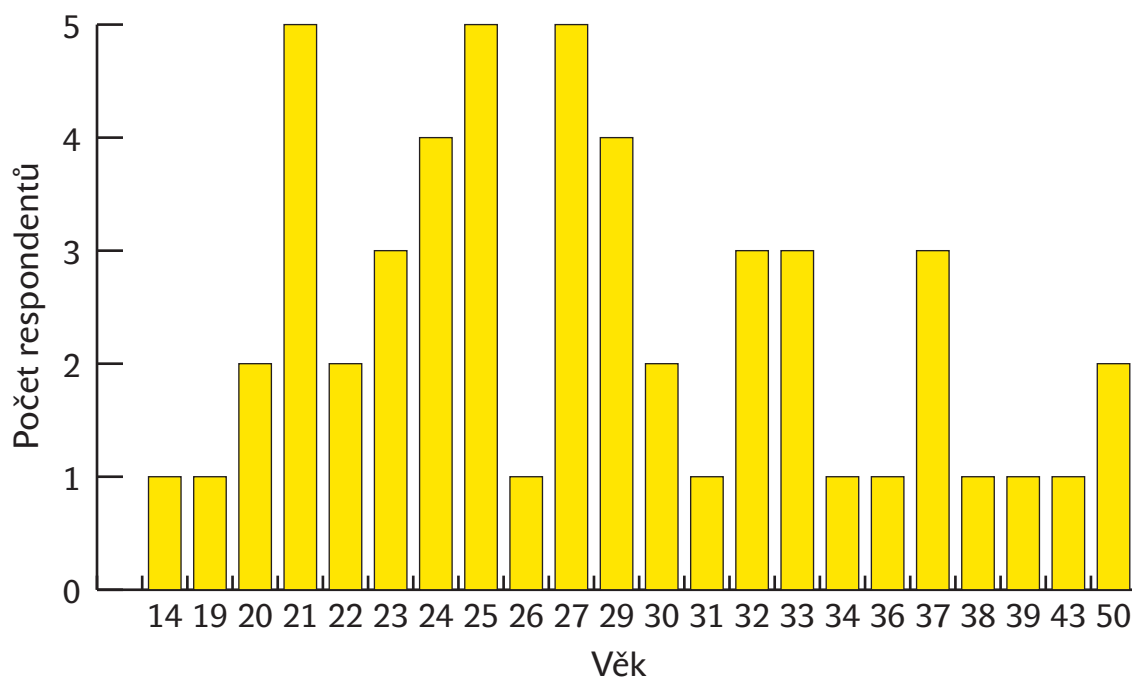
Graf 1 – Pohlaví.



Jak je vidět na grafu 1, 73 % našich respondentů tvoří muži a zbylých 27 % ženy.

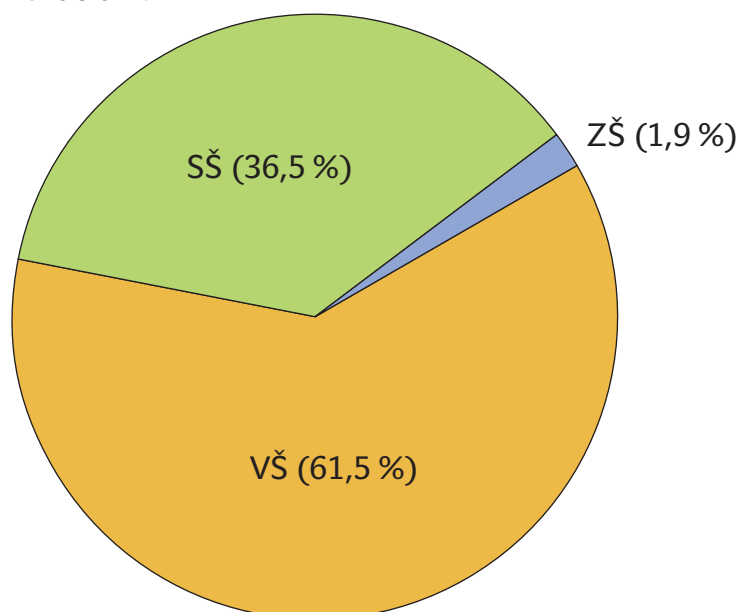
Graf 2 nám ukazuje věkové rozdělení našich respondentů, které se pohybuje od 14 do 50 let, přičemž průměrný věk je 28 let. Většina probandů dosahuje věku mezi 21 až 28 lety. Nižší věk můžeme pozorovat u sportovních lezců, kteří svých maximálních výkonů mohou dosahovat již v adolescentním věku. Na druhou stranu horolezci se vyznačují vyšším věkovým průměrem.

Graf 2 – Věkové rozvrstvení.

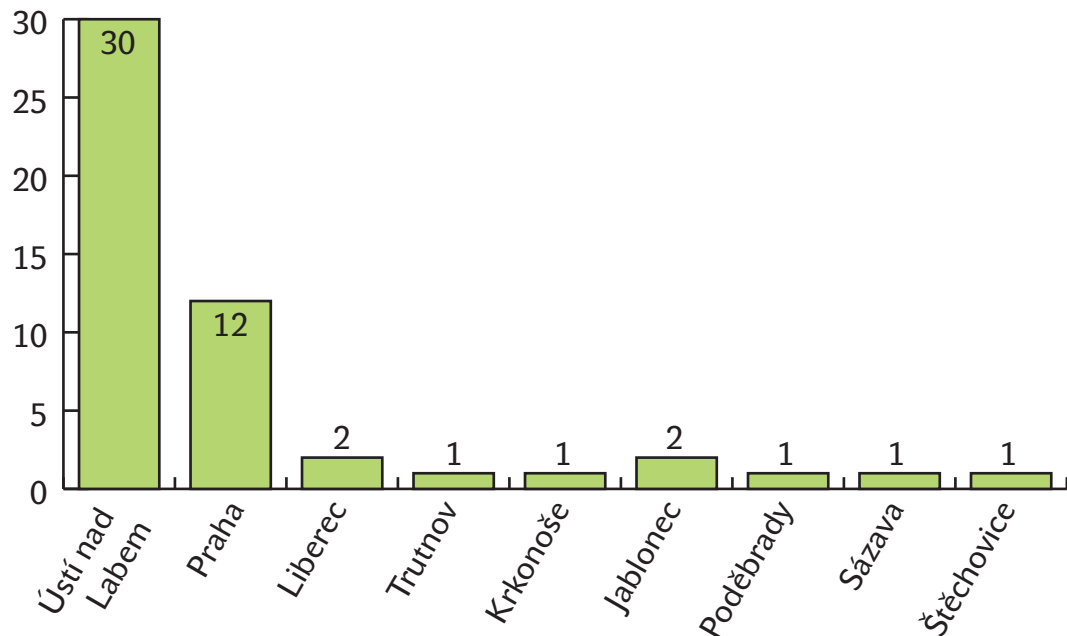


Převážnou většinu našeho výzkumného vzorku tvoří studenti vysokých škol a jejich absolventi (61,5%), poté lezci se středoškolským vzděláním (36,5%) a jeden se základním vzděláním. Vysokoškoláky jsme vybrali především pro jejich snazší dostupnost, neboť se pohybujeme převážně v tomto prostředí. Předpokládáme větší zaujetí při vyplňování anketních otázek.

Graf 3 – Úroveň vzdělání.

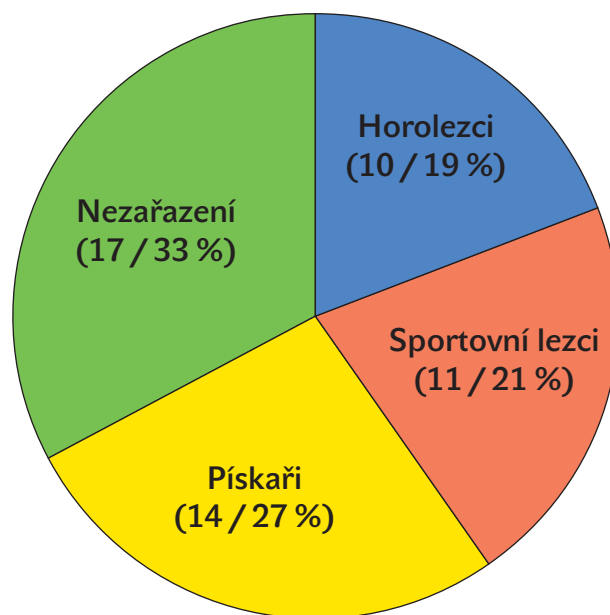


Graf 4 – Místa bydliště respondentů.



Na grafu 4 pozorujeme více než poloviční zastoupení horolezců z Ústí nad Labem (57,7%) jako zástupců lokality, která se nachází v blízkosti (do 25km) skalních oblastí především pískovcových. Dále jsme vybrali respondenty s trvalým bydlištěm v Praze (23,1%), odkud jsou větší skalní oblasti více vzdálené (cca 40 km), na druhou stranu je zde více možností k lezení na umělé horolezecké stěně. Pak jsou zde také respondenti z různých lokalit středních, severních a východních Čech (Liberec, Trutnov, Krkonoše, Jablonec atd.).

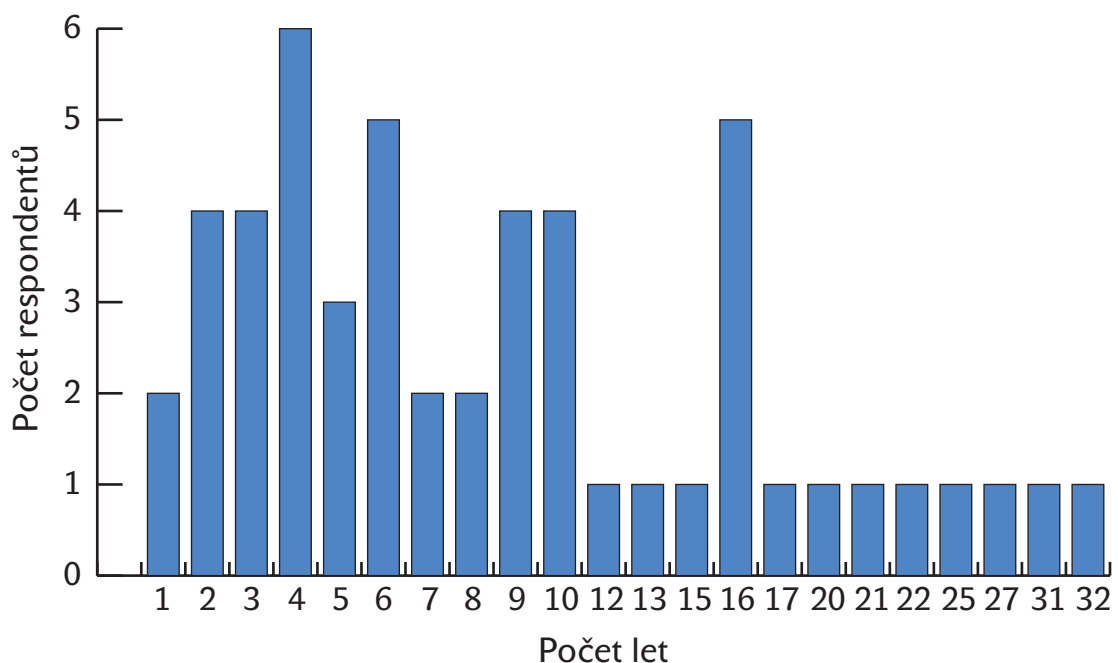
Graf 5 – Respondenti dle příslušnosti k lezecké či horolezecké disciplíně.



Do našeho výzkumu jsme zařadili lezce a horolezce různých disciplín. Snažili jsme se o to, aby se ve výběru objevilo podobné procentuelní zastoupení lezců na pískovcových skalách, sportovních lezců a horolezců. Písaři tvoří 27% našich respondentů, sportovní lezci 21% a horolezci 19%. Zbýlých 33% zaškrtnulo variantu „jiní“ s vlastním označením sebe sama. Obvykle se jednalo o lidi, kteří se věnují horolezectví spíše okrajově jako volnočasové aktivitě, nebo o lezce, kteří se netroufali zařadit ani do jedné z kategorií. Většinou se zde objevovalo označení „rekreační lezec“ nebo „lezecký příznivec“, což poukazuje na skutečnost, že se jedinec nepovažuje být plně angažován ani specializován v lezeckém sportu a tudíž nemůže říci, do které z výše zmíněných kategorií by se zařadil.

V našem vzorku dosahují respondenti při lezení 5. až 9. stupně obtížnosti stupnice UIAA, v průměru 7-. Nejvyšší obtížnostní stupně uváděli sportovní lezci a písaři (až 9 UIAA), zatímco u horolezců se vyskytovala nejvyšší obtížnost 7 UIAA.

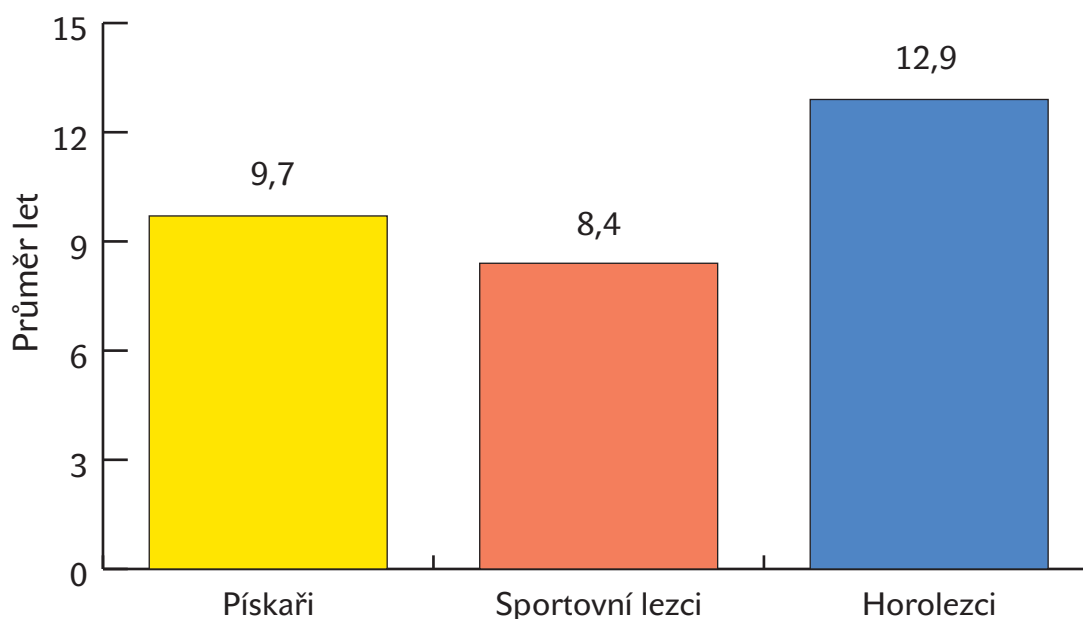
Graf 6 – Počet let věnovaný lezení a horolezectví.



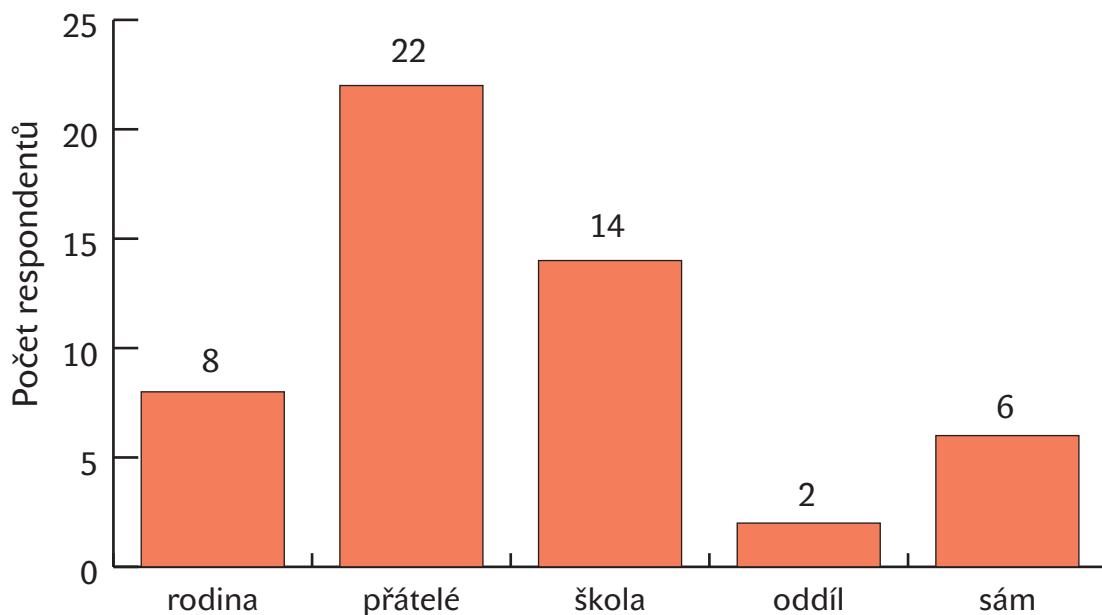
Do našeho výzkumu jsme zařadili jedince, kteří se lezení a horolezectví věnují minimálně jeden rok, abychom tak předešli případnému zkreslení

u výpovědí lidí, kteří se s touto činností teprve seznamují a není jisté, zda u ní zůstanou. Na grafu 6 vidíme, že délka doby věnovaná lezení se pohybuje od jednoho do 32 let, přičemž v průměru dosahuje 9,8 let. Nejvíce probandů leze 4 roky, poté 6 a 16 let. Předpokládali jsme, že motivace začátečníků se bude lišit od zkušených lezců, kteří se tomuto sportu věnují více než 30 let.

Graf 7 – Průměrná délka lezecké a horolezecké činnosti v jednotlivých disciplínách.



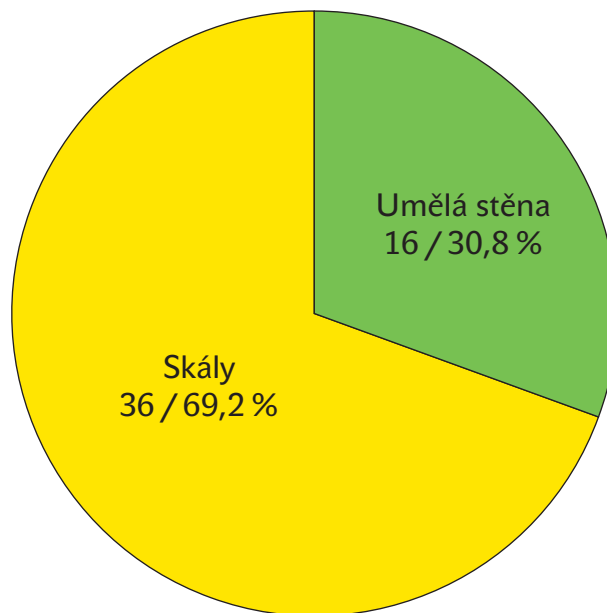
V jednotlivých lezeckých disciplínách se průměrná délka horolezecké činnosti mírně liší. Nejnižší průměrnou délkou se vyznačují sportovní lezci 8,4 let, nejkratší doba je 1 rok, nejdelší 16 let. Průměrná délka u pískařů je jen o něco málo více než u sportovních lezců 9,7 let, minimum 2 roky a maximum 22 let. Nejdelší průměrné délky dosahují horolezci – 12,9 let, nejméně se horolezectví věnují 2 roky a nejvíce 32 let. Rozdíly nejsou příliš výrazné, ale naznačují rozdělení v lezecké a horolezecké populaci. Sportovním lezcem se člověk může stát během relativně krátké doby, kdežto lezení v horách klade vyšší nároky na materiální vybavení, dovednosti, znalosti a zkušenosti, které je potřeba nejprve získat, než se do hor vydá. Aby se stal lezec pískařem, je také lepší nejprve nabrat jisté znalosti a dovednosti, ale existuje mnoho lidí, kteří začali s lezením rovnou na písku, takže zde nepozorujeme významný rozdíl.

Graf 8 – Díky komu (čemu) se respondenti seznámili s lezením.

V našem výzkumu nám přišlo důležité, jak se daný jedinec k lezení dostal. Určitě můžeme pozorovat rozdílnost vlivu na motivaci při lezení, když jedinec začal lézt již v dětství s rodiči, kteří se sami této činnosti věnovali, stali se pro něj jistým vzorem, a tudíž mu poskytli podporu v jeho počínání, než v případě, kdy se jedinec sám rozhodl pro tuto aktivitu a musel se sám probojovávat prvními kroky. Samozřejmě vliv přátel či skupiny hraje také významnou roli v působení jedince v tomto sportovním odvětví.

Graf 8 nám ukazuje, že většina respondentů (42,3%) se k lezení dostala přes přátele a známé, dále 26,9% se s lezeckou sportovní aktivitou seznámilo ve škole při studiu, 15,4% se začalo této aktivitě věnovat díky svým rodičům, sourozencům či jiným rodinným příslušníkům, 11,5% se samo rozhodlo pro lezeckou činnost a zbylých 3,8% začalo lézt v oddíle.

Graf 9 – Prostředí prvních lezeckých kroků



Převážná většina respondentů začala s lezením přímo ve skalách (69,2%) a zbylých 30,8% se poprvé seznámilo s lezením na umělé horolezecké stěně. Domníváme se, že toto rozdělení do jisté míry souvisí s rozdělením lokalit našich probandů. Většina z nich pochází z Ústí nad Labem, kde je větší příležitost dostat se ke skalám než na umělou horolezeckou stěnu. V Praze se naopak nachází velké množství umělých horolezeckých stěn, které jsou denně otevřeny, přístupny široké veřejnosti a dokonce nabízí různé kurzy jak pro pokročilé, tak pro úplné začátečníky.

5. Výsledky

5.1 Angažovanost v lezení a horolezectví

Tab. 1 Intenzita lezecké a horolezecké činnosti v různých terénech

	0 dnů		1–4 dny		5–20 dnů		21–100 dnů	
Na umělé stěně	3	5,8%	6	11,5%	15	28,8%	28	53,8%
Na pískovcových skalách	1	1,9%	4	7,7%	24	46,2%	23	44,2%
Na nepískovcových skalách	0	0%	11	21,2%	33	63,5%	8	15,4%
V letních horách	13	25%	14	26,9%	19	36,5%	6	11,5%
V zimních horách	28	53,8%	15	28,8%	8	15,4%	1	1,9%

Podle výzkumu Lemmeyho a Storryho (2003) jsme do naší ankety zařadili otázku ohledně množství času stráveného lezením v různých lezeckých terénech, abychom mohli následně respondenty rozdělit do dvou skupin podle toho, jak hodně se lezení a horolezectví věnují. Výsledky šetření uvádíme v Tab. 1.

Za minulý rok strávila na umělé stěně více jak polovina respondentů 21 až 100 dní (53,8%), 5 až 20 dnů se věnovalo lezení na umělé stěně 28,8% probandů, 11,5% zde pobýlo 1 až 4 dny a zbylých 5,8% se sem vůbec nedostalo.

Jen o něco málo méně času navštěvovali lezci pískovcové skalní oblasti. 46,2% zde strávilo 5 až 20 dnů, 44,2% zde lezlo 21 až 100 dnů, jen 7,7% se věnovalo pískovcovému lezení 1 až 4 dny a pouze jeden jedinec se tu vůbec neukázal.

I v nepískovcových oblastech byli lezci aktivní. Množství času je o něco málo nižší než v předchozích dvou kategoriích. Nejvíce lidí (63,5%) zde strávilo 5 až 20 dnů, dále 21,2% 1 až 4 dny a 15,4% se lezení v nepískovcových terénech věnovalo 21 až 100 dní.

V letních horách se již pohybovalo výrazně méně respondentů. Převážná většina (75%) se sem vůbec nedostala, 36,5% respondentů zde strávilo 5 až 20 dnů, 26,9% v letních horských terénech pobýli 1 až 4 dny a zbylých 11,5% tu lezli 21 až 100 dnů.

Také působení horolezců v zimních horách je oproti výše zmíněným kategoriím nižší. 53,8% respondentů zimní hory nenavštívili, dalších 28,8% zde lezli 1 až 4 dny, 15,4% 5 zde bylo až 20 dní a pouze jeden člověk z našeho souboru zde pobýl více jak 21 dní.

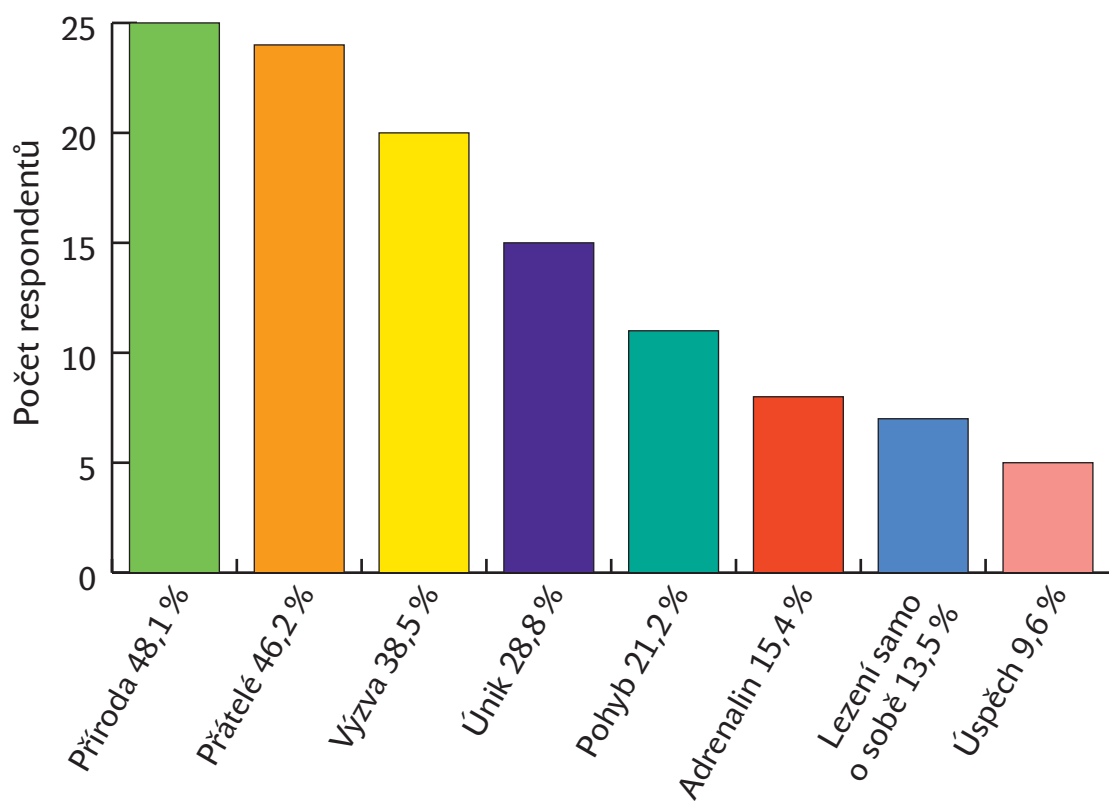
Mezi terény, kde naši probandi strávili nejvíce času, patří tedy umělá horolezecká stěna a pískovcové skalní oblasti, dále nepískovcové skalní oblasti a na posledních místech se nacházejí hory.

5.2 Motivace lezců a horolezců

Tab. 2 Kategorie motivace

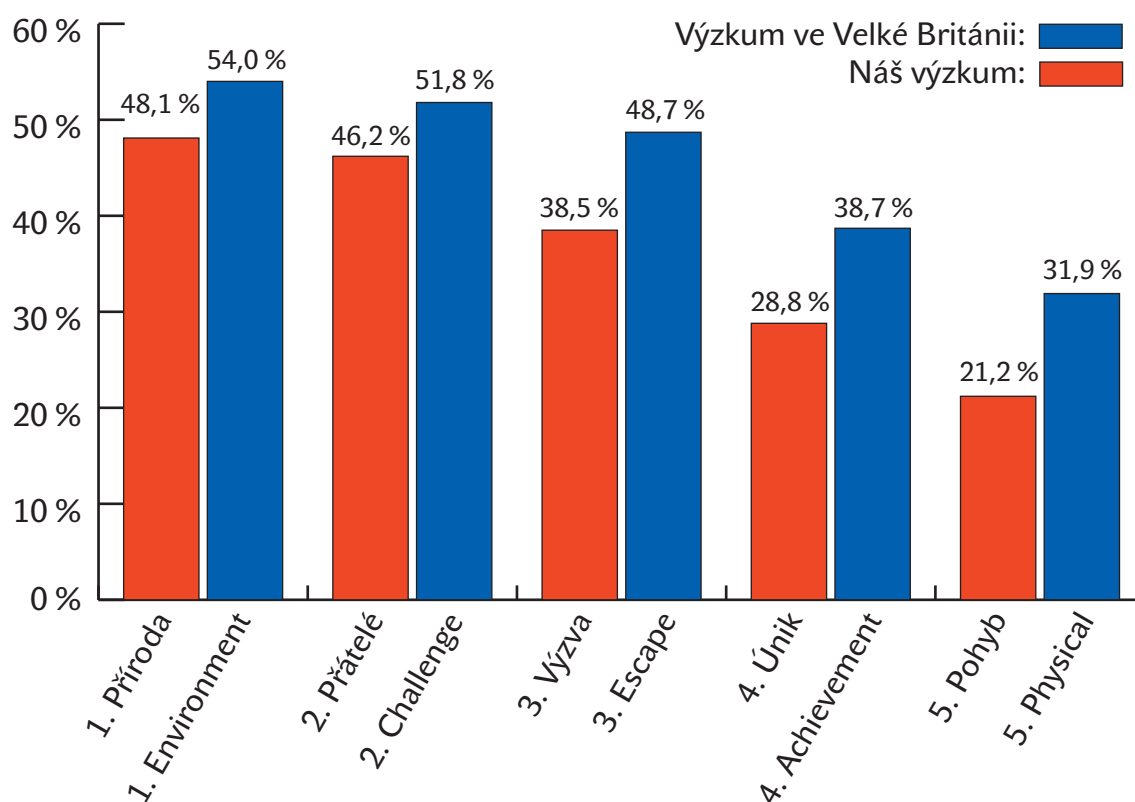
	Počet respondentů	Procentuelní zastoupení
Příroda, prostředí venku	25	48,1%
Přátelé, socializace	24	46,2%
Výzva, překonávání vlastních hranic	20	38,5%
Únik od běžného života, volnost	15	28,8%
Pohyb, fyzická zátěž, sportovní výkon	11	21,2%
Adrenalin, vzrušení	8	15,4%
Lezení samo o sobě	7	13,5%
Úspěch, dosažení vrcholu	5	9,6%
Objevování něčeho nového	2	3,8%

Graf 10 – Kategorie motivace lezců a horolezců.



V našem výzkumu se odpovědi na naši otevřenou otázku „Co tě motivuje k lezení?“ „Co tě na lezení přitahuje?“ pohybují v 8 hlavních kategoriích. 1. kategorie (48,1%; 25 respondentů) se týká pojmů „příroda“, „prostředí venku“. Další významnou kategorií (46,2%; 24 respondentů) tvoří „přátelé“, „socializace“, „zábava“. Ve třetím sloupečku můžeme vidět kategorii nazvanou „výzva“ (38,5%; 20 respondentů), do které dále patří „překonávání překážek“, „zvyšování vlastních hranic“ atd. Velkou roli v motivaci při horolezectví hraje také „únik“ (28,8%; 15 respondentů), kde najdeme pojmy jako „svoboda“, „volnost“, „vyčištění hlavy“. Další kategorie souvisí s pohybem, fyzickou aktivitou (21,2%; 11 respondentů). Dále pak zde uvádíme kategorii „adrenalin, vzrušení“ (15,4%; 8 respondentů), související s nebezpečím a rizikovostí tohoto sportu. Pak zde vidíme sloupeček, kdy jedince přitahuje aktivita sama o sobě (13,5%; 5 respondentů) a samozřejmě zde nechybí „úspěch“, pocit dosažení vrcholu (9,6%, 2 respondenti).

Graf 11 – Srovnání výzkumů u nás a ve Velké Británii.



Motivace horolezců ve výzkumu Lemmeyho a Storryho (2003) ve Velké Británii byla zjišťována podobným způsobem jako v našem výzkumu, proto jsme se zde pokusili o srovnání. V britském výzkumu horolezci odpovídali na otevřenou otázku „Proč lezeš po skalách popř. v horách?“. Autoři také odpovědi zařadili do osmi kategorií, které jsme zmínili již výše v našem výzkumu. Pouze procentuelní zastoupení respondentů a pořadí některých kategorií se liší. My jsme se zabývali pěti nejvýznamnějšími.

Jak je vidět na grafu 11, první kategorie „environment“ („příroda“, „prostředí“) je stejná jak v našem tak v britském výzkumu. U nás ji zmínilo 48,1% (25 respondentů), ve Velké Británii 54% respondentů. Druhá v pořadí v britském výzkumu je kategorie zvaná „challenge“ (výzva) čítající 51,8%, která se v našem výzkumu nachází o jedno místo dál s 38,5% (20 respondentů), tedy na třetím místě. U nás na druhém místě stojí „přátelé“, „socializace“ (46,2%, 24 respondentů), která se v britském výzkumu v prvních pěti sloupcích nevyskytuje. Třetí sloupeček výzkumu ve Velké Británii je nazván „escape“ (únik), který zmínilo 38,5% britských respondentů. U nás 28,8% (15 respondentů), čímž se dostal na čtvrté místo. Čtvrtou kategorií v britském výzkumu tvoří „achievement“ (úspěch) s 38,7% respondentů, u nás se tato kategorie objevuje až na osmém místě s 9,6% (viz graf 9). V našem, stejně jako v britském výzkumu, pátou kategorií tvoří „pohyb“, „fyzická aktivita“ (21,2%, 11 respondentů), kterou v britském výzkumu zmínilo 31,9% probandů.

Z výsledků je patrné, že kategorie jsou si v obou výzkumech velmi podobné. První i poslední v první pěťici jsou dokonce stejné, uvnitř se jejich rozložení mírně odlišuje.

5.3 Srovnání respondentů dle jednotlivých disciplín

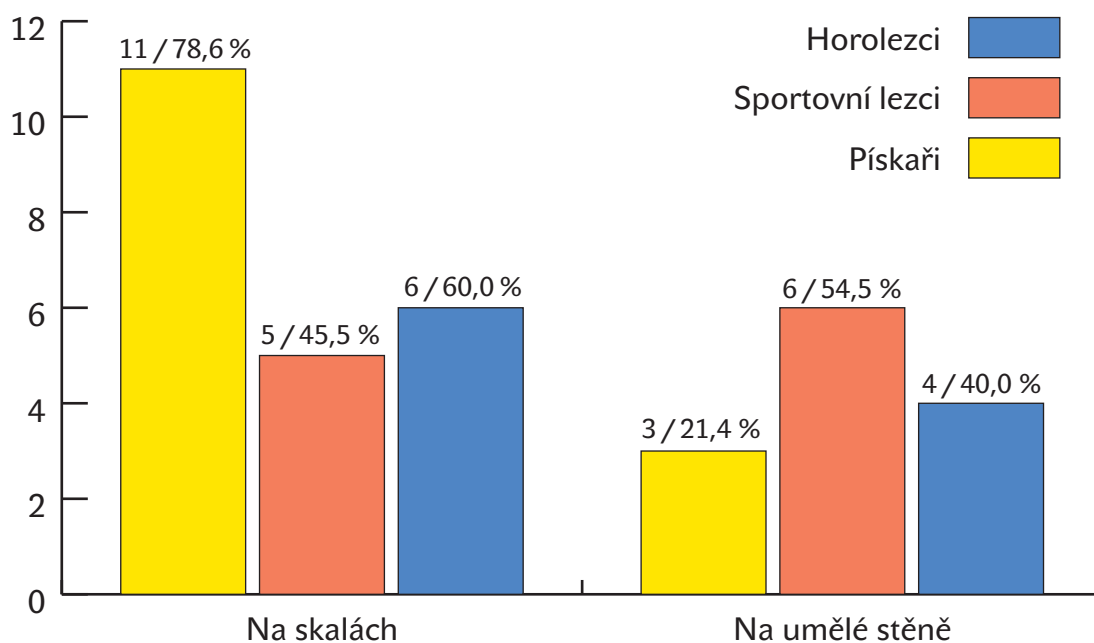
5.3.1 Srovnání skupin podle prostředí, kde se seznámili s lezením

H₁: Z lidí, kteří začali lézt venku na skalách, se stanou spíše pískaři a horolezci, zatímco lezci, kteří začali lézt na umělé horolezecké stěně, inklinují k tomu, stát se sportovním lezcem.

Tab. 3 Prostředí počátečního lezení

	Na skalách		Na umělé stěně	
Pískaři	11	78,6%	3	21,4%
Sportovní lezci	5	45,5%	6	54,5%
Horolezci	6	60%	4	40%

Graf 12 – Prostředí prvotního seznámení s lezeckou a horolezeckou činností.



Jak můžeme vidět v tabulce č. 3, prostředí prvotního seznámení s lezeckou činností se mezi horolezci a sportovními lezci nijak výrazně neliší, jen u pískařů můžeme pozorovat zvýšené procento respondentů, kteří začali s lezením venku na skalách. Chi-kvadrát test provedeme tedy pouze mezi těmito dvěma skupinami.

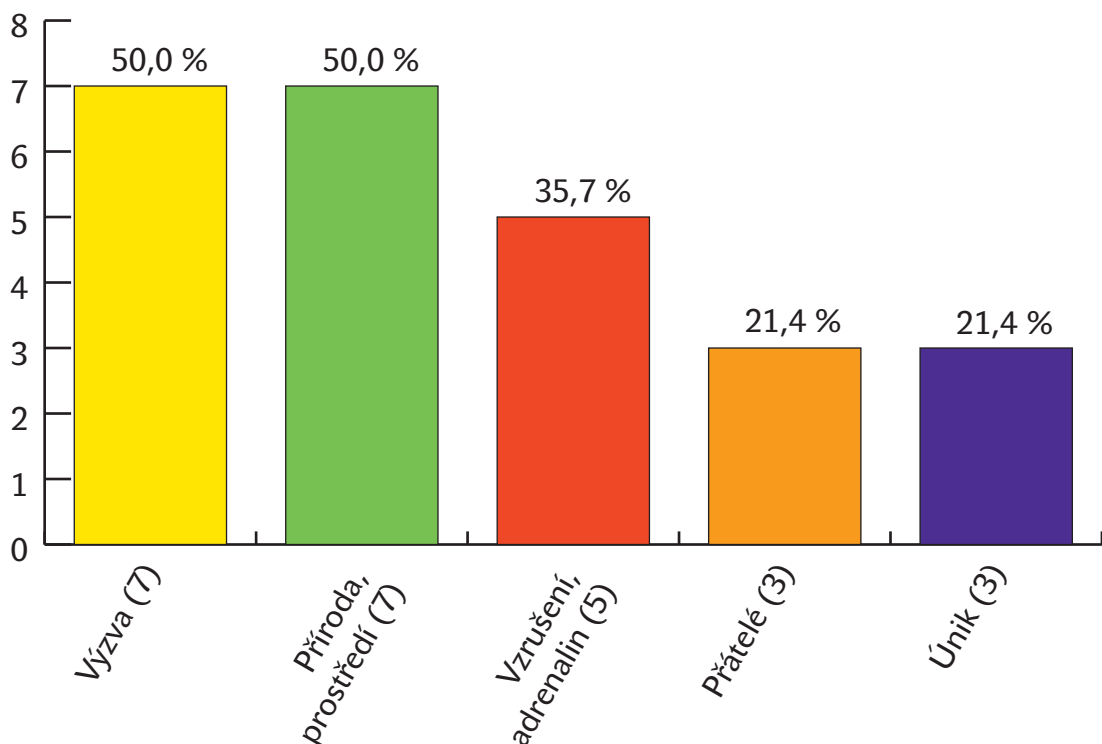
$$\chi^2 = 3,1$$

Na základě výsledků jsme zjistili, že rozdíl mezi horolezci a sportovními lezci podle počátečního prostředí lezecké činnosti je statisticky nevýznamný. Při srovnání sportovních lezců a pískařů můžeme však pozorovat jistý náznak vlivu počátečního prostředí na pozdější lezeckou disciplínu, které se lezec nejvíce věnuje. Lezci, kteří začali lézt na skalách inklinují spíše k tomu stát se pískařem, naopak lezci, kteří se s lezením seznámili na umělé horolezecké stěně, se stanou spíše sportovními lezci.

5.3.2 Srovnání skupin z hlediska motivačních kategorií

V následujících výsledcích budeme uvádět pouze kategorie, které zmínili alespoň dva respondenti. Ostatní považujeme za nevýznamné, tudíž se jimi nebudeme zabývat.

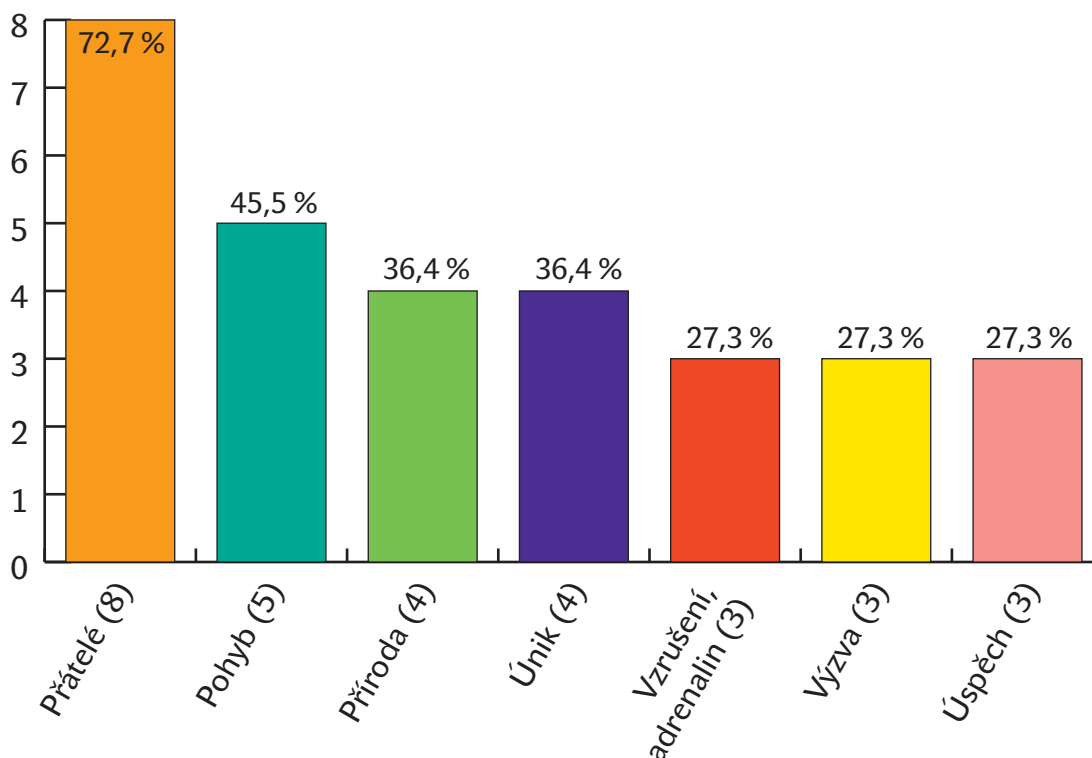
Graf 13 – Hlavní motivační kategorie pískařů.



Mezi hlavní motivační kategorie v písčkovcovém lezení patří „výzva“ (7 respondentů), stejný počet respondentů zmínil „přírodu“, „prostředí venku“.

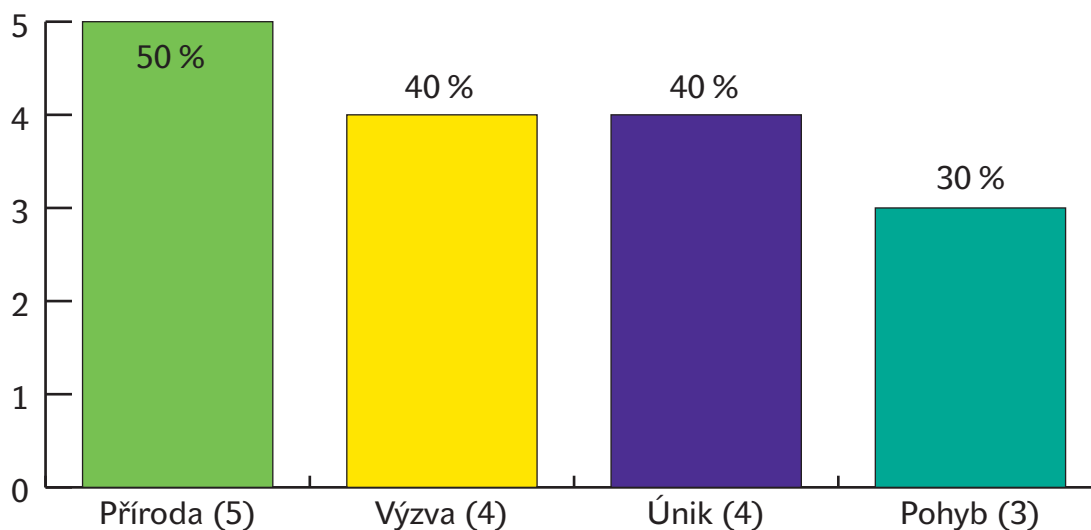
Dále zde pozorujeme kategorii „vzrušení, adrenalin“ (5 respondentů), „přátelé“ (3 respondenti) a „únik“ motivuje pouze 2 respondenty. Vidíme, že pískaři směřují své cíle spíše k sobě, k vlastní osobě, jsou tedy motivováni především vnitřními pohnutkami, vlastním přesvědčením.

Graf 14 – Hlavní motivační kategorie sportovních lezců.



U sportovních lezců výrazně převažuje kategorie „přátelé“ (8 respondentů), dále „pohyb, fyzická námaha“ (5 respondentů), „příroda“ (4 respondenti), stejný počet zmínilo „únik“, poté „vzrušení, adrenalin“, „výzva“ a „úspěch“ motivuje 3 respondenty. Sportovní lezci jsou motivováni jak vnitřně, tak z vnějšku, spíše však inklinují k vnějším odměnám, které jsou spojeny s prvními dvěmi výše uvedenými kategoriemi. Pro jejich chování jsou typické extrinsicky orientované cíle, jako je např. sportovní výkon a uznání ostatními. Ovšem oproti původním předpokladům se zde také objevuje intrinsicky orientovaná motivační kategorie „příroda“.

Graf 15 – Hlavní motivační kategorie horolezců.



U horolezců se nejčastěji objevoval motiv „přírody“ (5 respondentů), poté „výzvy“ a „úniku“ (4 respondenti) a 3 horolezci zmínili „pohyb, fyzickou zátěž“. Horolezci se taktéž vyznačují jak intrinzitní tak extrinzitní motivací. Můžeme však pozorovat náznak převahy intrinsicky motivovaného jednání, které vyplývá z prvních dvou uvedených kategorií.

Tab. 4 Motivační kategorie v jednotlivých lezeckých disciplínách

	Písaři		Sportovní lezci		Horolezci	
Vzrušení, adrenalin	5	35,7%	3	27,3%	0	0%
Výzva	7	50%	3	27,3%	4	40%
Přátelé	3	21,4%	8	72,7%	1	10%
Únik	3	21,4%	4	36,4%	4	40%
Příroda	7	50%	4	36,4%	5	50%
Pohyb	1	7,1%	5	45,5%	3	30%
Úspěch	1	7,1%	1	9,1%	1	10%
Lezení samo o sobě	3	21,4%	1	9,1%	2	20%

Tab. 5 Rozdíly v motivaci mezi lezeckými disciplínami

	χ^2 (SL × P)	χ^2 (SL × HL)	χ^2 (P × HL)
Vzrušení, adrenalin	0,17	0,34	1,21
Výzva	0,12	0,38	0,12
Přátelé	6,57	4,07	0,14
Únik	1,75	0,39	0,97
Příroda	0,076	0,42	0,17
Pohyb	4,96	0,03	2,19

P – pískaři

SL – sportovní lezci

HL – horolezci

H₂: Pískaři se budou oproti sportovním lezcům vyznačovat spíše intrinsicky orientovanými motivačními kategoriemi, zatímco sportovní lezci budou motivováni především extrinsicky.

$$\chi^2 = 6,57$$

$$\chi^2 = 4,96$$

→ potvrzujeme hypotézu H₂.

H₃: U horolezců předpokládáme významnější vliv vnitřních motivačních činitelů oproti sportovním lezcům.

$$\chi^2 = 4,07$$

→ potvrzujeme hypotézu H₃.

Při srovnání jednotlivých lezeckých disciplín se projevilo v některých motivačních kategoriích významný rozdíl. Sportovní lezci se liší oproti pískařům vyšší mírou extrinsicky orientované motivace v kategoriích „přátelé“ a „pohyb“.

Také oproti horolezcům se sportovní lezci vyznačují vyšší mírou extrinsicky orientované motivace v kategorii „přátelé“. Ovšem dosažené výsledky jsou v některých kategoriích ovlivněny nízkým počtem respondentů (např. u pískařů „pohyb, u horolezců „přátelé“), tudíž by mohly být dosažené výsledky zavádějící.

Při zjišťování rozdílů v motivaci mezi lezeckými disciplínami tedy vycházíme z hlavních motivačních kategorií jednotlivých lezeckých disciplín. U pískařů mezi hlavní motivační kategorie patří intrinsicky orientovaná „příroda“, „výzva“ a „vzrušení“, kdežto u sportovních lezců pozorujeme na předních místech extrinsicky orientované kategorie „přátelé“, „pohyb a sportovní výkon“. Horolezci se vyznačují především intrinsicky orientovanou motivací v kategoriích „příroda“, „výzva“, oproti sportovním lezcům (viz výše). Tyto výsledky jasně naznačují souvislost mezi intrinsicky a extrinsicky orientovanou motivací a typem lezecké disciplíny.

5.3.3 Srovnání více a méně angažovaných lezců a horolezců

V našem výzkumu rozhodovala o angažovanosti otázka č.4. Pokud respondent během loňského roku strávil alespoň v jednom lezeckém či horolezeckém terénu (nepočítáme umělou horolezeckou stěnu) více než 21 dnů a ve zbylých terénech zaškrtnl alespoň u jednoho 5 až 20 dní, zařadili jsme ho do kategorie „více angažován“ v horolezecké činnosti. Ostatní utvořili kategorii „méně angažování“.

Potvrdil se zde předpoklad, že „více angažování“ horolezci inklinují k tomu, mít stálého partnera na lezení, jak ukazuje Tab. 6.

Tab. 6 Stálý lezecký partner

	Má stálého lezeckého partnera		Nemá stálého lezeckého partnera	
Více angažování	17	65,4%	9	34,6%
Méně angažování	10	38,5%	16	61,5%

Tab. 7 Motivační kategorie

	Více angažování		Méně angažování	
Vzrušení, adrenalin	3	11,5%	4	15,4%
Výzva	9	34,6%	11	42,3%
Přátelé	10	38,5%	14	53,8%
Únik	9	34,6%	7	26,9%
Příroda	11	42,3%	14	53,8%
Pohyb	3	11,5%	8	30,8%
Úspěch	1	3,8%	3	11,5%
Lezení samo o sobě	5	19,2%	2	7,7%

H₄: U lezců, kteří jsou více angažováni v lezení a horolezectví, se projevuje vyšší míra vnitřní motivace než u horolezců, kteří jsou méně angažováni.

Tab. 8 *Chí-kvadrát test*

	χ^2
Vzrušení, adrenalin	0,17
Výzva	0,73
Přátelé	1,93
Únik	0,09
Příroda	1,23
Pohyb	2,88

→ zamítáme naši hypotézu H₄.

Dosažené hodnoty jsou velmi nízké. Z uvedených výsledků zamítáme naši hypotézu, že by existoval rozdíl v intrinsicky a extrinsicky orientované motivaci mezi lezci, kteří se více či méně věnují horolezectví. Výsledky se ukázaly jako statisticky nevýznamné. Pouze v kategorii „přátelé“ a „pohyb“ bychom mohli hovořit o mírném náznaku rozdílu, že méně angažovaní jedinci jsou motivováni více extrinsicky.

6. Diskuse

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, proč se lidé věnují horolezectví, co je k tomu vede? Mohli bychom říci, že se jedná o psychosociální studii, neboť toto téma zasahuje do více oborů. Je velmi široké, obsahuje mnoho skutečností, dalších podtémat a určitě se nedá postihnout jedním výzkumem.

Snažili jsme se do našeho anketního šetření zahrnout jak kvantitativní tak kvalitativní otázky, ale přece jen se zde odkrývá prostor pro další studie kvalitativně zaměřené, které by některé aspekty motivace postihly určitě podrobněji.

Jsme si vědomi toho, že náš výzkumný soubor je malý na to, abychom z něj mohli činit všeobecně platné závěry. Přesto výsledky naznačují jisté trendy.

Nyní se pokusíme popsat, jakým způsobem si vysvětlujeme získané výsledky ohledně angažovanosti v lezecké a horolezecké činnosti v různých terénech.

Vysoké procento lezců s hojnou návštěvností umělých stěn jasně ukazuje na rozšířenost a oblíbenost umělých lezeckých stěn. Zejména v posledních letech se staly výborným tréninkovým a posilovacím prostředkem především v zimních měsících, kdy se intenzita lezení ve venkovních skalních oblastech výrazně snižuje, v některých je lezecká činnost dokonce zakázána. Umělé horolezecké stěny poskytují ideální možnost, jak se lezení věnovat bez výrazných psychických nároků a sníženého objektivního nebezpečí na minimum. Lezec nemusí příliš řešit riziko dlouhého pádu a může se tedy soustředit především na sportovní výkon. Působení na umělých lezeckých stěnách je podmínkou účasti v lezeckých výkonnostních soutěžích, které se zde odehrávají. Dále jsou umělé horolezecké stěny přístupné široké veřejnosti, dokonce některé poskytují různé lezecké kurzy pro děti i dospělé, takže se v posledních letech stávají centrem volnočasových aktivit lidí ve městech.

Z venkovních lezeckých terénů navštěvovali lezci a horolezci nejvíce pískovcové skalní oblasti. Pískovcové lezení je tradiční disciplína i se svou jedinečností, co se techniky lezení, stylu, jištění i specifických pravidel týče. Jeho historie sahá až na počátek minulého století, kdy se této činnosti začlo věnovat jen několik málo vyvolených. Později však přibýlo mnoho jejích příznivců. Velké množství času, který respondenti strávili na pískovcových skalách, můžeme přičítat i jedinečnému klimatickému jevu minulý rok, kdy během letních a podzimních měsíců převažovalo teplé a suché počasí, které je pro pohyb na pískovcových skalách nezbytné. Kdybychom tento výzkum prováděli o rok dříve, kdy prázdninové měsíce patřily spíše k těm deštivým, nejspíše by naše výsledky dosáhly poněkud nižších hodnot.

I v nepískovcových oblastech byli lezci aktivní. Domníváme se, že i zde výsledky do jisté míry souvisí s faktem, který jsme zmínili výše.

V letních horách se již pohybovalo mnohem méně lidí. Výrazný pokles v návštěvnosti horských oblastí jak v létě, tak v zimě můžeme jistě vysvětlit mnohem větší fyzickou, psychickou a ekonomickou náročností. Zde je již třeba, aby horolezec měl více zkušeností a byl na to psychicky i fyzicky připraven. Další stinnou stránkou je finanční náročnost jak z hlediska dopravy, neboť v ČR příliš horských oblastí nenajdeme, tak z hlediska pobytu v dané oblasti a potřebného materiálu. Tudíž je méně lidí, kteří jsou toto ochotni podstoupit.

To samé platí pro lezení v zimních horách, kde se k tomu navíc přidává vyšší objektivní nebezpečí, větší riziko špatného počasí, nízké teploty, tedy značný diskomfort.

K šetření motivace lezců v naší anketě jsme směřovali dvě otázky. Určitě výsledky ovlivnil fakt, že mnoho respondentů v otázce č.5 zmínilo často více než jeden motiv (důvod) k lezení a naopak někteří uvedli pouze jeden. Tato skutečnost může souviset například s aktuálním naladěním jedince, ochotou odpovídat, přemýšlet o daných otázkách a také si uvědomit hlavní důvody, proč se této činnosti vlastně věnuje. Vcelku zde bylo uvedeno mnohem méně motivů, než v následující uzavřené otázce č.6, kde byly respondentům odpovědi nabídnuty. Naše výsledky tedy vycházejí především z otázky č. 5 a otázka č. 6 sloužila spíše jako kontrolní, aby se nestalo, že by byly tyto dvě v rozporu.

Získané odpovědi jsme se snažili kategorizovat do menších celků, které by se vyznačovaly podobnými společnými faktory. Jednu z nejvýznamnějších kategorií jsme nazvali na grafu 10 „příroda“. Máme tím na mysli celkově prostředí, ve němž se horolezecká činnost uskutečňuje. Samozřejmě s výjimkou umělých horolezeckých stěn. Ty jsou stavěny jako imitace lezení venku, přiblížení lidem ve městech a s prostředím skutečného horolezectví mají pramálo společného. V prostředí, o kterém zde mluvíme, se uplatňují zážitky spojené s přírodou jako pohled z vrcholu na okolní krajinu, na zapadající slunce za obzorem, na zasněžené velikány v záři slunečních paprsků, na skalní města tvořená bizarními tvary pískovcových věží, pozorování noční oblohy při nočních výstupech či sestupech, poslouchání zvuků lesa, cvrlikání ptáků, cítění větru ve tváři, dojmy spojené s dotykem teplé skály, vyhřáté od slunce atd. Často byla tato kategorie zmiňována v souvislosti s volností, svobodou, únikem z města, vyčištěním hlavy, které jsme zařadili do samostatné kategorie, ale očividně spolu úzce souvisí. Odpovědi, které se v této kategorii vyskytují, jsou například: „Přitahuje mě pobyt v přírodě.“ „Krása hor.“ „Hezká krajina.“ „Parádní výhledy do kraje.“ Odpovědi, které jsme odsunuli do kategorie „únik“, se skrývají ve větách a pojmech: „Únik od běžného života.“ „Únik od reality.“ „Únik od civilizace.“ „Člověk si vyčistí hlavu.“ „Uvolnění, odpoutání od práce, přijdu na jiné myšlenky.“

Kategorie nazvaná v grafu 10 „přátelé“ vystihuje socializační stránku činnosti. Také bychom ji mohli nazvat „socializace“, „okruh lidí s podobnými zájmy“. Zařazujeme ji spíše do vnější motivace, kdy okolní lidé nás motivují k provádění dané činnosti a stávají se jedním z hlavních důvodů. Často jsou také prvotním podnětem k seznámení se s novou činností. Například mnoho žen se k lezení dostalo díky svému partnerovi, což i naznačují výsledky šetření.

Horolezectví, jak o něm píše Procházka (1990), je právě často spojováno s pojmem „přátelství“, „kamarádství“, kdy dva partnery spojuje lano, které se stává symbolem lezeckého partnerství. Oba lezci jsou na sobě navzájem závislí. Jeden bez druhého by nebyl schopen výstup vůbec podniknout. Při horolezectví se často dostávají na povrch skryté charakteristiky daného jedince, které v běžném životě zůstávají utajeny. Není možné lézt s někým, komu nedůvěřujete a kdo vám nesedí. Proto skutečnost, že jste ochotni se s někým navázat na lano, poukazuje na fakt, že mu věříte. Vzniká zde specifický vztah, který se v průběhu lezeckého života může zpevňovat, přerůstá v přátelství. Samozřejmě lidí, co lezou je mnoho. Vytvářejí se různé sociální skupiny, které se však podobají svým zaměřením, cíli, motivací a poskytují tak podpůrné zázemí. Odpovědi, které jsme například zahrnuli do této kategorie jsou: „Lidi, co lezou, jsou fajn.“; „Přitahuje mě večerní zapíjení úspěšného přežití dne s ostatními kamarády.“ „Přitahuje mě dobrá parta.“

Velmi často zmiňovanou kategorií je „výzva“. Patří sem další motivy jako překonávání sama sebe, posouvání vlastních hranic atd. O této motivační kategorii bychom řekli, že vychází z vnitřních pohnutek, je tedy silně vnitřně motivovaná. Velkou roli zde hraje bezpochyby určitá nejistota v dosažení cíle (vrcholu) a také jistá víra ve vlastní schopnosti. Správný poměr mezi pravděpodobností dosažení vytčeného cíle a energií potřebnou pro ono dosažení vytváří patřičnou „výzvu“ při cestě za cílem a poté samozřejmě nepopsatelný pocit radosti, uspokojení a prožitku (enjoyment, excitement) při úspěchu. Tato motivační kategorie je charakteristická pro horolezectví, neboť často se oním cílem stává v průběhu výstupu přežití, kdy je horolezec nucen vyvinout nebývalé množství energie, aby zachránil holý život. Dosažení úspěchu je pak spojeno s úžasnými prožitky, euforií, vléváním endorfinů do krve a spokojeností. S touto kategorií souvisí kategorie „adrenalin“. Někteří jedinci

se pouští do dobrodružství právě proto, aby zažili opravdovost „výzvy“, „rizika“, „nebezpečí“, pocity strachu, obav z nejistého výsledku, zkrátka „adrenalinu“. Z odpovědí jsme sem zařadili například: „Motivuje mě překonání určitých hranic.“ „Mám rád ten pocit, kdy se zlepšíš a jsi se sebou zase na chvíli spokojený, potom zase začneš koukat po vyšších metách a jde vše na novo.“ „Lezení v horách je pro mě výzvou, lákavým dobrodružstvím, při kterém zažívám radost z překonávání strachu a pokud se výstup podaří, tak taky z toho, že jsem se na něj dobře připravil na skále.“ „Motivuje mě dostat se nahoru a nespadnout.“ „Motivuje mě strach, abych nespadl.“

Neméně významnou kategorií je „pohyb“, „fyzická námaha“. Zde respondenti zdůrazňují tělesnou stránku činnosti. S touto kategorií často souvisí další kategorie „sportovní výkon“. Lezení se stává prostředkem pro udržování, zlepšování celkové kondice, pro udržování dobré postavy, k fyzickému unavení, psychickému odpočinku. Souvisí to i s fyzickou přípravou, která může zahrnovat různé typy posilování, vytrvalostních činností a dalších pohybových aktivit. Požadovaným cílem je poté zvyšování sportovního výkonu, lezení obtížnějších cest a samozřejmě společenské uznání s tím související. Tyto kategorie jsou považované za motivace s vnější odměnou, tedy extrinsicky motivované, pokud hlavním motivem je být lepší než ostatní, dosáhnout společenského uznání atd. Pokud mezi motivy jedinec řadí vnitřní pohnutky jako radost z lezeckého pohybu, z cesty nahoru, ze vzrušení při pohybu po vertikále, považujeme jeho chování za intrinsicky motivované. Mezi odpovědi s těmito kategoriemi související, patří např.: „Přitahuje mě určitý typ sportovní fyzické námahy, při které mám radost, když se jí unavím.“ „Motivuje mě zlepšování fyzicky, skvělejší tělocvik.“ „Motivuje mě příjemná únava, je to ideální sport pro zpevnění méně zatěžovaných svalových skupin.“ „Přitahuje mě vlastní pohyb při lezení.“

Často také lidé zmiňovali, že je lezení baví samo o sobě a žádnou jinou motivaci v tom nehledali. To bychom mohli vztáhnout k motivaci ke hře, nebo obecně k outdoorovým aktivitám. Společným jmenovatelem těchto aktivit je, že se stávají motivací samy o sobě a nemá smysl v nich hledat hlubší příčiny, což vyplývá z jejich podstaty a jisté specifčnosti od ostatních „běžných“ sportovních aktivit (viz úvod). Poskytují totiž lidem určité zážitky, pocity, které není možné prožít v „normálním“ životě.

Výsledky se s našimi předchozími představami víceméně shodují. Motivace lezců a horolezců je stále se vyvíjející a měnící proces. Je velmi ovlivněna aktuálním psychickým rozpořením a neustálými okolními vlivy. My jsme se ptali spíše po dlouhodobé motivaci, která je stálou hybnou silou k vykonávání lezecké činnosti. Samozřejmě ji ale nelze oddělit od momentálních, aktuálních motivačních činitelů, kteří se na ni velkou měrou podílejí a významně ji ovlivňují.

Nyní se pokusíme popsat, jak si vysvětlujeme získaná data. Nebudeme se zabývat pouze statisticky významnými výsledky, nýbrž zmíníme i výsledky, které pouze naznačují určité trendy.

Ve výsledcích ohledně závislosti prvotního lezeckého prostředí a danou lezeckou disciplínou se nám naše hypotéza nepotvrdila. Dosažené výsledky však naznačují, že člověk, který se seznámil s lezením přímo venku na skalách, inklinuje k tomu, stát se pískařem než sportovním lezcem. Naopak ze sportovců, kteří se poprvé s lezeckou činností seznámili na umělé stěně, se stávají spíše sportovní lezci, pro jejichž lezecký výkon je trénink na umělé stěně nezbytný. U horolezců se prvotní prostředí neprokázalo jako rozhodující, což svědčí o tom, že k pobytu v horách je potřeba delší doby na získání potřebných zkušeností a představ o prostředí a pohybu v něm, tudíž sem zasahuje mnoho jiných vlivů a počáteční prostředí v tomto případě nehraje velkou roli.

U výsledků ohledně srovnání hlavních motivačních kategorií mezi jednotlivými lezeckými disciplínami se ne vždy projevila očekávaná statistická významnost, ovšem můžeme zde pozorovat jisté náznaky nasvědčující našim původním předpokladům.

Statisticky významně se u sportovních lezců projevila motivační kategorie „přátelé“ a „pohyb“. Sportovní lezení je odvětví, které se soustřeďuje především na maximální výkon. Na mysli máme vylézt co nejobtížnější cestu, co se klasifikačního stupně týče. Zde se nezabýváme lezením na rychlost, které se praktikuje na závodech a jeho motivace je naprosto jednoznačná. V horolezectví se však často setkáváme se subjektivními faktory jako je strach, obavy, emoce a objektivními faktory jako riziko dlouhého pádu, počasí atd., které působí na horolezcův výkon velmi negativně. Aby došlo k maximálnímu zvýšení sportovního výkonu, dochází v této disciplíně k odstraňování zmíněných

faktorů. Lezci lezou dobře odjištěné cesty, kde nehrozí velké nebezpečí a riziko, tudíž se sportovec může věnovat pouze svým schopnostem a soustředit se na vlastní výkon. Dále se ve sportovním lezení více než v jiných disciplínách objevuje poměrování s ostatními, soutěžení a také tzv. hecování, podpora okolních lezců. Nezřídka se stává, že se lezci sejdou u jedné obtížné cesty a postupně se ji snaží vylézt za mohutného povzbuzování okolí a v případě úspěchu následného uznání a ocenění. Zde hraje vliv skupiny, party, velkou motivační roli. Ovšem oproti našim předpokladům se i u sportovních lezců objevuje výrazný motiv „přírody“, což poukazuje na skutečnost, že tu nejde vždy pouze o výkon a z vnějšku motivované chování, ale uplatňují se zde i vnitřní pohnutky.

U pískařů se projevila naše původní představa, že jsou motivováni především intrinsicky. Motivační kategorií „příroda“ je vyjádřeno to, o čem jsme se již zmiňovali výše. Prostředí pískovcových skal navíc nabízí jedinečnou možnost nahlédnutí do bizarních skalních útvarů a skalních měst, výhledů z vrcholů a ojedinělých zážitků při pohybu na pískovcových stěnách. Dalším výrazným motivem je „výzva“ a „vzrušení“. Pískovcové lezení díky své specifčnosti, co se vzdálenosti mezi jištěními, zakládáním vlastních jisticích pomůcek, techniky a stylu lezení, rizika dlouhého pádu, měkkosti materiálu týče, poskytuje horolezcům často nebyvalé zážitky spojené s euforií po překonání všech nástrah výstupu. Pohyb ve stěnách pískovcových věží nabízí jedinečnou možnost pocitu adrenalinu při balancování na malém stoupcu 10m nad posledním jištěním a následného uvolnění a euforie při zdárném přežití.

I u horolezců jsme víceméně došli k očekávaným výsledkům. Intrinsicky orientované motivační kategorie „příroda“ a „výzva“ charakterizují pohyb v horách. Prostředí hor bývá často jedním z nejvýznamnějších důvodů, proč se sem lidé vydávají. Proměnlivost a jedinečnost, která mnoho horolezců přitahuje, je zde naprosto zřejmá. Dále se v horách ještě zvyšuje riziko objektivního nebezpečí, pádu, smrti což dodává horolezectví na vážnosti. Malé chyby se snadno stávají velkými a neřešitelnými problémy. Působení v horách se stává pro každého návštěvníka opravdovou výzvou.

V zjišťování rozdílů v motivaci u skupin lezců, které se více a méně věnují horolezectví, jsme dospěli k závěru, že angažovanost nemá výrazný vliv

na vnitřní a vnější motivaci. V kategorii „přátelé“ a „pohyb“ se sice objevují jemné náznaky, že méně angažovaní jedinci jsou spíše extrinsicky motivovaní, ale statisticky závislost prokázána nebyla. Přikláníme se k podobnému stanovisku jako v britském výzkumu Lemmey a Storry (2003), že vnitřní a vnější motivace závisí především na vytčených cílech daného jedince.

7. Závěr

K objasnění problematiky motivace k lezecké a horolezecké činnosti nám jako základ sloužila literatura uvedená výše (vit. Teoretická část).

V našem anketním šetření jsme zjistili, že motivace u lezců a horolezců může vznikat jak z vnitřního přesvědčení, tak z vnějších odměn. Především se však jedná o motivaci, jejíž původ nalezneme ve vnitřních pohnutkách sportovce. Všichni naši respondenti se lezení a horolezectví věnují dobrovolně, z vlastní vůle, což svědčí o intrinzitním původu jejich motivace. Dále však „dovršující reakce“ a cíle jejich motivace kolísají mezi vnitřně orientovanými cíli jako např. radost z pohybu, vzrušení, spokojenost se sebou, uspokojení ze sebe sama a vnějšími odměnami, jako únik, sportovní výkon, úspěch, ocenění a uznání okolím.

Z psychosociálního šetření nám vzniklo osm hlavních motivačních kategorií se základními společnými faktory. Mezi tři nejvýznamnější patří „příroda, prostředí“, „přátelé, socializace“ a „výzva, překonávání vlastních hranic“. Dále se zde zmiňujeme o kategoriích „únik, volnost“, „pohyb, sportovní výkon“, „vzrušení, adrenalin“, „lezení jako činnost motivující sama o sobě“ a „úspěchu, dosažení vrcholu“.

Nejprve uvedeme prvních pět kategorií v našem výzkumu. 1. kategorie (48,1%) se týká pojmů „příroda“, „prostředí venku“. Další významnou kategorií (46,2%) tvoří „přátelé“, „socializace“, „zábava“. Na třetím místě je kategorie nazvanou „výzva“ (38,5%), do které dále patří „překonávání překážek“, „zvyšování vlastních hranic“ atd. Velkou roli v motivaci při horolezectví hraje také „únik“ (28,8%), kde najdeme pojmy jako „svoboda“, „volnost“, „vyčištění hlavy“. Další kategorie souvisí s pohybem, fyzickou aktivitou (21,2%).

V britském výzkumu první kategorie je stejná jako u nás – „příroda, prostředí“ (environment), ovšem procentuelní zastoupení je 54 %. Druhou kategorií je „výzva“ (challenge) dosahující 51,8 %. Třetí kategorii tvoří „únik“ (escape) (48,7%), čtvrtou „úspěch“ (achievement) (38,7%) a poslední je opět stejná jako u nás – „pohyb, fyzická aktivita“ (physical) (31,9%).

Většina stanovených hypotéz se potvrdila.

Hypotéza H_1 nebyla prokázána u všech horolezeckých disciplín. Dosažené výsledky však jasně naznačují, že u sportovních lezců a pískařů existuje souvislost s prostředím, kde se respondent s horolezeckou činností seznámil.

Hypotézy H_2 a H_3 byly v zásadě správné. U pískařů mezi hlavní motivační kategorie patří intrinsicky orientovaná „příroda“, „výzva“ a „vzrušení“, kdežto u sportovních lezců pozorujeme na předních místech extrinsicky orientované kategorie „přátelé“, „pohyb a sportovní výkon“. Horolezci se vyznačují především intrinsicky orientovanou motivací v kategoriích „příroda“, „výzva“, oproti sportovním lezcům (viz výše). Tyto výsledky jasně naznačují souvislost mezi intrinsicky a extrinsicky orientovanou motivací a typem lezecké disciplíny.

H_4 potvrzena nebyla. V našem výzkumu jsme nezjistili závislost mezi intrinsickou a extrinsickou motivací a angažovaností v lezecké a horolezecké činnosti. Přikláníme se k podobným závěrům, jaké učinili ve svém výzkumu Lemmey a Storry (2003), že extrinsická a intrinsická motivace závisí spíše na cílech, které si horolezec stanoví a za kterými jde.

Výše uvedenými skutečnostmi jsme splnili cíl práce – přispět k hlubšímu objasnění motivace lezců a horolezců k provádění lezecké a horolezecké činnosti. Věříme, že naše práce pomůže případným zájemcům o danou problematiku v základní orientaci našimi výsledky práce.

8. Použité zdroje

1. ATKINSON, J. W. Motives in phantasy, action and society, Princeton 1958. In *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství, 1973
2. ATKINSON, R. L. *Psychologie*. Praha: Victoria Publishing, 1995. ISBN 80-85605-35-X
3. BANDURA, A. M. Social Learning Theory 1971. In *Motivace lidského chování*, M. Nakonečný, Praha: Academica, 1996
4. BLAHUŠ, P., HENDL, J. Metodologie závěrečné práce [online]. Praha, FTVS UK: 1. 3. 2005 [citováno 2. dubna 2007]. Dostupné z WWW: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index1.htm>.
5. BREIVIK, G. *Empirical Studies of Risk Sport*. Norges Odrettshrgskole Institut for samfunnsfag. 1999.
6. CSIKSZENTMIHALYI, M. *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Josey – Bass, 1975
7. DECI, E. L. & RYAN, R. M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*. New York: Plenum, 1985
8. DIEŠKA, I., ŠIRL, V. *Horolezectví zblízka*. Praha: Olympia, 1989
9. DOBRÝ, L. Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívající jejich vztah k pohybovým aktivitám. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2006, 72, č. 2, s. 9–17. ISSN 1210-7689
10. EWERT, A. W. *Outdoor Adventure Pursuits: Foundations, Models and Theories*. Columbus, OH: Publishing Horizons Inc, 1985
11. EWERT, A., HOLLENHORST, S. Testing The Advenure Model: Empirical Support for a Model of Risk Recreation Participation. *Journal of Leisure Research*, 1989, Vol. 21, o. 2, pp. 124–139
12. ENGLISH, H. B., ENGLISH, A. CH. A Comprehensive dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms, London 1958. In *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství 1973

13. GODDARD, D., NEUMANN, U. *Performance Rock Climbing*. Mechanicsburg, PA: Stackpole Books, 1993
14. HECKHAUSEN, H. Motivation und Handeln, Berlin – Heidelberg – New York 1980. In *Motivace lidského chování*, M. Nakonečný, Praha: Academia, 1996
15. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: Analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-123-9
16. HILGARD, E. R. Introduction to Psychology, New York 1962 in *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství 1973
17. HOMOLA, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972
18. HOŠEK, V. *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Univerzita Karlova, 1985
19. CHALOUPSKÝ, D. *Žávislost extrémního výkonu horolezce na míře rizika*. Brno, 2007. Teze disertační práce na Masarykově Univerzitě.
20. LEMMEY, R. & STORRY, T. (2003) „The Motivation of Mountaineers“. *Journal of Leisure Research*, Vol. 35, No. 3, pp. 81–89
21. MADSEN, K. B. *Teorie motivace: Srovnávací studie moderních teorií motivace*. Praha: Academia, 1972
22. MASLOW, A. H. *Motivation and Personality*. New York: R. R. Donnelley & Sons Company, 1987
23. MCINTYRE, N. Involvement in Risk Recreation: A Comparison of Objective and Subjective Measures of Engagement. *Journal of Leisure Research*, 1992, Vol. 24, No. 1, 64–71
24. MIKŠÍK, O. *Dynamika psychických funkcí za expedice*. Teorie a praxe v tělesné výchově. 16, 1968, 4: 224–242.
25. MILLER G. A., GALANTER E., PRIBRAM K. H. Plans and the Structure of Behavior, New York 1960. In *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství 1973

26. MLYNÁŘ, J. *Typologická podmíněnost efektivity činnosti sportovce v disciplíně sportovní lezení*. Praha, 1991. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí diplomové práce B. Luňáček.
27. MORTLOCK, C. *The Adventure Alternative*. Cumbria: Cicerone Press, 1984
28. NAKONEČNÝ, M. *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973
29. NAKONEČNÝ, M. *Encyklopedie obecné psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
30. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7
31. NUTTIN J. Physikalische und biologische Modelle in der menschlichen Motivationslehre, in *Psychologische Rundschau*, 2/1969. In *Emoce a motivace*, M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství 1973
32. PALDUS, M. *Osobnostní profil horolezce. Srovnání sportovních a horských lezců*. Praha, 2005. Diplomová práce na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na katedře Sportů v přírodě. Vedoucí diplomové práce Mgr. Ladislav Vomáčko.
33. PROCHÁZKA, V. ET AL. *Horolezectví*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-037-6
34. SANSONE, C. AND HARACKIEWICZ, J. *Intrinsic and Extrinsic Motivation*. London: Academic Press, 2002
35. ŠAJNOHA, M. A KOL. *Horolezectvo*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1990
36. VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S. *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0406-4
37. WARREN, H. C. Dictionary of psychology. New York – Boston 1934. In *Emoce a motivace* M. Nakonečný, Praha: Státní nakladatelství 1973
38. WHITE, R. W. Motivation reconsidered: The concept of competence. Psychological review. In *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour*, p. 27, E. L. Deci & R. M. Ryan, New York: Plenum, 1985

39. ZVÁRA, K., *Biostatistika*. Praha: Nakladatelství Karolinum Univerzita Karlova, 2003. ISBN 80-246-0739-5

9. Příloha

Anketa pro výzkum motivace k lezecké a horolezecké činnosti

1. Jak dlouho se věnuješ lezení?
2. Kdo tě k němu přivedl? Jak jsi se k němu dostal?
3. Kdy a kde jsi začal lézt?
4. Kolik dnů jsi lezením za poslední rok strávil:

	1-4 dny	5-20 dnů	21-100 dnů
na umělé stěně			
na pískovcových skalách			
na nepískovcových skalách			
v letních horách			
v zimních horách			

5. Co tě na lezení přitahuje? Co tě k němu motivuje?

6. Co pro tebe lezení znamená?

	NE	NEVÍM	ANO
Sportovní výkon			
Výzva			
Únik od běžného života			
Pobyt v přírodě			
Prostředek seberealizace			
Pocit úspěchu			
Radost			
Možnost setkání s přáteli			

7. Jaké obtížnosti při lezení obvykle dosahuješ (na prvním konci lana)?

8. Máš stálého partnera na lezení?

- Ne
- Ano
 - Muž
 - Žena

9. Chodíš lézt na umělou stěnu?

- Ne
- Ano – jak často?

10. Sám sebe považuji za:

- Písaře
- Sportovního lezce
- Horolezce
- Jiná odpověď

Věk:

Pohlaví:

Vzdělání:

Místo bydliště:

Datum: