Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Fakulta
tělesné kultury

MINDFULNESS VE SPORTOVNÍM LEZENÍ

Bakalářská práce

Autor: Anna Maryšková

Studijní program: Rekreologie-pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Petr Krol

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Anna Maryšková

Název práce: Mindfulness ve sportovním lezení

Vedoucí práce: Mgr. Petr Krol

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce zkoumá vztah mezi mindfulness (všímavostí) a sportovním lezením. Syntéza poznatků představuje pojem všímavost, její roli ve sportu a spojitost s prožitkem flow. Dále se zaměřuje na sportovní lezení včetně definice a rozdílů mezi lezením na umělých stěnách a na skalách. Cílem kvalitativního výzkumu bylo zjistit vztah mezi všímavostí a lezeckým výkonem. Výzkumná metoda zahrnovala polostrukturované rozhovory s otevřenými otázkami. Rozhovorů se účastnilo pět respondentů, tři muži a tři ženy. Z výzkumu vyplývá, že existuje vztah mezi všímavostí a lezeckým výkonem. Významným faktorem ovlivňující všímavost je prostředí, ve kterém se lezci pohybují. Klíčovými faktory, které ovlivňují úroveň všímavosti je emocionální stav lezců, jejich myšlenky a schopnost filtrování podnětů.

Klíčová slova:

mindfulness, všímavost, sportovní lezení, flow, kvalitativní výzkum, rozhovory

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Anna Maryšková

Title: Mindfulness in sport climbing

Supervisor: Mgr. Petr Krol

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Year: 2023

Abstract:

This bachelor thesis investigates the relationship between mindfulness and sport climbing. The synthesis of findings introduces the concept of mindfulness, its role in sport and its connection to the experience of flow. It also focuses on sport climbing, including the definition and differences between climbing on artificial walls and on rocks. The aim of the qualitative research was to explore the relationship between mindfulness and climbing performance. The research method included semi-structured interviews with open-ended questions. Five respondents, three male and three female, participated in the interviews. The research shows that there is a relationship between mindfulness and climbing performance. A significant factor influencing mindfulness is the environment in which the climbers move. The key factors that influence the level of mindfulness are the climbers' emotional state, their thoughts and their ability to filter stimuli.

Keywords:

mindfulness, sport climbing, flow, qualitative research, interviews

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Petra Krola, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Velmi děkuji magistrovi Krolovi za vedení této práce. Vážím si jeho odborného, a přitom velmi přívětivého přístupu, a také schopnosti rychle a podnětně reagovat na otázky a nejasnosti. Děkuji také všem respondentům za jejich ochotu a otevřenost při účasti ve výzkumné části této práce.

OBSAH

Obsah 7
1 Úvod 9
2 Přehled poznatků 10
2.1 Mindfulness 10
2.1.1 Definice mindfulness (všímavosti) 10
2.1.2 Mysl a všímavost 12
2.1.3 Všímavost ve sportu 13
2.1.4 Flow 17
2.2 Sportovní lezení 18
2.2.1 Definice sportovního lezení 18
2.2.2 Lezení na umělých stěnách 19
2.2.3 Lezení na skalách 20
2.2.4 Faktory ovlivňující výkon 21
2.2.5 Psychika sportovního lezce 22
2.2.6 Všímavost a lezení 25
2.2.7 Lezení a jeho přesah 26
3 Cíle 28
3.1 Hlavní cíl 28
3.2 Dílčí cíle 28
3.3 Výzkumné otázky 28
4 Metodika 29
4.1 Výzkumný soubor 29
4.2 Metody sběru dat 30
4.3 Etické aspekty 30
4.4 Zpracování dat 31
5 Výsledky 32
5.1 Tomáš 32
5.2 Adéla 33
5.3 Honza 34
5.4 Klára 36

5.5 Jarda 37
5.6 Dominika 38
6 Diskuse 41
7 Závěry 45
8 Souhrn 47
9 Summary 48
10 Referenční seznam 49
11 Přílohy 53
11.1 Vyjádření etické komise 53

1 ÚVOD

Od samého začátku mého setkání se skalním lezením jsem byla okouzlena touto disciplínou a s každým dalším krokem jsem se do ní více a více zamilovávala. Lezení se pro mě stalo nejen sportovní aktivitou, ale také důležitou součástí mého života.

Výška a náročnost skalních stěn mě neustále motivují k překonávání vlastních hranic a zdolávání nových výzev. Každá cesta je jiná a přináší své specifické obtíže, které vyžadují nejen sílu a vytrvalost, ale také strategii a rychlé rozhodování. Je to jako složitá skládanka, kterou musím řešit a skládat kousek po kousku. Každý výstup mi ukazuje, jaké jsou mé slabé stránky a co musím vylepšit. Musím se naučit „číst“ stěnu, najít optimální cesty a správně využívat svou sílu i techniku. To vyžaduje trpělivost, neustálé učení se a přizpůsobování se novým situacím.

Nejvíce však oceňuji, že skalní lezení mě posouvá za hranice pohodlí a pomáhá mi překonávat vlastní obavy a strachy. Každý výstup je příležitostí k sebepoznání a růstu. Když stojím před výzvou, která se zdá nemožná, musím se spoléhat na svou mentální sílu a věřit si. To je okamžik, kdy se rozhodnu posunout své limity a uvěřit, že mohu dosáhnout nemožného. Lezení mě vtahuje do svého vlastního světa. Každá cesta je příběhem a každý výstup je dobrodružstvím. Dává mi sílu, sebedůvěru a připomíná mi, že pokud mě něco omezuje, jsem to já sama.

Postupně jsem začala vnímat, jak tyto dovednosti přenáším do ostatních oblastí svého života. Sportovní lezení se pro mě stalo víc než jen sportem nebo aktivitou, v mnoha směrech je to pro mě i terapie. Díky němu jsem se naučila lépe překonávat své vlastní obavy a strachy, zlepšovat své soustředění a mentální odolnost. Tato zkušenost mě inspirovala k zaměření se na psychologii lezce a prozkoumání vztahu mezi mindfulness a lezeckým výkonem.

Při sportovních aktivitách bývá často kladen důraz na fyzický výkon a plánování tréninku, avšak mnoho lidí přehlíží význam mentální stránky. Je důležité si uvědomit, že mentální aspekt sehrává klíčovou roli ve sportovním výkonu. Přístup založený na mindfulness může mít hluboký vliv na sportovní výkonnost. Když se plně soustředíme na každý pohyb a vnímáme okolí, můžeme dosáhnout stavu nazývaného „flow“ .V tomto stavu se cítíme úplně ponořeni do aktivity, a dosahujeme tak svého maximálního výkonu. S vědomou přítomností a soustředěním se na každý okamžik během sportovních aktivit můžeme optimalizovat svou výkonnost a dosáhnout lepších výsledků (Baltzell&Summers, 2018).

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Mindfulness

2.1.1 Definice mindfulness (všímavosti)

Mindfulness je původně inspirována buddhistickou psychologií, pocházející z pálijského termínu *sati*. Má kořeny staré po celá staletí, a to jak právě ve východních meditačních tradicích, tak i v západních křesťanských tradicích kontemplace (Šlepecký, Praško, Kotianová & Vyskočilová, 2018). Na první pohled se dnešnímu člověku může zdát koncept všímavosti málo srozumitelný a může ho považovat za něco mystického**.** Jedná se o vnitřní proces, který nelze přímo pozorovat, což může být pro některé lidi obtížné si představit. Trénink všímavosti není nábožensky ani magicky zabarven, přestože se o schopnosti uvědomování zmiňují poprvé nejstarší buddhistické texty. V těch je pouze představena propracovaná teorie lidské mysli, ve které hraje všímavost ústřední roli. Nejde o jakousi záhadnou činnost, nestanete se zombie ani sebestředným narcistou, ani si o sobě nezačnete myslet, že jste středem světa či „ředitelem zeměkoule“, mystikem ani východním filozofem. Všímavost se týká především univerzální lidských vlastností – pozornosti a uvědomění (Kabat-Zinn, 1994). Je důležité si uvědomit, že mindfulness může být praktikována a využívána bez jakéhokoliv náboženského nebo duchovního vyznání. Jde o čistě mentální trénink, duševní hygienu, něco, co se lze naučit praktikovat, aniž bychom se odvolávali na asijskou či buddhistickou kulturu. Je to metoda, která nás učí, jak porozumět sobě samému a více nahlédnout do svého nitra (Kabat-Zinn, 2016).

Od začátku 21. století až do současnosti bylo provedeno mnoho výzkumů a studií o mindfulness věnujících se oblasti fyzického a psychického zdraví. Přesné číslo není známo, ale odhaduje se, že počet publikovaných studií může přesáhnout 10 000. Zájem o ni exponenciálně roste a prosazuje se i v mainstreamové společnosti, kde ovlivňuje stále více oblastí, jako jsou vzdělávání, právo, technologie, metody vedení lidí, sport, ekonomie a podnikání. Výzkumy stále pokračují a pomáhají nám lépe porozumět účinkům mindfulness na lidské zdraví i pohodu a na základě těchto poznatků vyvíjet nové terapeutické přístupy a intervence pro lidi trpící různými duševními i fyzickými problémy. Do češtiny můžeme pojem *mindfulness* překládat několika způsoby, například *všímavost, bdělá pozornost*, *vědomé pozorování* či *duchaplnost*. V některých překladech se také setkáme s pojmem *meditace v pohybu* nebo *meditace v akci*, což odkazuje na praktickou stránku mindfulness jako cvičení vědomé přítomnosti a soustředění v každodenním životě. Čeští odborníci se v pojmenování mohou lišit podle typu svého zaměření a

kontextu. Nejužívanějším termínem se v našem jazyce stala *všímavost*, vytvořená českým psychologem a buddhistickým mnichem Mirkem Frýbou, který věnoval satiterapii, tedy *léčbě všímavostí*, velkou část svého života. S tímto pojmem budu i já nadále pracovat.

V roce 1980 Anne Treisman a Garry Gelade vydali dvojsložkový model všímavosti „Load Theory of Attention". Dvousložkový model všímavosti se zaměřuje na rozlišení dvou způsobů zpracování informací v mozku – automatického a kontrolovaného. Podle tohoto modelu se všímavost skládá ze dvou hlavních složek: automatické pozornosti, která je spontánní a nezávislá na úkolu, a kontrolované pozornosti, ta je záměrná a vyžaduje vědomou snahu. O několik let později Bishop et al. (2004) navrhli rozšířené zpracování vybraných informací. *„První složka zahrnuje (samo)regulaci pozornosti takovým způsobem, že je udržována na bezprostřední zkušenosti, a tím připouští zvýšené rozpoznávání mentálních jevů v přítomném okamžiku. Druhá složka zahrnuje přijetí určitého nastavení vůči vlastnímu zážitku v přítomném okamžiku – nastavení, jež je charakterizováno zvídavostí, otevřeností a přijetím"* (s. 232). Je to tedy *„neposuzující sledování neustálého proudu vnitřních a vnějších podnětů tak, jak vyvstávají"* (Baer, 2003, s. 125). Autoři Germer, Siegel a Fulton (2013) se vyjadřují k definici podobně: *„uvědomění si přítomných prožitků s postojem přijetí"* (s. 7).

„Když je člověk schopen jednoduše sledovat, jak prožitky přicházejí a odcházejí, spíše než se na ně upínat a příliš se s nimi ztotožňovat, má více příležitostí vnímat přítomnost, plnost jakéhokoli okamžiku. Toto uvědomění si a přijetí toho, co je, nakonec umožňuje lépe reagovat na sebe sama i na okolí a poskytuje svobodu od reflexivních nebo automatických reakcí, které tak často řídí jednání" (Kaufman, Glass & Pineau, 2018, s. 4).

Ve vědecké literatuře se nejčastěji setkáme s definicí Kabat Zinna, který vytvořil první tréninkový program všímavosti v medicíně (Mindfulness-Based Stress Reduction). Definice zahrnuje tři charakteristiky, kromě zvýšeného uvědomění a charakteristického postoje je zde zdůrazněn jako klíčový prvek záměr. Zatímco dvousložkový model se zaměřuje na rozlišení mezi spontánní a záměrnou pozorností, třísložkový model se zaměřuje na různé funkce pozornosti, které jsou důležité pro úspěšné zpracování informací. Kabat-Zinn (1994) definuje všímavost jako *„uvědomování skrze záměrné věnování pozornosti, v přítomném okamžiku a bez posuzování"* (s. 4). Hyland, Lee a Mills (2015) všímavost definují jako stav vědomí, při kterém se jedinec a) zaměřuje na přítomný okamžik, b) věnuje pozornost vnitřním i vnějším fenoménům a c) zůstává otevřený, přijímá pozorované podněty a je schopen je přijmout bez vynášení soudů. Frýba (2003) říká: *„Všímavost (sati) je více než pouhá pozornost a vnímání. Je nepřetržitou ostražitostí mysli neboli souvislou duchapřítomností. Sati spočívá v plynulém všímání, v neselektivním pojímání a zaznamenávání skutečných dějů a v nic nevyřazujícím zapamatovávání toho, co se skutečně událo. Všímavost se vždy vztahuje na celé pole našeho zážitku skutečnosti*

zde a nyní“ (s. 17). Zdůrazňuje, že všímavost není náhradou za řešení problémů, ale nástrojem, který nám pomáhá se s nimi vypořádat. Podle něj je všímavost nezbytná pro rozvoj emoční inteligence a schopnosti správně reagovat na situace, které nám život přináší. Podle Shapirové (2009) je všímavost *„uvědomění, které vzniká skrze intencionální zaměření ve smyslu otevřenosti, přijetí a zaznamenání všeho, co se vynořuje v přítomném okamžiku“* (s. 556). Autoři metaanalýzy Grossman, Niemann, Schmidt & Walach (2004) definují všímavost jako nezaujaté, nehodnotící a stálé uvědomování si vnímatelných duševních stavů a procesů okamžik za okamžikem, které zahrnuje nepřetržité uvědomování si fyzických počitků, vjemů, afektivních stavů, myšlenek a obrazů. Všímavost představuje pouze trvalou pozornost věnovanou probíhajícímu mentálnímu obsahu, bez přemýšlení, porovnávání nebo jiného hodnocení probíhajících mentálních jevů, které vznikají během doby praktikování. Dá se ji tedy chápat jako formu účastnického pozorování, ve kterém jsou objekty pozorování vnímatelné mentální jevy, které normálně vznikají v bdělém stavu.

2.1.2 Mysl a všímavost

Schopnost přemýšlet způsobem, který není závislý na bezprostředních podnětech, odlišuje lidskou mysl od mysli příslušníků zvířecí říše, ti žijí pouze ve světě „tady a teď“, od jednoho okamžiku ke druhému (Goleman, 2014). Typická vlastnost lidí je přemýšlet, plánovat do budoucna a vzpomínat, což nebývá vždy výhoda, myšlenky člověka mohou až příliš často uvěznit v minulosti, nebo naopak v budoucnosti. Často nemáme kapacitu si plně uvědomovat a prožívat to, co se děje právě teď a tady. Protože jsme zaneprázdnění obavami o to, co se může stát zítra, za týden, anebo co jsme udělali špatně, co se nám nepodařilo včera (Hassonová, 2015). Naše pozornost je rozptylována na úrovni smyslové nebo emoční. (Goleman, 2014) „a myšlenky nás pohlcují natolik, že zvláště během nějaké krize nebo emočního rozrušení snadno zastíní naše vědomí přítomnosti“(Kabat-Zinn, 2016, s. 60). Směrem, kterým se pak toulavá mysl vydává nejčastěji, je, čím si v osobním životě právě procházíme, k nevyřešeným záležitostem, pracuje na problémech, které jsou pro náš život v důležité (Goleman, 2014). Ve chvílích, když se lidem jejich myšlenky toulají, je jejich nálada spíše negativní, dokonce i myšlenky s neutrálním obsahem jsou mírně negativně zabarveny (Goleman, 2014). Je pak těžké se cítit klidný a uvolněný, pokud v mysli převládá nespokojenost, což se děje mnohem častěji, než si je většina lidí schopna připustit (Kabat-Zinn, 2016). *„Schopnost opětovně přivolat zpět zatoulanou*

pozornost je samotným jádrem úsudku, charakter a vůle“ (James, 1890, s. 463). Psychologové Killingsworth a Gilbert (2010) ve své studii *A wandering mind is an unhappy mind* objevili, že se lidé při jakékoliv činnosti toulají myšlenkami téměř polovinu svého bdělého času někde jinde a minimálně po 30 % času všech činností jsou duchem nepřítomni. Pro lidskou mysl je podle autorů přirozené, že těká, ale duchem nepřítomná, těkající mysl je hlavní příčinou trápení. Což je cena za kognitivní pokrok, díky kterému jsme schopni přemýšlet nad tím, co se zrovna neděje. „Schopnost opětovně přivolat zpět zatoulanou pozornost je samotným jádrem úsudku, charakteru a vůle“ (James, 1890, s. 463).

Utíkat myšlenkami někam jinam pochopitelně nemusí být vždy špatné. Je dobré vzpomínat na dobré, příjemné časy nebo se na něco těšit. Problém nastává, když člověk podléhá lítosti nad tím, co se stalo, nebo strachu z toho, co bude (Hassonová, 2015). Vytváření scénářů budoucnosti, sebereflexe, orientace ve světě společenských vazeb, flexibilní pozornost, schopnost zpracovat to, co jsme se naučili, uspořádat si vlastní vzpomínky a přemítat o životě naopak dopřávají mozkovým okruhům zasloužený odpočinek od soustředěnosti (Schooler et al., 2011). Jak říká Tolle (2010), mysl je skvělý nástroj, pokud s ním umíme zacházet.

Specializované okruhy v prefrontálních oblastech mozku nám pomáhají zaměřit se na jeden cíl a ignorovat vše ostatní. Posilují příchozí signály, na něž se chceme soustředit, a tlumí ty, které se rozhodneme ignorovat. Trénink všímavosti rozvíjí schopnost utlumit prefrontální mediální oblasti mozkové kůry zodpovědné za odbíhání myšlenek (Goleman, 2014). Neurovědec Richard Davison jmenuje soustředěnost jako jednu z mála základní životních dovedností založených na oddělených nervových systémech provázející nás turbulencemi vnitřní ho života, našich vztahů a všemi životními výzvami (Begley&Davidson, 2012). Všímavost navozuje v lidském mozku stav vnitřního naladění, během kterého jednotlivá mozková centra navzájem spolupracují optimálním způsobem. Trénink všímavosti je vzdělávání vlastní mysli (Siegel, 2014).

2.1.3 Všímavost ve sportu

První zmínky o aplikaci všímavosti ve sportu pocházejí z roku 1985, kdy o ní informovali Kabat-Zinn, Beall a Rippe. Všímavý meditační program se týkal amerického olympijského veslařského týmu složeného z mužů. Po intervenci všímavosti mnozí veslaři uváděli zlepšení svých schopností koncentrace, relaxace, byli schopni snížit únavu a negativní myšlenkové vzorce. Podávali tak optimální výkon. Kabat-Zinn et al. (1985) poté na konferenci všímavosti zmiňovali výhody a uvedli pozitivní zpětné vazby od sportovců a trenérů ohledně všímavého přístupu. Nicméně po tomto příspěvku se téměř dvě desetiletí nad tímto tématem slehla zem. Až do roku

2004, kdy Gardner a Moore (2004) zkoumali potenciální výhody všímavosti ve sportu. Výzkum byl založen za účelem porovnání výkonu díky modelu MAC (Mindfulness–Acceptance–Commitment), tedy všímavosti–přijetí–závazku. Studie navrhuje, že alternativního přístupu ke zlepšení sportovního výkonu lze dosáhnout prostřednictvím strategií a technik, které se zaměřují na rozvoj všímavosti, přijímání vnitřních zkušeností, jako jsou myšlenky, pocity a fyzické vjemy. Pozornost je věnována také objasněním cílů, extrémním podnětům, nepředvídatelným událostem a reakcím. To vše je nutné pro optimální sportovní výkon.

Dnes stojíme před matoucím dilematem. Na jedné straně život nikdy nebyl jednodušší, máme více peněz, žijeme déle, dokážeme vyléčit více nemocí, ale ve skutečnosti nemáme dost času a energie na seberozvoj. Lidé stále víc trpí. Lidí se špatným duševním zdravím, jako jsou deprese a úzkost, přibývá ohromnou rychlostí. WHO odhaduje, že do roku 2030 deprese bude největší hrozbou pro veřejné zdraví na celém světě. Vývoj v elitním sportu toto dilema odráží. Na jedné straně má sportovní prostředí více finančních prostředků a lepší odborné znalosti. Na druhé straně značně přibývá sportovců bojujících se svým duševním zdravím (Henriksen et al., 2019).

Je důležité si uvědomit, že seberozvoj a péče o své duševní zdraví nejsou luxus, ale jsou nezbytné pro udržení fyzického a psychického zdraví. Proto je důležité najít si čas na tyto aktivity a učit se novým dovednostem i technikám, které nám pomohou lépe zvládat výzvy moderního světa. Přístupy všímavosti jsou obrovskou příležitostí k růstu, a dostaly se tak do hlavního proudu technik pro elitní sportovce.

Mladí sportovci často popisují psychicky silné sportovce jako ty, kteří jsou vždy plní sebedůvěry a nikdy nepůsobí nervózně. I mnozí elitní sportovci se tuto představu snaží podporovat a vyprávějí o svých neuvěřitelných mentálních schopnostech, nepřekonatelné vůli a neporazitelné sebedůvěře. Avšak odborníci na sportovní psychologii, kteří měli možnost být přítomni u špičkových sportovců krátce před klíčovým závodem, vědí, že v takovýchto extrémních situacích se u sportovců často vyskytují pochybnosti, obavy, a dokonce i přání uprchnout (Henriksen et al., 2019).

> „Světoví šampioni potvrzují, že při soutěžení na nejvyšší úrovni, kde mají všichni protivníci za sebou trénink ve srovnatelném počtu tisíců hodin, se stává jakékoliv soupeření mentální hrou: stav jejich mysli určuje, jak dobře se dokážou soustředit, a tudíž jak dobře si povedou. Čím více se dokážou uvolnit a spolehnout na vzestupný systém, tím více osvobozují svou mysl a možnost hbitě reagovat“ (Goleman, 2014, s. 36).

Vzhledem k celé řadě zdravotních, nežádoucích projevů, které se během sportovní kariéry objevují, se téma duševního zdraví dostává stále více do popředí (Henriksen et al., 2019). Lidé, které považujeme za pilíře dokonalosti, zažívají dysfunkční duševní stavy. Mysl, stejně jako tělo, potřebuje trénink, aby zůstala fit. Sportovci s dobrým duševním zdravím mají větší šanci na dobré výkony a snižuje se u nich riziko, že by předčasně ukončili kariéru. Nicméně platí, že dobré duševní zdraví není podmínkou výkonnosti, někteří sportovci dosahují výkonů světové úrovně i navzdory problémům s duševním zdravím a různým diagnózám (Lardon, Fitzgerald, 2013).

Kultivace vyrovnanosti prostřednictvím tréninku všímavosti a soucitu se sebou samým nabízí to, co sportovci v nesnázích potřebují. Naučit se být více všímavý, všímat si a přijímat, co se děje, nám dává možnost zvolit si, jak chceme reagovat, oproti tomu, jak normálně reagujeme. Tato jednoduchá myšlenka může mít silný dopad na výkonnost (Baltzell&Summers, 2018). Schopnost jedince být více v přítomném okamžiku zvyšuje emoční stabilitu a snižuje stres i úzkost (Longshore&Sachs, 2015).

„Všímavost nám pomáhá ‚být jako voda' a skutečně pochopit, že bez ohledu na to, jaké vlny houpou naší loďkou – nebo jakýkoli stres či výzva, které nám v naší sportovní praxi stojí v cestě –, máme možnost se vždy spojit s tímto hlubokým místem uvnitř a jednat z tohoto prostoru mezi podnětem a reakcí" (Mumford, 2015, s. 71).

Příkladem toho je plavec Michael Phelps. Tomu byla v dětství diagnostikována porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD). Ve věku sedmi let začal Michael Phelps plavat, když se jeho sestry přidaly k místnímu plaveckému týmu. Plavání mu pomáhalo uklidnit svou neklidnou energii a získat nad ní kontrolu. Poté co si při tréninku na olympijské hry v roce 2008 v Pekingu zlomil zápěstí, musel se rozhodnout, zda se nechá rozptýlit, nebo svou energii přesměruje. Nakonec se rozhodl pro druhou možnost, soustředil se na to, co má k dispozici – na posílení svých nohou, dokud se jeho zápěstí nezahojilo –, což mu nakonec umožnilo získat osm zlatých medailí (Mumford, 2015).

Stres (nebo jiným slovem zátěž) je přirozená reakce organismu na podněty vnějšího prostředí. Každodenní život přináší řadu stresujících situací a sportovci tvoří jednou z mnoha skupin, které jsou náchylné k jeho prožívání. Musí být schopni vypořádat se se stresovými situacemi a udržet si svou výkonnost na nejvyšší úrovni. Stres ve sportu může být způsoben různými faktory, včetně konkurence, tlaku ze strany trenérů a fanoušků, zranění, ale také osobními problémy a nesnázemi. Sportovci mohou mít tendenci se silně soustředit na výsledky a očekávání, což může vést k ještě většímu stresu. Tyto faktory mohou mít negativní vliv a ovlivňovat tak jejich výkon, zdraví a celkovou pohodu. Kromě negativního vlivu může mít stres také pozitivní dopad. Někteří sportovci jsou schopni se se stresovými situacemi lépe vypořádat a využít je jako motivaci pro lepší výkon. Ukazatelem stresu je zvýšení dechové frekvence, růst

svalového napětí, vzestup srdeční i oběhové činnosti a další (Dovalil et al., 2009). Praktikování všímavosti může pomoci jednotlivcům snížit úroveň stresu a zvládat stresové situace. Pomáhá jim rozpoznat a přijmout své myšlenky a emoce, aniž by se jimi nechali unášet. Místo toho, aby se snažili bojovat, všímavost umožňuje jedincům být s nimi v kontaktu a přijmout je jako součást svého vnitřního světa. Praktikování všímavosti může také pomoci s nižší hladinu kortizolu, což je hormon zodpovědný za reakci těla na stres. Příkladem je studie provedená v roce 2018 univerzitách v Austrálii, která se zaměřila na vliv všímavosti na hladinu kortizolu u hráčů basketbalového týmu. Během osmitýdenního tréninkového programu byly u sportovců měřeny hladiny kortizolu v krvi před tréninkem a po něm. Výsledky ukázaly, že sportovci, kteří pravidelně praktikovali všímavost, měli nižší hladiny kortizolu než ti, kteří ji praktikovali méně často, případně vůbec ne (MacDonald, Oprescu & Kean, 2018). *„Odpověd na stres vycházející ze všímavosti nevytváří další stres“* (Kabat-Zinn, 2016, s .351), a nevede tak k nepříjemnému cyklu negativních emocí a fyzických příznaků. Baer (2003) tvrdí, že relaxace, což znamená snížení napětí, je klíčovým prvkem v mechanismech, které jsou základem praxe všímavosti a vedou k pozitivním účinkům na snižování stresu. Kromě toho praxe všímavosti vede ke zlepšení schopnosti regulace emocí, podporuje schopnost vnímat štěstí jako nezávislé na vnějších podmínkách a snižuje sklony k nadměrnému přemýšlení o tom, co se děje.

*Úzkost j*e přirozenou součástí sportovního výkonu. Nejčastěji bývá spojena s obavami z neúspěchu a selhání. Malé množství úzkosti může pomoci sportovcům zlepšit svůj výkon tím, že zvyšuje jejich pozornost, aktivuje fyzické síly a připravuje je na překonávání překážek. Nicméně vysoká úroveň úzkosti může být kontraproduktivní a snižovat výkon. Tento strach může být zvláště výrazný u sportovců, kteří se účastní soutěží na vysoké úrovni. Úzkost je psychologický stav charakterizovaný pocitem strachu, nervozity a nejistoty. Tento stav může být způsoben různými faktory. Jedním z rizikových faktorů úzkosti u sportovců bývá přetrénování. Sportovec se může velice snadno přetrénovat, aby se vyhnul nepříjemnému pocitu, že nebude dostatečně připraven na soutěž nebo na zápas (Henriksen, Hansen & Larsen, 2019). Sportovec může mít také pocit, že musí trénovat tvrději a déle než ostatní sportovci, aby se udržel v dobré kondici.

Kromě stresu a úzkosti se sportovci nejčastěji setkávají s *bolestí*. Ať už se jedná o drobné naraženiny a modřiny, nebo o větší a vážnější zranění, sportovci vždy hledají způsoby, jak se s bolestí a nepohodlím vypořádat (Baer, 2003). Jsou-li sportovci ochotni přijmout bolest a neutíkat od ní, zjistí, že bolest není statickým prožitkem, ale neustále se mění. Počitky jsou jen tím, čím jsou, a vaše myšlenky a pocity jsou něčím odděleným od těch počitků. Mysl hraje velkou roli ve vašem utrpení (Kabat-Zinn, 2016). Trénink, kdy sedíte bez hnutí a pozorujete pocity bolesti nebo nepohodlí, má za výsledek schopnost čelit bolesti bez typické emoční reaktivity. I

kdyby se skutečné pocity bolesti nezmenšily, mohou se zmírnit nebo omezit související utrpení a stres (Baer, 2003). Slova, která můžeme slyšet od dalajlamy na přednáškách: „Bolest je nevyhnutelná, radost je dostupná, utrpení je volitelné, ale musíte si to zajistit sami“ (Henriksen et al., 2019). Dalajlama také zdůrazňuje, že utrpení je volitelné v tom smyslu, že můžeme volit, jak se s ním vypořádáme a jak na něj reagujeme.

Všichni sportovci chápou důležitost tréninku svého těla v rámci specifických cvičení, díky kterým maximalizují svůj potenciál v dané disciplíně. Meditační trénink všímavosti může pomoci v tom, aby tyto hodiny úsilí a disciplíny nepřišly nazmar (Baltzell&Summers, 2018).

2.1.4 Flow

Flow a všímavost jsou propojeny společným tématem soustředěnosti. V obou případech jde o stav, kdy se jednotlivec plně soustředí na současnost a ponoří se do aktivity, bez zbytečného myšlení na minulost nebo budoucnost. V obou případech jde o stav, kdy se jednotlivec plně angažuje v procesu, aniž by se snažil dosáhnout určitého výsledku. Všímavost je spojena se zvýšenou úrovní flow (Longshore&Sachs, 2015). V časopisu Journal of Sport Psychology in Action vyšel článek o lakrosovém týmu, kde hráči uváděli, že po tréninku všímavosti měli pocit, že mohou mnohem snadněji vklouznout do stavu, kdy jsou zcela ponořeni do hry, označovaný jako flow. Dále uváděli, že se při hře lakrosu méně projevovaly úzkost a obavy ze selhání i ze zranění než u hráčů, kteří tento stav nezažili (Pineau, Glass, Kaufman & Minkler, 2019). Flow je myšlenka, kterou do světa psychologie původně přinesl Mihaly Csikszentmihalyi jako vůdčí osobnost v oblasti psychologie sportu a pozitivní psychologie. Ten definuje flow jako „zvláštní druh prožitku, který je natolik pohlcující a příjemný, že se stává autotelickým, tj. stojí za to ho dělat kvůli sobě samému, i když nemusí mít žádné důsledky mimo sebe sama“ (Csikszentmihalyi&Jackson, 1999, s. 824). Zásadním aspektem prožitku flow je cílevědomé a soustředěné zapojení (Baltzell&Summers, 2018). V kontextu sportu znamená flow, že sportovec je tak soustředěn na danou činnost a na své vlastní akce, a je tak jimi zaujat, že nevnímá okolní podněty a ztrácí pojem o čase. Sportovec je plně ponořen do hry, jak říká Csikszentmihalyi, „totálně zapojen“, a reaguje spontánně, aniž by se musel zaměřovat na své vlastní myšlenky a emoce. Flow vychází z psychologického konceptu „optimalní zóny výkonu“, který popisuje, jaký je optimální stav pro sportovní výkon a co ho ovlivňuje (Csikszentmihalyi&Larson, 2014). Když jsme ve sportu ve flow, může to vytvářet uspokojující, a někdy dokonce extatický zážitek (Baltzell&Summers, 2018). Dosažení flow může být náročné pro

mnoho sportovců. Psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, tvrdí, že pro dosažení tohoto stavu je důležité, aby byla sportovní aktivita v souladu s individuálními schopnostmi a výzvami, které jsou postaveny před sportovce. Techniky, které mají nejednoznačné výsledky, jsou regulace nabuzení, stanovení cílů a promlouvání k sobě. Bylo však prokázáno, že praktiky všímavosti zvyšují prožitek flow. Skutečnost, že všímavost a flow spolu tak úzce souvisejí, je díky hlavní složce každého z nich, což je uvědomování si přítomného okamžiku (Cathcart, McGregor & Groundwater, 2014). Stav flow se může vyskytnout při jakémkoliv sportu, ale zvláště bývá spojován s individuálními sporty, jako jsou například sportovní lezení, běh, plavání nebo jízda na horském kole. Stav flow se ovšem vyskytuje i u týmových sportů, kde jednotliví hráči mohou být ponořeni do svého vlastního stavu flow, nebo vytvářet kolektivní flow-stav týmu.

2.2 Sportovní lezení

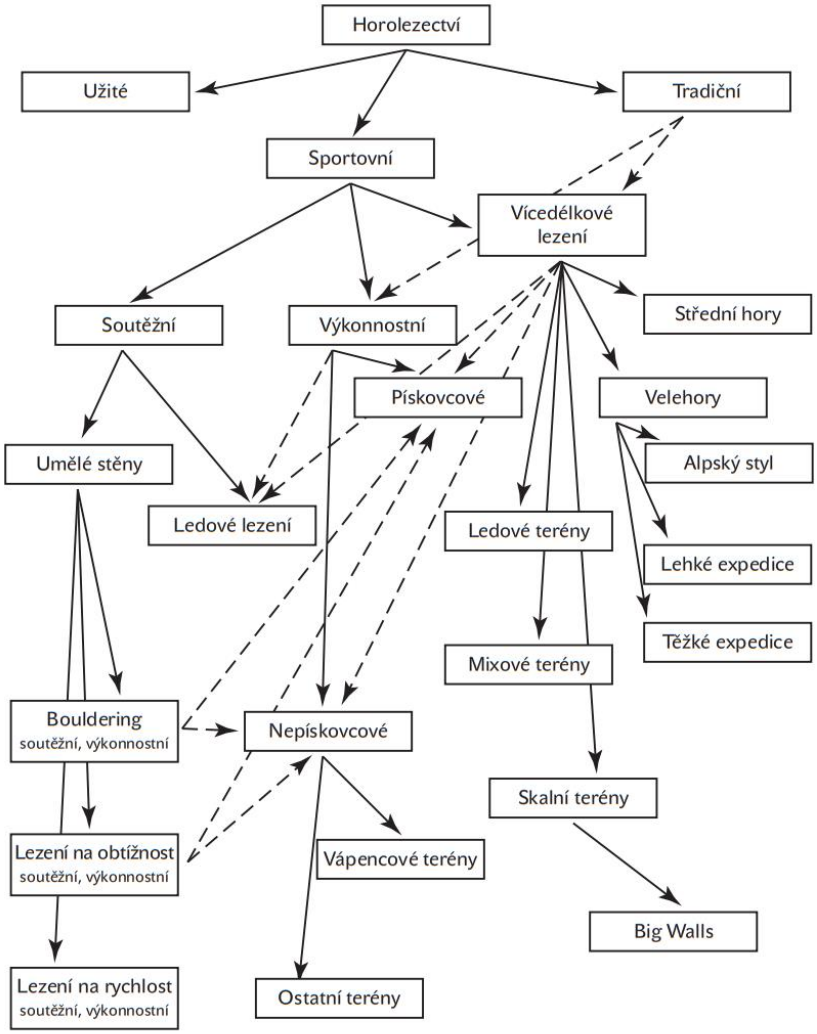
2.2.1 Definice sportovního lezení

Lezení je přirozenou součástí našeho pohybového fondu, jak tvrdí Neuman, Vomáčko a Vomáčková (1999). Stejně jako chůze, běh a skákání, i lezení je způsobem, jak se pohybujeme v prostoru, a přináší prospěch pro naše celkové zdraví i pohybovou funkčnost. Během lezení jsou využívány čtyři z našich šesti smyslů, konkrétně hmat, zrak, sluch a smysl pro udržení rovnováhy. Lezec se v průběhu své aktivity neustále potýká s pocitem jistoty a nejistoty, napětím a uvolněním, vyplývajícími ze strachu z pádu. Lezení je především o překonávání rizika, což poskytuje zúčastněným jedincům dobrodružný zážitek a vzrušení. Tato činnost vyžaduje aktivaci jak fyzických, tak duševních sil a kombinuje sílu v našich svalech se schopností zvolit správnou techniku a koordinaci našich pohybů.

Ve své práci se budu zabývat sportovním lezením, což je disciplína, která spočívá v lezení po umělých nebo přírodních skalách, stěnách nebo bouldrech, a jejím cílem je dosáhnout co nejvyššího bodu na trase nebo projít určenými cestami. Je to nejrozšířenější forma lezení, kterou lze provozovat odmalička až do vysokého věku (Winter, 2004). V posledních letech se sportovní lezení stalo přístupnějším díky rozmachu umělých lezeckých stěn, které umožňují lezení v městském prostředí bez nutnosti cestování do skalních oblastí.

Přesnější charakteristiku poskytuje publikace Boštíkové a Vomáčka (2003). Je to směr lezení, pro nějž je charakteristická převaha fyzických problémů nad psychickými. Tento typ lezení bývá obvykle prováděn na dobře jištěných cestách, kde je objektivní nebezpečí minimální a vzdálenosti mezi jisticími body jsou relativně krátké. To znamená, že při pádu nehrozí dlouhé

lety, a tudíž je riziko zranění menší. Díky těmto vlastnostem je sportovní lezení stále oblíbenější a může být provozováno i méně psychicky odolnými jedinci. Pod tímto odstavcem můžeme najít celkové rozdělení lezeckých disciplín.



Stav horolezectví a jeho disciplín podle Vomáčka&Boštíkové (2003)

2.2.2 Lezení na umělých stěnách

Umělá lezecká stěna je zařízení, které umožňuje trénink horolezectví a lezeckých technik v bezpečném prostředí. Je využívána nejen horolezci, ale také jako volnočasová aktivita pro širokou veřejnost a pro trénink některých profesí. Umělá stěna je k dispozici jak venku, tak uvnitř budov. Je vyrobena z různých materiálů, jako jsou dřevo, laminát, beton nebo plast. Stěny jsou vybaveny pevnými bodovými zajišťovacími prvky, které umožňují lezci postupovat po stěně bezpečně. Tyto prvky jsou často uchyceny k mailonovým expreskám, které jsou však k dispozici

pouze u větších stěn. Některé stěny jsou také určeny k lezení bez lana, což se označuje jako bouldering. Používání umělé lezecké stěny pomáhá rozvíjet a posilovat specifické svalové skupiny, které jsou důležité pro horolezeckou činnost (Vomáčko&Boštíková, 2003).

Umělé horolezecké stěny nabízejí několik výhod oproti tréninku v terénu, jak uvádějí Vomáčko a Boštíková (2003). Patří mezi ně například bezpečné a plně kontrolovatelné prostředí, které je vhodné pro začínající lezce a děti. Délka pádu prvolezce a celkové riziko jsou výrazně menší než při lezení na skalách v přírodě. Díky umístění stěny v interiéru je možné celoroční lezení bez ohledu na počasí. Další výhodou je, že odpadá náročný transport lidí a materiálu do lezeckých oblastí, které mohou být obtížně přístupné. Navíc se snižuje negativní vliv na přírodu, který může být spojen s tradičním horolezectvím.

I když se z lezení na umělých stěnách stala samostatná sportovní disciplína, pro většinu horolezců slouží umělé stěny jako prostředek intenzivního tréninku k dosažení lepších výkonů na skalách.

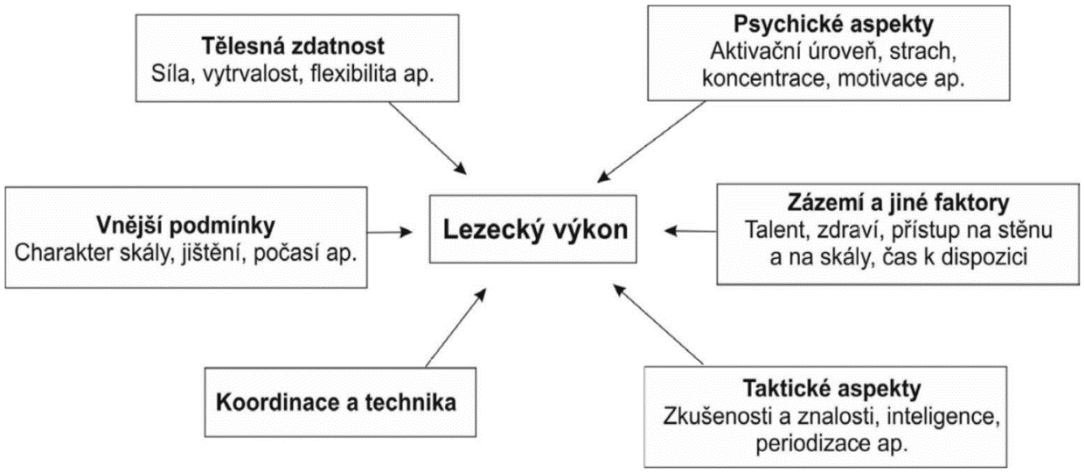
2.2.3 Lezení na skalách

Lezení na umělé stěně a lezení na skalách jsou zcela odlišné aktivity, a to nejen z důvodu rozdílného reliéfu, profilu, vzdálenosti mezi jisticími body, umístění koncového řetězu, výšky cest a dalších faktorů, ale také pro výrazný rozdíl v náročnosti na psychické i technické schopnosti lezce. Lezení na skalách vyžaduje rozšíření dovedností, jako jsou techniky slanění, odstraňování vratného jištění a další. Pády bývají delší, než je tomu na umělých stěnách (Baláš, 2022). Lidé, kteří se učí lézt na umělých stěnách, jsou zvyklí na stabilní prostředí a jednotnou stěnu, mohou být více náchylní k podceňování těchto rizik.

Bouldering je specifický druh lezení, který se vyznačuje tím, že se provádí pouze do výšky seskoku, tedy bez použití lana či jiných jisticích pomůcek. Na rozdíl od klasického lezení je bouldering zaměřen na krátké, ale velmi náročné lezecké trasy, které často vyžadují silnou koncentraci. Bezpečnost lezce zajišťuje měkká bouldermatka (přenosná skládací žíněnka) umístěná pod bouldrem, která slouží k ochraně před případným pádem. V současnosti je bouldering k dispozici nejen v přírodě, ale také v mnoha lezeckých centrech a halách, kde jsou k dispozici umělé bouldrovací stěny různých obtížností (Hill, 2008).

2.2.4 Faktory ovlivňující výkon

Výzkumy v oblasti lezeckého sportu se zabývají jak psychickou, tak i fyzickou složkou výkonu a určují hlavní komponenty podílející se na kvalitě lezeckého výkonu. Zde se můžeme podívat na jeden z modelů struktury od Goddarda a Neumanna (1993). Podle nich výkon ve sportovním lezení ovlivňují tyto faktory: *psychické aspekty*, *tělesná zdatnost*, *koordinace a technika*, *taktické aspekty*, *vnější podmínky, zázemí a jiné faktory.*



Teoretický model struktury lezeckého výkonu podle Goddarda a Neumanna (1993)

Další model, publikovaný Hörstem (2008), uvádí rovnoměrné zastoupení tří faktorů: technických (33,3 %), psychických (33,3 %) a kondičních faktorů (33,3 %).

Jak uvádí Tefelner (2012) ve své knize Trénink sportovního lezce II, jsou *přímé složky výkonu lezce* technika lezení, síla, vytrvalost, obratnost, pohyblivost a taktika. *Nepřímé složky výkonu:* regenerace, lidé kolem, lezcovy tréninkové podmínky a jeho tělesná hmotnost + zdravotní rizika. Nezbytnou *zastřešující složkou* je pak podle něj stavba tréninku a trénink psychiky lezce.

Výzkum provedený v roce 2019 se zaměřil na určení klíčových faktorů pro úspěšné horolezectví. Zjistilo se, že úspěšní lezci mají vysokou úroveň energie a duševní rovnováhy, s minimálním výskytem negativních emocí, jako jsou deprese, hněv, zmatenost nebo poruchy nálady. Důležitými faktory jsou také silné svaly v předloktí a rukou, kde jsou flexory předloktí trénovány s vysokou aerobní kapacitou, což vede k efektivnímu lezeckému stylu. Kromě toho mají výhodu horolezci se silným úchopem, vynikající vytrvalostí a udržující vzpřímenou pozici těla. Elitní lezci navíc mají v průměru delší prsty, což může být dalším faktorem, který přispívá k

jejich úspěšnosti. Je také zajímavé, že většina úspěšných lezců jsou introverti s vysokou motivací k dosažení svých cílů a v podkoží nemají téměř žádný tuk. Ukázalo se tak, že úspěch v horolezectví závisí na kombinaci fyzických a psychických faktorů (Saul, Steinmetz, Lehmann, & Schilling, 2019).

2.2.5 Psychika sportovního lezce

„Mozek je nejdůležitější sval pro lezení“ (Wolfgang Güllich).

Naše psychika má přímý nebo alespoň nepřímý vliv na každou část našeho života. Tato vnitřní síla může buď podporovat, nebo brzdit náš fyzický výkon a celkovou produktivitu. Je tedy důležité se zaměřit na rozvoj a ovládání naší psychiky, abychom mohli plně využít svůj potenciál a dosáhnout svých cílů (Tefelner, 2012).

Sportovní lezení bývá často velmi náročné a nebezpečné, lezec musí být schopen udržet koncentraci a rozhodovat se rychle a přesně. Lezci také musí být psychicky odolní vůči neúspěchům a zraněním, jež jsou součástí tohoto sportu. Psychika neboli vědomí přidává lidský rozměr k lezení. Fyzická i psychická podstata člověka jsou nedílné a bývají často spojeny při sportovním tréninku, mnohdy se však přehlíží. Na skalách nelezou stroje, ale lidé s individuálními psychickými vlastnostmi, motivací, náladami, očekáváními a emocemi. Tyto faktory se odrážejí ve fyzické a racionální části našeho života a výrazně ovlivňují naše chování a výkonnost v lezení i tréninku. Principy fyzického tréninku stanovují obecná pravidla pro správný postup, ale úspěch závisí na tom, jak tyto principy přizpůsobíme naší jedinečnosti, abychom maximalizovali výsledky svého úsilí (Tefelner, 1999). To si také uvědomuje autor Carlos Tkacz (2019) ve své knize „Training for Bouldering “. Autor popisuje, jak se v průběhu svého vlastního lezeckého vývoje naučil, že mentální stránka je klíčová pro úspěšné lezení, a jak může být snadno opomíjena. Tkacz popisuje své vlastní zkušenosti s přehodnocením svého přístupu k lezení, když si uvědomil, že jeho předchozí přístup, který se zaměřoval převážně na fyzický trénink, nebyl dostatečně vyvážený. Moffatt (2022) ve své knize popisuje totéž: „Když jsem začínal lézt, šlo mi jen o sílu, výkon a lezení celý den, každý den. Jak jsem dospíval, začal jsem chápat, že lezení není jen čistě

fyzická záležitost. Přestože je důležitá síla, kondice, ohebnost a pohyb, lezení je v jádru hra mysli. Jste to jen vy proti skále“ (s. 17).

Pavel a Pavlová (2019) se domnívají, že u mnoha individuálních sportů je faktor mentální nejdůležitější. Sportovec podle nich musí umět nasměrovat správně pozornost, umět dobře zacházet s napětím a očekáváním, zároveň musí mít sebedůvěru a být správně motivován.

K faktorům, které tento sport odlišují od jiných, náleží *strach* a možné riziko zranění. V kontextu sportovního lezení se strach může objevit z mnoha důvodů. Jedním z hlavních faktorů, které mohou způsobit strach, je riziko úrazu. Lezení na skále nebo stěně je spojeno s určitým rizikem pádu nebo zraněním. I když je pád důležitou součástí horolezeckého sportu, často může být velmi nebezpečný. Dokonce i při krátkém pádu se můžeme vážně zranit. Pád zahrnuje pocit ztráty kontroly nad tělem a jeho průběh může ovlivnit mnoho faktorů (Ilgner, 2003). Pokud se chceme stát úspěšným lezcem, musíme být připraveni na tuto možnost a být ochotni přijmout riziko jako součást procesu. Místo abychom se strachu bránili, použijeme toto riziko jako motivaci, která nás posune k dalším úspěchům v lezení (Moffatt, 2022). Ve skutečnosti se nebojíme pádu, ale toho, že nevíme, jaký ten pád bude. *„To vysvětluje, proč první pád na cestě je nejděsivější, zatímco další pády jsou často mnohem méně stresující“* (Hörst, 2008, s. 31). Je dobré občas absolvovat několik úmyslných pádů. Před výstupem si připomenout některé z minulých bezvýznamných a říct si, že pády na tomto výstupu se od nich nebudou příliš lišit (pokud se samozřejmě nejedná o smrtelné pády, které by bylo nezodpovědné ignorovat) (Hörst, 2008).

Dále může být strach způsoben výškou, neznámým terénem nebo špatnými zkušenostmi z minulosti. Lezci se často pohybují po nestabilních, velmi vysokých skalních stěnách a musí se naučit překonávat své obavy a vypořádat se s riziky, která při lezení mohou nastat.

*„Nuda, hněv, smutek nebo strach nejsou ‚vaše‘, nejsou osobní. Jsou to stavy lidské mysli. Přicházejí a odcházejí. Nic z toho, co přichází a odchází, nejste vy“ (*Tolle, 2010, s. 19).

O *bolesti* už jsem se zmiňovala obecněji v kapitole Všímavost ve sportu. Pro lezce může být bolest překážkou na všech úrovních – jak pro začátečníky, tak pro pokročilé (Moffatt, 2022). Bolest, kterou zažíváme při náročném lezení, se podobá běhu na plný plyn, je to velmi bolestivé. Nicméně tato bolest je krátkodobá a výsledek stojí za to. Proto je důležité rozhodnout se tlačit se každý den dále do zóny nepohodlí na náročných trasách. Tímto způsobem si postupně nastavíme nový práh bolesti a naše limity na skále se budou neustále rozšiřovat (Hörst, 2008). Během náročných horolezeckých výstupů se často setkáváme s grimasami ve tvářích horolezců. Tyto grimasy vznikají jako reakce na bolest nebo nepohodlí, ale mohou mít i jiné

příčiny. Vyskytují se i během námahy, která nemusí být nutně bolestivá nebo nepříjemná. Nicméně grimasy mohou posílit pocity bolesti a nepohodlí, a zhoršit tak situaci (Ilgner, 2003).

Jedním z klíčových prvků pro úspěšné lezení je *vizualizace*. Existují dva základní způsoby: disociovaná a asociovaná. Disociovaná vizualizace umožňuje vidět sebe sama při lezení jako nezúčastněný pozorovatel a je vhodná pro analýzu minulých chyb. Asociovaná vizualizace vás zahrnuje přímo do filmu, jako byste sami prováděli výstup, a je ideální pro předprogramování budoucích úspěchů. Opakovaná vizualizace podrobného mentálního filmu může podvědomí přesvědčit, že jste daný výstup již uskutečnili, což může pomoci překonat strach a nejistotu (Hörst, 2008).

Před samotným lezením je důležité si představit celou trasu, včetně náročných pasáží a pohybů. Tuto techniku lze použít i během tréninku, kdy si lezec může vizualizovat svou techniku i mimo horolezeckou stěnu. Vizualizace může pomoci zlepšit koordinaci a pohybovou kontrolu, a zároveň zvýšit sebevědomí i motivaci (Moffatt, 2022). Jednoduše řečeno, jde o to, že si představíme, jak úspěšně lezeme po skále, provádíme každý pohyb s přesností a lehkostí. Snažíme se vytvořit co nejvěrnější obraz, zahrnující všechny detaily, jako jsou například pocit navázání na lano, zvuky a vůně okolí i textury skály. Tyto informace nám pomohou, aby naše mentální představa co nejvíc odpovídala skutečnosti. Pokud si představujeme negativní věci, jako je například selhání nebo pád, mohou se tyto představy stát skutečností. Trénováním vizualizace si vytvoříme plán toho, jak chceme činnost provést, a tím pomůžeme svému tělu k tomu, aby ji dokázalo lépe zvládnout (Ilgner, 2003).

Správná *motivace* je další složkou úspěchu a nezáleží pouze na množství, ale i na kvalitě motivace. Výkon se vylepší, když se zaměříme na motivaci, která vychází z lásky, namísto motivace založené na strachu (Ilgner, 2003). Když se tvrdě trénuje, není neobvyklé, že motivace postupně klesá. Tělo i mysl jsou unavené a nálada není spolehlivým zdrojem motivace. Proto je důležité najít zdroj energie mimo aktuální náladu. Proaktivní přístup ke hledání motivace je klíčový, ať už se jedná o sledování inspirativních filmů, čtení příběhů o úspěšných lidech, nebo ponoření se do filozofie mysli. Aktivní přístup k budování motivace nás může ochránit před „blbou náladou“ nebo zklamáním z neúspěchu, protože budeme mít zdroj, ze kterého můžeme čerpat sílu a pozitivní energii (Moffatt, 2022).

2.2.6 Všímavost a lezení

Informace, že horolezci projevují všímavost, jsou založeny spíše na anekdotických důkazech než na pevných empirických faktech. Studie od Wheatly (2021) přinesla první důkaz, že lezení po skalách zvyšuje všímavost. Nicméně vědecký výzkum v této oblasti je stále nedostatečný. Ve studii byla experimentální skupina podrobená intervenci boulderingu a mindfulness-aktivity, zatímco kontrolní skupina se zabývala obecnou fyzickou aktivitou a mindfulness. Výsledky ukázaly, že boulderingová skupina vykazovala větší míru všímavosti než skupina, která se zabývala obecnou fyzickou aktivitou, což naznačuje, že bouldering spojený s mindfulness-aktivitou má lepší výsledky než obecná fyzická aktivita.

Hassan (2015) ve své knize píše, že jakmile se člověk zcela ponoří do toho, co právě dělá, přestane vnímat sám sebe, jeho vědomí splyne s činností, kterou zrovna vykonává. Čas najednou přestane existovat. Když člověk leze po skalách, soustředí se na jednotlivé pohyby a jeho mysl ten okamžik prožívá spolu s tělem. Čím častěji člověk prožívá tento pocit splynutí, tím častěji je „duchem přítomný“. Avšak aby byla dosažena naprostá koncentrace, je nezbytné utišit vnitřní dialog a soustředit se na přítomný okamžik. Během meditace všímavosti jsou skeny mozku schopny odhalit, že mozkové okruhy, které jsou aktivní během vnitřního dialogu a kroužení myšlenek kolem našeho Já, jsou zklidněny. To je jeden z důvodů, proč mají lidé rádi extrémní sporty, ke kterým patří právě horolezectví, v takových situacích se musí soustředit na každý pohyb, což přináší pocit klidu a radosti. Po návratu ze skály se obvykle obavy a starosti vracejí, protože naše neuronální sítě se znovu zapojují do hry a začínají se věnovat výchozím okruhům myšlení (Goleman, 2014).

Když se věnujeme určité činnosti, může se nám stát, že postupem času ztrácíme schopnost otevřenosti a rychlého učení, což nás omezuje v našem výkonu. Je důležité si uvědomit, že tyto způsoby mohou být nevědomé a automatické, a že jejich identifikace i překonání nám mohou pomoci zlepšit naši výkonnost i získat nové zkušenosti a dovednosti. Vědomost a praxe všímavosti mohou vést k lepšímu sebepoznání a uvědomění si vlastních návyků i tendencí. Pomáhá nám také k větší soustředěnosti a zlepšení naší schopnosti reagovat na situace způsobem, který nás posune vpřed namísto toho, abychom se nechali unášet negativními emocemi (Ilgner, 2003).

Jonathan Spaeth (2021), který se extrémním sportům začal věnovat přibližně před 20 lety, ve svém článku zdůrazňuje, že pro horolezce je právě schopnost rychle myslet a rozhodovat se klíčová. Když visíme několik desítek metrů nad zemí, nemáme čas na dlouhé úvahy. S tímto stavem úzkosti a paniky nám může pomoci všímavost. Pokud praktikujeme všímavost, učíme se

plně si uvědomovat drobné detaily okolo sebe, jako jsou trhliny ve skále nebo klidová poloha naší nohy na skále pod námi. Toto uvědomění nám pomáhá udržet koncentraci a rovnováhu. Další výhodou všímavosti při lezení je, že zlepšuje naše dýchání, a tím posiluje množství kyslíku v mozku, což přímo ovlivňuje naši schopnost přemýšlet a rozhodovat se. Kromě toho nám pomáhá šetřit energii tím, že nás učí správnému držení těla a uchopování chytů. Zlepšuje naši paměť, což je užitečné při učení se nových technik a při navigaci po obtížných cestách. Dalším bodem, který všímavost pomáhá řešit, jsou ztráty. Lezení může být frustrující a přinášet mnoho neúspěchů. Pomáhá nám přijmout tyto ztráty a poučit se z chyb místo toho, abychom se v nich utápěli. Taktéž nám všímavost pomáhá prožívat každý okamžik a soustředit se na proces, nikoli na výsledek. Toto uvědomění nám pomáhá užít si samotné lezení, a nejen dosáhnout vrcholu cesty. Cesta může být důležitější než cíl. Všímavost je užitečná dovednost pro každého lezce, nejen pro ty profesionální. Pomáhá nám udržet koncentraci, šetřit energii, zlepšit paměť a vyrovnávat se se ztrátami. Především nám však umožní prožívat každý okamžik a cestu k cíli s větší pozorností a vděčností, což může mít pozitivní dopad na naši výkonnost a zážitek z lezení.

2.2.7 Lezení a jeho přesah

Lezení není jenom sport, ale může mít mnohem hlubší vliv na naši psychiku. Pravidelná lezecká aktivita může pomoci zlepšit naše sebevědomí, koncentraci, snižovat stres a napětí. Ale to není všechno, co lezení může nabídnout. Mnozí lidé najdou v lezení terapeutickou hodnotu a používají ho jako způsob, jak se vyrovnávat s duševními problémy, jako jsou úzkost nebo deprese. Když lezec stojí před obtížnou cestou, musí se naučit vnímat své tělo, svoje emoce a své myšlenky, aby mohl zůstat koncentrovaný a rozhodnout se, jakým způsobem bude cestou pokračovat. Podobně je tomu i v psychoterapii, kde klient pracuje na rozpoznání svých myšlenek, emocí a tělesných pocitů, aby se s nimi mohl naučit pracovat a zlepšit své psychické zdraví. Kombinace všímavosti, lezení a psychoterapie může být velmi prospěšná pro celkové zlepšení fyzického i duševního zdraví. Lezec musí překonat své obavy a nejistoty, aby se mohl dostat nahoru po skalách, zatímco klient v psychoterapii musí čelit svým vnitřním strachům a odporům, aby se mohl ponořit do svých problémů a najít způsob, jak je řešit.

Podle Kathariny Luttenbergerové, výzkumné pracovnice v oblasti psychologie na Erlangenské univerzitě v Německu, může lezení pomoci se všímavostí a okamžitým soustředěním, což může být klíčové pro léčbu deprese. Boulderingová psychoterapie získává na popularitě a lékaři ji používají v nemocnicích i ordinacích jako alternativu k tradiční terapii rozhovorem. Terapeutický program zahrnuje kombinaci terapie rozhovorem a lezení. Studie ukazují, že je účinný při léčbě deprese a srovnatelný s kognitivně-behaviorální terapií. Program

se skládá z deseti sezení, každé zahrnuje meditaci, rozhovor a cvičení na lezení. Terapeutická hodnota boulderingu byla prokázána pomocí řady studií vedených v posledních deseti letech. Alexis Konstantin Zajetz se v roce 2005 začal zabývat terapií lezením a založil Institut pro terapii lezením v Salcburku. Bouldering je relativně dostupný i cenově přijatelný a může pomoci lidem s depresí i problémy se sebehodnocením. Zatím není jasné, jaké aspekty terapie jsou nejsilnější, a je třeba více studií. V Německu má již několik klinik a nemocnic lezecké stěny a terapeuti mohou předepisovat cvičení na boulderech jako intervenci. Mimo Německo je však přístup k této terapii obtížnější. Luttenbergerová doufá, že boulderingová terapie bude brzy uznána a hrazena zdravotními systémy jako alternativa ke konvenční léčbě, zejména pro lidi, kteří se obávají stigmatizace. Plánuje vydat příručku pro terapeuty a pořádá školení pro zájemce o tento přístup. Tvrdí, že boulderingová terapie je ten nejjednodušší a nejradostnější způsob terapie pro pacienty i terapeuty (Chrobak, 2022).

.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Cílem mého výzkumu je zjistit vztah mezi všímavostí a lezeckým výkonem.

3.2 Dílčí cíle

1) Zjistit spojitost mezi úrovní všímavosti a lezeckou výkonností.

2) Prozkoumat, jak se liší úroveň všímavosti lezců při různých typech lezení.

3) Zjistit, jaké jsou klíčové faktory ovlivňující všímavost v náročných situacích při sportovním lezení.

3.3 Výzkumné otázky

1) Jaký je vztah mezi úrovní všímavosti a dosahovanými lezeckými výkony?

2) Jak se liší úroveň všímavosti lezců při různých typech lezení?

3) Jak pomáhá všímavost lezcům v náročných situacích?

4 METODIKA

Rozhodla jsem se pro kvalitativní výzkum, protože jsem měla zájem porozumět hlouběji tématu, které zkoumám. Chtěla jsem získat komplexní a detailní pohled na daný problém a získat informace z pohledu účastníků výzkumu. Zvolila jsem kvalitativní šetření ve formě vícepřípadové studie, která se zaměřovala na sportovního lezce a jeho všímavost.

„Kvalitativní metody se užívají k odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevu, o nichž toho ještě moc nevíme. Mohou být také použity k získání nových a neotřelých názorů na jevy, o nichž už něco víme. V neposlední řadě mohou kvalitativní metody pomoci získat o jevu detailní informace, které se kvantitativními metodami obtížně podchycují." (Strauss & Corbinová, 1999, p. 11)

Existuje řada různých definic kvalitativního výzkumu, lišících se podle toho, na jaký aspekt se autor zaměřuje. Pedagogický slovník říká, že je to druh pedagogického výzkumu, který se začal rozvíjet v šedesátých letech 20. století. Tento druh výzkumu se liší od klasického kvantitativního výzkumu v používaných metodologických principech, a to prostřednictvím jiného paradigmatu. Tento přístup je také nazýván „postpozitivistickým" nebo „naturalistickým". Hlavními rysy kvalitativního výzkumu jsou důraz na přirozené prostředí a na výklad očima samotných aktérů. Výsledkem kvalitativního výzkumu je detailní popis jednotlivých případů, který může pomoci lépe porozumět subjektivním zkušenostem a prožitkům jednotlivců (Průcha, Walterová & Mareš, 1995).

„Kvalitativní výzkum uvádí zjištění ve slovní (nečíselné) podobě. Jde o popis, který je výstižný, plastický a podrobný." (Gavora, 2000, p. 31)

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumu se účastnilo celkem pět respondentů, tři muži a tři ženy, ve věku M = 25 let, SD = 1,6 let. Pro nábor respondentů do mého výzkumu sportovních lezců jsem využila kombinaci dvou metod. Nejprve jsem oslovila své známé, kteří se věnují sportovnímu lezení a požádala je, zda by nebyli ochotni participovat v mé studii. Pro zajištění potřebného počtu respondentů (celkem 6) jsem se dále rozhodla využít umělou stěnu v Olomouci známou jako Flash wall. Na této stěně jsem umístila papírek s pozvánkou k účasti ve výzkumu. Tato inovativní metoda umožnila komukoli, koho dané téma zaujalo a splňoval požadované podmínky, aby se ozval. Bylo vyžadováno, aby zájemci lezli alespoň dvakrát týdně po dobu 5 let. Díky tomuto přístupu jsem úspěšně dosáhla potřebného počtu respondentů.

V průběhu výzkumu v oblasti sportovního lezení jsem měla tu čest setkat se s řadou pozitivních a přátelských lidí, kteří vytvořili uvolněnou atmosféru a umožnili plynulou a příjemnou interakci během rozhovorů.

4.2 Metody sběru dat

Hlavní výzkumnou metodou, kterou jsem využila v mé práci, byl polostrukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Rozhovor je jednou z nejobtížnějších a zároveň nejefektivnějších metod pro získání kvalitativních dat. Je řízený a zaměřený na určitý cíl výzkumné studie. Použití této metody mi umožnilo udržet se na předem stanoveném seznamu témat, ale zároveň jsem byla schopna poskytnout dostatek prostoru pro výpovědi respondentů. Pokud mě téma rozhovoru zaujalo, položila jsem dodatečné otázky, které jsem neplánovala předem, ale které mi umožnily získat více informací a obohatit výslednou analytickou část mého výzkumu. Během mého výzkumu jsem si uvědomila, že některé otázky, které jsem v průběhu rozhovorů položila spontánně, byly velmi relevantní pro mé výzkumné otázky a umožnily mi získat cenné informace o přístupech v daných oblastech. Celkově mi tento kvalitativní přístup umožnil spojit pevný rámec pro výzkum s dostatečnou flexibilitou se přizpůsobit potřebám respondentů a zkoumat danou tematiku v přirozeném prostředí. Mým cílem nebylo dosáhnout všeobecných výsledků, ale spíše získat podrobnější popis jednotlivých přístupů. V průběhu rozhovorů jsem se snažila být co nejobjektivnější a snažila jsem se neovlivnit odpovědi respondentů svými vlastními názory a dojmy.

4.3 Etické aspekty

Výzkumný projekt byl schválen Etickou komisí Fakulty tělesné kultury pod č.j. 32/2023.

Před započetím rozhovoru byl každý účastník pečlivě seznámen s cíli mé práce a výzkumu. Věnovala jsem všem dostatečný čas pro případné obavy nebo nejasnosti. Důkladně jsem je informovala o tom, jakým způsobu budou jejich odpovědi využity a zaručila jim úplnou anonymitu a ochranu osobních údajů. Každý respondent mi poté poskytl svůj informovaný souhlas s podpisem.

Jednotliví respondenti pak v práci vystupují pod pseudonymy.

4.4 Zpracování dat

Rozhovory s účastníky byly nahrávány s cílem zachytit kvalitní dokumentaci dat. Záznamy dat byl fixovány pomocí digitálního diktafonu ve formě audionahrávek. Poté jsem provedla transkripci rozhovorů, přepisující je z hlasové formy do textového formátu. Získaný textový materiál jsem následně analyzovala. Při analýze dat byl využit postup kódování dat (Strauss & Corbinová, 2015). Tímto postupem se dosahuje strukturovaného a systematického přístupu k analýze dat. Kódování umožňuje organizovat a kategorizovat informace, a tím přispívá ke komplexnímu porozumění a interpretaci výsledků výzkumu.

5 VÝSLEDKY

5.1 Tomáš

Tomáš lezení provozuje intenzivně od roku 2005 s průměrem třikrát týdně. Přes deset let se věnoval lezení závodně a čtyři roky byl v reprezentaci. Jeho oblíbenou destinací je sportovní lezení na stěnách v oblasti Moravského krasu, avšak jeho zájem se neomezuje pouze na danou lokalitu. Leze i na písku a každoročně navštěvuje horolezecká místa v Itálii a ve francouzském Chamonix.

Respondentovy prožitky z lezení jsou ovlivňovány okolními podněty, *„hlavně když ve skalách padá kamení, to pak mám strach."* Po riziku způsobeném padajícím kamením potřebuje čas na zotavení, zpravidla 30 minut až hodinu, než se znovu dostane do stavu naprosté koncentrace.

„Na stěně si ničeho nevšímám, tam se snažím lézt a všechno vypustit, nevnímat okolí atd., ale musím mít silnou motivaci." Tomáš uvádí, že v porovnání s lezením na Slackline, kde jsou myšlenky a emoce překážkou, je pro něj mnohem těžší dosáhnout stavu flow při lezení. *„U lezení to není tak moc důležité být úplně koncentrovaný, na stěně uvnitř je těžké dostat se do stavu flow, odfiltrovat rušivé elementy. Potřebuji větší motivaci. Když jsem závodil, tak se do toho stavu dostával mnohem lépe, právě díky motivaci.*"

Během lezení se respondent soustředí na jeden úkol, dokáže přepínat mezi různými úkoly a vždy dodržuje postup od jednoho kroku k druhému. Všímá si detailů na cestě převážně vizuálně. A vědomě se nesoustředí na pohyby svého těla.

Snaží se nevěnovat příliš pozornosti svým emocím a zaměřuje se pouze na samotnou cestu. *„Snažím se co nejvíc vyklidnit mysl a emoce přicházejí až po lezení, obvykle po pádu, až když spadnu, tak se zavztekám."*

Při lezení na přírodních skalách Tomáš intenzivně vnímá strach a množství vjemů, které přicházejí. Namísto ignorování těchto vjemů se snaží využít jejich informace při rozhodování o dalším postupu. Nejtěžší situace pro udržení koncentrace podle něj nastávají v okamžicích, kdy člověk nemá kontrolu nad událostmi*: „Máme schopnost ovlivnit svůj vlastní postup, ale rozmary počasí nejsou pod naší kontrolou. Je potřeba to přijmout a rychle se dostat pryč*."

Na stres se naučil reagovat prostřednictvím hlubokého dýchání. *„Snažím se hluboce dýchat, prohloubit dech a uklidnit se, abych si udržel jasnost mysli."*

Naopak při lezení na umělých stěnách se respondentu setkává s výzvou udržet všímavost kvůli monotónnosti prostředí. Umělé stěny jsou často jednotvárné a předvídatelné, což může

snižovat úroveň stimulace a soustředěnosti. Proto se respondent musí aktivně snažit udržet svou pozornost a zaměřit se na každý pohyb a rozhodnutí.

Psychická příprava je pro respondenta důležitá před výkonem. Uvědomuje si, do jaké situace jde a jaké jsou aktuální okolnosti. Má svůj krátký rituál, když se připravuje na lezení. Před začátkem: *„Na chvíli se zastavím tak na 5s a desetkrát se zhluboka nadechnu, pak vyrazím. Je potřeba se vědomě trochu vyklidnit*." Tato krátká meditativní praxe mu pomáhá dosáhnout většího soustředění a lépe se zaměřit na výkon, který ho čeká.

5.2 Adéla

Adéla se nejčastěji věnuje lezení na umělé lezecké stěně, přičemž kombinuje jak lezení s lanem, tak i bouldering. Lezením se zabývá po dobu šesti let, přičemž pravidelně chodí lézt dvakrát týdně.

Adéla je menší postavy a preferuje technicky náročné cesty, na kterých musí být precizní a správně se orientovat. Na detaily na cestě a zaměřuje jak pomocí zraku, tak i hmatu, aby dosáhla optimálního provedení pohybů.

Okolní podněty na ni mají významný vliv během lezení. Zejména ji ovlivňují zvuky a přítomnost ostatních lezců. Snaží se však soustředit na svou vlastní cestu a existují okamžiky, kdy se tak silně soustředí na náročné pohyby, že vypouští okolní zvuky.

Adéla je vnímavá k pohybům svého těla během lezení. Ví, že má větší flexibilitu a silnější střed těla. Věnuje pozornost svým nohám a aktivně vnímá, kde přesně je umísťuje, jak je přenáší, udržuje rovnováhu, provádí tyto pohyby cíleně. Při lezení méně náročných cest se na tyto aspekty nezaměřuje tolik, ale při technicky náročnějších úsecích si je svého těla a jeho pohybů plně vědoma.

Ohledně dechu Adéla neklade přílišný důraz na jeho kontrolu, ale *„před těžkou cestu se opřu o stěnu hlavou, vydechnu a zkoncentruju se."* Pokud se dostane na cestě do bodu, kde cítí strach, dochází k extrémní hyperventilaci, a proto se zastavuje, uklidňuje se a pokračuje pomalu dál.

Psychický stav má významný vliv na Adélinu schopnost soustředění při lezení. Pokud je v dobré náladě a nemá na mysli příliš mnoho starostí z práce, lezení ji baví a pomáhá jí se odreagovat. Po lezení se cítí psychicky odlehčená a dobře naladěná. Nicméně, existují situace, kdy je Adéla zatížena negativními myšlenkami. *„Když je toho opravdu moc, tak mě to štve, pak mi myšlenky kazí lezení. Moc mi nejde se koncentrovat. Moje hlava je silnější."* Ztráta koncentrace během lezení má na Adélu negativní vliv. Cítí frustraci a rychle se snižuje její motivace. *„Z původně plánovaných dvou hodin lezení může být záhy jen půlhodinový výkon."*

Při lezení si Adéla aktivně uvědomuje své emoce a snaží se pracovat s nimi, aby mohla dosáhnout svých lezeckých cílů.

Když se Adéle leze dobře a všechno jde hladce, zažívá stav flow. Je plně ponořená do aktivity a vychutnává si každý pohyb. V tomto stavu je často pocit radosti, spokojenosti a euforie. Adéla se cítí propojená s prostředím, lezeckými pohyby a cítí se silná a sebejistá. Avšak když se před ní objeví obtížnější část cesty, strach se stává významnou součástí jejího prožívání. Když se dostane do bodu, kde cítí strach, zvažuje možnosti – buď hledá nové postupy, nebo si danou cestu ponechá na příště. Adéla si uvědomuje, že obě rozhodnutí jsou správná a závisí na konkrétní situaci.

Respondentka dokáže lézt přes únavu a snaží se rozlišovat stres z cesty a z externího prostředí, například z práce, kde jí lezení může pomoci se stresu zbavit.

Adéla rozlišuje význam všímavosti při lezení na přírodních skalách a umělých. Podle ní je všímavost na skalách důležitější, protože venku neznáte přesnou cestu a musíte si ji sami hledat.

Nicméně pak dodává: *„Na umělé cestě jsem více všímavá, beru to jako trénink. Venku to mám spíše jako rekreační aktivitu. Je to jiná všímavost. Musím být stejně koncentrovaná, ale jinak, na jiný cíl.“*

Pokud jde o přípravu před výkonem: *„Když mám intenzivní trénink tak si pustím nějakou akční hudbu při rozcvičce do sluchátek. Pomůže mi to najít tu flow, tu radost. A dříve jsem zařazovala do tréninku ráno jógu. Snažila jsem se soustředit, co moje tělo potřebuje. Více jsem prodýchávala. Pomáhalo mi to lépe lézt v klidu. Věděla jsem, na jakou partii se více soustředit.“*

5.3 Honza

Honza je aktivním horolezcem s šestiletými zkušenostmi, který se pravidelně věnuje lezení třikrát týdně. Během roku leze polovinu cest venku a druhou polovinu vevnitř.

Honzovo zaměřování na detaily během lezení je závislé na prostředí. Při venkovním lezení si všímá vizuálních informací, které mu pomáhají správně se rozhodovat. Naopak při lezení uvnitř si detailů moc nevšímá: *„Lezu podle barev nahoru a nezastavuju se.“*

Během lezení Honzovu všímavost okolní ruch a hudba neovlivňují, zatímco faktory, jako je vítr či pípání zabezpečovacího systému, mohou mít vliv na jeho soustředění. Nicméně, je třeba poznamenat, že tyto faktory mají na respondenta vliv pouze v případech, *„když mám čas a prostor.“*

Co se týká emocionálního prožívání, Honza si převážně uvědomuje negativní emoce, jako je frustrace a vztek, pokud mu nějaká cesta nejde: *„…jsem naštvaný, v tý cestě během lezení“* Pozitivní emoce si uvědomuje až po skončení lezení. Dodává také, že více emocí prožívá venku.

Psychický stav hraje významnou roli ve vztahu k Honzově soustředění při lezení. Jeho naladění a pocity mají vliv na jeho schopnost soustředit se. Když se necítí v pořádku, je vyklepaný nebo rozrušený, jeho schopnost soustředění je ovlivněna.

Honza zmiňuje, že ho myšlenky zřídka kdy ovlivňují: *„Vevnitř míň přemýšlím, mám více prázdnou hlavu. Venku nad tím přemýšlím více, jestli to drží atd.“*

Pokud jde o ztrátu koncentrace během lezení, Honza uvádí, že to pro něj není zásadní problém. S krátkou zastávkou a nadechnutím se dokáže rychle vrátit do stavu soustředění, nejčastěji do jedné minuty.

Honzovo vnímání bolesti při lezení je také důležitým faktorem ovlivňujícím jeho všímavost. *„...když mi začínou natíkat ruce , rozhodí mě to a ztratím koncentraci. Více si všimnu, že mi začnou natíkat ruce než že si rozříznu prst nebo se odřu, pokud to není něco velkého.“*

Pokud jde o strach, Honza uvádí, že ve vnitřním prostředí se necítí tak silně ovlivněn strachem. Naopak venkovní prostředí strach vyvolává: *„Občas do toho sednu a přemlouvám se, snažím zklidnit v nějaké pozici, vydechnout si vytřepat si ruce, namágovat, nic se neděje, racionálně si vše vysvětlit.“*

Honza je schopen efektivně přepínat pozornost během lezení v závislosti na konkrétních nárocích cesty, někdy ale dělá dva úkony najednou. *„Občas když cvakám tak už koukám dál kam polezu, pokud je to jen cvakání přasky a nejedná se o nějaké zakládání.“*

Honza si je nejvíce vědomý svého dechu během boulderingu, které je charakterizováno kratšími a intenzivnějšími úseky. *„...na boulderu se více soustředím abych správně dýchal. Je to více silové a udělá to hodně, jak je to kratší interval, tak se dokážu soustředit.“* Při lezení na laně, které je delší, se na svůj dech zaměřuje pouze, když začne lapat po dechu.

Pozornost věnovaná vlastnímu tělu a pohybům je pro respondenta závislá na specifických situacích: *„Pouze když se někam musím nakroutit. Pokud to není nějaký mega dlouhý krok a musím se tam štelovat.“* Jinak je pro něj vědomí těla a pohybů spíše automatické a více ho vnímá až poté, co dokončí úsek lezení.

Vzhledem k důležitosti pozornosti při horolezení Honza zdůraznil, že v náročných situacích, zejména při obtížných cestách, je pozornost klíčová. V lehčích cestách srovnává horolezení s turistikou, kde není taková míra pozornosti nezbytná.

Honza přisuzuje všímavosti důležitý význam při lezení na přírodních skalách, zejména pokud je v nebezpečné prostředí. Ve chvílích, kdy se nachází na přírodních skalách, uvědomuje si, že je důležité udržet si soustředěnost a nedovolit, aby ho rozptylovaly myšlenky či rušivé prvky*: „...i když občas je fajn se občas rozhlédnout.“*

Respondentovi odpovědi naznačují, že se naučil reagovat na stres a únavu tím, že lezl více a nabyl tak větší zkušenosti. Při lezení je pro něj nejtěžší udržet pozornost v momentech, kdy se

bojí, zasekne nebo zjistí, že je situace nebezpečná. Uvádí, že se obvykle zaměřuje na racionální zpracování problémů a hledá nejjednodušší způsob, jak se dostat z nepříjemných situací. *„Zpracovávám věci dost racionálně, řeknu si nejjednodušší způsob, jak se dostat ze situace, nevymýšlet situace kolem.“*

Při přípravě před výkonem se Honza zaměřuje na celkovou představu o cestě, plánuje své kroky a vizualizuje si úspěch. Nemá žádný specifický rituál, ale spoléhá se na svou racionální přípravu a důvěru ve své schopnosti.

5.4 Klára

Klára se věnuje lezení 5 let. Jejím oblíbeným místem pro lezení je FlashWall v Olomouci. Chodí lézt minimálně 2x týdně. Během lezení si všímá detailů na cestě a zaměřuje se na ně převážně vizuálně, ale pokud si je nejistá ohledně určitého chytu, používá také hmat.

Co se týče soustředění, Klára si uvědomuje vliv okolních faktorů na svou koncentraci. Na lehčích cestách si všímá zvuků dětí nebo pohybů ostatních lezců, zatímco na těžších cestách se soustředí pouze na výkon.

Psychický stav má vliv na její sebevědomí, ale na samotný výkon příliš ne. Když je v pohodě, troufne si na těžké cesty, ale stres a tlak mohou ovlivnit její sebevědomí. *„Když jsem měla před státnicemi, měla jsem pocit, že už je stresu dost a proč bych se měla stresovat více a troufat si na těžší cesty. Když mě ale kamarádi vyhecují, tak je výkon stejný.“*

Na lehčích cestách Klára často prožívá radost. Pocit volnosti, který jí lezení přináší, a úspěch při zdolávání jednodušších úseků u ní vyvolávají radost a uspokojení. Těší se z každého dosaženého cíle a překonané překážky. Nicméně, když se pustí do těžších lezeckých výzev, Klára začíná prožívat směs emocí. Vědomí vlastní zranitelnosti a možného nebezpečí při lezení v ní vyvolává pocit strachu.

Klára se při lezení potýká se stresem a únavou, což ovlivňuje její schopnost výkonu. *„Většinou, třeba na skále, to hodně potlačuju a o to více jsem unavená, tělesně se pak začnu třepat až dolezu, což vede k ještě větší únavě a třepotání těla.“* Potlačování stresu může mít negativní dopad na Klářinu výkonnost a pohodu.

Rychlost, s jakou se dokáže znovu plně soustředit, záleží na míře stresu, který pociťuje: *„...pokud je malý, je to otázka dvou chytů. Když je velký stres tak to sice dolezu, ale když to dolezu a odvazuju, tak se potřebuji uklidňovat několik minut.“* Klára zpravidla nemá příliš mnoho myšlenek při lezení, zejména právě pokud leze těžší cestu. *„Pokud lezu lehkou cestu, tak i klidně vyskočí myšlenka zítřejší zkoušky.“*

Respondentka během únavy přemýšlí nad tím, zda je schopná dolézt: *„Na skále nejdu do rizika. Lezu o úroveň míň,“* avšak na stěně se tímto dilematem tolik nezabývá.

Během lezení si Klára neuvědomuje svůj dech a přímo se na něj nezaměřuje. Její pozornost je spíše soustředěna na překonání obtížných úseků a správné provedení pohybů. Nicméně si je vědoma, že při náročných částech trasy více vydechuje a často vydává zvuky, jako je zařvání. V minulosti se Klára potýkala s křečemi, ale naučila se s nimi pracovat.

Při lezení se Klára snaží být pozorná ke svému tělu a pohybům, zejména s ohledem na její dřívější problémy s ramenem.

Před výkonem se psychicky připravuje pomocí dvou strategií. Jednou z nich je vizualizace cesty, kdy si představuje v mysli jednotlivé úseky a hledá optimální řešení pro jejich překonání. Před samotným nástupem na cestu si Klára dává pár vteřin na zklidnění a soustředění. Je to krátký okamžik, než si naváže uzel, při kterém se snaží se rozdýchat nervozitu, naskakují jí možné negativní scénáře, jako je pád, ale rychle si připomene, že je připravená a schopná se s těmito situacemi vypořádat.

5.5 Jarda

Jarda se nejčastěji věnuje venkovnímu lezení, především na pískovcových skalách. Nicméně také leze vevnitř na laně i na boulderu. V lezení je aktivní již 7 let a chodí lézt pravidelně, obvykle dvakrát týdně.

Během lezení si Jarda všímá detailů na cestě a zaměřuje se na ně pomocí hmatu i pohledem. Hmatem si ověřuje chyty a pohledem plánuje své kroky dopředu. Snaží odfiltrovat rušivé vlivy okolí a soustředit se na sebe a svůj výkon. Výrazně ho mohou ovlivnit pouze nebezpečné situace způsobené ostatními lezci. Při lezení vypíná a nevnímá to, co se děje kolem: *„Na skále jsem já, můj jistič a ta skála.“*

Strach je jednou z emocí, kterou Jarda při lezení zažívá nejčastěji. *„Strach mám nejvíce z pádu.“* Snaží se s ním vypořádat tím, že si zanadává. *„Vynadávám si, zakřičím. Občas nadávám i sám sobě. Anebo něco psychopaticky vykládám té spáře, ono mi to i pomáhá dýchat.“*

Jeho psychický stav má vliv na soustředění při lezení, ale přesvědčuje se, že je dostatečně fyzicky silný a zvládne to.

Jarda dokáže rychle najít soustředění, když je rozptylován. *„Obvykle během sekundy, protože to už dělám delší dobu. Ignoruju to, řeknu si, ne, hele nemám důvod o ničem jiném přemýšlet, teď jsem na skále. Skála je číslo jedna. Vím, že bych jinak mohl udělat chybu, kterou si ublížím.“*

Při lezení může Jardu občas bolet, ale to si uvědomuje až po náročných úsecích. *„Cítím žabí bolest, když lezu ve spárách. Ale uvědomuju si ji až po těžkém úseku.“*

Celkově je všímavý při lezení na přírodních skalách i umělých stěnách, přičemž vnímá rozdíl v jejich charakteru a vyžadované pozornosti. *„Venku musíš pohlídat, kolik železa si vzít a kam to uvázat. Dostáváš se do nebezpečnějších situací. Více se musíš zaměřit na sebe.“*

Respondent si uvědomuje význam soustředění během lezení. Když je něčím rozptylován, dokáže se okamžitě vrátit k plnému soustředění, což je schopnost, kterou si vyvinul během svých dlouholetých zkušeností. S jasným zaměřením na svůj úkol a neústupnou vůlí odolávat rozptylovacím faktorům, jako jsou nepodstatné myšlenky, si Jarda udržuje vysokou míru koncentrace.

Při lezení velmi vnímá své tělo a jeho pohyby. *„Dříve jsem to nedělal, teď se na to snažím více zaměřovat.“* Sleduje svá ramena a kotníky, aby minimalizoval riziko přetížení nebo zranění. Před samotným lezením se také zaměřuje na protažení těchto částí těla, což přispívá k bezpečnosti a optimálnímu fungování jeho pohybového aparátu.

Jarda vyvinul schopnost reagovat na stres a únavu během lezení díky svým bohatým zkušenostem a praxi. Jeho postupné vystavování lezeckým situacím a neustálému tréninku mu umožnilo získat důvěru ve své schopnosti a otupit přirozenou reakci na stres.

Nejtěžší situací pro udržení pozornosti během lezení je pro Jardu jištění shora. To je chvíle, kdy si rád prohlíží okolní krajinu a kochá se. A pak lehká pasáž na cestě. Jarda nemá žádný specifický rituál před lezením: *„Jen se na tu cestu koukám a říkám si, jak si s ní popovídám. A uvědomuji si, kde budou kritická místa a kde bych si mohl odpočinout.“*

5.6 Dominika

Dominika je lezkyně s devítiletou zkušeností, z toho pět let závodila. Leze na FlashWallu a o víkendech na skalách. Chodí lézt 4–5krát týdně.

Během lezení si Dominika všímá detailů na cestě. Nejprve se zaměřuje na vizuální vnímání, a pak si ověřuje cesty i hmatově. Dominika uvádí, že pokud leze něco lehkého, dokáže si povídat s jističem. Nicméně, při obtížnějších cestách se více soustředí a „vypíná“.

Respondentka prožívá různé emoce během lezení. Často se cítí naštvaná a nespokojená sama se sebou, zejména když dělá chyby na cestách, které by jinak dokázala vylézt. Emoce jsou pro ni součástí lezení: *„V lezení jsou jak pozitivní, tak negativní emoce, jsem ráda, že jsou tam i ty negativní. Když spadnu tak jsem naštvaná v tu chvíli. Šťastná jsem pak klidně po zbytek dne.“*

Strach je také součástí Dominičina lezení, zejména při boulderování a lezení na písku. Vypořádává se s ním tak, že se snaží udržet koncentraci a důvěru ve své schopnosti.

Když Dominika zažívá strach během lezení, pracuje s ním tím, že si připomene, že je v pohodě i při pádu, a snaží se tento strach potlačit a zároveň se soustředit na správné dýchání. Pokud situace vyžaduje příliš riskantní kroky a neví, do čeho se zakládá, Dominika volí opatrnost a raději sestupuje dolů. *„Když vím, že to bude na zem, tak mám v hlavě blok a radši si slezu.“*

Psychický stav má vliv na Dominičinu schopnost soustředit. Vyjadřuje to tím, že si vybírá lidi, s kterými tráví čas, nepříznivě vnímá, když je do něčeho nucená a někdo jí říká, co má lézt. Také se přiznává, že únava ze školy může mít vliv na její psychiku, ale ne vždy.

Respondentku myšlenky moc neovlivňují. *„Při lezení myšlenky nevnímám, pouze když sklepávám na nějakém velkém chytu, tak si něco procházím v hlavě.“*

Ztráta koncentrace vyvolává u Dominiky pocit naštvanosti sama na sebe. Frustrace u ní vzrůstá hlavně když se jedná o cestu, kterou již vylezla několikrát, ale nyní se jí nedaří zdolat. *„Někdy se to stane do takové míry, že potřebuji být úplně sama. Aby na mě nikdo nemluvil.“*

Pokud je rozptylována něčím během lezení, dokáže rychle najít zpět soustředění tím, že si udělá krátkou pauzu, zhluboka se nadechne a vydechne a poté pokračuje.

Co se týče fyzických pocitů, Dominika často cítí bolest v prstech a svalovou únavu. Nicméně, v těžkých chvílích se snaží tyto pocity potlačit.

Dominika se stále dokáže soustředit na jeden úkol během lezení a zároveň je schopná přepínat pozornost mezi různými úkoly, jako je orientace, plánování cesty, pohyby a jištění.

V posledních třech letech Dominika pracuje na zvýšení vědomí svého dechu během lezení a zaměřuje se na něj: *„...byla jsem zraněná a pak jsem si na to přišla sama, když jsem se zase chtěla dostat na nějakou vyšší úroveň*.“

Během lezení Dominika velmi vnímá své tělo a pohyby. Při boulderech si kroky vizualizuje a zkouší je i na zemi. Ve stěně zkouší různé možnosti a hledá nejjednodušší a nejefektivnější cesty: *„V lehčích krocích méně, v těžších vnímám tělo víc , abych se do toho dobře nastavila, aby všechno fungovalo.“*

Dominika si uvědomuje rozdíl ve všímavosti při lezení na přírodních skalách a umělých stěnách. Venku se více soustředí, protože vnímá vyšší nebezpečí. Přírodní skály mohou být nevyzpytatelné a nespolehlivé, což vyžaduje větší pozornost a koncentraci. *„Venku se skála i láme,* (nevidíš na spolulezce), *nemůže se spoléhat na to, že to, co drží, bude držet.“*

Dominika nejvíce ztrácí pozornost při lezení ve velké skupině, kde je rozptýlená interakcemi s ostatními lidmi*: „Vevnitř je pro mě nejtěžší udržet plnou pozornost při lezení ve větší skupině lidí, když se snaží zvládnout různé bouldery. Někdo na mě mluví, někdo to vyleze i když vím, že já lezu lépe, tam ta pozornost není stoprocentní… Venku, když lezu v lehkých cestách, nesoustředím se stoprocentně na tu cestu, ale i na okolí, odpovídám na dotazy a komunikuji s ostatními lidmi kolem.“*

Dominika se naučila lépe reagovat na stres a únavu během lezení díky svým zkušenostem ze závodů. Lézt pod tlakem ji naučilo efektivně se vyrovnávat se stresem. Uvědomuje si, že stres si často vytváří sama, a to zejména ve chvílích, kdy se blíží ke splnění cíle. Pokud jde o únavu, Dominika je schopná rozpoznat hranici, kdy je lepší skončit a nedostat se do stavu, kdy by mohla ohrozit své pohybové stereotypy.

Co se týká psychické přípravy před výkonem, *„...když jdu na ostrý pokus, tak se párkrát nadechnu vydechnu, vizualizuju si to a snažím se co nejvíce koncentrovat.“*

6 DISKUSE

Sportovní lezení je komplexní disciplína, která vyžaduje synergii mezi fyzickými a psychologickými faktory. Všímavost může sloužit jako prostředek k dosažení tohoto harmonického spojení.

Tento výzkum ukazuje, že lezci mohou mít různé úrovně všímavosti vůči svému tělu a pohybům, což může ovlivnit jejich výkonnost a bezpečnost při lezení.

Zatímco Tomáš moc nevnímá své tělo a pohyby a zaměřuje se především na dýchání a provádění dalšího kroku, Adéla je vnímavá ke svému tělu a aktivně si uvědomuje svou flexibilitu, silný střed těla a přesnou manipulaci s nohama při lezení. Honza je zaměřen na své tělo a pohyby pouze v situacích, kdy je to nezbytné, při náročných pohybech. Klára se snaží být pozorná ke svému tělu a pohybům, zejména kvůli dřívějším problémům s ramenem. Jarda začal více vnímat své tělo a pohyby při lezení, sleduje ramena a kotníky. Dominika velmi vnímá své tělo a pohyby při lezení, vizualizuje kroky a zkouší je i na zemi, ve stěně hledá nejjednodušší a nejefektivnější cesty.

Vysoká úroveň všímavosti ke svému tělu a pohybům, jakou projevuje Adéla, může pomoci dosáhnout lepší kontroly a efektivity při lezení. To by mohlo vést k vyšší úrovni lezecké výkonnosti. Naopak, Tomášova nižší úroveň všímavosti k tělu a pohybům by mohla znamenat, že jeho lezecká výkonnost nemusí být tolik závislá na precizním provedení pohybů. Úroveň všímavosti může také ovlivňovat bezpečnost lezce. Klára, která se snaží být pozorná ke svému tělu a pohybům kvůli dřívějším problémům s ramenem, si pravděpodobně uvědomuje nutnost pečlivého provedení pohybů, aby minimalizovala riziko zranění.

Je však třeba si uvědomit, že i respondenti s nižší úrovní všímavosti ke svému tělu a pohybům, jako je Tomáš, nejsou nutně omezováni ve své lezecké výkonnosti. Existuje mnoho dalších faktorů, které ovlivňují schopnosti lezce, jako jsou síla, vytrvalost, technické dovednosti a zkušenosti. Osoba s vyšší úrovní všímavosti, jako je Adéla, může sice mít lepší kontrolu a efektivitu pohybů, ale bez dostatečné síly nebo technických dovedností nemusí být schopna se vyrovnat s fyzickými výzvami obtížných lezeckých tras. Úroveň všímavosti je pouze jedním aspektem celkového lezeckého výkonu.

Úroveň všímavosti lezců se může také lišit v závislosti na typech lezení. Respondenti vnímají rozdílnou míru všímavosti při lezení na přírodních skalách a umělých stěnách. Tomáš se při lezení na přírodních skalách zaměřuje na všímavost vzhledem k nebezpečným situacím a neznámým faktorům, jako jsou rozmary počasí. Naopak při lezení na umělých stěnách se setkává s monotónností prostředí, což mu může všímavost snižovat. Adéla považuje všímavost za důležitější při lezení na přírodních skalách, kde je potřeba hledat vlastní cesty. Na umělých

stěnách je pro ni všímavost více spojena s tréninkem než s hledáním cesty. Honza si uvědomuje důležitost všímavosti při lezení na přírodních skalách, zejména v nebezpečných situacích. Jarda je všímavý při lezení na obou typech povrchů, ale vnímá rozdíl v jejich charakteru a vyžadované pozornosti. Při lezení na přírodních skalách je více zaměřen na sebe a větší nebezpečí, zatímco na umělých stěnách se musí věnovat detailům spojeným s technikou. Dominika si uvědomuje rozdíl ve všímavosti při lezení na přírodních skalách a umělých stěnách. Při lezení na přírodních skalách je více soustředěná kvůli vyššímu nebezpečí a nevypočitatelnosti prostředí.

Existuje několik faktorů, které mohou ovlivňovat všímavost lezců, ať už se jedná o lezení na přírodních skalách nebo umělých stěnách. Jedním z klíčových rozdílů mezi těmito dvěma prostředími je přirozená nevyzpytatelnost přírodních skal oproti předvídatelnosti umělých stěn. Respondenti, kteří lezou na přírodních skalách, často uvádějí vyšší úroveň všímavosti. Od lezců je vyžadována větší pozornost a vnímavost k různým faktorům, jako jsou změny povětrnostních podmínek, kvalita skály, nebezpečí zlomení nebo výskyt volně se pohybujících kamenů. Tato nejistota a nespolehlivost prostředí si vyžaduje větší koncentraci a ostražitost.

Naopak umělé stěny jsou často navrženy tak, aby poskytovaly konzistentní prostředí pro lezení. Tyto stěny mají přesně umístěné úchyty a cesty jsou obvykle pečlivě navrženy s ohledem na obtížnost. Tato předvídatelnost může snižovat úroveň všímavosti u lezců, protože nemusí být tolik zaměřeni na prostředí a hledání nejvhodnější cesty. To může vést k pocitu monotónnosti a snížené všímavosti.

Klíčové faktory ovlivňující všímavost v náročných situacích při sportovním lezení mohou být rozdílné u jednotlivých lezců a souviset s jejich emocionálním prožíváním.

Tomáš nevěnuje příliš pozornosti svým emocím a zaměřuje se především na samotnou lezeckou cestu. Jeho všímavost je zaměřena na aktuální fyzické pohyby a techniku lezení, přičemž emoce přicházejí až po lezení. To naznačuje, že jeho všímavost je spíše zaměřena vnějším směrem, na fyzickou aktivitu. Výzkumy naznačují, že mindfulness a flow jsou v populaci sportovců propojeny (Cathcart et al., 2014), což potvrzuje i Adéla, která při prožívání stavu flow projevuje vysokou míru všímavosti. Je plně ponořená do aktivity, vnímá každý pohyb a je propojená s prostředím a lezeckými pohyby. Její všímavost je soustředěna na přítomný okamžik, což jí umožňuje vychutnat si každý moment. Zapomíná na čas, únavu a celkově vše, co nesouvisí s provozovanou aktivitou (Ermis & Bayraktar, 2014). Honza se zaměřuje více na negativní emoce, které mu brání v plné všímavosti. Je naštvaný a frustrovaný, když mu něco nejde. Klára se zcela noří do aktivity a prožívá radost na lehčích cestách, což může být spojeno s vyšší mírou všímavosti. Nicméně, při těžších výzvách se projevuje směs emocí, což může naznačovat, že v těchto situacích je její všímavost rozptýlena. Jarda prožívá zejména strach, který je jednou z emocí, které ho při lezení nejčastěji ovlivňují. Tento strach je spojen s obavou z pádu. V reakci

na tuto emoci se snaží zvýšit svou všímavost. Dominika prožívá různé emoce během lezení, zahrnující jak pozitivní, tak negativní zážitky. Během chvílí, kdy se cítí naštvaná nebo nespokojená sama se sebou, je její všímavost často zaměřena na vnitřní prožitek těchto emocí. Když se Dominika ocitá ve stavu strachu, snaží o soustředěnost a udržení důvěry ve své schopnosti. Snaží se potlačit strach a zaměřit se na své dýchání, čímž využívá všímavost jako nástroj k udržení klidu a koncentrace.

Při porovnání všímavosti v kontextu emocionálního prožívání při lezení lze vidět, že někteří lezci více zaměřují svou pozornost na fyzické pohyby a techniku lezení (jako Tomáš), zatímco jiní jsou více zaměřeni na přítomný okamžik a propojení s prostředím (jako Adéla).

Někteří lezci se zaměřují na vnitřní prožívání emocí a využívají všímavost k rozpoznání, regulaci a přijímání svých emocí. Jiní se zaměřují na vnější faktory, jako jsou pohyby, technika lezení nebo propojení s prostředím. Všímavost může být také využívána k rozhodování, hodnocení rizika a přijímání správných opatření pro bezpečnost lezců.

Správná dechová technika a vědomé dýchání mohou pomoci lezcům udržet klidnou mysl, zlepšit koncentraci a zvýšit všímavost. Podle Slepičky et al. (2009) je správné dýchání považováno za nejsnadnější a zároveň nejúčinnější metodu kontroly úzkosti a svalové napětí. Umožňuje odvrátit pozornost od rušivých prvků, jako jsou diváci nebo soupeři a usnadňuje trénink mentálních dovedností (Nugent & Brown, 2008).

Dominika si je vědoma důležitosti dechu během lezení a aktivně na něj zaměřuje svou pozornost. Dokáže rychle najít zpět soustředění pomocí krátké pauzy, zhluboka se nadechne a vydechne. Její pracovní úsilí na zlepšení vědomí dechu svědčí o tom, že si uvědomuje jeho význam a jakým způsobem může ovlivnit její výkon. Klára se přímo nezaměřuje na svůj dech během lezení, ale je si vědoma, že při náročných úsecích často více vydechuje a vydává zvuky. Přestože se na dech nepřímo soustředí, dokázala se naučit pracovat s křečemi, což naznačuje, že i bez přímého zaměření na dech si uvědomuje jeho vliv na její výkon. Tomáš se naučil reagovat na stres prostřednictvím hlubokého dýchání. Uvědomuje si, že hluboký dech mu pomáhá uklidnit se a udržet jasnost mysli.

Při náročném lezení se často vyskytují situace, které vyvolávají napětí a úzkost. Z těchto odpovědí je patrné, že každý lezec přistupuje k dechové technice a vědomému dýchání trochu jinak. Využívání dechu může pomoci lezcům zvládat stresové situace. Hluboké dýchání a vědomé vydechování mohou snížit fyzické a emoční napětí.

Každý jedinec má individuální způsob, jak se vyrovnává s rušivým prostředím, aby se mohl soustředit pouze na svůj výkon. Zatímco někteří lezci jako Tomáš jsou silněji ovlivněni vnějšími faktory a potřebují dlouhý čas na zotavení, jiní, například Honza, jsou schopni lézt bez zásadního vnímání okolního ruchu.

Zdá se, že obtížnost cesty hraje velkou roli v otázce koncentrace. Klára si všímá zvuků a pohybů ostatních lezců na lehčích cestách, ale na těžších se plně soustředí pouze na svůj výkon. Podobně Dominika uvádí, že při obtížnějších cestách se více soustředí a „vypíná“, což naznačuje, že vyšší náročnost cesty vyžaduje vyšší míru soustředění. Lezci si mohou být vědomi toho, že obtížnější cesty vyžadují větší mentální a fyzickou koncentraci, a proto se předem psychicky naladí a nastaví si vyšší míru soustředění. Vědí, že odolnost vůči stresu a schopnost udržet si vysokou úroveň všímavosti je důležitá pro jejich výkon a bezpečnost.

Jarda se snaží vypnout vnímání okolního dění a zaměřit se pouze na sebe a svůj výkon, jiní jako Adéla jsou citlivější na okolní zvuky a přítomnost ostatních lezců, ačkoli se snaží soustředit na svou vlastní cestu. Mohlo by to potvrzovat, že jedinci s vyšší mírou úzkosti mají tendenci vykazovat horší výkony, protože jsou více zaměřeni na potenciální hrozby ve svém okolí. Úzkostným jedincům se obtížněji přesouvá ohnisko jejich pozornosti a mají problém potlačovat rušivé myšlenky a irelevantní podněty (Attentional Control Theory, Eysenck & Derakshan, 2011; Eysenck, Derakshan, Santos & Calvo, 2007). Dominika, která je z mých respondentů nejzkušenější, potvrzuje výsledky studie provedenou Mann et al. (2007), kde byly identifikovány systematické rozdíly mezi zkušenými sportovci a nováčky v jejich schopnosti selektovat relevantní informace, které jsou považovány za klíčové pro výkon. Zkušení sportovci podle ní prokazují schopnost zaměřit se na důležité informace a získat je rychleji a přesněji, což ovlivňuje jejich rozhodování.

Všímavost může přispět k lepšímu zapojení do aktivity, zlepšení koncentrace a snížení přítomnosti rušivých myšlenek. Je důležité si uvědomit, že všímavost není jen o koncentraci na fyzický výkon, ale také o vnímání vlastních emocí, těla a okolního prostředí.

Myslím si, že všímavost má významné místo ve sportovním lezení a její integrace do tréninkového procesu a mentální přípravy může přinést významné výhody. Zlepšení schopnosti být plně přítomný v okamžiku a efektivně reagovat na proměnlivé situace může přispět k dosažení lepších výsledků, vyššímu prožitku z lezení a celkovému rozvoji sportovce.

Vzhledem k tomu, že výzkum v oblasti všímavosti ve sportovním lezení je stále omezený, není mnoho konkrétních studií nebo výzkumů, které by se přímo zaměřovaly na tuto problematiku, existuje prostor pro další studie, které by prozkoumávaly specifické aspekty všímavosti a jejich vliv na sportovní výkon a pohodu sportovců. S rozvojem tohoto pole by se mohly objevit nové techniky a tréninkové metody, které by mohly sportovcům pomoci optimalizovat jejich všímavost a dosáhnout ještě lepších výsledků ve sportovním lezení.

7 ZÁVĚRY

První výzkumná otázka se zaměřuje na vztah mezi úrovní všímavosti a dosahovanými lezeckými výkony. Výzkum ukázal, že sportovní lezení a všímavost spolu souvisí. Lezci s vyšší úrovní všímavosti mají tendenci mít lepší kontrolu, efektivitu a vyšší lezeckou výkonnost. Zvýšená všímavost může pomoci snížit riziko úrazu a zvýšit bezpečnost během lezení.

Druhá výzkumná otázka se zabývá rozdíly v úrovni všímavosti lezců při různých typech lezení. Prostředí, ve kterém se lezci pohybují, hraje velkou roli v otázce všímavosti. Přírodní skály nabízejí nepředvídatelné prostředí s množstvím proměnlivých faktorů, včetně povětrnostních podmínek a přítomnosti nebezpečí. Naopak umělé stěny poskytují vyšší míru předvídatelnosti a umožňují lezcům více kontrolovat své okolí. Tato rozdílnost může mít vliv na úroveň všímavosti.

Třetí výzkumná otázka se zaměřuje na to, jak všímavost pomáhá lezcům v náročných situacích. Všímavost má v nelehkých situacích několik pozitivních vlivů, například zlepšuje schopnost rychle reagovat na situace, které vyžadují okamžitou akci, umožňuje lezcům vnímat důležité detaily a soustředit se na klíčové informace. V náročných situacích sportovního lezení je všímavost důležitým prvkem, který je ovlivněn několika faktory. Jedním z těchto faktorů je emocionální stav jednotlivých lezců. Každý lezec má individuální rozdíly ve svém emocionálním prožívání, což může mít vliv na jejich schopnost soustředit se. Ti, kteří jsou schopni lépe regulovat své emoce a vyrovnávat se s tlakem a stresovými situacemi, pravděpodobně projevují vyšší úroveň všímavosti.

Dalším faktorem je schopnost filtrování podnětů. Lezec, který je schopen selektivně oddělit nepodstatné distrakce a zaměřit se pouze na klíčové informace související s lezením, je pravděpodobně schopnější vykazovat zvýšenou všímavost. Naopak, přítomnost myšlenek, které nesouvisejí s lezením, a rušivé prostředí mohou snižovat schopnost lezce soustředit se a vnímat důležité detaily.

Zahrnutí všímavosti do tréninkového procesu a mentální přípravy může přinést významné výhody pro lezce. Zlepšení schopnosti být plně přítomný v okamžiku a efektivně reagovat na proměnlivé situace může přispět k dosažení lepšího sportovního výkonu, vyššímu prožitku z lezení a celkovému rozvoji sportovce.

Vzhledem k nedostatku konkrétních studií a výzkumů zaměřených přímo na všímavost ve sportovním lezení existuje velký prostor pro další zkoumání této problematiky. Rozvoj výzkumu v oblasti všímavosti ve sportovním lezení by mohl přinést nové poznatky a objevit specifické strategie a techniky, které by mohly být aplikovány při tréninku. Rovněž by bylo vhodné zkoumat vliv tréninkových metod a technik na všímavost lezců a zjišťovat, jakým způsobem lze všímavost efektivně rozvíjet a optimalizovat.

V závěru lze konstatovat, že všímavost má významné místo ve sportovním lezení. Integrace všímavosti do tréninkového procesu a mentální přípravy může přinést mnoho výhod pro lezce. Další výzkum je však nezbytný pro hlubší porozumění specifickým aspektům všímavosti ve sportovním lezení a pro objevení nových strategií a technik, které by mohly pomoci lezcům optimalizovat všímavost a dosáhnout lepších výsledků.

8 SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá vztahem mezi všímavostí a sportovním lezením, představuje přehled poznatků v této oblasti a kvalitativní výzkum.

Úvod práce nastiňuje problematiku a výzkumný záměr. V části přehledu poznatků jsou prezentovány teoretické informace o mindfulness. Dále je zkoumána role všímavosti ve sportu a její spojitost s prožitkem flow.

Ve druhé části práce je představeno sportovní lezení včetně jeho definice a rozdílů mezi lezením na umělých stěnách a na skalách. Jsou zde analyzovány faktory ovlivňující výkon, včetně vlivu psychiky na výkon sportovního lezce. Důraz je kladen na vztah mezi všímavostí a lezením.

Cílem výzkumu bylo získat komplexní a detailní pohled na vztah mezi všímavostí a sportovním lezením z perspektivy účastníků výzkumu. V rámci vícepřípadové studie se výzkumu zúčastnilo pět respondentů, z nichž byli tři muži a tři ženy, kteří lezou po dobu alespoň pěti let dvakrát do týdne.

Hlavní výzkumnou metodou byly polostrukturované rozhovory s otevřenými otázkami. Výzkumný projekt obdržel schválení od Etické komise Fakulty tělesné kultury. Během rozhovorů byl použit digitální diktafon pro záznam audionahrávek, které následně byly přepsány do textové podoby pomocí transkripce.

Pro analýzu dat byl použit postup kódování dat, který umožnil identifikovat klíčová témata, vzorce a souvislosti v textovém materiálu. Výsledky naznačují, že existuje pozitivní vztah mezi všímavostí a lezeckým výkonem, přičemž vyšší úroveň všímavosti může být spojena s lepším lezeckým výkonem.

Tato práce poskytuje porozumění vztahu mezi všímavostí a sportovním lezením prostřednictvím kvalitativního přístupu a přispívá k rozšíření poznatků v oblasti sportovního lezení a psychologie výkonu.

9 SUMMARY

This bachelor thesis explores the relationship between mindfulness and sport climbing, presenting a review of findings in this area and qualitative research.
The introduction of the thesis outlines the problem and the research aim. The knowledge review section presents theoretical information on mindfulness. Next, the role of mindfulness in sport and its association with the experience of flow is explored.

In the second part of the thesis, sport climbing is introduced, including its definition and the differences between climbing on artificial walls and on rocks. Factors influencing performance are analysed, including the influence of psyche on sport climber performance. Emphasis is placed on the relationship between mindfulness and climbing performance.

The aim of the research was to gain a comprehensive and detailed view of the relationship between mindfulness and sport climbing from the perspective of the research participants. Five respondents, three men and three women, who have been climbing twice a week for at least five years, participated in the research as part of a multi-case study.

The main research consisted in semi-structured interviews with open-ended questions. The research project received approval from the Ethics Committee of the Faculty of Physical Education. During the interviews, a digital voice recorder was used to record audio recordings, which were then transcribed into text form using transcription.

A data coding procedure was used to analyse the data to identify key themes, patterns and connections in the textual material. The results suggest that there is a positive relationship between mindfulness and climbing performance, with higher levels of mindfulness potentially associated with better climbing performance.

This thesis provides an understanding of the relationship between mindfulness and sport climbing performance through a qualitative approach and contributes to the body of knowledge in sport climbing and performance psychology.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, *10*(2), 125.

Baláš, J. (2022). *Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení*. Charles University in Prague, Karolinum Press.

Baltzell, A., & Summers, J. (2018). *The power of mindfulness: Mindfulness meditation training in sport (MMTS)*. Springer.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, *11*(3), 230-242

Cathcart, S., McGregor, M., & Groundwater, E. (2014). Mindfulness and flow in elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *8*(2), 119-141.

Csikszentmihalyi, M., & Jackson, S. A. (1999). *Flow in sports*. Champaign: Human Kinetics.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology* (Vol. 10, pp. 978-94). Springer.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vráno-vá, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3. vyd.). Olympia.

Ermis, E. N., & Bayraktar, S. (2014). Flow Experience in University Students. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 152, 800-834. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.329

Eysenck, M.W. and Derakshan, N. (2011) New Perspectives in Attentional Control Theory. Personality and Individual Differences.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, *35*(4), 707-723.

Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Paido.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.

Goddard, D., & Neumann, U. (1993). *Performance rock climbing*. Stackpole Books.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, *57*(1), 35-43.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behavior Research and Therapy, 44, 1–25. doi: doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Henriksen, K., & Hansen, J. (2016). Præster under pres: Guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv [Perform under pressure: Your guide to mental strenght in sport, arts and business]. Danish Psychological Publishers.

Henriksen, K., Haberl, P., Baltzell, A., Hansen, J., Birrer, D., & Larsen, C. H. (2019). Mindfulness and Acceptance Approaches: Do They Have a Place in Elite Sport?. In *Mindfulness and Acceptance in Sport* (pp. 1-16). Routledge.

Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2019). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. Routledge.

Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2019). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and excercise Psychology, E-pub ahead of print.* https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hill, P. (2008). *The Complete Guide to Climbing and Mountaineering*.

Horst, E. (2008). Training for climbing: The definitive guide to improving your performance. Rowman & Littlefield.

Hyland, P. K., Lee, R. A., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. Industrial and Organizational Psychology, 8, 576-602.

Chrobak, U. (2022). Climbing as a form of therapy. Climbing Magazine. https://www.climbing.com/skills/climbing-as-a-form-of-therapy/

Ilgner, A. (2003). *The Rock Warrior's Way*. BookBaby.

James, W. (1890) Principles of psychology.

Jan, P., & Alena, P. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada Publishing, as.

Kabat-Zinn, J. (1994). Whereever you go there you are. Mindfulness meditation in.

Kabat-Zinn, J., Beall, B., & Rippe, J. (1985, June). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. In *Poster presented at the World Congress in Sport Psychology, Copenhagen, Denmark*.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Pineau, T. R. (2018). *Mindful sport performance enhancement: Mental training for athletes and coaches*. American Psychological Association. http://dx.doi.org/10.1037/0000048-001

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, *330*(6006), 932-932.

Lardon, M. T., & Fitzgerald, M. W. (2013). Performance enhancement and the sport psychologist. In D.Baron, C. Reardon, & S. Baron (Eds.),Clinical sport psychiatry: An international perspective(pp.132–146). Wiley Blakwell.

Longshore, K., & Sachs, M. (2015). Mindfulness training for coaches: A mixed-method exploratory study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *9*(2), 116-137.

MacDonald, L. A., Oprescu, F., & Kean, B. M. (2018). An evaluation of the effects of mindfulness training from the perspectives of wheelchair basketball players. *Psychology of Sport and Exercise*, *37*, 188-195.

Mann, D. T., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. M. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, *29*(4), 457-478.

Moffatt, J. (2022). Mastermind: Mental Training for Climbers. *Vertebrae Publishing*. ISBN 9781839811715

Mumford, G. (2015). *The mindful athlete: Secrets to pure performance*. Parallax Press.

Neuman, J., Vomáčko, L., Vomáčková, S. (1999). Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem. 1. vyd. Portál.

Nugent, R., & Brown, S. (2008). Football: Raise Your Mental Game. London: A. & C. Black.

Pineau, T. R., Glass, C. R., Kaufman, K. A., & Minkler, T. O. (2019). From losing record to championship season: A case study of mindful sport performance enhancement. *Journal of Sport Psychology in Action*, *10*(4), 244-254.

Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (1995). Pedagogický slovník.

Saul, D., Steinmetz, G., Lehmann, W., & Schilling, A. F. (2019). Determinants for success in climbing: A systematic review. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *17*(3), 91-100.

Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *8*(1), 85-103.

Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of clinical psychology*, *65*(6), 555-560.

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). Psychologie sportu (Vyd. 2.). Karolinum.

Spaeth, J. (2021, June 8). Can Mindfulness Improve Your Climbing? How Important Is It? Elevated Adventurer. https://elevatedadventurer.com/can-mindfulness-improve-your-climbing-how-important-is-it/

Strauss, A. L., & Corbin, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Sdružení Podané ruce.

Šlepecký, M., Praško, J., Kotianová, A., & Vyskočilová, J. (2018). *Třetí vlna v kognitivně-behaviorální terapii: Nové směry*. Portál.

Tefelner, R. (2012). *Trénink sportovního lezce II.* 1. vyd. Rock Art Publishing.

Vomáčko, S., & Boštíková, S. (2003). *Lezení na umělých stěnách: bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi*. Grada Publishing.

Winter, S. (2004). *Sportovní lezení*. Kopp.

11 PŘÍLOHY

11.1 Vyjádření etické komise

Fakulta
tělesné kultury

Vyjádření Etické komise FTK UP

Složení komise: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D. – předsedkyně
Mgr. Ondřej Ješina, Ph.D.
Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.
Mgr. Filip Neuls, Ph.D.
prof. Mgr. Erik Sigmund, Ph. D.
doc. Mgr. Zdeněk Svoboda, Ph. D.
Mgr. Jarmila Štěpánová, Ph.D.

Na základě žádosti ze dne **27. 03. 2023** byl projekt bakalářské práce

Autor /hlavní řešitel/: **Anna Maryšková**

s názvem **Mindfulness ve sportovním lezení**

schválen Etickou komisí FTK UP pod jednacím číslem: **32 / 2023**
dne: **4. 4. 2023**

Etická komise FTK UP zhodnotila předložený projekt a **neshledala žádné rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnicemi pro výzkum zahrnující lidské účastníky.

Řešitelka projektu splnila podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

za EK FTK UP
doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.
předsedkyně

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury
Komise etická
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci
třída Míru 117 | 771 11 Olomouc | T: +420 585 636 009
www.ftk.upol.cz