

Kurz inštruktorov horolezectva 1. kvalifikačného stupňa
Lezenie na umelých stenách a lanové prekážky
Slovenský horolezecký spolok JAMES, Horolezecká škola JAMES

Záverečná práca

Práca so strachom na umelých stenách

Použitie metódy B.E.S.T.



Bratislava, 4.10.2024

Mgr. Frédérique Hazéová

Obsah

Úvod.....	3
Strach z pádov v indoore.....	4
Teoretický úvod do strachu a stresovej reakcie.....	4
Distres a eustres v inštruktorskej praxi.....	6
Metóda B.E.S.T. a jej aplikácia v praxi.....	8
Použitie B.E.S.T. počas konkrétneho výcviku.....	9
Priebeh výcviku.....	9
Záver.....	12
Zoznam literatúry	13

Úvod

„Všetci sa niekedy bojíme. Každý zažíva v niektorých momentoch svojho života strach. Môže to byť počas zúrivej snehovej búrky v base campe v horách, alebo počas pracovného stretnutia, kde sa niekoľko minút odhodlávate, aby ste prejavili svoj názor na nový projekt, ale ste paralyzovaní neistotou. Kdekoľvek a kedykoľvek to je, vždy platí jedno a to isté pravidlo: ak sa nenaučíte ovládať svoj strach, strach bude ovládať vás. A potom to bude strach, ktorý rozhodne o tom, čo urobíte – alebo čo sa neodvážite spraviť.“

Týmito slovami začína Roanne Van Voorts svoju knihu *Strach* (z angl. *Fear*)¹, v ktorej sa extrémni atléti a ich tréneri, na čele s lezcami a lezkyňami, vyjadrujú ku téme strachu vo svojich vlastných životoch a výkonoch. So strachom sa totiž stretávame všetci – vrátane tých, ktorých sledujeme na našich obrazovkách so zatajeným dychom a sú našimi športovými vzormi. V knihe sa však dozvedáme, že rozdiel je v tom, ako ku strachu pristupujú a ako sa ho naučili ovládať.

Inštruktori a inštruktorky (nielen) lezenia na umelých stenách sa často zameriavajú len na fyzické aspekty lezenia. Strachu nováčikov nevenujeme veľa pozornosti, alebo ich odbijeme radami o tom, že majú trénovať pády. Aj pády samotné však podľa jednej z najlepších lezkyň súčasnosti Hazel Findlay učíme nesprávne. Neberieme ohľad na psychologický aspekt lezenia a možné následky, ak nováčikov vystavíme situáciám, ktoré sú pre nich príliš stresujúce.

Osobne sa často stretávam so začínajúcimi lezcami a lezkyňami, ktorí sa s nadšením vrhnú do tohto športu a neskôr sa ocitnú v situácii, že sa boja robiť to, čo bolo pre nich v lezení bežné, pretože si prešli nejakou negatívnou skúsenosťou, alebo sa sériou malých negatívnych skúseností dostali do bodu, kedy prestávajú byť schopní manažovať svoj strach v lezení. Preto som sa o túto tému začala zaujímať a pre svoju inštruktorskú prácu som sa rozhodla začať úplne od začiatku – vysvetlením toho, ako strach funguje, aké môže mať následky v lezení (so zameraním sa na lezenie na umelých stenách) a popisáním metódy B.E.S.T., ktorú Hazel Findlay spolu s ďalšími trénermi predstavila vo svojom kurze zameranom na strach v lezení. Na to, aby sme mohli účinne pracovať so strachom u kurzistov a kurzistiek, ho totiž najskôr potrebujeme pochopiť a naučiť sa ho spolu s nimi identifikovať v ich vlastnom prežívaní a lezení.

¹ VOORST, R. V. *Fear!* Florida: Motivational Press, Inc., 2017. S. 7. ISBN 978-1-62865-436-3.

Strach z pádov v indoore

Strach z pádu je prirodzená a geneticky podmienená reakcia, ktorej základným účelom je ochrániť nás pred zranením alebo dokonca smrťou.² Strach pritom môžeme prežívať rovnako intenzívne – bez ohľadu na to, či je ohrozenie skutočné alebo len v našich predstavách.³ Náš systém strachu a stresových reakcií je v zásade veľmi všeobecný. To znamená, že náš mozog nevie analyzovať rozdiely medzi rôznymi druhmi ohrozenia a často nevie vyhodnotiť ktoré hrozby sú potenciálne skutočne nebezpečné a ktoré nie. To je dôvod, pre ktorý sa strachu nevieme zbaviť iba racionálnou činnosťou – premýšľaním.⁴

Strach, ako emócia, vychádza z najstaršej časti nášho mozgu, z amygdaly, ktorá je zodpovedná za naše pudové reakcie – boj, útek či zamrznute.⁵ Vďaka tejto časti mozgu a reakciám, ktoré nám zostali z prehistorických čias, sme ako druh dokázali prežiť a dostať sa až do súčasnosti.⁶ A aj keď dnes už nečelíme tigrom šabl'ozubým, ako naši pravekí predkovia, naša stresová reakcia zostala rovnaká. A tak sa môže prihodiť, že sa indoorovi lezci ocitnú na stene zoči-voči stresovej reakcii tak silnej, ako keby na nich ten tiger práve odnikiaľ vyskočil.

Na to, aby sme mohli budúcich adeptov na lezenie správne učiť pracovať so strachom, je dôležité pochopiť ako strach funguje, ako sa v tele utvárajú stresové reakcie a aké môžu byť ich následky pri lezení. Vzhľadom na obmedzený rozsah záverečnej práce sa teoretickej časti budeme venovať len stručne a väčšiu pozornosť budeme venovať konkrétnemu cvičeniu a jeho možnému prevedeniu s kurzistami.

Teoretický úvod do strachu a stresovej reakcie

Veľmi zjednodušene podané, chemická rovnica, ktorá sa skrýva za fungovaním strachu je pomerne priamočiara. Stimul alebo podnet (či už externý – pošmyknutie nohy, zavrávanie, ťažký

² MAGUIRE, A., 2022. *Fear of Falling – with climbing psychologist, Allegra Maguire* [online]. In: Lattice Training. Zdroj: <https://latticeclimbing.com/blog/fear-of-falling/>

³ LISLE, S., 2018. *Playing with Fear* [online]. In: UKC Climbing. Zdroj: https://www.ukclimbing.com/articles/features/playing_with_fear-10178

⁴ FINDLAY, H. - KILLE, A. et al., 2024. *The Science Of Stress And Fear*. In: *Strong Mind Course* [online kurz]. Zdroj: <https://courses.strongmindclimbing.com/products/the-strong-mind-course/>

⁵ ADOLPHS, R., 2014. *The Biology of Fear* [online]. In: *Current Biology*, Vol. 23, Issue 2. Zdroj: [https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(12\)01435-2](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(12)01435-2)

⁶ SCOVILLE, H., 2024. *Evolution of the Fight or Flight Response* [online]. In: ThoughtCo. Zdroj: www.thoughtco.com/fight-or-flight-and-evolution-1224605

krok na hranici našich schopností, alebo vnútorný – predchádzajúca negatívna skúsenosť, obava z vlastných kompetencií a pod.) spôsobí, že ak ho časť mozgu, ktorú nazývame talamus, vyhodnotí ako nebezpečný, vyšle dva signály. Jeden signál okamžite putuje do amygdaly, ktorú by sme mohli nazvať aj krízovým strediskom mozgu, a ktorá je zodpovedná za okamžité vylúčovanie stresových hormónov, a tým často aj za našu pudovú reakciu. Druhý signál dorazí o pár sekúnd neskôr do mozgovej kôry, ktorá je zodpovedná za racionálne zváženie situácie. Keď toto stredisko mozgu vyhodnotí pôvodný stimul a jeho závažnosť, vyšle následne signál amygdale, aby svoju stresovú reakciu ešte zvýšila, alebo naopak upokojila.⁷ Citlivosť amygdaly sa u jednotlivcov môže líšiť a na intenzitu stresovej reakcie, ale aj na to, nakoľko dokážeme po vyhodnotení situácie a pôvodného stimulu našu stresovú reakciu ovplyvniť, vplýva mnoho faktorov, vrátane genetických predispozícií,⁸ psychosociálneho vývinu a doterajších skúseností jedinca. Dobrou správou je, že náš mozog je do vysokej miery formovateľný, vďaka vlastnosti, ktorej hovoríme *neuroplasticita*.⁹ Toto je dôležité aj v kontexte inštruktorského pôsobenia, pretože so strachom z lezenia (alebo z akýchkoľvek iných stimulov spojených s touto činnosťou) sa dá pracovať. Je však dôležité spomenúť aj to, že tento strach je možné aj posilniť, na čo by inštruktori mali brať ohľad a mali by sa v tejto problematike najskôr vzdelávať. Strach z lezenia – aj na umelých stenách – je totiž témou, ktorá sa pri výcviku nováčikov niekedy zanedbáva, alebo sa k nej pristupuje nesprávne. Práve v začiatkoch si pritom budúci lezci a lezkyne môžu vytvoriť návyky a získať skúsenosti, ktoré môžu slúžiť ako prevencia pred negatívnymi zážitkami a reakciami na ne, alebo pred zhoršenou mierou strachu v budúcnosti. Na to, aby sa u jednotlivca vytvoril strach z nejakej situácie alebo činnosti (ako je napríklad aj lezenie na umelých stenách – na lane alebo na bouldri; strach z pádu samotného a pod.), totiž stačí jedna negatívna skúsenosť. „*Na to, aby si náš mozog vytvoril negatívnu asociáciu s danou udalosťou, stačí jeden zlý pád [...]. Strachové spomienky môžu byť naučené, zakorenené a následne usadené v našom systéme už po jednom zážitku, zatiaľ čo iné druhy učenia sa (pozitívne a neutrálne podnety), si vyžadujú veľa času na zakorenenie. Strachové spomienky sa môžu vyformovať aj prostredníctvom mnohých zopakovaní sa menej akútnych strachových*

⁷ LISLE, S., 2018. *Playing with Fear* [online]. In: UKC Climbing. Zdroj: https://www.ukclimbing.com/articles/features/playing_with_fear-10178

⁸ NEGRAO, A.B. - DEUSTER, P.A., GOLD, P.W., SINGH, A. and CHROUSOS, G.P., 2000. *Individual reactivity and physiology of the stress response* [online]. In: Biomedicine & pharmacotherapy, 54 (3), s.122-128. Zdroj: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10840588/>

⁹ PUDERBAUGH, M. - EMMADY, P. D., 2023. *Neuroplasticity* [online]. Zdroj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557811/>

(stresových) reakcií. To znamená, že mnoho mierne zlých skúseností s pádmi v priebehu 10-ich rôznych pádov môžu spôsobiť rovnakú výslednú strachovú reakciu ako jeden veľmi zlý zážitok, čo je podrobne preskúmané aj v Pavlovovej podmieňovacej teórii. “¹⁰

Distres a eustres v inštruktorskej praxi

Istá miera strachu, ako sme už uviedli vyššie, je normálna, ba priam žiadúca, keďže nás môže ochrániť pred zranením či smrťou. Stresové reakcie nám dokonca môžu byť nápomocné - v istom leveli môžu zvyšovať výkonnosť, sústredenie, či pomôcť zmobilizovať fyzické sily a schopnosti.¹¹ Vo všeobecnosti v tomto kontexte rozlišujeme dva druhy stresu – eustres (alebo pozitívny stres) a distres (negatívny stres). Eustres nás môže motivovať, pomôcť nám so sústredením sa, je krátkodobý, vzbudzuje v nás pocity nadšenia a excitácie, a zo skúseností s týmto typom stresu sa môžeme učiť a rozvíjať sa z nich. Po ich prežití na ne nahliadame pozitívne a zážitky si často chceme zopakovať. Distres je naopak negatívna forma stresu, ktorá má u nás nepriaznivé následky. Spôsobuje pocity úzkosti a iné nepríjemné pocity, znižuje výkonnosť a môže viesť aj k strachovým spomienkam, či dokonca ku traume. Distres môže byť krátkodobý aj dlhodobý a zanecháva v nás negatívne asociácie a pocit, že takúto situáciu už nikdy nechceme zažiť.¹² Vyššia miera strachu, súvisiaca s distresom, ktorá má za následok aj neadekvátne stresové reakcie, môže nakoniec viesť práve k obávaným zraneniam či iným neželaným udalostiam. Keď je hladina stresu, a tým aj hladina vylučovaných stresových hormónov, príliš vysoká, môže to totiž viesť aj k spomínanej pudovej reakcii (útok, útek, zamrznutie), ktorá potláča naše racionálne uvažovanie, schopnosť sústrediť sa na čiastkové úlohy, ako aj celkový lezecký výkon a obozretnosť.¹³

Porozumenie týmto dvom formám stresu je dôležité na to, aby sme vedeli s kurzistom či kurzistkou spoločne správne vyhodnotiť mieru a formu stresu, ktorú práve zažíva a spoločne tak predchádzali tomu, aby cvičenia pre prácu so strachom nemali v konečnom dôsledku opačný efekt. K takémuto

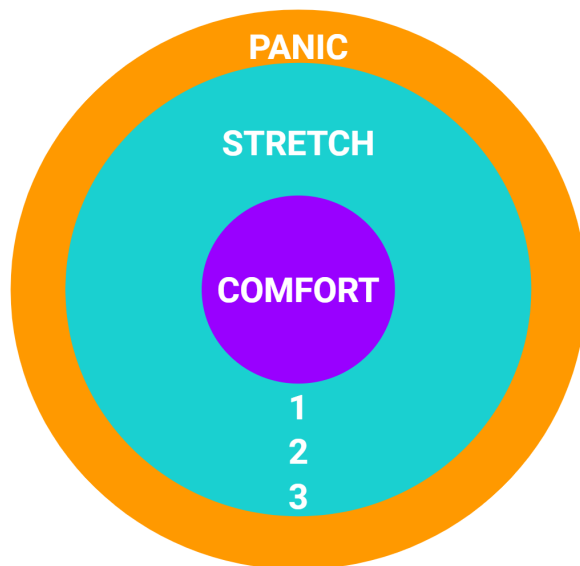
¹⁰ FINDLAY, H. - KILLE, A. et al., 2024. *The Science Of Stress And Fear*. In: *Strong Mind Course* [online kurz]. Zdroj: <https://courses.strongmindclimbing.com/products/the-strong-mind-course/>

¹¹ Tamže.

¹² FINDLAY, H. - KILLE, A. et al., 2024. *Eustress and Distress*. In: *Strong Mind Course* [online kurz]. Zdroj: <https://courses.strongmindclimbing.com/products/the-strong-mind-course/>

¹³ MAGUIRE, A., 2022. *Fear of Falling – with climbing psychologist, Allegra Maguire* [online]. In: Lattice Training. Zdroj: <https://latticeclimbing.com/blog/fear-of-falling/>

vyhodnoteniu nám môže poslúžiť jednoduchý model troch zón – komfortu, rozšírenia a paniky (z angl. *Comfort - Stretch - Panic Zone Model*).¹⁴



Obr. 1: Model troch zón – komfortu, rozšírenia a paniky, so zapracovaním troch levelov rozšírenia od H. Findlay.

Počas života sa môžeme z pohľadu stresu ocitnúť v troch rôznych zónach. **Zóna komfortu** je pre nás prirodzená a príjemná. Cítíme sa bezpečne a všetko je nám známe. V tejto zóne sa však nestretávame so žiadnymi výzvami, ktoré by u nás naštartovali proces učenia sa. Tie prichádzajú až v **zóne rozšírenia**, kde sa už necítíme tak pohodlne, ale musíme sa vysporiadať aj s novými podnetmi, či zážitkami. Pokiaľ sa tejto zóne budeme vystavovať častejšie, bude sa naša zóna komfortu postupne zväčšovať a my sa tak budeme cítiť komfortne aj v situáciách, ktoré pred časom ešte komfortné neboli. V zóne rozšírenia sa najlepšie učíme a posúvame naše schopnosti. **Zóna paniky** je charakteristická stratou kontroly. V tejto zóne zažívame distress, strach a zážitky z nej môžu viesť až k traume. Výzvy, ktoré so sebou prináša, sú pre nás tak stresujúce a nepríjemné, že proces učenia je tu takmer nemožný. Všetku svoju energiu totiž míňame na to, aby sme zvládli vlastné pocity strachu a paniky. Pokiaľ tu strávime priveľa času, hrozí, že následne na istý čas nebudeme chcieť vyjsť zo svojej komfortnej zóny.¹⁵

¹⁴ RYAN, A. AND MARKOVA, D., 2006. *The Comfort, Stretch, Panic-Model* [online]. Zdroj: <https://www.amsterdamuas.com/binaries/content/assets/subsites/safe/lecturers/background-for-teachers/the-comfort-stretch-panic-model.pdf>

¹⁵ Tamže.

Známa britská lezkyňa Hazel Findlay, ktorá sa strachu v kontexte lezenia venuje už roky aj akademicky, pridala do tohto modelu ešte jeden prvok – a to je rozdelenie zóny rozšírenia na tri levely – prvý, druhý a tretí. **Prvý a druhý level** sú síce nepohodlné, ale zvládnuteľné, a sú vhodné pre učenie sa. V druhom leveli môžeme zažívať eustresové skúsenosti, ale niektorí ľudia už môžu pociťovať aj istú mieru distresu. **Tretí level** sa už príliš približuje k zóne paniky a je skôr spojený s distresom. Ešte to zvládame kontrolovať, ale je to na hranici našich schopností a už sa nerozvíjame tak, ako v prvých dvoch leveloch.¹⁶

Pri akejkol'vek výučbe, cvičeniach a ďalších kurzových aktivitách sa chceme vyhnúť zóne paniky a tretiemu levelu zóny rozšírenia. Na to, aby mohli naši kurzisti vyhodnotiť, v ktorej zóne sa nachádzajú, a aby sme spoločne vedeli predchádzať vstupu do negatívnych zón, je potrebná istá miera sebareflexie. Využiť na to môžeme aj cvičenie, ktoré im do budúcnosti bude slúžiť ako svojpomocný nástroj, ale je zároveň aj dobrým nástrojom pre neskorší tréning pádov. Ide o techniku s akronymom B.E.S.T., ktorú Hazel Findlay ponúka vo svojom kurze zameranom na manažment strachu a stresových reakcií pri lezení.¹⁷ Túto metódu si popíšeme, spolu s metodikou, ako by prebiehala realizácia takejto kurzovej aktivity.

Metóda B.E.S.T. a jej aplikácia v praxi

Akronym B.E.S.T. by v slovenskom jazyku mohol byť preložený ako D.O.P.N., keďže v sebe obsahuje skratky štyroch indikátorov:

- **B - Dych** (z angl. Breath),
- **E - Oči** (z angl. Eyes),
- **S - Pocity** (z angl. Sensation),
- **T - Napätie** (z angl. Tension).

Pre účely tejto práce ale zostaneme pri pôvodnom názve B.E.S.T.

¹⁶ FINDLAY, H. - KILLE, A. et al., 2024. *Zones of Comfort, Stretch and Panic*. In: *Strong Mind Course* [online kurz]. Zdroj: <https://courses.strongmindclimbing.com/products/the-strong-mind-course/>

¹⁷ FINDLAY, H. - KILLE, A. et al., 2024. *B.E.S.T.: Breath. Eyes. Sensation. Tension*. In: *Strong Mind Course* [online kurz]. Zdroj: <https://courses.strongmindclimbing.com/products/the-strong-mind-course/>

Metóda, ktorú ponúka Hazel Findlay,¹⁸ má v prvom rade slúžiť na vyhodnotenie vnútorného prežívania kurzistu počas lezenia a počas kurzových cvičení či aktivít. Cvičenie má slúžiť na identifikáciu toho, čo kurzistovi spôsobuje stres, čo v ňom vyvoláva strach a ako sa tieto pocity prejavujú na jeho fyziologickom stave a prežívaní. Mnohí z nás sú totiž presvedčení o tom, že vedia u seba rozpoznať symptómy strachu alebo negatívneho stresu, no v skutočnosti je podľa lezkyne, trénerky a koučky Hazel Findlay málokto schopný skutočnej sebareflexie. Často podľa nej konáme intuitívne a nevedomujeme si vlastné rozpoloženie. Metóda sa neskôr dá využiť aj na správne precvičovanie pádov. Tomu sa ale v tejto práci venovať nebudeme, keďže téma precvičovania pádov by bola vhodným zdrojom na samostatnú prácu. Je však dôležité spomenúť, že práve metóda B.E.S.T. nám môže pomôcť vytvoriť si správne návyky pri padaní a zredukovať tak pravdepodobnosť zranení pri neplánovaných pádoch v budúcnosti.¹⁹

Použitie B.E.S.T. počas konkrétneho výcviku

Metódu B.E.S.T. môžeme využiť v neskoršej fáze kurzu, keď už nováčikovia ovládajú základy potrebné na bezpečné lezenie v indoore (či už je to lezenie na lane, alebo aj pohyb po bouldrovke a lezenie na bouldri) a chceme, aby sa posunuli aj v psychických aspektoch spojených s lezeckou aktivitou. Vychádzame teda z predpokladu, že ide o dlhodobjší kurz lezenia. Ideálne je aplikovať ju v menších skupinách, aby sme mali dost' kapacity venovať sa kurzistom individuálne, ale tiež aby sa cítili komfortne zdieľať s nami vlastnú sebareflexiu počas tejto metódy. Čím väčšia skupina, tým ťažšie môže byť zdieľanie týchto aspektov so skupinou a tým aj s inštruktorom. Max. počet kurzistov v skupine by bol v tomto prípade šesť.

Na aplikáciu metódy B.E.S.T. je vhodné si vyčleniť aspoň 1,5-hodinový výcvik.

Priebeh výcviku

1. **Praktické cvičenie** (bez úvodného vysvetlenia metódy) – Začíname in medias res, pre zaujatie kurzistov a okamžitú osobnú skúsenosť – aby pre nich metóda nebola iba teóriou, ale začali si ju rovno aj internalizovať. Zadanie: Sadnite si a všimnite si štyri aspekty svojho

¹⁸ Tamže.

¹⁹ FINDLAY, H. - KILLE, A. et al., 2024. *Fear of Falling*. In: *Strong Mind Course* [online kurz]. Zdroj: <https://courses.strongmindclimbing.com/products/the-strong-mind-course/>

aktuálneho prežívania – ako dýchate, kam a ako sa pozeráte, ako sa cítite (prípadne čo cítite dotykom) a napätie vo vašom tele. Doba trvania: 15 min aj so skupinovým zdieľaním.

2. **Teoretické doplnenie** – Vysvetlenie konceptu, oboznámenie kurzistov s priebehom výcviku. Základy teórie o strachu v lezení a o dôvodoch, prečo sa mu venovať. Načrtnutie benefitov pre budúci tréning pádov. Počas vysvetľovania vyzývanie kurzistov k zdieľaniu vlastných skúseností so sebareflexiou, či s jednotlivými zónami z modelu troch zón. Pomôcky: Diagram modelu troch zón. Doba trvania: 15 – 20 min.
3. **Praktická časť 1 – na zemi** – Najskôr aplikujeme metódu bez fyzickej aktivity, pri myšlienkových procesoch spomínania. Zadanie: Spomeňte si na nejaký stresujúci zážitok, ktorý sa vám udial v minulosti (pozor, nie traumatizujúci). Skúste si opäť aplikovať metódu B.E.S.T. – tentokrát ale pod vedením inštruktorky, s použitím sprievodných otázok (viď nižšie). Doba trvania: 20 min aj so skupinovým zdieľaním.
4. **Praktická časť 2 – pri lezení** – V závislosti od toho, či ide o kurz lezenia na lane, alebo na bouldri, prejdeme do praktickej časti cvičenia, kde už zapojíme aj pohyb na stene. Kurzisti si môžu precvičovať lezenie v cestách, ktoré sú najskôr pod úrovňou ich schopností, aby sa nesústredili na fyzický výkon, ale na sledovanie indikátorov B.E.S.T. Postupne sa môžu posúvať do situácií, ktoré môžu spôsobiť aj mierny stres, ktorý ale nie je negatívny. Mieru odhadnú práve podľa indikátorov – podľa toho, ako dýchajú, čo sa deje s ich pohľadom, čo pociťujú v tele a akú mieru napätia dosahujú. Pokiaľ výcvik prebieha na lane, dvojice sa striedajú a po každej vylezenej ceste lezec so svojím partnerom zdieľa, čo postrehol pri sledovaní indikátorov. Doba trvania: 50-60 min.
5. **Ukončenie kurzu** – Na záver kurzisti so skupinou pod vedením inštruktorky zazdieľajú najvýraznejšie zistenia z predchádzajúcej praktickej aplikácie metódy. Inštruktorka vedie kurzistov ku tomu, aby si internalizovali túto sebareflexiu a porozumeli tomu, čo na stene prežívali. Na záver ich vyzve, aby do ďalšieho výcviku išli spoločne liezť a metódu si precvičili pri lezení, pričom by mali postupne zvyšovať náročnosť vylezených ciest od veľmi ľahkých až po také, ktoré sa blížia k hranici ich schopností, ale dokážu sa v nich ešte väčšinu času sústrediť na sledovanie indikátorov.

Sprievodné otázky pre sledovanie indikátorov B.E.S.T.

- **B - dych:** Ako v tomto momente dýchaš? Pomaly alebo rýchlo? Plytko alebo zhlboka? Prebehla v tvojom dýchaní nejaká zmena? Čo ju spôsobilo? Zadržoval/a si v nejakom momente svoj dych?
- **E - oči:** Kam sa pozeráš? Je tvoje videnie zúžené (tzv. tunelové), alebo vnímaš aj okolie? Skáče tvoj pohľad z predmetu na predmet, alebo sa pokojne rozhliadaš? Vnímaš svoje prostredie mäkkým pohľadom, alebo sa sústreďíš len na jeden bod?
- **S - pocity:** Ako sa aktuálne cítiš? Kde vo svojom tele tieto pocity prežívaš? Deje sa niečo v tvojej hrudi? V bruchu? V tepnách na krku? Aké sú tvoje končatiny - ruky a chodidlá? Cítiš si ich? Zmenilo sa niečo? Ako vieš, že sa bojíš, alebo prežívaš stres? Kde v tele to pociťuješ? A kde pociťuješ, keď sa cítiš sebavedomo, spokojne či dobre?
- **T - napätie:** Ako je na tom svalové napätie v tvojom tele? Držíš sa pevne rukami, zvieráš niečo kŕčovito, alebo máš ruky uvoľnené? Zatínaš sánku alebo ju máš zrelaxovanú? Skontroluj si celé telo - od hlavy až po päty a všimni si, kde v tvojom tele cítiš svalové napätie.²⁰

Použitie metódy B.E.S.T. popísaným spôsobom je dobrým základom pre neskorší nácvik pádov, ktorý by mohol byť ďalším pokračovaním v kurze.

²⁰ Práve svalové napätie je mimoriadne dôležité pri pádoch - čím sme napätejší, tým väčšie je riziko zranenia. Naopak, ak sa dokážeme uvoľniť, riziko zranenia sa znižuje. Ako sme už uviedli vyššie, každý z týchto indikátorov má vplyv aj na bezpečný nácvik pádov. Náš pohľad je napríklad dôležitý pre to, aby sme sa pozreli kam budeme padať a prispôbili tomu našu dráhu a dopad. Mäkký pohľad nás zároveň dokáže upokojiť a zmierniť napätie v tele. To sa dá dosiahnuť aj prostredníctvom istých druhov dýchania a pod.

Záver

Téma strachu pri lezení je širokým poľom, v ktorom je stále čo objavovať. V téme sa stále objavujú nové poznatky z psychológie, z neurobiológie a z neuropsychológie, ale aj z fyziológie a z ďalších vedných disciplín, ktoré posúvajú naše poznanie a schopnosť pracovať so strachom a so stresovými reakciami – a v konečnom dôsledku s naším mozgom a s jeho neuroplasticitou. Strach v lezení v sebe skrýva nielen samotný strach a cvičenia zamerané len na jeho prekonávanie, ale aj tému prebratia zodpovednosti za svoje lezenie, strach zo zlyhania, či rôzne typy *mindsetu* (nastavenia mysle), s ktorým súvisí aj náš prístup k učeniu sa a v konečnom dôsledku aj viac či menej úspešné zlepšovanie lezeckého výkonu. Strach v lezení pritom nie je obmedzený len na strach z pádov a je často prepojený aj s inými psychologickými aspektmi, ktoré nám v lezení môžu brániť v rozvoji a posúvaní svojich schopností.

Duševné zdravie a psychologické aspekty nášho fungovania sú ešte stále v slovenských podmienkach témou, ktorú niekedy opomíname, alebo jej nevenujeme dostatočnú pozornosť. Lezenie (či už na melých stenách, alebo aj v jeho ďalších formách) však nie je len fyzická aktivita, ale je charakteristické aj silným mentálnym aspektom. Pri vyučovaní tohto športu by sme preto nemali pracovať iba s telom, ale aj s mysl'ou.

Vďaka tomu môžeme v budúcnosti formovať lezcov a lezkyne, ktorí budú odolnejší a budú mať lepšie predpoklady pre to, aby pri tomto športe nielen zostali, ale aj sa v ňom rozvíjali a posúvali jeho hranice ďalej.

Zoznam literatúry

ADOLPHS, R., 2014. *The Biology of Fear* [online]. In: Current Biology, Vol. 23, Issue 2. Zdroj: [https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(12\)01435-2](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(12)01435-2)

FINDLAY, H. - KILLE, A. et al., 2024. *Strong Mind Course* [online kurz]. Zdroj: <https://courses.strongmindclimbing.com/products/the-strong-mind-course/>

LISLE, S., 2018. *Playing with Fear* [online]. In: UKC Climbing. Zdroj: https://www.ukclimbing.com/articles/features/playing_with_fear-10178

MAGUIRE, A., 2022. *Fear of Falling – with climbing psychologist, Allegra Maguire* [online]. In: Lattice Training. Zdroj: <https://latticetraining.com/blog/fear-of-falling/>

NEGRAO, A.B. - DEUSTER, P.A., GOLD, P.W., SINGH, A. and CHROUSOS, G.P., 2000. *Individual reactivity and physiology of the stress response* [online]. In: Biomedicine & pharmacotherapy, 54 (3), s.122-128. Zdroj: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10840588/>

PUDERBAUGH, M. - EMMADY, P. D., 2023. *Neuroplasticity* [online]. Zdroj: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557811/>

RYAN, A. AND MARKOVA, D., 2006. *The Comfort, Stretch, Panic-Model* [online]. Zdroj: <https://www.amsterdamuas.com/binaries/content/assets/subsites/safe/lecturers/background-for-teachers/the-comfort-stretch-panic-model.pdf>

SCOVILLE, H., 2024. *Evolution of the Fight or Flight Response* [online]. In: ThoughtCo. Zdroj: www.thoughtco.com/fight-or-flight-and-evolution-1224605

VOORST, R. V. *Fear!* Florida: Motivational Press, Inc., 2017. 180 s. ISBN 978-1-62865-436-3.