



## Psychická příprava horolezce při výstupu na Mount Everest

PhDr. Ing. Martin Pospíchal

Univerzita Karlova v Praze, katedra psychologie

Výsledky studie provedené u horolezců, kteří úspěšně zdolali Mount Everest, doplněné o postřehy Radka Jaroše a dalších zkušených lezců.

V rámci prezentace budou představeny strategie, které používají někteří horolezci pro optimální psychickou přípravu při výstupu na osmitisícovky.



# PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA HOROLEZCŮ PŘI VÝSTUPU NA MOUNT EVEREST



PhDr. Ing. Martin Pospíchal



# Kanadský výzkumný projekt

- Výzkum provedený u horolezců, kteří úspěšně zdolali Mount Everest.
- Horolezci byli z Ameriky, Kanady, Švédska a Pakistánu.
- „Co jim z psychologického pohledu pomohlo k úspěšnému zdolání hory“.



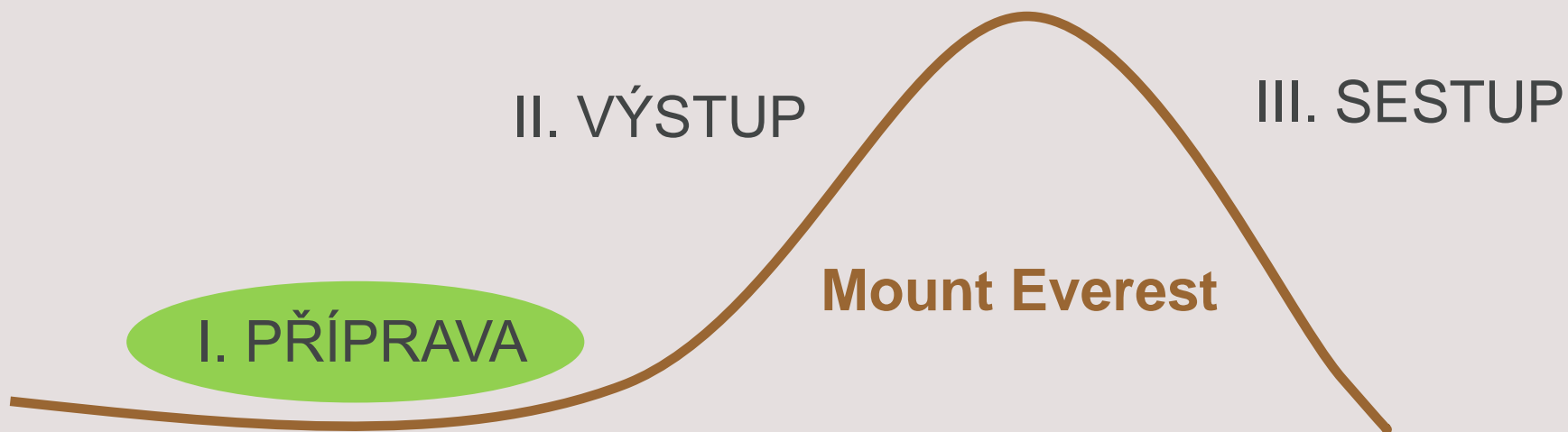
# Názory zkušených horolezců

**RADEK JAROŠ**



**KAREK KŘÍŽ**





# Příprava před výstupem

- PRVNÍ MYŠLENKY, PŘEDSTAVY O HOŘE A ROZHODNUTÍ

Ano, ve smyslu „sžívání se“ s horou a „natěšení“



Ano, někdy i „snění“ o hoře



- DETAILNÍ PLÁNOVÁNÍ

Nutnost improvizace podle měnících se podmínek



Rozdíl zda jdu sám nebo s klienty



- UZRÁVÁNÍ DLOUHOLETÝCH ZKUŠENOSTÍ

Ano, určitý přerod zkušeností v intuici



Ano, často až automatické vyhodnocení situace



# Příprava před výstupem

- **BUDOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI**

Souvisí se zkušeností  
a vytrvalostním  
tréninkem, je třeba mít  
rezervy.



Čím méně zkušený  
klient tím větší  
potřeba





# Příprava před výstupem

Joičiro Miura, rok 2013

věk 80 let





# Fáze výstupu



# Role psychiky při vlastním výstupu

- **MAXIMÁLNÍ KONCENTRACE NA LEZENÍ**

Ano, až pohlcení tím, co právě dělám, smysly běží na 100%



Ano, ale při monotónní činnosti myšlenky často zabíhají jinam



- **„SÍLA VŮLE“ PRO PŘEKONÁVÁNÍ ÚNAVY A ČASTO I BOLESTI**

Ano, ale je třeba tělu i naslouchat, když toho má opravdu dost



Ano, hlava musí být někdy dost silná, aby mohla poručit tělu



- **DŮVĚRA V SEBE SAMA, VE SVOJE SCHOPNOSTI**

Určitě ano, může ale být narušena zraněním či nemocí



Určitě ano, bez ní by to vůbec nešlo



# Role psychiky při vlastním výstupu

- **DŮVĚRA VE SPOLULEZCE A TÝM**

Ano, i když ti nad 8000m už moc nepomohou, dodává jejich přítomnost psychickou oporu



Ano v partě zkušených horolezců, ale s klienty je to jiné



- **„PRÁCE“ S VLASTNÍM STRACHEM**

Různé druhy strachů: aby počasí a zdraví vydrželo apod., nabrat „morál“ před některými úseky.



Trocha strachu není špatná, ale nesmí přerůst v paniku



- **ROZDĚLENÍ CELÉHO VÝSTUPU NA MENŠÍ CÍLE**

Ano, cíl není hned na vrcholu



Ano, klient je často zavalen velikostí hory





# Fáze sestupu



# Role psychiky při bezpečném sestupu

- **ÚDRŽET KONCENTRACI I PŘI VELKÉ ÚNAVĚ**

Ano, plné soustředění  
na každý krok



Ano, navíc  
nepodlehout touze  
být co nejdříve dole



- **ROZDĚLENÍ SESTUPU NA MENŠÍ CÍLE**

Koncentrace od tábora k  
táboru



Souvisí se správným  
rozložením sil už při  
výstupu



# Shrnutí výzkumu & názorů zkušených

---

- 1) Psychická příprava má v lezení svoje **nezastupitelné místo**.
- 2) Většinou je psychická připravenost **získávána dlouhodobou zkušeností** (často v doprovodu zkušenějších).
- 3) Čím více zkušeností pak máme, tím více **si důvěřujeme**, tím méně plánujeme **a jsme schopni opřít se o improvizaci**.
- 4) Zkušenosti nám pomáhají poznat **jak sami reagujeme ve vyhocených situacích** (když máme strach, máme toho dost..).
- 5) Schopnosti **udržet rovnováhu mezi strachem a odvahou**,  
Schopnost **maximální koncentrace** při lezení,  
Schopnost **rozvrhnout správně fyzické i psychické síly**,  
  
...jsou zdá se předpoklady bezpečného výstupu, ale i návratu zpět.





WAY TO M.T.  
EVEREST B.C.

*Děkuji za Vaši pozornost*