

Příloha 1 – Dotazník

Dotazník k metodice lezení na umělé lezecké stěně pro děti staršího školního věku

Dotazník je součástí výzkumné části bakalářské práce Pedagogické fakulty, Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Je zaměřen na výzkum metodiky lezení začátečníků ve starším školním věku (2. stupeň ZŠ), kteří navštěvují volnočasová zařízení nabízející výuku sportovního lezení na umělé stěně. Dotazovanými jsou instruktoři a lektoři lezení na umělých lezeckých stěnách, kteří pracují s dětmi a mládeží.

Vyplněním dotazníku přispějete k novým poznatkům v oblasti metodiky sportovního lezení zaměřené na děti a mládež. Výsledky mohou napovědět, jaký je současný stav výuky sportovního lezení na umělých stěnách v Praze.

Správné odpovědi kroužkujte nebo seřad'te. Pokud je Vaše odpověď „jiná“ upřesněte ji. Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně 15 minut.

Předem děkuji za Vaše odpovědi.

OTÁZKY:

Část a - Část zaměřená na Vaši praxi

1) Kde probíhá největší část Vaší výuky? Uved'te město, případně městskou část.

.....

2) V jakém typu volnočasového zařízení vedete nejčastěji výuku lezení na umělé stěně? (vyberte jednu odpověď)

- a) dům dětí a mládeže
- b) jiné školské zařízení
- c) komerční lezecké centrum
- d) organizace typu Sokol, Pionýr, Skaut
- e) soukromý sektor
- f) neziskové organizace

3) Uved'te, pro jakou věkovou skupinu organizujete nejčastěji výuku lezení?

.....

4) Kolik času týdně strávíte celkem vedením výuky lezení na umělé stěně?

(1 hodina = 60 minut)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| a) méně než 1 hodina | e) 4 - 6 hodin |
| b) 1 - 1,5 hodiny | f) 6 - 8 hodin |
| c) 1,5 - 2 hodiny | g) 8 - 12 hodin |
| d) 2 - 4 hodiny | h) více než 12 hodin |

5) Znáte nějaký dokument/zdroj metodiky lezení na umělé lezecké stěně zaměřený na základní dovednosti?

- Ne, neznám žádný
- Ano

6) Pokud jste na otázku č. 5 odpověděli „ano“, vypište, které metodické materiály k lezení na umělé lezecké stěně znáte.

.....

.....

.....

.....

7) Je Vám znám nějaký metodický dokument lezení na umělé lezecké stěně zaměřený přímo na výuku základních dovedností dětí a mládeže?

- Ne, neznám žádný
- Ano

8) Pokud jste na otázku č. 7 odpověděli „ano“, vypište, které metodické materiály k lezení na umělé lezecké stěně zaměřené na děti a mládež znáte.

.....

.....

.....

.....

9) **Jaké informační zdroje a prameny využíváte ke své výuce? (maximálně dvě odpovědi)**

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| a) internet (články, literatura) | d) video |
| b) knižní publikace | e) vlastní zkušenosti |
| c) ústní informace od jiných lidí | f) nevyužívám |

10) **Znáte dokument „Doporučená osnova výuky nováčků v horolezeckých oddílech garantovaných Českým horolezeckým svazem“?**

- Ano
- Ne, neznám

Část B - Tato část je zaměřena na jednotlivé části výuky lezení na umělé stěně v horizontu školního roku. Rozumějte v rámci organizace za jeden kurz/zájmový útvar, 1 hodina = 60 minut.

1) **Kolik času věnujete výuce teoretické části? (vyberte jednu z možností)**

- | | |
|---------------------|----------------------|
| a) méně než 6 hodin | c) 12 - 30 hodin |
| b) 6 - 12 hodin | d) více než 30 hodin |

2) **Kolik času věnujete výuce praktické části a nácviku dovedností? Praktická výuka je myšlena na lezecké stěně i na skálách dohromady. (vyberte jednu z možností)**

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| a) méně než 40 hodin | d) 120 - 140 hodin |
| b) 40 - 80 hodin | e) více než 140 hodin |
| c) 80 - 120 hodin | |

3) **Kolik času věnujete výuce první pomoci? (vyberte jednu z možností)**

- | | |
|-----------------|----------------------|
| a) 0 hodin | e) 10 - 16 hodin |
| b) do 1 hodiny | f) 16 - 24 hodin |
| c) 1 - 2 hodiny | g) více než 24 hodin |
| d) 2 - 10 hodin | |

4) Uved'te nejbližší variantu struktury Vaší výukové jednotky. (maximálně jedna odpověď)

- a) zahájení, rozlezení, lezení na stěně, rozloučení
- b) rozcvička, rozlezení, praktická část, teoretická část, závěr
- c) přizpůsobuji strukturu dle momentálního počtu dětí
- d) rozcvička, rozlezení, teoretická část, praktická část, závěr
- e) pokaždé je struktura jiná, spíše improvizuji
- f) jiné

5) Jaká podoba struktury výukové lekce v ideálních časových i materiálních podmínkách Vám přijde nejlepší?

- a) zahájení, rozlezení, lezení na stěně, rozloučení
- b) rozcvička, rozlezení, praktická část, teoretická část, závěr
- c) přizpůsobuji strukturu dle momentálního počtu dětí
- d) rozcvička, rozlezení, teoretická část, praktická část, závěr
- e) pokaždé je struktura jiná, spíše improvizuji
- f) jiné

6) Co podle Vás spadá do výuky základních dovedností na umělé lezecké stěně dětí staršího školního věku - začátečníci? (možnost více odpovědí)

- a) základní uzle (dvojitý osmičkový uzol, vůdcovský, lodní, půllodní, prusíkův...)
- b) první pomoc (postup při nehodě, ošetření)
- c) záchrana lezce z lana
- d) slánění
- e) pravidla fair play
- f) jištění druholezce a prvolezce
- g) bezpečné spouštění lezce
- h) pohyb na ledovci
- i) orientace v lezeckém materiálu, názvosloví
- j) komunikace, vzájemná kontrola (partner-check)
- k) znalost návštevniho řádu umělé lezecké stěny
- l) cvakání postupového jištění
- m) plánování túry
- n) jiné

7) Seřad'te následující body pro teoretickou výuku začátečníků (děti staršího školního věku) na umělé lezecké stěně podle důležitosti od 1 do 6. Přičemž 1 = nejdůležitější, 6 = nejméně důležité.

- horolezecké disciplíny
- klasifikace historie lezení
- výstroj, výzbroj
- pádový faktor
- právní odpovědnost
- lékárnička, postup při nehodě, ošetření

Pokud Vám některý bod v nabídce chybí a považujete jej za důležitý, uveďte ho zde:

.....

8) Seřad'te následující body pro praktickou výuku začátečníků (děti staršího školního věku) na umělé lezecké stěně podle důležitosti od 1 do 11. Přičemž 1 = nejdůležitější, 11 = nejméně důležité.

- základní lezecký pohyb, rozehrátí organismu, práce s tělem
- uzly, navazování
- komunikace mezi spolulezci, pasivní kontrola spolulezce
- jištění druholezce a prvolezce
- jistící stanoviště, vedení lana, postupové jištění, jistící řetězec
- jištění polovičním lodním uzlem
- jištění různými jistícími pomůckami
- lezení pod dohledem odpovědné osoby a samostatně
- zakládání jistících pomůcek
- slanění
- zrušení vratného bodu

Pokud Vám některý bod v nabídce chybí a považujete jej za důležitý, uveďte ho zde:

.....

Část C - Identifikační otázky

- 1) Kolik Vám je let
- 2) Zakroužkujte, jakého jste pohlaví: muž žena
- 3) Kolik let se věnujete výuce lezení na umělé stěně?
.....
- 4) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
.....
- 5) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání v oblasti pedagogiky? (možnost více odpovědí)
 - a) žádné
 - b) v současné době studuji pedagogicky zaměřený obor
 - c) pedagogické minimum
 - d) pedagogická fakulta zakončena státní závěrečnou zkouškou
 - e) doplňkové pedagogické vzdělání
 - f) jiné
- 6) Jaké vzdělávací kurzy jste absolvoval/a v souvislosti s horolezeckou problematikou? (možnost více odpovědí)
 - a) absolvování lezení v rámci výuky na ZŠ, SŠ, VŠ
 - b) kurz MŠMT (*Instruktor lezení na umělé stěně, Instruktor skalního lezení, atp.*)
 - c) kurz ČHS (*WCI, SCI, RCI, HAL*)
 - d) proškolení v rámci organizace/firmy/spolku
 - e) jiné

7) Jakému lezení se nejvíce věnujete ve svém volném čase? (vyberte jednu odpověď)

- a) lezení na umělé stěně
- b) boulderování (umělá lezecká stěna, skály)
- c) sportovní lezení na skalách (do jedné lanové délky)
- d) lezení na skalách (vícedélkové)
- e) lezení v horách
- f) vysokohorská turistika

9) Jaké lezení obecně preferujete pro výuku začátečníků ve starším školním věku?

(možnost více odpovědí)

- a) lezení na umělé stěně - bouldering
- b) lezení na umělé stěně - obtížnost
- c) lezení na umělé stěně - obtížnost, rychlost
- d) lezení na umělé stěně - obtížnost, bouldering
- e) lezení na umělé stěně - bouldering, rychlost
- f) skalní lezení - lano
- g) skalní lezení - bouldering
- h) skalní lezení - lano, bouldering

10) Jak dlouho se Vy sám/sama věnujete lezení?

.....

Děkuji Vám za čas strávený s vyplňováním dotazníku.

Pokud by Vás zajímaly výsledky a zpracování mé bakalářské práce, můžete si publikaci zapůjčit na KTV PedF UK.

Světlana Kadlecová

Příloha 2 - Plán činnosti ZÚ na lezecké stěně pro školní rok 2017/2018 - začátečníci

Cílem kroužku je zvládnutí základních lezeckých dovedností podložených odpovídajícími teoretickými znalostmi. Člen kroužku by se měl na konci školního roku zvládnout navázat na osmičkový uzel, vyvést cestu, dle vlastního výběru, jistit druholezce, jistit prvolezce. Během školního roku je možnost účastnit se lezeckých závodů pro děti a mládež.

Září – Poučení o bezpečnostních pravidlech. Stručná historie lezení. Základní vybavení pro lezení na umělé stěně. Teorie o rozdělení a použití lan. Vázání uzlů – v průběhu celého roku. Lezecká rozcvička.

Říjen – Vzájemná komunikace a kontrola. Rozdělení soutěžních disciplín sport. Lezení. Teorie o druzích a použití sedacích úvazků, karabin a smyc. Praktická výuka lezení a jištění druholezce. Návčik chytání pádů na top rope.

Listopad – Karabiny a jistítka jejich typologie a použití. Metodika pohybu při lezení. Výuka správného stání na nohou, a správné posouvání těžiště do směru pohybu. Metodický test.

Prosinec, leden – Sebejištění a práce s odsedávací smycí. Pokračování výuky lezení na vnitřní lezecké stěně. Chyby při jištění.

Únor – Bouldering. Posilování s vlastní vahou těla. Strečink. Hry na vnitřní stěně. Výuka postupového jištění a praktický návčik s horním jištěním. Výuka jištění prvolezce. První pomoc.

Březen – Vymyšlení nových cest, technika úchopu chytů. Cvakání postupového jištění s horním jištěním a jištění druholezce/prvolezce. Návčik chytání pádu.

Duben – Výuka lezení dle počasí na venkovní stěně. Hry na stěně – křížení rukou a nohou, snižování počtu chytů. Druhy jištění. Bezpečnost. Cvakání postupového jištění a jištění prvolezce.

Květen – Lezení na čas, obtížnost a bouldering. Skalní oblasti ČR. Cvakání postupového jištění. Jištění prvolezce – eliminace chyb. Metodický test.

Červen – Lezení na obtížnost s dohledem instruktora. Soutěž v lezení. Ochrana přírody.

Srpen Možnost zúčastnit se letního tábora - lezecké soustředění.

Příloha 3 - Plán činnosti ZÚ na lezecké stěně pro školní rok 2017/2018 - pokročilí

Účastníci naváží na znalosti z loňského školního roku. Budou dále zdokonalovat své schopnosti a dovednosti v tomto sportu. Zaměříme se na zdokonalení fyzické stránky (rozvoj pohybových schopností), dále na opakování a zdokonalení lezeckých návyků rychle a bezpečně, dále na rozvoj techniky a taktiky. Cílem kurzu je poskytnout účastníkům kompletní přehled o taktikách bezpečného pohybu ve vertikálním terénu a o metodických zdrojích k dalšímu rozvoji jejich schopností. Účastníci by na základě nabitých schopností a dovedností měli být schopni minimalizovat rizika spojená s pohybem ve skalním a vysokohorském terénu. Během školního roku je možnost účastnit se lezeckých závodů pro děti a mládež.

Září, říjen – Poučení o bezpečnosti a pravidlech na venkovní lezecké stěně, opakování základních lezeckých dovedností z loňského roku. Praktická výuka. Lezení top rope. Lezení na prvním, cvakání expresek. Chytání pádů, teorie k pádům. Lana, práce s nimi, typy lan a jejich použití.

Listopad – Protahování. Zvyšování kondice – posilování. Strečink. Základní pravidla fyzické a duševní hygieny, regenerace. Praktická výuka lezení – chyby při jištění. Úvazky, jejich typy a použití. Jistící pomůcky, blokanty a brzdy, práce s nimi. Základy první pomoci, důležité kontakty a signály. Metodický test.

Prosinec – Pravidla sportovního lezení, pravidla a normy chování ve skalách. Ochrana přírody. Koordinačně posilování hry a cvičení. Technika lezeckého pohybu – pohyb těžiště, pohyblivost, témata: lezení x jiné sporty. Fair play. Sebejištění a bezpečnost pohybu ve skalním terénu. Postupové jištění, prostředky a taktika k zajištění bezpečného postupu ve skalním terénu.

Leden – Bouldering. Lezecká technika - postavení nohou na stupu, úchop. Blokace jistítka, blokace polovičního lodního uzlu. Slaňování se sebejištěním, slaňování přes uzul. Cviky na posilování zad a břicha. Hry na důvěru. Sportovní disciplíny provozované ve vysokohorských terénech, rizika spojená s pohybem ve VHT. Základní pravidla chování a pohybu ve VHT. Pohyb v lavinovém terénu, základy chování a pomoci při pádu laviny. Základy meteorologie (typy mraků, předpovědi počasí a jejich interpretace)

Únor – Lezení na rychlost. Rychlostní schopnosti. Reakce. Cviky na posilování horních končetin. Vysokohorské vybavení, taktika postupu ve vysokohorském terénu (taktika postupu lezeckého x zajištěné cesty) Rizika na zajištěných cestách. Orientace v průvodci, klasifikační stupnice a možná rizika spojená s orientací. Rychlost jako zásada bezpečného postupu ve VHT.

Březen – Cviky na posilování dolních končetin. Světové lezecké oblasti. Návštěva jiných lezeckých center. Silové schopnosti. Krizové situace na skalách a ve VHT a jejich řešení, rozbor

potřebného vybavení. První pomoc, rozšíření a opakování. Lezení v ledu a mixových terénech. Zásady pohybu a postupu, potřebné vybavení.

Duben – Lezení na prvním. Lezecké oblasti v ČR. Cviky na obratnost. Orientace v průvodci. Návštěva jiných lezeckých center. Vytrvalostní schopnosti. Rozšíření přehledu postupových jisticích prostředků, praktická výuka a práce s nimi. Vybavení potřebné pro pobyt v přírodě a VHT, používané materiály, výhody x nevýhody.

Květen – Lezení na prvním. Výživa v lezení. Doping. Návštěva jiných lezeckých center. Pohyb ve skalách. Jemná motorika. Rozšiřování přehledu o lezeckém materiálu a praktická výuka s ním. Opakování pravidel bezpečného postupu ve VHT a skalním terénu. Metodický test.

Červen – Lezení na prvním, bouldering, zvyšování obtížnosti. Prusíkování, záchrana ve skalním terénu. Rozšíření a zopakování důležitých kontaktů a signálů, opakování zásad první pomoci.

Srpen – možnost účasti na lezeckém soustředění