

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Lezení na umělých lezeckých stěnách u dětí v předškolním věku

Climbing on artificial climbing walls at pre-school age children

Martina Zierisová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Lezení na umělých lezeckých stěnách u dětí v předškolním věku“ vypracovala pod vedením vedoucí práce samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použité literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 13. července 2018

.....

podpis

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc. za cenné rady, doporučení a odborné připomínky k této práci, vážím si její vstřícnosti a ochoty při konzultacích. Dále bych chtěla poděkovat rodině, lezeckému centru a mateřským školám, které mi umožnily provést výzkumné šetření, a všem kteří mi poskytli podporu při zpracování mé bakalářské práce.

ANOTACE

Cílem bakalářské práce je poukázat na možnosti využívání lezeckých stěn v několika odlišných zařízeních, jako jsou lezecká centra a mateřské školy, které využívají lezeckou stěnu s dětmi v předškolním věku.

Teoretická část je zaměřena na didaktiku tělesné výchovy v předškolním věku, biologický vývoj dítěte a vymezuje pojmy v oblasti horolezectví. Praktická část následně porovnává odlišná zařízení za pomoci rozhovoru a pozorování.

KLÍČOVÁ SLOVA

horolezectví, lezení, lezecké umělé stěny, dítě předškolního věku, mateřská škola, tělesný vývoj dítěte, pohybový vývoj dítěte

ANNOTATION

The aim of the bachelor thesis is to point out the possibilities of using climbing walls in several different institutions such as climbing centres and kindergartens which use the climbing wall with pre-school children.

The theoretical part focuses on didactics of pre-school physical education, biological development of the child and defines the concepts of climbing. Then the practical part compares different institutions through interview and observing.

KEYWORDS

mountaineering, climbing, artificial climbing walls, preschool child, nursery school, physical evolution of the child, movement evolution of the child

Obsah

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1. PŘEDŠKOLNÍ DÍTĚ A JEHO VÝVOJ VE VZTAHU K POHYBOVÝM A LEZECKÝM ČINNOSTEM	7
1.1 Tělesný vývoj dítěte	8
1.2 Psychický vývoj dítěte	9
1.3 Pohybový vývoj dítěte.....	10
1.4 Pohybové schopnosti.....	11
1.5 Počátky lezení dítěte.....	13
2. LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH	15
2.1 Typy lezeckých stěn	15
2.2 Lezecké disciplíny.....	15
2.3 Kvalifikace pro vedení výuky lezení.....	17
2.4 Bezpečnostní hledisko.....	17
2.5 Lezecké vybavení.....	18
3. SPECIFIKA LEZENÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ.....	20
3.1 Vliv lezení na tělesnou stránku dítěte	20
3.2 Vliv lezení na psychickou a sociální stránku dítěte	20
3.3 Lezecká technika dětí	21
3.3.1 Úchopy	22
3.4 Struktura lezecké hodiny	22
3.4.1 Organizační formy.....	23
PRAKTICKÁ ČÁST	25
4. CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	25

5.	METODY VÝZKUMU.....	26
5.1	Charakteristika výzkumného souboru.....	27
5.2	Organizace výzkumného šetření	28
6.	VÝSLEDKY.....	30
6.1	Výsledky rozhovorů	30
6.2	Výsledky pozorování.....	34
6.4	Souhrn	36
7.	DISKUZE.....	40
8.	ZÁVĚR.....	42
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	43
	SEZNAM PŘÍLOH.....	46

ÚVOD

V průběhu studia jsem byla seznámena s problematikou dnešní doby, čímž je zaznamenání zvyšujícího se počtu jedinců s hypokinetickým způsobem života. Snížená pohybová zdatnost, nedostatek pohybové aktivity a samotný pokles zájmu o ni postihuje značnou část dnešní společnosti. Přitom právě tyto problémy nesmíme bagatelizovat, jelikož vedou k řadě zdravotních obtíží, onemocnění a civilizačních chorob.

Tento problém však nevychází z důvodu, že by bylo málo podnětů či možností pro sportovní vyžití, ba naopak. Dnešní doba přináší nepřehledné množství pohybových aktivit, které jsou společnosti nabízeny ze strany sportovních klubů, volnočasových center nebo různých sportovních zájmových kroužků. S tím je však spojena otázka kvality a odborné kvalifikace osoby, která tyto činnosti vede. Jelikož je nabídka opravdu bohatá, rodiče často nevědí, co pro své děti vybrat.

Poslední dobou se velmi moderním stává lezení na umělých stěnách, které následně vede k lezení na skalách v přírodním prostředí. Toto téma mi bylo inspirací, jelikož lezení efektivně vyplňuje můj volný čas a přináší mi pozitivní prožitky, a to jak po fyzické, tak i psychické stránce. Pro mnoho dětí i dospělých je tato aktivita velmi atraktivní a lákavá. Avšak věřím, že pro některé je představa z lezení pouhá obava z možného nebezpečí, jsou k této aktivitě velmi nedůvěřiví, a tak se této činnosti raději vyhnou.

Ve své bakalářské práci bych ráda objasnila, zda je vhodné zařadit lezení na umělých lezeckých stěnách do volnočasových aktivit dětí. Cílem této práce je poukázat na možnosti využívání lezeckých stěn, poskytnout informace z odborných publikací pro utvoření názoru, zda je právě lezení, které je pro děti přirozenou činností, adekvátní volbou pro realizaci volnočasových pohybových aktivit, objasnit, jakým způsobem ovlivňuje tělesnou i psychickou stránku dítěte a zda má vliv na rozvoj základních pohybových dovedností a kvalitu zdraví u předškolních dětí.

TEORETICKÁ ČÁST

Tato bakalářské práce řeší problém rozdílnosti využívání umělých lezeckých stěn ve vybraných mateřských školách a lezeckých centrech.

Teoretická část práce má za cíl věnovat se třem hlavním oblastem. V první části se práce zaměřuje na dítě a jeho vývoj, a to v oblasti fyziologické, pohybové i psychické. Vzhledem k zaměření práce je vhodné zmínit také počátky lezení dítěte. Dále bude práce zaměřena na lezeckou oblast, kde je cílem představit základní lezecké pojmy, disciplíny a případně se věnovat problematice lezení. Teoretickou část uzavře kapitola, která se bude věnovat konkrétně lezení dětí, didaktice, metodice a specifikám lezení předškolních dětí.

1. PŘEDŠKOLNÍ DÍTĚ A JEHO VÝVOJ VE VZTAHU K POHYBOVÝM A LEZECKÝM ČINNOSTEM

Předškolní věk charakterizujeme jako období přibližně od tří do šesti let věku, kde u dítěte dochází k intenzivnímu rozvoji a osvojování schopností a dovedností, které jsou nezbytné pro následující vývoj. V tomto období si dítě rozšiřuje slovní zásobu a osvojuje mateřský jazyk. Dochází zde k zvládnutí základních pohybových, sociálních a kognitivních schopností (Kolář a kol., 2012).

Ze samotného termínu „předškolní“ dokážeme vyvodit, že se jedná o období před školou. Dochází zde tedy k prvotnímu začlenění do společnosti a následně je toto období zakončeno velkým emancipačním krokem, kterým je nástup do základní školy (Matějček, in Šulová, 2003).

V této kapitole se zaměřím na vývoj dítěte v oblasti tělesné, pohybové a psychické. Zmíním vliv pohybových a lezeckých činností na dětský organismus a specifikuji základní pohybové dovednosti, které ovlivňují lezeckou aktivitu.

1.1 Tělesný vývoj dítěte

U dítěte v předškolním věku se značně rozvíjí centrální nervová soustava a funkce vegetativní. Toto období je pro dítě obdobím tělesné proměny, kdy se od batolecího věku mění proporce celého těla, a proto se tato část života označuje jako období první proměny. Proměny tělesných proporcí si můžeme všimnout především u výšky postavy, prodloužených horních i dolních končetin a útlejšího trupu (Riegerová, Přidalová, Ulbrichová, 2006).

„Ve 3 letech dítě váží průměrně 15,0 kg a měří kolem 100,0 cm, odchylky kolem 500 g a 3 cm jsou v rozmezí normy“ (Matějček, Pokorná, 1998, s. 8). Od překlenutí čtvrtého roku dítě průměrně povyroste do výšky, a to přibližně o 7 cm každým rokem. Průměrný vzrůst však nemusí být pravidelný, ve stejné míře každý rok. Koncem šestého roku tělo prochází tělesnou proměnou, kdy se především prodlužují končetiny, zpevňují se kosti a kosterní svalstvo (Jirsáková, Šmídová, Trtíková, 2014).

Hmotnost dítěte s přibývajícím věkem roste. Přibližně 20–25 kg by měl jedinec vážit okolo šestého roku života (Dvořáková, 2006).

Na základě tělesné stránky dítěte jsou zde zákonitosti, které jsou při vývoji dítěte nutné respektovat a není vhodné je do lezeckých činností zapojovat. Patří mezi ně prosté visy v jedné poloze a činnosti jednostranného zatížení (Dvořáková, 2006).

Při lezeckých aktivitách dítě pracuje především s hmotností vlastního těla. Na tuto skutečnost by měl instruktor či učitel brát ohled a respektovat individuální potřeby každého dítěte jednotlivě. (Baláš, Strejcová, Vomáčko 2008)

Kosti u dítěte v předškolním věku ještě nejsou dostatečně osifikovány, zranění dítěte je spojeno právě s procesem kostnatění (Lisá, Kňourková, 1986).

Z vaziva a chrupavčitého kostního modelu se začínají vytvářet kosti. Nejprve vzniká kost primární, která je nezralá a následně je nahrazena zralou kostí sekundární (Dylevský, 2014).

Dvořáková (2006, s. 4) uvádí, že *„Svaly obsahují více vody, a nejsou tedy připraveny pro vyšší rozvoj síly.“* Lisá a Kňourková toto tvrzení doplňují o informaci, že zvětšování svalstva ovlivňuje celkovou schopnost pohybu a držení rovnováhy. Tělo

dítěte je v tomto období tvořeno z 35 % svalové hmoty z celkové tělesné hmotnosti a tuk je pouze 15 %.

S ohledem na nedokončenou osifikaci kostí a kloubů dbáme na to, aby děti neseskakovaly z velké výšky. Dítě by mělo optimálně seskakovat z výšky, která je v úrovni jeho kolenou. Nechráníme tím pouze kosti a nosné klouby, ale také páteř a hlavu. Pokud dochází k seskoku z vyšší výšky, je zapotřebí opatřit pro doskok měkkou žíněnku nebo duchnu (Dvořáková, 2006).

V případě lezení, a to konkrétně u boulderingu, lezci doskakují do měkké boulder matky, což je „*polstrovaná žíněnka využívaná při boulderingu jako ochrana před zraněním při pádu*“ (Fúcelová, 2015, s. 122).

Vnitřní orgány zvyšují svou činnost při nabývání na váze. S postupně přibývajícím hmotností srdce se snižuje počet tepů při výkonu. U pětiletého dítěte můžeme při fyzické zátěži naměřit 98–100 tepů za minutu. U dítěte jen o rok staršího čili šestiletého naměříme 90–95 tepů za minutu. Obdobné změny můžeme sledovat i u dalších orgánů, jako například u plic. V pěti letech se počet dechů snižuje na 26 za minutu. V tomto období již dítě nedýchá do břicha, jako tomu bylo v předešlém období, ale již by mělo převažovat dýchání hrudní (Lisá, Kňourková, 1986).

1.2 Psychický vývoj dítěte

V předškolním období si dítě poprvé zvyká na odloučení od matky, dostává se z rodinného prostředí do nového, kde se učí adaptovat. Dítěti se v tomto věku zlepšují dovednosti, zlepšuje se úroveň pohybové koordinace, zrychlují se reakce. V mnoha ohledech se dítě stává samostatnějším, v některých ohledech se dokáže hodnotit a do jisté míry se srovnávat s ostatními (Čechová, Mellanová, Kučerová, 2004).

V tomto období je psychická stránka dítěte velmi nestabilní, především z emočního hlediska. Dítě nedokáže udržet po delší čas svou pozornost, je egocentrické a excentrické, což se projevuje velmi častým pohybovým projevem, jako je běhání či skákání (Dvořáková, 2006).

Dítě zatím nemá reálnou představu o vnímání prostoru a času, vše hodnotí podle toho, jak věci vnímá ono samo, jak se mu jeví. V předškolním věku již zvládá výškovou diferenciaci, tedy termíny polohy nahoře a dole, ale zatím nerozlišuje polohu vpravo a

vlevo. K takové činnosti ještě není dítě plně dozrálé. Pojem času je u dítěte vnímán v závislosti na egocentrismu a vyvíjí se velmi pomalu. Měří čas na základě opakujících se událostí a jevů, proto je důležité činnosti opakovat pravidelně ve stejnou dobu. Dítě tak získává pocit bezpečí a pomáhá mu to k časové diferenciaci. (Vágnerová, 2012)

Zpočátku si dítě hraje samo, jedná se o paralelní hru, kdy nedochází k žádné interakci při hře s někým jiným. Později se objevují hry napodobivé a námětové, děti přirozeně vnímají sociální role a učí se od starších. „*Snaha o sociální odezvu a obava z neúspěchu a nesplnění úkolu byly zjištěny u dětí šestiletých*“ (Dvořáková, 2006, s. 5). U dětí v předškolním věku nezařazujeme kompetitivní hry a soutěživé činnosti. Na základě citové a rozumové nezralosti dítěte není reálné sebehodnocení u dítěte zatím možné. Sebehodnocení je především závislé na názoru ostatních (Vágnerová, 2012). „*Ve hře může dítě nalézt cestu, jak tvořivě překonávat překážky v životě nebo jak se vyrovnat s nepříjemnými pocity či situacemi*“ (Jedlička, 2017, s. 96).

1.3 Pohybový vývoj dítěte

„*Pohyb je základní potřebou, a i když je u každého jiná, vždy probouzí a podporuje celkovou aktivitu dítěte, která podněcuje myšlení, rozšiřuje zásobu informací o sobě i o využívání předmětů a pomůcek*“ (Kořátková, 2014, s. 28).

„*Vývoj jemné i hrubé motoriky v prvních letech života je základem pro vývoj dalších psychických funkcí (kognitivních, motivačně volních, sociálně emočních)*“ (Šulová 2010, s. 112).

Dítě si tedy nejprve osvojuje základní lokomoční pohyby, jako je chůze a běh. Ve chvíli, kdy si je v těchto dovednostech jisté, začíná zkoumat, co dalšího jeho tělo dokáže. Dítě zkoumá další možnosti, a tím je podlézání, přelézání a překonávání různých překážek, obíhání a lezení (Kořátková, 2014).

Dvořáková (2002, s. 13) uvádí: „*Pohyb je prostředkem seznamování se s prostředím, prvním učením, jak ovládat své tělo, jak si poradit se svým okolím a tím nabýt potřebné zkušenosti. Je také prostředkem získávání sebedůvěry, hodnocení sebe samého, vzájemného srovnávání, pomáhání si, soupeření a spolupráce.*“

Prožitek jako je radost, potěšení a pohoda jsou faktory, které pozitivně ovlivňují postoj a přístup k pohybovým aktivitám. Děti v předškolním věku získávají tento

emoční prožitek převážně z vertiginálních prožitků, což jsou prožitky pohybu těla, které jim může zprostředkovat např. houpaní na houpačce nebo jízda ze skluzavky. Je to pohyb, kdy se tělo dostává do stavu beztlíže a mimo svou stabilitu. Dále dítě nachází potěšení z mimetických neboli napodobivých činností. Později u starších dětí se objevuje potřeba z kompetitivních a aleatických zážitků, kdy má dítě možnost soutěžit a účastnit se dobrodružných her a aktivit (Hošek, 1996, in Dvořáková, 2007).

Je zcela nezpochybnitelné, že pohyb je pro dítě velmi důležitý. Je ovlivněn temperamentem jedince a jeho potřeba je zcela individuální. Ve většině případů můžeme děti rozlišovat podle třech různých typů, a těmi jsou děti s potřebou hyperaktivní, normoaktivní a hypoaktivní (Dvořáková 2007).

Spontánní pohybové činnosti dítěte jsou nedílnou součástí každého dne předškolního dítěte. Dvořáková (2007) na základě Kučery (1984, 1988) uvádí, že se děti v předškolním věku spontánně pohybují 5-6 hodin, pokud nejsou nijak omezovány. S ohledem na tuto statistiku, bychom měli přizpůsobit každodenní pohybové aktivity dítěte.

Matějček a Pokorná (1998) tvrdí, že dítě se kromě doby, kdy spí, pohybuje po celý den. Instinktivně řídí náročnost pohybů a úkonů, které provádí a podle vlastní úvahy střídá náročné aktivity s těmi klidovými.

Závěrem bych ráda dodala, že pohyb je potřebou nejen u dětí, ale i dospělých. Je důležité si tedy uvědomit, že existují děti, které můžeme považovat za „nesportovní typy“. Tyto děti především povzbuzujeme a snažíme se jim vytvořit ideální podmínky, které přinesou pozitivní prožitek z pohybové aktivity. Pozitivní přístup k pohybu, v dalších fázích života jedince, by měl být výsledkem pedagogického působení.

1.4 Pohybové schopnosti

„Pohybové schopnosti jsou vrozené předpoklady pro určitou kvalitu pohybu: rychlostní, silové, vytrvalostní, flexibility a obratnostní“ (Dvořáková, 2007, s. 29). Úroveň pohybové zdatnosti je závislá právě na rozvoji pohybových schopností.

Při lezeckých činnostech děti využívají všech pohybových schopností. Je tedy důležité se zaměřit na komplexní rozvoj a procvičování ve všech oblastech. *„Do lezení se zapojuje množství svalů celého těla“ (Vomáčko, Boščíková, 2003 s. 79).*

„**Silová schopnost** je schopnost svalové koncentrace k překonání odporu (vlastního těla, předmětu)“ (Dvořáková, 2007, s. 30). Svalová síla se zvyšuje postupně tak, jak roste tělo dítěte. Rozlišujeme tři typy využití síly, statickou, výbušnou a dynamickou. Na základě toho se pak mění úroveň síly, proporce těla a kvalita svalové hmoty v různých svalových skupinách (Máček, Radvanský, 2011). U dětí v předškolním věku není tělo připraveno na maximální rozvoj síly, jelikož svaly obsahují velké množství vody a osifikace zatím není dokončena. Také nezařazujeme statickou zátěž a posilování. Raději zapojujeme komplexní dynamické zatěžování a cvičení s vlastním tělem, kdy může dítě zapojit co nejvíce svalů. Mezi to právě patří především lezení, šplhání a bouldrování (Dvořáková, 2007).

Při lezení se využívá nejvíce síla statická a dynamická. Statickou sílu využijeme především při fixech, kdy je v dané pozici zapotřebí stabilizovat tělo. Naopak sílu dynamickou využíváme pro přemístění na stěně, tělo překonává gravitaci. Nejdůležitější síla při lezení je síla v prstech. (Vomáčko, Boščíková, 2003).

Pohyblivostní schopnost nebo také flexibilita se vyznačuje rozsahem v kloubech. Všechny klouby v těle mají fyziologický rozsah pohybu, udržováním tohoto rozsahu pomocí cvičení docílíme ke správnému držení těla a zároveň nebude tělo omezeno při běžných životních pohybech. Jelikož u dětí nedošlo k fyziologickému ukončení vývoje kloubů, flexibilita v rozsahu pohybu je vyšší než u dospělých. Naopak často dochází ke zkráceným svalům, které je potřeba protahovat (Dvořáková, 2006).

Ohebnost je výchozí pro tělesné pohyby, které můžeme využívat při lezení. V případě, že je pohyblivost těla nedostatečná, může být tento nedostatek značným omezením při pohybu na stěně, zvláště při obtížných cestách (Vomáčko, Boščíková, 2003).

Vytrvalostní schopnost můžeme definovat jako setrvání po relativně dlouhou dobu v pohybové činnosti, a to bez výrazného poklesu intenzity. Je závislá na době zatížení a rozsahu svalové práce. Vytrvalostní schopnost pozitivně ovlivňuje celkovou tělesnou zdatnost a slouží jako prevence proti civilizačním onemocněním (Dvořáková, 2007).

„Koncem předškolního věku dozrává centrální nervová soustava a s ní i schopnost řízení pohybu“ (Dvořáková, 2006, s. 83). V této fázi je tedy ideální zapojovat činnosti cílené na rozvoj **obratnostních schopností**. Důležitou složkou obratnostní schopnosti je udržení rovnováhy, správná koordinace všech částí těla, dodržování rytmu a jako poslední neméně důležitá, orientace v prostoru (Dvořáková, 2006).

Při lezení je obratnostní schopnost velmi důležitá. Pravidelné lezení rozvíjí statickou rovnováhu a mezisvalové koordinace (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). **Udržení rovnováhy** je pro lezení nezbytnou součástí, jedná se o spolupráci celkového vnímání a pohybu. Rovnováhu označujeme za schopnost senzomotorickou. „Závisí na citlivosti (v lezení převážně) aparátu vestibulárního (vnímá polohu a pohyb těla) a proprioreceptivního (vnímá signály ze svalů a šlach) a na schopnost přiměřené, rychlé svalové korekce při vychýlení těla z rovnováhy“ (Vomáčko, Boštíková, 2003, s. 80). V případě, že člověk umí dobře udržet rovnováhu, neznamena, že má dobrou koordinaci.

Rychlostní schopnost je značně ovlivněna geneticky, ovlivňuje ji složení svalů a vedení vzruchů. Tuto schopnost označujeme jako nejrychleji možné provedení daného pohybu. Pro trénování rychlostní schopnosti dětí vybíráme činnosti, které jsou jim dobře známé a které jsou k věku a jejich schopnostem adekvátní. Rozvoj rychlostních schopností se odehrává především později, v mladším školním věku, takže u předškolních dětí není na procvičování rychlosti a reakce kladen takový důraz (Dvořáková, 2007).

1.5 Počátky lezení dítěte

Mezi lokomoční dovednosti řadíme nejprve plazení a lezení, dále chůzi, běh, skoky, poskoky a jejich různé varianty a kombinace. „Lezení je z hlediska vývoje první lokomoční dovedností“ (Dvořáková, 2007, s. 40). V rané vývojové fázi, a to konkrétně zhruba v půl roce věku dítěte, je vhodné podporovat lezení, jelikož vede k vzpřimování těla (Dvořáková, 2006). V tomto období je pro dítě typické plazení, které vede ke vzepření na rukou a následné lezení po čtyřech. Z hlediska vývoje se snažíme, aby dítě lezlo ve vzporu dřepmo. Tento způsob je náročnější, ale pozitivně ovlivňuje svalstvo a je šetrnější ke kolenním kloubům (Dvořáková, 2007). Při překonání těchto úkonů se dítě

dostává k lezení po náradí, herních prvcích na hřištích, případně i po stromech. (Dvořáková, 2006). Dětská záliba v houpaní, šplhu a lezení po stromech a ve výškách je zřetelná na základě počtu dětských hřišť se zřízenými houpačkami, prolézačkami a poslední dobou i větším množstvím lezeckých stěn. V dospělosti se tyto, dříve dětské atrakce, promění ve vyhledávání tobogánů, lanových překážek, lezení na skalách apod. (Baláš, 2016).

V dnešní době se setkáváme s lezeckými stěnami pro děti již v mateřských školách, kde dětem umožňují nácvik a procvičování pohybů a vytváření lezeckých návyků přímo na lezecké stěně. *„Děti mohou procvičovat přelétání, prolétání, traverzování různých stěn a sítí s vlastním výběrem postupu. Jsou vymyšleny hry a cvičení, jež vytvářejí základy správného pohybu nohama při lezení“* (Neuman a kol., 1999, s. 239).

2. LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH

V této kapitole bych ráda konkrétněji přiblížila oblast lezení na umělých stěnách, které je doporučováno pro začátky lezení a je vhodnou volbou právě pro lezení s dětmi, které se s touto disciplínou teprve setkávají.

2.1 Typy lezeckých stěn

Umělé lezecké stěny se snaží být věrnou napodobeninou přírodních podmínek. *„Je to samostatná stavba, která může být tvořena jednou nebo více konstrukčními technikami a materiály pro lezení ve vertikální i horizontální rovině“* (Neuman a kol., 1999, s. 229).

V dnešní době se s různými typy lezeckých stěn můžeme setkat na mnoha místech. Hned při výběru lezeckého vybavení si člověk může vyzkoušet jeho praktické upotřebení na malé lezecké stěně přímo v obchodu. Dalším místem, kde dítě může získat první zkušenost s lezením, je dětské hřiště. Na dětském hřišti si často můžeme všimnout malé lezecké stěny, která je součástí různých herních prvků (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008)

Bouldrovací stěny nebo také bouldrovky jsou součástí samostatných lezeckých center, ale můžeme je v dnešní době nalézt v některých školních tělocvičnách, i právě v mateřských školách. Výška těchto stěn se pohybuje do maximální výšky čtyř metrů. V školních prostorech je výška do tří metrů. Na bouldrovací stěně se leze bez jištění lanem a dopad je zajištěn žíněnkou (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

Dále existují **stěny pro lezení s lanem**. *„Velké stěny dosahující výšky nad 4 m, nutné jištění lanem. Podle profilů je můžeme rozdělit na školní, komerční a závodní“* (Vomáčko, Boštíková, 2003, s. 117). Lezení na těchto stěnách vyžaduje zvládnutí základních uzlů a jistotu v technikách jištění (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

2.2 Lezecké disciplíny

Zprvu bych ráda objasnila termíny „lezec“ a „horolezec“, jelikož si je někteří mohou zaměňovat. Lezec využívá k pohybu umělé lezecké stěny a leze i po budovách či skalkách. Horolezce najdeme převážně v horách, tedy v horolezeckém terénu. Tam se

horolezcům nabízí vícedélkové lezení, což je „*cesta o více délek lan*“ (Jesenský, 2015, s. 88), členité a delší výstupy, při nichž se setkávají s reálným nebezpečím.

V současné době existují dva způsoby, na základě kterých můžeme dělit lezecké disciplíny. Vymezují se na základě přístupu lezců, a to na sportovní lezení a tradiční způsob lezení.

Sportovní lezení je realizováno po vynýtovaných cestách. Nýt je „*expanzivní skoba, bod postupového jištění z nerezové oceli, usazuje se do skály natrvalo*“ (Jesenský, 2015, s. 72). Vzdálenost jisticích bodů je relativně malá, maximálně 4 metry. V tomto případě jsou upozaděny psychické aspekty a jedná se zde převážně o fyzickou zátěž. Naopak u tradičního způsobu lezení je důležité, aby byl jedinec zdatný v technice a odolný po psychické i fyzické stránce (Vomáčko, Boštíková, 2003).

Lezení se můžeme věnovat pouze na rekreační neboli nesoutěžní úrovni, ale samozřejmě existují i soutěžní disciplíny. Právě mezi ty závodní disciplíny řadíme **lezení na obtížnost**, kdy je cílem soutěžícího, překonat neznámou cestu a dostat se co nejvýše. Dále se soutěží v **rychlostním lezení**, kdy je pochopitelně, jak už vyplývá z názvu, úkolem závodníka vylézt cestu za co nejkratší čas (Winter, 2004).

V poslední době se stala velmi populární disciplína **bouldering**. „*Bouldering je druh lezení provozovaný bez lana na malých skalních blocích nebo nízkých skalách několik metrů nad zemí. Název pochází z anglického slova boulder – balvan*“ (Fúčelová, 2015, s. 14). Tuto disciplínu využívají někteří lezci pro trénink nebo čistě pro zábavu, ale bouldering je i samostatná soutěžní disciplína, která je velmi náročná na sílu i vytrvalost (Hattingh, 1999). Jedná se o dynamickou a relativně mladou disciplínu, kde je úkolem lezce vyřešit a překonat bouldrové problémy, které cesta nabízí. V soutěžním pojetí se závodník snaží cestu zdolat s co nejmenším počtem pokusů (Vomáčko, Boštíková, 2003).

Lezecké soutěže ve výše uvedených disciplínách jsou uspořádány v průběhu celého roku a mohou se jich účastnit i děti. Většinou je věk soutěžících omezen horní věkovou hranicí. Český horolezecký svaz na svých webových stránkách uvádí, že organizuje závody pro děti a mládež do 14 let věku.

2.3 Kvalifikace pro vedení výuky lezení

„Zatímco k využívání náradí není potřeba specifické kvalifikace, pro vedení programů na umělých stěnách je vyžadováno oprávnění vydané organizací s akreditací MŠMT ČR. Tuto licenci poskytuje FTVS UK v Praze, některé pedagogické fakulty a profesní organizace“ (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008, str. 43) Pro získání této licence je průběh rozdělen na několik bloků, kde se plní teoretická i praktická část zkoušky. Účastníci kurzu se zde naučí historii lezení, zásady bezpečnosti, metodiku a didaktiku výuky lezení, první pomoc a nezbytnosti o lezecké výstroji a výzbroji. Z praktického hlediska si vyzkouší, jak chytat při pádu, užívání jisticích pomůcek, práci s lanem, vázání uzlů a základy jištění na všech lezeckých stěnách. Po dvou letech se zúčastní držitelé licence doškolení, kde si sdělují podnětné zkušenosti z praxe a seznámí se s aktuálními novinkami v tomto oboru (Neuman a kol., 1999).

2.4 Bezpečnostní hledisko

Pravidla bezpečnosti se vždy určují na začátku lezecké hodiny neboli jednotky. Není výjimkou, pokud si lektoři a lezecká centra nechají od účastníků písemně potvrdit souhlas s pravidly bezpečnosti.

Lezec by měl zvolit vhodné oblečení, které mu bude především pohodlné a poskytne mu svobodu v rozsahu pohybu (Winter, 2004). Při volbě spodní části oblečení volíme v ideálním případě kalhoty, které by měly zakrývat kolena. Dlouhé vlasy by měly být sepnuty, aby nepadaly lezci do očí. Prstýnky, náramky, náhrdelníky a jiná bižuterie musí být před výkonem sundána. Z hlediska odívání je toto opatření jedním z nejdůležitějších bodů při dodržování bezpečnosti (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

Pokud lezeme na bouldrovací stěně, vždy kontrolujeme, zda je matrace umístěna v místě dopadu. Neměla by mít v dopadové části mezery ani nerovnosti. Při lezení ve skupině dohlížíme na to, aby se nikdo nepohyboval pod stěnou, kde právě někdo leze. Instruktor vždy dává při náročných úsecích dopomoc nebo záchranu. Dále samozřejmě přihlížíme na věk účastníků a na základě toho vymezíme výškovou hranici, kterou nesmí lezci překročit. S hledem na možnost pádu dbáme, aby lezci nikdy nelezli nad sebou (Neuman, 1999).

Při lezení s lanem by měl instruktor či učitel projít odborným kurzem, kde se naučí perfektně zvládat vázání lana, uzlů a techniky jištění. Vždy před výstupem kontrolujeme adekvátní nastavení a správné zapnutí sedacích úvazků, navázání a založení lana, a to jak u lezce, tak i jističe. Ti by si tyto věci měli sami vzájemně kontrolovat (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). V průběhu lezení je také klíčová vzájemná verbální komunikace mezi lezcem a jeho jističem. V průběhu lezení se lezci setkají s jasnými a nezaměnitelnými pokyny, které se při lezení běžně používají (Fúcelová, 2015).

2.5 Lezecké vybavení

Do základu lezeckého vybavení, o kterém je důležité se zmínit, zařazujeme lezecké úvazky, jistící pomůcky a speciální lezecké boty nazývané lezečky. Dále je používán pytlík na magnezium, tzv. maglajz, různé délky a typy lan, karabin a expresek, přilby a další výbroj a výstroj, která je využívána horolezci.

Lezecké úvazky jsou důležitým bezpečnostním prvkem při lezení s lanem. Dříve se lano uvazovalo kolem těla, ale v dnešní době se používají jen úvazky, které se dělí dle jejich konstrukce do tří kategorií. Rozdělujeme úvazky sedací, celotělové a kombinované. Úvazky splňují veškeré bezpečnostní normy, neboť jsou zhotoveny z pevných popruhů a na výrobu se využívají speciální nitě. **Sedací úvazky** se skládají z bederního pásu a pásů, které obepínají nohy, tzv. nohavičky. Dále mají jistící nebo středové oko, které slouží na provlečení lana, případně jistící pomůcky. Úvazek by měl být zvolen na základě parametrů, pro výběr úvazku. V případě požadavku, aby plnil bezpečnostní funkci a aby byl lezci pohodlný, neomezoval v rozsahu pohybu a splňoval tak i komfortní složku. **Celotělové úvazky** se využívají u předškolních dětí, zhruba až do 8-10 let věku. Při lezení dětí ve skupině je za účelem zrychlení procesu oblékání dobré využívat jeden typ úvazku. Děti si po několika lekcích zapamatují, jak úvazek používat, a instruktor následně pouze kontroluje provedení a dotažení, pro bezpečné použití. **Kombinované úvazky** jsou propojením sedacího a prsního úvazku, avšak na umělých stěnách se spíše nepoužívají (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

Jistící pomůcky se také využívají při lezení na stěnách, kde je zapotřebí lano. Fungují na základním principu tření lana a vybrané jistící pomůcky. Jistící pomůcky se

rozdělují do více skupin, stejně jako úvazky, a to dle jejich využití. Používané jsou převážně kyblíky, poloautomaty, karabina HMS, Stichtova destička a slaňovací osmička (Fúčelová, 2015). Při lezení s předškolními dětmi manipuluje s jistíci pomůckami výhradně instruktor.

Poslední, velmi podstatnou složkou lezeckého vybavení jsou **lezečky**. Jsou vyrobeny převážně z kůže a gumové směsi. „*Rozlišujeme lezečky podle stříhu, zapínání a také dle tvrdosti podrážky*“ (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008, s. 30). U lezeckých bot je důležité, aby dostatečně obepínaly nohu. Výběr zapínání je individuální, každému vyhovuje jiný typ (Fúčelová, 2015). Rozlišujeme lezečky šněrovací, na suchý zip a tzv. balerínky, které nemají zapínání žádné. Rozlišujeme podrážky lezeckých bot podle toho, jak měkké či tvrdé jsou. Výběr samozřejmě souvisí s následným využitím. Měkčí podrážky jsou převážně pro zkušené lezce, tvrdé se zase využívají na ostré úseky nebo skalky. „*U dětí v předškolním věku lezečky nepoužíváme, preferujeme běžnou sportovní obuv se slabou podrážkou*“ (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008, s. 31).

3. SPECIFIKA LEZENÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ

Obecně platí, že člověk prochází v průběhu života vývojovými stádii. Každé vývojové stádium má svá určitá specifika, která jsou potřeba respektovat. Pro začátek je tedy důležité si uvědomit, že úkony, které zvládne dítě, nemusí zvládnout dospělí a naopak (Schlegel, 2009).

„Lezení je pro praktické upotřebení důležité. Je to činnost přirozená a pro život potřebná a účelná. Vede k osvojování četných dovedností, k zvýšení obratnosti, odvahy a sebedůvěry“ (Kos, 1960, s. 3). Na základě této citace z r. 1960 si můžeme všimnout, že lezení má již několikaletou, zakotvenou tradici. Cíle a ideály lezení se promítají i do dnešního lezečství a horolezečství.

V této kapitole bych ráda poukázala, jaká jsou specifika při lezení u předškolních dětí. Dále na aspekty lezení, které působí na základní pohybové dovednosti dětí, celkovou fyzickou zdatnost, ale také vliv na psychickou odolnost a sociální stránku dítěte.

3.1 Vliv lezení na tělesnou stránku dítěte

„Lezení patří k základnímu pohybovému fondu člověka. Lezení k vytčené metě je příkladem komplexního pohybového úkolu“ (Neuman a kol., 1999, s. 222). Při lezeckých činnostech se nejvíce rozvíjí svalová vytrvalost, ale i svalová síla, a to především u horních končetin. Avšak dolní končetiny, trup a další části těla jsou také neustále v pohybu, jelikož zajišťují koordinaci pohybů celého těla. Velmi pozitivní vliv má lezení z terapeutického hlediska na držení těla, jelikož se nezatěžují pouze některé části těla, proto se též lezení neoznačuje jako jednostranný sport (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). Při lezení jsou neustále využívány čtyři smysly, kterými je zrak, sluch, hmat a smysl udržení rovnováhy. Lezec je neustále na hranici jistoty a nejistoty (Neuman a kol., 1999).

3.2 Vliv lezení na psychickou a sociální stránku dítěte

Podle Neumana je lezení výchovně využitelné a patří mezi aktivity prožitkové. *„Výchovné prožitky jsou chápány v těchto souvislostech: konfrontace účastníků se silnými prožitky v aktivitách s určitým stupněm rizika a dobrodružství, překonávání individuálních hranic po tělesné i duševní stránce, sebepoznání, pomoc při nalézání*

místa ve světě, získávání důvěry v sebe i v ostatní, možnost získání společných prožitků ve skupině, návod na aktivní trávení volného času“ (Neuman a kol., 1999, in Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008, str. 18).

Při lezení dítě zapojuje kognitivní procesy, jako je vnímání, pozornost a představivost. Dále zde hrají roli motivační a volní procesy. Avšak významným faktorem, který ovlivňuje lezení, jsou emoce. Lezení nabízí radostné prožitky, ale pro mnoho lezců představuje lezení strach. Strach při lezení ovlivňuje více faktorů a většinou se u lezců stupňuje po zranění, při pádu nebo nebezpečné situaci.

Strach z neznámého, ze změny, nebo také z pádu. Pokud lezec dokonale zná danou lezeckou oblast nebo cestu a nečekaně se setká s jakoukoliv změnou, může se u něj projevit strach, který je často jen v podvědomí, a bude mu bránit problematickou pasáž překonat. Stejně tak je naprosto přirozený strach z pádu. Zabraňuje nám překonávat vlastní hranice a často ovlivňuje či dokonce snižuje výkonnost lezce. Můžeme se setkat i se strachem z bolesti, z neúspěchu ba dokonce i z úspěchu a posměchu. Tyto strachy úzce souvisí s osobnostními rysy jedince a jeho temperamentem (Vomáčko, Boštíková, 2003).

Dítě má možnost při lezení získávat sociální zkušenosti, navazovat nové vztahy, vytvářet s člověkem pevné pouto a především se učí důvěře, která ji při lezení nezbytná. Lezení může být vhodnou aktivitou pro utváření vztahu ve dvojicích, ale i ve skupině (Dráb, 2013). *„Nalezneme-li pomocí reflexe srovnání lezení se životními situacemi (rozhodnost, odvaha, odpovědnost, důvěra, tvořivost), můžeme považovat lezení za skutečně exemplární životní zkušenost, která je důležitá tím, že se vůbec uskuteční, a není rozhodující, jak často se provádí“ (Neuman a kol., 1999, s. 223).*

3.3 Lezecká technika dětí

Počátky lezení je možné s dětmi trénovat v tělocvičně, kde se nářadí dá využít k imitaci lezení. Využít se dá cvičení na žebřinách, na vodorovném žebříku i při cvičení na kladině. Variantou může být kombinace více druhů nářadí, které se dají využít pro lezeckou přípravu. Řada aktivit a her pro seznámení s lezeckou aktivitou, rozvoj lezeckých dovedností a činností přímo realizovatelných na lezecké stěně uvádí Vomáčko a Boštíková ve své publikaci „Lezení na umělých stěnách“.

Lezecká aktivita dětí spočívá v neustále měnících se fázích, které označujeme jako fáze statické a dynamické neboli fáze klidu a pohybu (Neuman a kol., 1999). Pokud je dítě na stěně ve **statické fázi**, vyznačuje se tak, že zaujalo rovnovážný postoj, ve kterém si může odpočinout, vyklepat ruce, promyslet další posun na stěně, případně použít magnezium. Při správně technicky provedeném postavení ve statické fázi nemusí lezec vyvíjet takovou sílu, aby se udržel a nespádl.

Dynamická fáze je charakterizována jako lezecký krok či pohyb s plynulým průběhem, který vychází z pohybu pánve a nohou. V dynamické fázi je při pohybu dětí nahoru a do stran důležité, aby měly vždy tři opěrné body. Vždy se musí opírat dvě nohy a jedna ruka nebo naopak se drží chytů dvě ruce a jedna noha je oporou (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

3.3.1 Úchopy

Mezi základní typy úchopů radíme tři, které se diferencují podle směru úchopu a polohy prstů. Podle směru úchopu rozdělujeme úchopy na pozitivní, boční a spodní. **Pozitivní chyt** je zatěžován shora dolů a drží se shora. **Boční chyt** je chytán z boku. **Spodní chyt** je chytán ze spodu a je zatěžován zdola směrem nahoru.

Úchopy se také dělí na základě polohy prstů při držení, rozlišujeme otevřený a zavřený úchop. **Zavřený úchop** se využívá na malých lištách, případně ostrých chytech, kdy je pozice prstů prolomená. Tento úchop se nedoporučuje používat často, jelikož zatěžuje distální klouby. **Otevřený úchop** je naopak z hlediska biomechanického doporučený způsob držení. Je určen, jak pro začátky lezení, tak pro trénování. Při držení otevřeného chytu se posilují hluboké svaly na přední straně předloktí (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

Existuje mnoho druhů chytů, mají různé tvary a každý má jiný způsob úchopu. Pro děti však volíme základní, dobře uchopitelné chyty, jako je například tzv. kapsa a chyty pro otevřený úchop (Vomáčko, Boščíková, 2003).

3.4 Struktura lezecké hodiny

„V předškolním věku (3-6 let) převažuje nutnost hry a přirozeného lezení. Cvičením by mělo docházet k vytváření zásobárny pohybů“ (Vomáčko, Boščíková,

2003, s. 105). Není potřeba děti důkladně učit technikám, jelikož vychází ze spontánního a přirozeného pohybování po stěně. Mezi 4. a 5. rokem u dítěte dochází k dostatečnému osvojení lezeckého pohybu (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). V tomto věkovém období se děti rády dozvídají spoustu nových věcí, ale jejich pozornost a soustředění jsou velmi krátké. Činnosti by se proto měly měnit častěji a aktivity by měly být více rozmanité (Vomáčko, Bošítková 2003).

Rozcvičení má za úkol protáhnout, rozehrát a celkově aktivizovat svaly, které budou v průběhu lekce využívány. Zapojují se aktivity, které zvyšují krevní oběh, jako jsou honičky, míčové hry apod. Cílem je tedy připravit tělo na zátěž, a to jak fyzickou, tak psychickou. U strečinkových cvičení je potřeba setrvat v daných pozicích alespoň 10 vteřin a řádně je prodýchat. „*Soustředíme se na oblast hlavy, pletence ramenního, předloktí, rotátory páteře, přitahovače kyčelního kloubu, ohybače kolen a oblast hlezenního kloubu*“ (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008, s. 40).

Hlavní část výukové lekce musí mít vytyčený cíl, na základě kterého se následně sestavuje obsah. „*Zaměřujeme se buď na rozvoj síly, pohyblivosti, koordinace, rychlosti, vytrvalosti, techniky, nebo také na zlepšení spolupráce skupiny a vytváření důvěry lezců k materiálu, ke spolulezcům i k sobě samým*“ (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008, s. 41). Vždy platí, že silový trénink předchází tréninku vytrvalostnímu, jelikož na silové aktivity musí být lezec odpočínutý (Vomáčko, Bošítková, 2003).

Závěrem lekce je docvičení, kdy zapojíme strečinkové a relaxační cvičení, případně i dechové. Tělo by se mělo dostat do klidového režimu (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

3.4.1 Organizační formy

Zormanová (2014) ve své publikaci uvádí organizační formy výuky, které klasifikuje Maňák (1993) následovně:

1. Podle vztahu k osobnosti žáka, studenta – individuální, skupinová, hromadná, individualizovaná.
2. Podle charakteru výukového prostředí – výuka ve třídě, v odborné učebně a v laboratoři, v dílně, na školním pozemku, učebně-výrobní jednotka (učební

den ve výrobě), vycházka, exkurze, výuka v muzeu, v koutku tradic apod., domácí úkoly.

3. Podle délky trvání – vyučovací hodina, zkrácená výuková jednotka, dvouhodinová výuková jednotka, vysokoškolská lekce, seminář, speciální kurzy apod.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cíle bakalářské práce

1. Charakterizovat rozdíly v koncepci a přístupu k lezení s dětmi v mateřských školách a lezeckých centrech.
2. Zjistit, do jaké míry je brán ohled na vývojová specifika předškolního dítěte ze strany instruktorů lezeckých kroužků či učitelů.
3. Porovnat časové možnosti, které jsou vyčleněny pro lezecké aktivity.
4. Pozorovat, jakým způsobem jsou dodržována pravidla bezpečnosti.

Výzkumné otázky

1. Jak přistupují instruktoři a učitelé k lezení na umělé lezecké stěně a lezeckým aktivitám?
2. Co mají za cíl lezecká centra a mateřské školy při lezeckých aktivitách?
3. Co vědí instruktoři a učitelé, o vlivu lezení na dílčí stránky vývoje předškolního dítěte?
4. S jak početnou skupinou a jak často je lezecká stěna v jednotlivých institucích s dětmi využívána?
5. Jak je dodržováno bezpečnostní hledisko při lezeckých aktivitách?

5. METODY VÝZKUMU

Pro tuto bakalářskou práci jsem zvolila použití metod rozhovoru a pozorování. S ohledem na odlišné přístupy institucí, které jsem pro svůj výzkum vybrala, jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Otázky jsou koncipovány a formulovány tak, aby poukázaly právě na odlišnosti v přístupech a filozofii dané instituce. Připravené otázky, které tvořily podklad pro následný rozhovor, jsem tvořila postupně, některé i na základě předchozího pozorování. Rozhovory probíhaly individuálně, vždy s dvěma respondenty. V mateřské fakultní škole proběhl rozhovor s třídní učitelkou a ředitelkou školy. V soukromé mateřské outdoorové škole probíhal rozhovor s instruktorem lezení a ředitelkou školy. Lezecké centrum mi umožnilo rozhovor s instruktory lezeckých kroužků pro předškolní děti. Pro identifikaci a dodržení anonymity jsem pro zpracování výsledků zvolila písmena A-F. Zpracování a vyhodnocování rozhovorů je seřazeno dle vybraných institucí. Ve výsledcích poukazuji na shody či neshody v odpovědích respondentů. Zaměřuji se na rozdíly ve výpovědích a na odbornou znalost v oblastech horolezectví, vývoje dítěte a specifík lezení dětí.

U metody pozorování jsem dbala na přesné zaznamenání průběhu. Metoda výzkumu byla realizována formou nezúčastněného, ale i zúčastněného pozorování. Cíl pozorování vycházel z předem vytyčených cílů výzkumu.

Výběr těchto metod má za cíl vytvořit ucelený obraz s vypovídající hodnotou o jednotlivých institucích vybraných pro tento výzkum.

Otázky rozhovoru

Otázky týkající se vlivu lezení na vývoj předškolního dítěte:

1. Jak podle Vás ovlivňuje lezení tělesný vývoj předškolního dítěte?
2. Jak podle Vás ovlivňuje lezení psychický vývoj předškolního dítěte?
3. Myslíte si, že lezení ovlivňuje nějakým způsobem zdraví předškolního dítěte?
Pokud ano, jak?
4. Má podle Vás lezení jakýkoliv negativní dopad na vývoj předškolního dítěte?

Otázky týkající se bezpečnostního hlediska a materiálního zabezpečení:

5. Jaká je kvalifikace lektora nebo učitele, který je zodpovědný za lezení dětí?

6. Nabízí Vám zaměstnavatel doplňující kvalifikační kurzy? Nabízíte svým zaměstnancům doplňující kvalifikační kurzy?
7. Za kolik dětí jste jako lektor či učitel zodpovědný?
8. Jak dodržujete pravidla bezpečnosti?
9. Kladete důraz na převlékání dětí?
10. Lezou děti v botách, nebo bosí?
11. Používáte při lezení nějaké pomůcky a materiály? Pokud ano, jaké?

Otázky týkající se pedagogického smýšlení, pedagogické přípravy a její následné využití v praxi:

12. Jak často využíváte s dětmi lezeckou stěnu?
13. Jak probíhá Vaše příprava na výukovou hodinu? Vycházíte z nějaké odborné publikace, kterou máte osvědčenou?
14. Zařazujete do hodiny nějaké aktivity? Pokud ano, jaké?
15. Jak řešíte program dětí, které právě nelezou?
16. Jakou organizační formu nejčastěji využíváte?
17. Jak probíhá struktura lezecké hodiny?
18. Jak postupujete v situaci, pokud má dítě strach, například z výšky?

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Pro svůj výzkum jsem zvolila instituce, které mají ve svém programu zařazeno lezení předškolních dětí. Záměrně jsem zvolila tři odlišná zařízení, jimiž jsou fakultní pražská mateřská škola, soukromá outdoorová mateřská škola, která se nachází v blízkosti Prahy a v neposlední řadě pražské lezecké centrum. S ohledem na cíle mé práce jsem vybírala rozdílnost v institucích, které jsem následně zvolila.

První fakultní mateřskou školu jsem vybrala na základě mých zkušeností z předchozí praxe. Věděla jsem, že v mateřské škole se nachází dvě umělé lezecké stěny. První stěnu, která je umístěna na školní zahradě a je brána spíše jako herní prvek, mohou děti spontánně využívat při pobytu venku za předpokladu, že jsou důsledně seznámeny s pravidly bezpečnosti. Druhá, se nachází uvnitř budovy, která disponuje délkou 6,75 m a výškou 2,55 m. Využívá se při řízené činnosti, převážně při aktuálně

nižším počtu dětí. Za předpokladu, že jsou všichni učitelé, jak vyžaduje legislativa, vzdělání v pedagogickém oboru a velmi dobře se orientují v pedagogické oblasti, mě zajímalo, jak jsou proškoleni, případně vzděláni v oblasti lezecké.

Druhá mateřská škola, kterou jsem pro svůj výzkum zvolila, se nachází na okraji Prahy. Tato soukromá škola je v rejstříku škol Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a je převážně zaměřena na outdoorové aktivity a sporty. Kapacita školy je omezena pro 20 dětí, o které se stará tým pedagogů a instruktorů. Horolezecká stěna je umístěna na školní zahradě a vznikla za podpory sponzorů a dárců. Stěna má v nejvyšším bodě 5,5 m a na šířku je dlouhá 8 m. Zakomponovány jsou převisy a 350 různě barevných a tvarovaných chytů. Při lezecké aktivitě má za dítě odpovědnost instruktor, který je se skupinkou maximálně pěti dětí po dobu jedné hodiny. Většinou se však děti rozdělují do skupinek po čtyřech a na stěně se střídají po dobu 45 minut. Skupinky se rozdělují na základě aktuálního počtu dětí v mateřské škole v daný den. Lezení se realizuje zpravidla každé úterý a čtvrtek dopoledne a je určeno pro všechny děti, avšak rodiče mají možnost odmítnutí. Pro zájemce nabízí mateřská škola volnočasové kroužky lezení i pro starší děti v odpoledních hodinách.

Třetí volbou pro můj výzkum bylo lezecké centrum, které se nachází v Praze. V tomto lezeckém centru probíhají lezecké kroužky pro předškolní děti v odpoledních hodinách a jsou vedené proškolenými instruktory. Děti mají vyhraněný prostor, který je uzpůsoben pro dětské lezení. Nejen, že jsou zde uzpůsobeny chyty, ale také různé tvary ve tvaru zvířat a rostlin. Děti mohou vylézt stěnu a zároveň tak zdolat opevnění hradu a přeazením přes hradby pokračují dál do tunelu, který je vyvede zase do lezeckého prostoru. Prostor vybízí k činnostem, které se dají vhodně motivovat a hry se zde realizují s podporou různých pomůcek a materiály.

5.2 Organizace výzkumného šetření

Zpočátku bylo potřebné zkontaktovat vedoucí pracovníky vybraných zařízení a přednést jim své požadavky, abych mohla realizovat výzkumné šetření. Během této komunikace jsem přednesla, jaký je cíl a záměr mé práce a deklarovala, že získaná data budou anonymně využita pro akademické účely. V mateřských školách proběhla bezproblémová komunikace, kde jsem byla seznámena s chodem, denním režimem,

personálem a primárně s lezeckými aktivitami. V původně vybraném lezeckém centru jsem se potýkala s problémy v komunikaci, takže jsem byla nucena vybrat jiné zařízení s obdobným programem, ve kterém mi vedoucí pracovnice s realizací výzkumu vyšla vstříc.

Pro hlavní část výzkumu jsem připravila otázky pro rozhovor, avšak vzhledem k různým specifikám jsou otázky spíše výchozí pro polostrukturovaný rozhovor a byly upravovány v průběhu rozhovoru. Otázky jsem respondentům pro představu ukázala bezprostředně před rozhovorem, aby neměli možnost se na ně dopředu připravit. Pro zaznamenání rozhovoru jsem se souhlasem účastníků použila nahrávací zařízení.

Další metodou výzkumu bylo pozorování, díky kterému jsem získala přehled a reálný obraz o fungování, přístupu a využívání lezecké stěny ve vybraných institucích. Dále mělo za cíl porovnat pravdivost odpovědí a souvislosti mezi zodpovězenými otázkami respondentů v rozhovoru a pohledem pozorovatele na skutečnost.

6. VÝSLEDKY

6.1 Výsledky rozhovorů

Výsledky rozhovorů jsem shrnula do tří oblastí:

- Vliv lezení na vývoj předškolního dítěte
- Bezpečnostní hledisko, materiální zabezpečení a zázemí
- Pedagogické smýšlení, pedagogické přípravy a využití v praxi

Fakultní mateřská škola

Vliv lezení na vývoj předškolního dítěte

V otázkách tělesného vývoje a vlivu lezení na tělesnou stránku dítěte se učitelka A i ředitelka B shodují na tom, že je lezení významným prvkem pro rozvoj hrubé motoriky. Učitelka A zmiňuje, že je lezení také vhodné pro rozvoj prostorové orientace a jemné motoriky. Ředitelka B uvedla příklad dívky, která má neurotické postižení a je pro ni obtížné propojení pohybu, koordinace a celkové zvládnutí hrubé motoriky. Dále dodává, že je lezení vhodnou aktivitou, při které dítě zapojuje všechny svalové skupiny.

V oblasti psychologického vývoje sdílí učitelka A i ředitelka B názor, že lezení pozitivně ovlivňuje sebevědomí dítěte. Dítě si klade překážky, které se snaží překonat. Snaží se překonat sám sebe, své hranice.

Jediný negativní dopad, který byl uveden, se týká doskoků dětí z bouldrové stěny. Děti mnohdy doskakují z výšky vyšší, než je pro ně adekvátní. To je samozřejmě vzhledem k nedokončené osifikaci dle ředitelky B nevhodné i za předpokladu, že doskakují do měkké matrace.

Bezpečnostní hledisko, materiální zabezpečení a zázemí

Učitelka A se s ředitelkou B shoduje v naprosté většině věcí. Společně tvrdí, že při lezení je za celou skupinu dětí zodpovědný vždy učitel, jelikož je horolezecká stěna brána primárně jako herní prvek. Učitel je tedy převážně v roli dozoru a dohlíží na dodržování bezpečnostních pravidel. Bezpečnost dodržuje tak, že vždy opakuje pravidla před vstupem na horolezeckou stěnu společně s dětmi. Před lezením se připraví matrace, kam mohou děti doskakovat a děti musí vždy dodržovat směr lezení a

jednotlivé rozestupy. Učitelé nemají kurz lezení na umělých stěnách a neočekává se od nich, že by si v tomto oboru plnili kvalifikaci nad rámec svých pedagogických povinností. Avšak ředitelka B nadnesla, že pokud by se projevil zájem ze strany učitelů, bylo by jim umožněno se v tomto směru realizovat formou kurzů a školení. Do lezeckých aktivit se příliš nezasahuje, dětem je dopřán přirozený a volný pohyb po stěně v mezích vytyčených pravidel, která musí děti respektovat a dodržovat.

Není kladen důraz na převlékání, jelikož mají děti vhodné a pohodlné oblečení již v průběhu dne v mateřské škole. Možnost volby je nejen při rozhodování o účasti jednotlivého dítěte na lezecké stěně, ale i v přezouvání. Dítě si může zvolit, zda bude lézt v botách, s ponožkami nebo naboso. Většinou si děti volí variantu bez bot.

Používání pomůcek či materiálů není u učitelky A ani u ředitelky B zvykem. Občas využije učitelka A kruhy nebo stuhy, případně využije matraci, avšak k jiným činnostem. Jednou byla stěna využita při hře k uložení pokladu.

Pedagogické smýšlení, pedagogické přípravy a využití v praxi

Učitelka A i ředitelka B se shodují, že využívají horolezeckou stěnu poměrně málo, a to zhruba jednou měsíčně. Uvádí, že by chtěly lezeckou činnost provozovat častěji, ale vzhledem k dalším činnostem na to nezbývá čas. Nepřipravují si program, ani nečerpají inspiraci z žádné publikace, která by se lezení týkala. Čas, který je vyhraněn lezeckým aktivitám je zhruba 20-30 minut, a vždy se přizpůsobuje potřebám dětí. Pro děti jsou na zdech k dispozici labyrinty a bludiště, které mohou řešit děti, které právě nelezou. Ředitelka B uvádí, další možnosti, jak využívá čas, který děti netráví na stěně. Využívá labilní plochy a balanční pomůcky pro vytvoření krátké opičí dráhy nebo za předpokladu, že nebude narušen program dětí z ostatních tříd, pouští děti po předchozí domluvě na návštěvu za kamarády.

Děti mají možnost volby, tudíž je nikdo do lezení nenutí a lézt nemusí například proto, že mají strach. Ředitelka B nechává zcela na dítěti, kdy se rozhodne, že to zkusí. Ve většině případů se děti po nějakém čase odhodlají a vyzkouší to. Učitelka A dává dětem čas i prostor, nabídne jim pomoc, ale nenutí je. Každé dítě je orientované na něco jiného, ale většinou, když vidí celou skupinu, chce se pak také připojit.

Soukromá outdoorová mateřská škola

Vliv lezení na vývoj předškolního dítěte

Ředitelka C uvádí, že lezení má pozitivní vliv na celkové držení těla. Při lezení dochází k progresi páteře, kde dochází k zapojení vnitřních svalů, které dítě běžně nepoužívá. Dále má vliv na motoriku, koordinaci ruky, oka i nohy současně. Instruktor D tvrdí, že v tomto věku je důležité dělat jakýkoliv sport. Instruktor D sestavoval cesty přímo pro děti, tudíž se snaží respektovat vzdálenosti a chyty přímo pro ně.

Po psychické stránce se děti učí disciplíně, jelikož v následujících letech se budou učit jistit a je důležité si uvědomit, že na laně drží život někoho jiného. Sociální aspekt vnímá ředitelka C při spolupráci ve skupině, společné komunikaci a domluvě. Instruktor D je přesvědčen, že lezení je pro děti zábavné a atraktivní. Snaží se zapojit do aktivit lanovky, houpačky a další prvky, které mají přinášet především radostné zážitky.

Pozitivní vliv na zdravotní složku má především z důvodu vyrovnaní dysbalanci těla. Naopak negativním neshledává ředitelka C, ani instruktor D nic.

Bezpečnostní hledisko, materiální zabezpečení a zázemí

Ředitelka C konstatuje, že za děti jsou vždy odpovědní instruktoři, kteří se střídají. Oba mají akreditované lezecké kurzy, potvrzuje instruktor D.

U malých dětí není snaha nácvik technik, ale především o to, aby věděly, jak se bezpečně pohybovat na stěně. Učí se základní terminologii a především pokyny jako lezu, jistím, dober.“ Střídají se po skupinkách čtyř až pěti dětí.

Děti lezou na stěně i na boulderu. Mateřská škola je vybavena veškerým potřebným vybavením. V případě, že děti lezou na stěně, instruktor D zmiňuje postup bezpečnostních opatření. Nejdříve si společně děti oblékají úvazky, které jim jsou instruktorem zkontrolovány. U úvazků se kontroluje, jestli jsou dobře utažené. Lano, zda není zauzlované nebo zamotané a také správné navázání uzlů. V neposlední řadě zajištění karabin a dalších jistících pomůcek.

Z bezpečnostních i hygienických důvodů uvádí ředitelka C, že děti nosí přezůvky na lezeckou stěnu a jsou vhodně oblečeny.

Pedagogické smýšlení, pedagogické přípravy a využití v praxi

Instruktor D se na své hodiny připravuje, inspiruje se v publikaci „Lezeme a šplháme“. Zapojuje hry a aktivity, jako například „Na žraloka“, kdy je jeden žralok a ostatní se musí co nejrychleji před ním dostat na stěnu. Z bezpečnostního hlediska děti nesmí vysoko. Dále instruktor D zavěsí koš a děti musí donést předmět. Buď mají k dispozici karabiny, nebo musí využít pouze třech opěrných bodů, což je pro děti velmi náročné, ale zároveň je to pro ně výzva.

V případě, že má dítě strach se shodují instruktor D i ředitelka C, že děti nenutí, ale snaží se je motivovat. Ředitelka C uvedla, že se stává i to, že děti si zvyknou lézt na stěnách bez strachu, ale s nabýváním rozumových schopností se strach může objevit, jelikož si začínají uvědomovat riziko.

Lezecké centrum

Vliv lezení na vývoj předškolního dítěte

Na základě vlastní zkušenosti s problémy s lordózou, uvedl instruktor E výrazný vliv lezení na posílení zádoových svalů. Pokládá to jako pozitivní vliv na dítě i dospělého. Instruktor F zmiňuje vliv na všechny pohybové složky.

Bezpečnostní hledisko, materiální zabezpečení a zázemí

Instruktoři E i F mají kurz instruktora lezení na umělých stěnách. V této oblasti se shodují ve většině odpovědí. Jsou přesvědčeni, že v případě zájmu by jim ze strany nadřízeného bylo umožněno doplnit si kvalifikaci a další kurzy na náklady zaměstnavatele, ale zatím nebyl projevěn zájem ani u jednoho z respondentů.

Děti se převlékají před začátkem hodiny a používají lezečky, některé děti mají vlastní, ostatní si je půjčují na místě.

Pravidla bezpečnosti jsou detailně probrány počátkem docházky, tedy v září. Instruktor E zmiňuje nejdůležitější pravidlo, kterým je zákaz pohybu pod lezcem. Instruktor F dodává, že je toto pravidlo přísně dodržováno a v případě porušení dostanou děti výstražné napomenutí. Oba respondenti avizují důležitý dohled a případnou pomoc.

Na pomůcky a materiály mají instruktoři vyhrazenou místnost a často využívají molitanové kostky, lana, obruče a různé karty s obrázky.

Pedagogické smýšlení, pedagogické přípravy a využití v praxi

Instruktor E přiznává, že se připravuje více na hodiny, které jeho osobně více baví. Instruktor F se dříve důsledně připravoval na lezecké aktivity, ale nyní čerpá spíše z praxe. Instruktoři shodně pozitivně hodnotí knihu „Lezeme a šplháme“, kde načerpali inspiraci lezeckých her a aktivit právě pro děti. Instruktor F doplňuje o publikaci „Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem“.

Lezení u předškolních dětí jsou spíše traverzy s rozestupy, takže leze celá skupina najednou. Při náročnějších úsecích se věnují dětem individuálně. Překonávání strachu konzultuje s rodiči instruktor E na začátku školního roku, kdy je nabídka kurz případně opustit. Instruktor F zmiňuje, že pokud má dítě strach z výšek, tak ho většinou rodiče na tento kroužek nepřihlásí.

6.2 Výsledky pozorování

Fakultní mateřská škola

Průběh při lezeckých aktivitách byl velmi podobný při všech možnostech pozorování. Učitelé přistupují k lezecké stěně primárně jako k hernímu prvku, který je pro děti vhodnou možností pro rozvoj hrubé motoriky a fyzické zdatnosti. Lezení je v této mateřské škole zcela dobrovolné a dítě si může zvolit individuálně, jak dlouho bude lézt nebo zda vůbec. Dětem je umožněn volný a přirozený pohyb po stěně, který je omezen pouze pravidly, která určují směr pohybu a základy bezpečnosti při lezení. Pravidla bezpečnosti vždy pedagog spolu s dětmi zopakuje před začátkem lezení a v průběhu je neustále připomíná. Děti mají přísně zakázáno pohybovat se po matraci a zdržovat se v její bezprostřední blízkosti, jelikož slouží jako doskočiště a pro případný pád, navíc je zde riziko úrazu. Pedagog dohlíží na bezpečnost a má převážně funkci dozoru. Dohlíží na pravidelné rozestupy, ale také na to, aby děti nelezly příliš vysoko. Děti lezou traverz, ale i pouze nahoru a dolů, volba cesty a chytů je na rozhodnutí dítěte. Děti, které právě nelezou, využívají herních prvků, jež jsou umístěny na stěnách chodby. Jsou jim k dispozici labyrinty, bludiště a hrad. V průběhu mého pozorování byly využity lana, lávky a rovnovážné a balanční pomůcky, které sloužily jako krátká

překážková dráha. U této dráhy si děti samostatně volí strategii zdolávání. Tyto činnosti slouží k efektivně využitému času dětí čekající, než přijdou na řadu. Nevniká tím v kolektivu nekázeň a učitel se může plně soustředit na děti, které jsou na stěně. V případě, že děti chtějí lézt, radí se do zástupu a čekají, než přijdou na řadu. S ohledem na věkově heterogenní uspořádání dětí po třídách je tento přístup respektující a umožňuje tak předškolním dětem trávit více času na stěně v případě, že mladší děti ztratí zájem. Co se týká oblékání na lezení, jsou děti v oblečení, které mají v průběhu dne v mateřské škole. Oblečení má být pohodlné, avšak není tomu vždy tak. Při pozorování jsem zaznamenala, že všechny děti nejsou oblečeny vhodně na lezení. Děti měly oděvy, které jim neumožňují rozsah pohybu apod.

Soukromá outdoorová mateřská škola

Při pobytu venku si instruktor postupně přebírá skupinky čtyř až pěti dětí, a to každé úterý a čtvrtek během dopoledního programu. Děti se krátce protáhnou, většinou jsou již rozcvičeny z dopoledního programu, který proběhl s třídní učitelkou. Přezují se do přezůvek, které mají na lezení. V případě, že budou lézt na laně, vezmou si celotělový úvazek, který si samostatně obléknou. Instruktor následně všem zkontroluje úvazky na těle. Kontroluje, zda si je děti správně oblékly, jestli nejsou přetočené a řádně jim je utáhne. V tuto chvíli určí pořadí, ve kterém budou děti lézt. Ostatní mají vyhraněný prostor, kde se mohou pohybovat. Děti mohou být na trampolíně nebo na matraci, která je určená pro sledování lezce. Instruktor naváže dítě na lano a zkontroluje, zda je z bezpečnostního hlediska vše v pořádku. Poté dá dítěti pokyn „jistím“. Ve chvíli, kdy je dítě připravené odvěti „lezu“. Ve chvíli, kdy je dítě nejisté nebo již zdolalo lezeckou cestu, zavolá na instruktora „dober“. Tento povel je pro instruktora signálem, aby dobral lano a byl připravený, že dítě může spadnout nebo se chystá se spustit. Instruktor samozřejmě celou dobu dítě jistí a věnuje mu veškerou pozornost, avšak tyto pokyny jsou bezpečnostním pravidlem a učí děti komunikaci na laně do dalších let, kdy budou jištěny například kamarádem. Při tvoření cest je využíváno stromů, které jsou k dispozici na zahradě, kde je umístěna stěna a vytvoří tak pro děti zábavný prvek jako je třeba lanovka. Děti se v pravidelných intervalech střídají na stěně v rámci skupiny a následně se střídají celé skupiny dětí. Program je pro všechny skupiny vždy podobný. Děti zkouší lézt různé cesty, jež jsou na stěně

rozvrženy právě pro ně. Chyty jsou uzpůsobeny na otevřený úchop a rozmístěny vždy na dosah dítěte. V průběhu pozorování jsem měla možnost vidět přístup instruktora při překonávání strachu. Této situace se zúčastnila i matka dívky, která měla z lezení strach. Všichni tři se společnými silami pokoušeli o překonání strachu. Dodávali dívce pocit jistoty a bezpečí, aby neměla strach z pádu tím, že jí dávali dopomoc a stáli u ní.

Lezecké centrum

Lezecké hodiny pro předškolní děti probíhají v odpoledních hodinách několikrát týdně. Některé děti dochází víckrát týdně, ale většinou kroužek navštěvují děti jedenkrát za týden. U dětí v tomto věku jsou přiřazeni k jedné skupině dva instruktoři. Struktura lezecké hodiny probíhá následovně. Nejprve si instruktoři pro děti připraví hry, které jsou rušné a děti rozpohybují. Zapojují do těchto rušných her i aktivity na stěně. Častým je například běh na druhou stranu místnosti, pověsit se na chyt vybrané barvy a běžet zpět. Mění se způsoby přemístění přes místnost. Nejprve běh, ale pak se zapojí skoky, poskoky, ale i další obměny. Následně se s dětmi rozcvičí a protáhnou a poté následuje hlavní část hodiny, kde děti převážně lezou a instruktoři jim do prostého lezení zapojují různé úkoly a hry. V hlavní části se většinou rozdělí na dvě skupiny a každý má tedy na starosti maximálně šest dětí. Rozdělují se děti do skupin dle kritérií, většinou na základě výkonnosti. Zdatnější děti navštěvují i část, kde leze veřejnost a učí se tam techniku a důsledně se dodržují pravidla bezpečnosti. Instruktor velmi dbá na to, aby se děti nepohybovaly pod lezcem, který je na stěně. Druhá skupina zůstává o patro níž. Pro děti jsou připraveny různé aktivity a hry a je k lezení přistupováno spíše zábavnou formou. V průběhu se dodržuje pitný režim a je brán ohled na individualitu dětí. Závěrečná část je převážně společná, kde se děti protahují. Protahování je zaměřeno na svalové skupiny, které byly zatíženy. Děti se po uplynulé hodině rozcházejí za rodiči.

6.4 Souhrn

Přístup pedagogů a instruktorů k lezeckým aktivitám

Fakultní mateřská škola využívá lezeckou stěnu jako herní prvek, kde se děti mohou volně pohybovat. Nezapojují téměř žádné aktivity ani hry a ze strany pedagogů zde není žádná speciální příprava. Lezení nemá strukturu výukové jednotky, kde by

bylo cílem děti něčemu cíleně učit. Děti využívají stěnu k přirozenému projevu pohybu, kde se zároveň s pohledu učitelů rozvíjí fyzicky i psychicky.

Outdoorovou mateřskou školu a lezecké centrum spojuje podobný tým lektorů, jelikož v každém z těchto zařízení vedou lezecké aktivity instruktoři lezení. Ti učí děti nejen počátkům techniky, ale realizují s nimi různé hry a aktivity. Ukazují dětem, že lezení není jen o tom, dostat se z jednoho místa do druhého, ale o překonávání překážek, které je obohacují a posouvají za jejich psychické i fyzické hranice. Lezení je forma dobrodružství, které dítě posouvá v jeho vývoji vpřed.

Cíl lezeckého centra a mateřských škol při lezeckých aktivitách

Třídy fakultní mateřské školy využívají lezeckou stěnu zhruba jednou za měsíc. Učitelé ji využívají převážně jako atraktivní doplněk pohybových činností. Cílem je dětem dopřát jiný druh pohybu, při němž zažijí dobrodružství a umožnit jim prožití pozitivních zážitků. Prioritou je prožitek, rozvoj pohybových, psychických i sociálních dovedností.

U outdoorové mateřské školy je lezecká aktivita náplní jejich vzdělávacího programu a děti mají možnost lézt 2x týdně. V tomto případě už můžeme hovořit o cíleném působení na dítě, kde je snaha o rozvoj prostorové orientace a koordinace. Zvýšení úrovně hrubé i jemné motoriky. Většina dětí, které odchází z jejich mateřské školy do základních škol, se vrací v odpoledních hodinách na zájmový kroužek lezení. Cílem lezeckých činností a působení instruktora je děti vést tak, aby získaly základní povědomí o technikách lezení, užívání lezeckého vybavení a základy bezpečného pohybu na stěně. Ředitelka mateřské školy uvádí, že cílem je mimo jiné vytvořit pozitivní přístup k této sportovní aktivitě, aby se děti v dalších letech k lezení s radostí vracely.

V lezeckém centru je lezení pro děti volnočasovou zájmovou aktivitou a je tedy zcela dobrovolné. Prvotní cíl lezeckého centra je vzbudit u dětí zájem natolik, aby nadále pokračovaly v kurzu. Dále se věnují dětem na základě jejich vnitřní motivace k lezení. Do kurzů chodí děti, které se chtějí věnovat lezení intenzivněji, chodí pravidelně do kurzů i vícekrát do týdne. Těmto dětem instruktoři vymýšlí náročnější aktivity, složité a technicky obtížné cesty, kde musí řešit lezecké problémy. Tyto děti se později

účastní lezeckých soutěží s vrstevníky a cílem instruktorů je tedy kvalitní lezecká příprava. Ovšem do kurzů chodí i děti, pro které je lezení jen efektivní vyplnění volného času. Pro tyto děti je náplň lezecké hodiny vedena zábavnější formou a cílem instruktora je naplnit očekávání dítěte v pozitivních prožitcích. Lezecké centrum pro tyto kurzy nabízí dva instruktory, kteří si děti rozdělí do skupin a každý z nich se věnuje své skupině na základě potřeb jejich účastníků. Tím pádem mohou naplnit cíle lezecké přípravy i kvalitního trávení volného času.

Informovanost instruktorů a učitelů, o vlivu lezení na dílčí stránky vývoje předškolního dítěte

S ohledem na vzdělání by se dalo předpokládat, že učitelé budou mít odborné znalosti o vývoji dítěte, a to jak fyzickém, tak psychickém. Na základě pozorování a rozhovorů se potvrdilo, že v průběhu lezení jsou si vědomy, co je pro dítě optimální a přínosné a co je naopak pro jejich zdravý vývoj rizikem. Instruktoři si nejsou natolik vědomí, co a jakým způsobem může ovlivňovat vývoj dítěte a jaké jsou jeho zákonitosti. Při otázkách na toto téma byly získány nejasné odpovědi, které potvrzují, že instruktoři se orientují převážně na lezeckou přípravu, nikoliv na případné aspekty a dopady lezeckých aktivit na vývoj dítěte.

Poměr času, který je vyhrazen pro lezení na lezecké stěně vzhledem k počtu dětí

V každé z vybraných institucí je poměr času, který je s dětmi stráven na lezecké stěně jiný. Fakultní mateřská škola využívá s každou třídou jednotlivě lezeckou stěnu zhruba jednou za měsíc a to převážně 20–30 minut. Celá skupina skýtá 25 dětí, přičemž na horolezeckou stěnu chodí většinou v případě, že je dětí méně.

Soukromá outdoorová mateřská škola si zve instruktora lezení každé úterý a čtvrtek. Maximální počet dětí, které tuto školu navštěvují, je 20. V průběhu dopoledne se děti rozdělují dle aktuálního počtu do skupin, kde jsou buď 4 nebo 5 dětí. Poté je jim vyhrazen čas v dopoledních hodinách následovně. Pro skupinu 4 dětí se vyhradí 45 min. Skupina, která má 5 členů může být na stěně o 15 minut déle, tedy celých 60 minut.

V lezeckém centru jsou pro maximální počet 12 dětí k dispozici 2 instruktoři, a to po celých 60 minut. Většinou se v průběhu lezecké hodiny rozdělují na 2 skupiny a každý má po určitou část hodiny 6 dětí.

Dodržování bezpečnostního hlediska při lezeckých aktivitách

V první řadě bych ráda podotkla, že všechny důležité body bezpečnostního opatření jsou ve všech vybraných zařízeních dodržována. Dále rozepíšu, jak konkrétní školy a centrum k pravidlům bezpečnosti přistupují a která nejčastěji dodržují a neustále opakují. Učitelka fakultní mateřské školy vždy opakuje pravidla bezpečnosti dříve, než s dětmi vstoupí do prostoru, kde je lezecká stěna umístěna. Také se přesvědčí, že byla pochopena, a některá pravidla ji děti opakují. Na lezecké stěně se vždy dodržují rozestupy a směr, který se určí. Vždy se leze buď traverz, tedy zprava doleva nebo nahoru a zase zpět dolů. Učitelka dětem připomíná, že se nesmí zdržovat na matraci, která je určena pro doskok déle, než je nezbytně nutné. Ze stěny se neseskakuje, ale děti se snaží slézt po stěně dolů.

V soukromé outdoorové mateřské škole dohlíží na dodržování bezpečnosti proškolení instruktoři. Jelikož lezou na bouldery i na stěně, kde se jistí lanem, jsou zde vyšší nároky na bezpečnostní opatření. Děti, které nelezou, mají vyhraněný prostor, kde se mohou pohybovat. Instruktor vždy zkontroluje všechny jistící materiál, zajištění úvazku a správné navázání lana. Dítě zahajuje lezení pokynem „lezu“ a čeká, až instruktor odvěti slovem „jistím“. Ve chvíli, kdy dítě vyleze cestu nebo dojde k lezeckému problému, kde mu hrozí pád, zavolá na instruktora „dober“. Tato komunikace, mezi lezcem a jističem je při lezení na laně velmi důležitá. Právě na tuto komunikaci se klade velký důraz již od útlého věku, kdy se dítě začíná na stěně učit. Dalším bezpečnostním opatřením jsou boty, které mají děti na lezení. Používají se především z důvodů, aby se dítěti nesmekla noha, nesesdřela kůže nebo nezasekly prsty na chytu. Při bouldrování leze vždy jedno, maximálně dvě děti, aby mohl instruktor sledovat a případně dopomáhat nebo jistit děti. U mladších dětí se určuje výšková hranice, za kterou se nesmí děti pohybovat. V případě, že děti jsou v těchto oblastech zdatné, mateřská škola nabízí i lezení na skalách.

V lezeckém centru se prioritně dbá na to, aby se děti nepohybovaly v místech, kde je riziko pádu někoho jiného. To znamená, že nikdy nesmí stát nebo lézt pod jiným lezcem. Instruktor dává dětem, které si nejsou jisté dopomoc nebo je verbálně navádí, kam mají umístit ruku nebo nohu. Pravidla bezpečnosti jsou dětem dobře známa, jelikož se často opakují.

7. DISKUZE

Pro výzkum jsem zvolila tři odlišné zařízení a v první řadě mě zajímalo, jaká je koncepce, těchto zařízení. Mým cílem bylo zjistit, zda je pro předškolní dítě lepší docházet do mateřské školy, která zapojuje lezecké činnosti do svého programu nebo docházet do lezeckých kurzů, které vedou proškolení instruktoři. Výstupem této práce není vyhodnocení, který přístup či instituce je pro dítě lepší, nýbrž podání informací o vybraných institucích a vyzdvižení jejich silných a slabých stránek, které jsem pomocí rozhovorů a pozorování měla možnost odhalit.

Fakultní mateřská škola má dvě umělé lezecké stěny, avšak jejich využívání je pouhým doplňkem k pohybovým aktivitám a jejich využívání není tolik časté. Očekávala jsem, že lezeckou stěnu budou učitelé využívat častěji. Lezení je sice přirozeným pohybem a děti tuto aktivitu vyhledávají, ale k volnému lezení bych častěji zapojila lezecké aktivity nebo hry. Lezecké stěny vybízí k využívání lezeckých cest, na základě barevných chytů, které jsou k dispozici. Bohužel však nejsou využívány. V prostorách mateřské školy jsem objevila knihy, které se věnují lezecké tematice a obsahují množství her a aktivit pro lezení s dětmi, avšak při dotazování jsem od obou respondentek získala odpovědi, že žádné publikace neznají ani nevyužívají. Při lezení na lezecké stěně uvnitř budovy se dodržují bezpečnostní pravidla a učitelka je v roli dozoru, avšak lezecká stěna na školní zahradě je volně přístupná pro děti a dozor zde není tolik řešen. Učitelka se věnuje celé skupině, která se pohybuje na více místech školní zahrady, proto z mého pohledu nejsou zcela dodržena pravidla bezpečnosti. Stěna sice není vysoká tak, jako ta uvnitř, ale je zde stále riziko pádu a místo pro dopad není řešeno matrací, ani ničím jiným. Děti jsou však s pravidly velmi dobře seznámeny. Při pozorování dětí, které volně využívaly venkovní lezeckou stěnu, jsem sledovala, jak tyto pravidla dodržují. Všechny děti, které jsem měla možnost vidět, tyto pravidla respektují. Je tedy otázkou, do jaké míry je tato stěna brána jako horolezecká stěna. Zda to není pouze herní prvek, který je jedním z mnoha na školní zahradě.

Soukromá outdoorová mateřská škola má vlastní lezeckou stěnu a vzdělávací program, který má děti vést ke zdravému životnímu stylu. Ředitelka této mateřské školy má vzdělání na fakultě tělesné výchovy a sportu a byla jsem velmi mile překvapena, jak se orientuje v oblasti, která je zaměřena na dítě a jeho vývoj a zároveň v oblasti lezecké.

Instruktor dodržoval všechna pravidla bezpečnosti a dětem se snažil věnovat individuálně. Zapojoval do programu lezení aktivity, které byly pro děti vhodné a zábavné. Z mého pohledu má tato mateřská škola velmi silnou stránku právě v tom, že nabízí lezení, vedené kvalifikovaným instruktorem a zároveň je zřetelné pedagogické působení, ze strany vedení školy, které dbá na dodržování specifík lezení předškolních dětí.

Lezecké centrum nabízí kurzy pro předškolní děti, vedené kvalifikovanými instruktory. Předpokládala jsem, že instruktoři lezení nebudou mít dostatečné povědomí o vlivu lezení na dětský organismus. To se mi na základě sledování i rozhovorů potvrdilo. Jako pozitivní shledávám dodržování struktury lezecké hodiny a zapojování her a aktivit do průběhu hodiny, které byly pro děti zábavné i naučné.

Zajímavost výzkumu považuji v oblasti bezpečnosti, a to především v obouvání. Byla jsem překvapena, že každé zařízení k této věci přistupuje jinak. Ve fakultní mateřské škole lezou děti převážně bosí nebo v ponožkách. Výjimkou je, že si některé dítě nechá boty. V outdoorové mateřské škole lezou děti v pevných přezůvkách a v lezeckém centru mají děti lezecké boty. Původně jsem si myslela, že lezení bez bot může pozitivně ovlivnit prevenci plochých nohou, ale neuvědomila jsem si, jaké může způsobovat riziko. Na základě poznatků z odborné literatury a rozhovoru s ředitelkou z outdoorové mateřské školy jsem zjistila, že z hygienického hlediska s ohledem na kožní onemocnění není dobré, aby děti lezly naboso. Dále z bezpečnostního hlediska je zde riziko zranění chodidla při pádu. Lezečky však také nejsou vhodnou volbou, jelikož jsou tvarované tak, že dítěti mohou po delší době deformovat nohu. Ideální volbou jsou tedy pevné boty, které drží chodidlo a zároveň mají tenkou podrážku.

8. ZÁVĚR

Na základě poznatků z teoretické části, které jsem získala z odborné literatury, mohu konstatovat, že lezení je pro děti v předškolním věku vhodnou volbou pro volnočasové aktivity. V práci jsou zahrnuty přínosy, které lezení dítěti poskytuje. Tato práce rovněž porovnává přístupy rozdílných institucí a podává o nich obraz při provozování lezeckých činností.

Tato práce je vhodná pro učitele, kteří se zajímají o lezení dětí v předškolním věku. Dále pro rodiče, kteří zvažují výběr pohybových aktivit pro své dítě. V neposlední řadě pro instruktory lezeckých kurzů pro předškolní děti, jelikož se zde mohou informovat o vývoji dítěte a vlivu, které lezení na dítě má.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knížní zdroje

1. BALÁŠ, Jiří. *Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3361-9.
2. BALÁŠ, Jiří, Barbora STREJCOVÁ a Ladislav VOMÁČKO. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2272-6.
3. ČECHOVÁ, Věra, Alena MELLANOVÁ a Hana KUČEROVÁ. *Psychologie a pedagogika II: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium, 2004. ISBN 80-7333-028-8.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2006. ISBN 80-86307-27-1.
7. DYLEVSKÝ, Ivan. *Anatomie dítěte: nípiaoanomie*. Praha: České vysoké učení technické v Praze, 2017. ISBN 978-80-01-05094-1.
8. FÚČELOVÁ, Mária a Jiří VALACHOVIČ. *Kuchařka pro začínající lezce*. Přeložil Alexandra VALACHOVIČOVÁ. V Plzni: Západočeská univerzita, 2015. ISBN 978-80-261-0523-7.
9. HATTINGH, Garth. *Horolezectví*. Praha: Svojtka & Co., 1999. ISBN 80-7237-053-7.
10. JEDLIČKA, Richard. *Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím*. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.

11. JIRSÁKOVÁ, Jitka, Ivana ŠMÍDOVÁ a Edita TRTÍKOVÁ. *Biologie dítěte*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-663-5.
12. KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.
13. KOS, Bohumil. *Lezení - šplhání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1960. Sbíрка příruček pro cvičitele základní tělesné výchovy.
14. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
15. LISÁ, Lidka a Marie KŇOURKOVÁ. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986. Život a zdraví (Avicenum)
16. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén, [2011]. ISBN 978-80-7262-695-3.
17. MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.
18. NEUMAN, Jan. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.
19. RIEGEROVÁ, Jarmila, Miroslava PŘIDALOVÁ a Marie ULBRICHOVÁ. *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)*. 3. vyd. Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-52-5.
20. ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3.
21. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
22. VOMÁČKO, Ladislav a Soňa BOŠTÍKOVÁ. *Lezení na umělých stěnách: bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0406-4.
23. WINTER, Stefan. *Sportovní lezení*. České Budějovice: Kopp, 2004. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-234-6.

24. ZORMANOVÁ, Lucie. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

Studijní odborné práce

1. DRÁB, Bohumil. *Lezení na základních školách*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Příbyl, Ivan.
2. JESENSKÝ, Ondřej. *Český terminologický slovník z oblasti horolezectví a sportovního lezení*. Praha, 2017. Rigorózní práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Baláš, Jiří.
6. SCHLEGEL, Petr. *Vliv sportovního lezení v krátkodobém pohybovém programu na vybrané motorické schopnosti dětí mladšího a staršího školního věku*. Brno, 2009. Rigorózní práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií.

Elektronické zdroje

1. Soutěžní lezení - Český horolezecký svaz - ČHS. *Horolezectví, lezení, hory, skály, závody lezení, skialpinismus, horosvaz - Český horolezecký svaz - ČHS* [online]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/soutezni-lezeni/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Ukázka rozhovorů

Rozhovor s třídní učitelkou fakultní mateřské školy A

- **Jak podle Vás ovlivňuje lezení tělesný vývoj předškolního dítěte?**

„Určitě ovlivňuje prostorové vnímání, hrubou motoriku i vlastně potom se dá použít při spolupráci, když se navzájem spolu kamarádi jistí. Hlavně tedy, jak jsem říkala, hrubá motorika, prostorová orientace i jemná motorika, když děti využívají ty záchytné body.“

- **Jak podle Vás ovlivňuje lezení psychický vývoj předškolního dítěte?**

„Dítě si klade vyšší překážky, čím dál tím víc si samo postupně nastavuje laťku, kam až vyleze, získává tím vlastně sebevědomí a samo si určuje, kam až může. Nikdo ho nenutí, že musí, ale to dítě, když vidí, že něco dokázalo, tak ho to vede k tomu, že chce zkoušet jít dál. Je to vnitřní motivace tohoto dítěte.“

- **Musíte mít nějakou kvalifikaci pro lezení s dětmi?**

„Kvalifikace mít nemusíme, myslím tím pro tu lezeckou stěnu. „

- **Kdo je tedy zodpovědný?**

„Zodpovědný je učitel za děti.“

- **Máte z ohledu bezpečnosti početní limit? Myslím, jaký je maximální počet dětí, s kolika můžete jít lézt na stěnu?**

„To nemáme, ale chodíme převážně s menším počtem dětí. Do třinácti dětí je to příjemné, ale jsem zodpovědná vždy za celou skupinu. Samozřejmě dá se i ve více, jak jste viděla, ale už je to dav. Limit není, ale vyšší počet dětí ovlivňuje bezpečnost.“

- **Jak dodržujete pravidla bezpečnosti při lezení?**

„Nejdřív určitě poučit děti o bezpečnosti, pravidla si zopakovat. Vždy musí být rozestupy při lezení. Další bezpečností zajištění je ta matrace nebo žíněnka, to tam vždycky musí být přítomno. No a dohled samozřejmě, když vidím, že je nějaké

pravidlo porušené a může to porušit bezpečnost, tak okamžitě zasáhnout, dřív než to budou dělat ti ostatní a okoukají to, pak se to těžko koriguje.“

- **Kladete důraz na převlékání?**

„Před lezením ne. Samozřejmě pokud by bylo dítě z venku nebo z domova v džínách, tak ano, ale mají pohodlné oblečení, které používají v herně.“

- **Všimla jsem si, že děti lezou převážně bosí. Je to pravidlem?**

Ano, děti letou bosí, je to určitě lepší. Kdo chce, tak může v ponožkách.

- **Zařazujete do lezení nějaké aktivity na stěně?**

„Při tom lezení ne. Měly jsme kroužky. Pověsil se kroužek, dítě si pro ten kroužek dolezlo a sebralo ho. Nebo ještě využíváme obdobně stuhy. Používáme tu stěnu tak, jak je. Pak využíváme ty žíněnky, že děláme kotrmelce nebo válení sudů, což jsme dneska viděli. Dá se to využít i jinak.“

- **Jak často využíváte lezeckou stěnu?**

„Tak záleží, většinou ji využíváme, když je méně dětí. Když jsme třeba s kolegou, tak vezmu předškoláky nebo naopak ty menší děti. Když je méně dětí, tak to využíváme. Jak často? Asi jednou za měsíc, moc často to není, protože když už dovolí počasí, tak jdeme jen s dětmi na hřiště nebo na celodenní výlety. Spiš přes zimu se to využívá, jako doplněk pohybu.“

- **Jak dlouho jste s dětmi na stěně?**

„20 minut, zhruba do té půlhodiny.“

- **Jak probíhá Vaše příprava?**

„Myslíte jako příprava na lezení dětí? Na tohle se přímo nepřipravuji. Přípravu samozřejmě na pedagogickou činnost máme, ale přímo na tohle je to spíše tak spontánně. Na té stěně dopřáváme dětem spontánní pohyb. „

„Člověk se většinou i učí hodně, když vidí ty děti lézt, pak vidí, kde se dějí chyby. Takže kolikrát, když si to člověk připraví dopředu, tak ty děti to pak udělají úplně jinak, co člověk nečeká, tak to pak do těch pravidel příště zařadí.“

- **Znáte nějakou publikaci, kde jsou například lezecké hry a aktivity pro děti?**

„Já ohledně lezení žádnou publikaci neznám.“

- **Zařazujete nějaké aktivity nebo hry na stěně?**

„Zařazujeme, ale zřídka. Většinou opravdu stačí to, že se tam děti prolezou. Je to pro ně jiný druh pohybu, jelikož to lezení nezařazujeme tak často, kdybychom tam byli častěji, tak si myslím, že je to ozvláštní určitě.“

- **Jak postupujete, když má dítě strach?**

„Když mají strach, tak je určitě nenutit. Většinou to, že tam vezmu celou skupinu dětí, tak jsem si všimla, že někteří prostě zakroutí hlavou, že ne. Rezolutně nepůjdou, tak je nechat na poprvé. Určitě neříkat, pojď to zkusit. Napoprvé, napodruhé nechávám. Většinou se rozkoukají a pak když vidí tu skupinu, tak se rozhodnou, že to chtějí taky zkusit. Můžu dát dětem nabídku, že půjdu s nimi, ale určitě to nelámat. Jsou děti, které k tomu vůbec nejdou nebo jsou orientované na něco jiného.“

Rozhovor s ředitelkou fakultní mateřské školy B

- **Jak podle Vás ovlivňuje lezení tělesný vývoj předškolního dítěte?**

„Já si myslím, že hodně. Je to takový velký prvek hrubé motoriky, který je důležitý, když ten předškolák jakoby zvládne. U nás máme Natálku, která má neuro postižení, tak tam je vidět, že to lezení nezvládá, to bylo i dnes krásně vidět. Jinak všichni předškoláci to zvládají bez větších problémů, zvládají přelézt celou tu horolezeckou stěnu v celé té šíři.“

- **Jak podle Vás ovlivňuje lezení psychický vývoj předškolního dítěte?**

„Myslím, že pro děti je to taková přirozená výzva, jestli to zdoľají. Jestli jsou schopny tu překážku překonat. Určitě to zvedá sebevědomí. Ten pocit, že to dokážu. Vidí výsledky, jak se zlepšují. Zpočátku jim to moc nejde a na té stěně se dostanou jen ke stromu, pak dolezou dál a vidí, jak se ty hranice posouvají.“

- **Myslíte si, že lezení ovlivňuje nějakým způsobem zdraví předškolního dítěte? Pokud ano, jak?**

„Určitě. Ovlivňuje to fyzickou zdatnost a rozvoj hrubé motoriky. Zapojení všech svalových skupin.“

- **Má podle Vás lezení jakýkoliv negativní dopad na vývoj předškolního dítěte?**

„Negativní dopad, který já na tom vidím, jsou skoky z výšek. Pokud děti doskakují z vyšší výšky, než by měly, tak to pravděpodobně pro ty klouby není dobré, zdravé. Děti by měly skákat z výšky kolen a to někdy skočí z větší výšky.“

- **Jaká je kvalifikace učitele, který je zodpovědný za lezení?**

„Žádnou kvalifikaci učitelé nemají. Horolezecká stěna je tu využívána jako herní prvek.“

- **Nabízíte pro zaměstnance nějaké školení, kde by mohly načerpat inspiraci a přehled aktivit, které mohou pak využít s dětmi na lezecké stěně?**

„Zatím to nikdo nechtěl. My máme nastavená pravidla a ta filozofie je spíš o tom volném lezení. Tím, že zatím nikdo neměl zájem, že by se chtěl takto vzdělávat, tak jsem to zatím nenabízela. Zatím jsem se s tím standardně nesetkala v nabídce školení pro pedagogy.“

- **Za kolik dětí je učitel zodpovědný?**

„Při pobytu ve třídě za 25, při pobytu na zahradě také a při pobytu na venkovním hřišti za 20, říká vyhláška. Při lezení je tomu stejně, učitel je odpovědný za počet dětí, které má ve třídě, ale většinou se snažíme využívat horolezeckou stěnu, když je zrovna ve třídě málo dětí.“

Dnes jste mohla vidět, že jsem byla s asistentkou při vyšším počtu dětí, ale zodpovědnost je stejně na mě.“

- **Jak dodržujete pravidla bezpečnosti při lezení?**

„Já myslím, že děti to učíme od začátku. Učíme je, že je tam nějaký pravidelný posun na té stěně, kdy dodržují rozestupy a směr. Matrace jsou pro horolezce pro možný pád. Musí tam být vždy dozor. Tohle je herní prvek, při kterém musí být vždy dozor.“

- **Kladete důraz na převlékání?**

„Ne, jen když jdeme ven, ale při lezení ne.“

- **Všimla jsem si, že většinou děti lezou bosí, ale jedno dítě mělo boty. Jak to tedy máte s přezouváním?**

„Dáváme na výběr. Konzultovala jsem to se sestřenicí, která je tělocvikářka a leze s dětmi v botách, protože horolezci taky mají boty. My dáváme dětem na výběr a je pravda, že pokud mají možnost volby, tak téměř všichni si boty sundají a lezou bosí.“

- **Používáte nějaké materiály nebo pomůcky při lezení?**

„Já ne. Zatím mě to ani nenapadlo.“

- **Zapojujete nějaké aktivity do lezeckých činností?**

„Velmi výjimečně. Jednou jsme to využili, že děti musely najít poklad a dolézt pro něj.“

- **Jak často využíváte lezeckou stěnu?**

„Měli bychom častěji, záleží, jak nám to vyjde. Já osobně tak jednou za měsíc. Asi bychom chtěli častěji. Ale děti mohou využívat horolezeckou stěnu venku, kterou mohou využívat kdykoliv. Já jsem jim to zatím moc nezadávala, ale ta stěna má cesty, že se dá lézt po červených, modrých, žlutých chytech a dá se to oblézt celé dokola.“

- **Připravujete se na výuku lezení? Používáte nějakou publikaci?**

„Ne.“

- **S dětmi tedy lezete pouze skupinově, jak jsem vždy viděla?**

„Ano, nemáme možnost udělat to jinak, jelikož máme vždy na starosti celou skupinu. Někdy, když je tady kolegyně, tak se rozdělíme. Jedna zůstane s dětmi ve třídě a druhá se může věnovat menší skupině dětí a už je to více individuální přístup.“

- **Naměřila jsem, že děti měly časovou možnost pro lezení 20 – 30 minut. Je to pravidlem?**

„Vždy lezeme, jak dlouho to děti baví. Většinou je to zhruba těch 20-30 minut, ale přesně to neměříme. Když je více dětí, využíváme labilní plochy, chodníčky a různé pomůcky a některé děti mají opičí dráhu, ostatní ještě lezou.“

- **Je tedy vždy nějaká nabídka pro děti, které právě nelezou?**

„Na stěnách chodby jsou labyrinty a bludiště. Někdy dětem dovolíme jít na návštěvu do třídy, která je vedle horolezecké stěny, ale to je vždy po domluvě, pokud zrovna děti nemají ve třídě nějaký program.“

- **Zaznamenala jsem, že vždy dáváte dítěti možnost výběru, jestli chce na stěnu. Jak postupujete v případě, že má dítě strach?**

„Nechám to na nich, většinou až dozrají, tak se odhodlají to alespoň vyzkoušet.“

Rozhovor s ředitelkou soukromé mateřské školy C

- **Jaký má podle Vás lezení vliv na tělesný vývoj, tělesnou stránku dítěte?**

„Tak lezení má vliv na vývoj dítěte celkově, jelikož rozvíjí úplně všechno. Co se týká fyziologie, tak má pozitivní vliv na celkové držení těla, protože v tomto věku se často stává, že se ta struktura bortí. Kostí rostou rychle, to svalstvo se nestíhá nabírat, takže se to neudrží. To lezení je oboustranné a dochází u něj k progresi té páteře ke stěně, tam dochází k zapojení vnitřních svalů, které by dítě běžně ani nepoužilo. Další je motorika, vůbec koordinace jako taková, ruka, oko, ale i noha současně. Zkoordinovat ty tři body, kde se musí držet, aby se vůbec udrželo na té stěně, a pak sleduje, jak se může dál pohybovat. Starší děti už mají za úkol lézt cesty

po různých barvách, což je zase náročnější. Takže veškeré rozumové schopnosti toho dítěte jdou nahoru.“

- **Jaký má podle Vás lezení vliv na psychický vývoj dítěte?**

„Určitě. Zprv je tam nějaká disciplína, kdy děti musí vědět, že jsou nějaká pravidla, která se musí dodržovat, protože může jít o jejich život nebo o život toho kamaráda. My máme kroužky pro děti, které už jdou do školy a stále chtějí lézt, tak k nám chodí odpoledne a už se učí vzájemně se jistit a vědí, že drží na laně život toho druhého, bez kterého to nejde. Dalším faktorem je, že jsou při lezení děti ve skupině a musí v té skupině fungovat. To znamená, že se učí spolupráci a vzájemné domluvě.“

- **Myslíte, že lezení ovlivňuje zdraví dítěte?**

„Dochází například k narovnání dysbalancí. Pokud dojde k tomu zborcení páteře, tak se to lezením dá napravit.“

„Když se to dělá správně, tak ne. Rodiče mají strach, že děti budou mít pak strach z výšky, ale pokud se to dělá opatrně a motivačně, tak tam není to nebezpečí.“

- **Myslíte, že ten strach mohou získat právě tím lezením?**

„Ano, to se stává. Většinou to je tak, že ty děti zpočátku strach nemají, některé děti se i bojí, ale dají se namotivovat a nějakou společnou cestou se dá ten strach překonat, to lezení jim zevšední a pak už se nebojí. Čím jsou starší, tím mají více rozumových schopností a začíná jim docházet reálné riziko. Stačí prázdniny, kdy mají děti od lezení pauzu a ten strach může nastoupit.“

- **Kdo všechno je u Vás zodpovědný za lezení?**

„My máme dva instruktory, oba dva jsou lezci a mají ještě kurz průvodcovství.“

- **Za kolik dětí je instruktor zodpovědný? Viděla jsem skupinky čtyř nebo pěti dětí. Je to i jinak? Máte nějaký limit?**

„Instruktor má zhruba čtyři děti. Pět jich má v případě, že nám nevychází počet dětí, tak aby se stihly vystřídat. Jelikož je velký zájem, tak se to občas stává, že lezou v pěti. Jinak se snažíme, aby jich bylo ve skupině méně. Když jich leze pět, mají

vyhraněno víc času. Pokud lezou čtyři děti, mají 45 minut. V případě, že je dětí pět, mají celou hodinu.“

- **Jak dodržujete pravidla bezpečnosti?**

„U malých dětí se nesnažíme tolik o nácvik techniky, ale především o to, aby věděly, jak se bezpečně pohybovat na stěně. Učí se základní terminologii a především pokyny jako lezu, jistím, dober.“

- **Kladete důraz na převlékání a přezouvání pře lezeckými činnostmi?**

„Lezou v botách, ale v bačkůrkách. Lezečky dáváme až starším dětem.“