Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Metodická řada nácviku základních dovedností ve sportovním lezení na umělé lezecké stěně pro starší školní věk

Methodological series of practicing basic skills in sports climbing on an artificial climbing wall for older school age

Světlana Kadlecová

Vedoucí práce: **PaedDr. Ivan Přibyl**

Studijní program: **B7505: Vychovatelství**

Studijní obor: **Vychovatelství**

2018

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury. Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze bakalářské práce je identická s její tištěnou podobou. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, datum: ……

Světlana Kadlecová

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Ivanu Přibylovi za připomínky a vedení práce. Zvláštní poděkování patří Mgr. Romaně Stachovičové, Bc. Vendule Kuchařové a mým blízkým za přečtení práce a cenné rady.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá metodikou pro lezení na umělých stěnách pro děti a mládež ve volnočasových zařízeních. Využívá k tomu teoretická východiska o problematice sportovního lezení, specifické zvláštnosti vybrané věkové skupiny. Porovnává doporučenou metodiku Českého horolezeckého svazu základních lezeckých dovedností na umělé lezecké stěně s šetřením mezi lezeckými instruktory s praxí na pražských umělých lezeckých stěnách. Cílem je prostřednictvím dotazníkové metody porovnat metody výuky instruktorů na umělé lezecké stěně s osnovou doporučené metodiky pro výuku Českého horolezeckého svazu k výuce začátečníků. Výsledky by mohly odpovědět na otázku, jestli doporučená osnova Českého horolezeckého svazu je ve výuce dětí a mládeže na umělých lezeckých stěnách dostačující, případně navrhnout její změny.

KLÍČOVÁ SLOVA

Horolezení, sportovní lezení, umělá lezecká stěna, starší školní věk, metodika, mimoškolní činnost, volnočasové zařízení, volnočasová aktivita, zájmový útvar, kroužek.

ANNOTATION

Bachelor thesis deals with methodology for climbing on artificial walls for children and youth in leisure institution. It uses the theoretical basis on the issue of sport climbing, the specific peculiarities of the selected age group. It compares the recommended methodology of the Czech Mountaineering Association of Basic Climbing Skills to the climbing artificial wall with the research among the climbing instructors with the practice on the Prague artificial climbing walls. The aim is to compare the methods of teaching instructors on an artificial climbing wall with the recommended methodology for the teaching of the Czech Mountaineering Association to the beginners' instruction. The results could answer the question whether the recommended curriculum of the Czech

Mountaineering Association is sufficient in the teaching of children and young people on artificial climbing walls, or suggest changes.

KEYWORDS

Climbing, sport climbing, artificial climbing wall, elderly school age, methodology, out-of-school activity, leisure institution, leisure time, leisure activities, hobby.

OBSAH

1 ÚVOD 7

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE 8

3 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE A POUŽITÉ ZKRATKY 9

4 STRUČNÁ HISTORIE SPORTOVNÍHO LEZENÍ 11

5 SPORTOVNÍ LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH 13

5.1 Soutěžní disciplíny sportovního lezení 14

5.2 Sportovní lezení na OH 15

6 ASPEKTY HOROLEZENÍ 16

6.1 Psychologické aspekty 16

6.2 Zdravotní aspekty 16

6.3 Pedagogické aspekty 18

7 VÝUKA SPORTOVNÍHO LEZENÍ 19

7.1 Podpora sportovního lezení mládeže ze strany ČHS a MŠMT ČR 19

7.2 Metodika sportovního lezení dětí a mládeže 21

7.3 Volný čas a lezení 22

7.4 Lezení ve školním a mimoškolním vzdělávání 22

7.4.1 Lezení ve školním vzdělávání 22

7.4.2 Lezení v mimoškolním vzdělávání 23

7.5 Pedagogičtí pracovníci 23

7.5.1 Kvalifikace pro vedení výuky na lezecké stěně 24

7.6 Koncepce výuky lezení na umělé stěně 25

7.6.1 Obecná struktura lekce 25

7.7 Doporučení ČHS pro výuku začátečníků 26

7.8 Bezpečnost 27

8 VÝUKA SPORTOVNÍHO LEZENÍ V DDM NA PRAZE 4 28

8.1 Metodická řada - příklad z praxe 29
9 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK 31
9.1 Psychické a fyzické zvláštnosti dětí staršího školního věku 31
10 HYPOTÉZY 32
11 METODY A POSTUP PRÁCE 32
12 VÝZKUMNÁ ČÁST 34
12.1 Charakteristika výzkumného vzorku 34
12.2 Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření - část A 35
12.2.1 Lokalita výuky respondentů 35
12.2.2 Věk vyučovaných 36
12.2.3 Časová dotace výuky za týden 37
12.2.4 Otázky k metodice lezení 37
12.3 Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření - část B 41
12.3.1 Rozsah výuky teoretické a praktické části a první pomoci 41
12.3.2 Struktura výukové jednotky na umělých lezeckých stěnách 44
12.3.3 Obsah výuky základních lezeckých dovedností pro děti staršího školního věku 46
12.4 Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření - část C 48
12.4.1 Věk, pohlaví, vzdělání respondentů 48
12.4.2 Osobní preference 51
13 DISKUSE 53
14 ZÁVĚR 55
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ 56
SEZNAM PŘÍLOH 60

1 ÚVOD

V současné době víme, že se s lezením na umělé lezecké stěně setkává čím dál více lidí. Zajímavějším faktem však je, že se lezení v současnosti popularizuje nejen díky lezeckým úspěchům českých reprezentantů, např. Adamovi Ondrovi, Jiřímu Hudečkovi, Markovi Holečkovi nebo Radkovi Jarošovi, ale také díky přijetí sportovního lezení mezi olympijské disciplíny na OH v Tokiu v roce 2020.

K vypracování této práce vedl autorku úzký vztah k problematice lezení a její dosavadní zkušenosti s danou problematikou. Autorka je bývalou juniorskou reprezentantkou ve sportovním lezení, z čehož pramení zkušenosti s tréninkem a vedením mládeže z pohledu závodního lezce, dále je instruktorkou a pedagožkou volného času v pražském domě dětí a mládeže, kde vede třináct zájmových útvarů zaměřených na výuku lezení na umělé stěně, které navštěvuje přes sto účastníků. Během osmi let zkušeností s vedením výuky lezení na umělých lezeckých stěnách pro děti, mládež vedla zájmové útvary a kurzy v dalších volnočasových zařízeních v Praze, jako jsou pražské domy dětí a mládeže, lanový park a komerční lezecká centra.

Teoretická část práce pojednává stručně o historii sportovního lezení, popisuje disciplíny soutěžního lezení, věnuje se aspektům horolezení. V některých kapitolách se autorka věnuje problematice volného času, institucím, které nabízejí výuku lezení na umělých lezeckých stěnách dětem a mládeži, pracovníkům zajišťujícím výuku lezení na umělých lezeckých stěnách. Uvádí specifika vybrané skupiny dětí. Autorka okrajově zmiňuje soudobou problematiku institucí zaměřených na soutěžní lezení v ČR. Nastínila možnosti edukativní činnosti při výuce lezení na umělé lezecké stěně v jednom pražském domě dětí a mládeže.

Stěžejní částí práce tvoří kvalitativní výzkum zaměřený na zkušenosti instruktorů lezení s vedením výuky lezení dětí a mládeže na pražských umělých lezeckých stěnách. Cílem bylo porovnání metodiky lezení na umělých stěnách pro začátečníky – děti staršího školního věku s doporučenou osnovou Českého horolezeckého svazu pro výuku začátečníků. Výzkum byl proveden pomocí strukturovaného dotazníku, na jehož základě a výsledcích šetření byla provedena evaluace v závěrečné části práce.

Práce vychází kromě provedeného šetření i z odborné literatury zaměřené na pohyb po umělých lezeckých stěnách.

2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Cílem práce bylo prozkoumat současný stav praktické výuky sportovního lezení z pohledu instruktorů, kteří se věnují mimoškolní výuce sportovního lezení v různých zařízeních v Praze. Porovnat získaná data s doporučenou osnovou Českého horolezeckého svazu (ČHS), a posoudit zda je osnova relevantní. Dále nastínit průběh výuky základních dovedností sportovního lezení na umělé lezecké stěně v jednom z pražských domů dětí a mládeže, která by mohla inspirovat instruktory k výuce lezení dětí na jiných stěnách.

Na základě stanovených cílů byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Jak a kde čerpají instruktoři lezení informace pro výuku lezení?
2. Jakého vzdělání dosahují instruktoři lezení?
3. Jakou výuku lezení na umělé stěně pro děti staršího školního věku preferují?
4. Znají instruktoři doporučenou osnovu ČHS?
5. Shoduje se současná praktická výuka lezení na umělých stěnách s doporučenou osnovou pro výuku začátečníků vydanou ČHS?

3 ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE A POUŽITÉ ZKRATKY

Bouldematka - Přenosná žíněnka.

Bouldering - Disciplína soutěžního lezení, lezení bez lana ve výšce do pěti metrů nad zemí.

CAF - Obdoba české organizace ČHS.

ČHS - Český horolezecký svaz, organizace sdružující horolezce v ČR.

DAV - Deutcher Alpenverein, německá obdoba organizace ČHS.

DDM - Dům dětí a mládeže.

Druholezec - Lezec, který zdolává cestu s horním jištěním.

Drytooling - Též mixové lezení je lezecká disciplína, při které lezec pomocí maček a cepínů překonává skálu nebo úseky ledu a skály.

Expreska - Expresní set, jistící pomůcka složená ze dvou karabin propojených plochou smycí pro postupové jištění.

IFSC - International Federation of Sport Climbing - mezinárodní sdružení sportovních lezců.

Jistič - Člověk, který jistí spolulezce.

Lezecká cesta - Linie, po níž lezec postupuje k vrcholu.

Lezecký problém - Obtížné lezecké místo.

Lezení na umělé stěně - Pohybová činnost.

LOH - Letní olympijské hry.

MŠMT ČR - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky

Postupové jištění - Jistící řetězec nebo místo k zajištění zabraňující pádu lezce.

Prvolezec - Lezec prostupující cestu na prvním konci lana jištěný zdola. Vkládá lano do postupového jištění.

Smyce - Smyčka, plochý nebo kulatý popruh využívaný zejména k jištění.

Spotting - Jištění lezce ze země chytáním „do rukou“.

Technické lezení - K vystoupání na skálu, horu se využívá při lezení různý technický materiál (skoby, lana, žebříky atp.).

Top rope - Horní jištění, lano shora.

UIAA - Z francouzského Union Internationale des Associations d'Alpinisme, anglicky International Climbing and Mountaineering Federation, Mezinárodní horolezecká federace

Umělá lezecká stěna (ULS), lezecká stěna, umělá stěna - Umělá napodobenina určená k tréninku sportovní lezení, umístěná většinou v interiéru haly/tělocvičny.

Úvazek - Postroj, který si lezec obléká a přes se naváže na lano, které ho jistí v případě pádu.

Volné lezení - Překonání cesty přirozenými terénními tvary. Ke stoupání se nepoužívá žádný technický materiál.

ZÚ - Zájmový útvar, kroužek.

4 STRUČNÁ HISTORIE SPORTOVNÍHO LEZENÍ

Sportovní lezení je dynamickou sportovní disciplínou, která se vyvíjí a je tedy podstatné zmínit alespoň stručný historický přehled.

Pojem lezení lze chápat ve dvou významech. První je spjat s ontogenetickým vývojem jedince, lezení po čtyřech končetinách v horizontální poloze. Druhý význam lezení je spjat s lezením ve vertikálním směru a se šplháním. S druhým typem významu se setkáte i v této práci (Neuman a kol., 1999).

V prvopočátku souvisel lezecký pohyb se sháněním potravy nebo jiných surovin, nebo k zajištění úkrytu před predátory, což vyplývalo z prostředí, ve kterém člověk žil (Baláš a kol., 2008).

Indiánské kmeny Střední a Jižní Ameriky díky lokalitě, ve které žijí, měli blíže ke šplhání na stromy než například obyvatelé žijící v oblasti tundry, tajgy nebo pouště. Proto se lezení stalo součástí tělesné kultury a indiáni byli schopni provozovat téměř dokonalé ekvilibristické a akrobatické výkony, které byly po kolonizaci přeneseny do Evropy. Lezení a šplhání bylo zcela jistě i součástí iniciačních obřadů i v jiných kulturách (Novotný, 2006).

Autoři se shodují, že lezení a šplhání bylo součástí přirozené přípravy člověka za účelem překonávání překážek. Tuto problematiku dobře shrnul Neuman J. (1999) v publikaci *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*, na str. 20 - 33. Několikrát zmiňuje, že je lezení přirozenou pohybovou aktivitou člověka, i přes komplexní pohybovou náročnost. Tato aktivita udržuje člověka v neustálém napětí. Člověk se musí koncentrovat, zapojit a zkorigovat zrak, hmat, sluch, rovnováhu, obratnost, sílu, vytrvalost, techniku a taktiku, aby dosáhl vytyčené mety. Lezení je aktivita s prožitkem, kdy člověk překonává nejen překážku, ale i sám sebe, a má tak příznivý vliv na vývoj jedince. Za významný mezník lezení považuje 18. století, kdy bylo lezení součástí programu filantropistů. Východiskem bylo pět elementárních tělesných aktivit: běhání, různé druhy skoků, šplh, nošení břemen a cviky rovnováhy.

Život v členité krajině dovedl člověka i do hor, kde sháněl potravu nebo tudy migroval. Prvním významným mezníkem pro rozvoj horolezectví jako sportovního odvětví byl v roce 1787 výstup na Mont Blanc (4810 m). Od poloviny 19. století se měnil náhled na horolezectví jako specifickou sportovní aktivitu, kdy se projevovala snaha dosahovat

stále těžších vrcholů. Rozvoj techniky, taktiky a materiálu umožnilo obtížnější prvovýstupy, což ovlivnilo zejména Angličany, kteří svými plány posouvali hranici výkonnosti. To je vedlo k podílení se, spolu s dalšími alpskými zeměmi, na sestavení lezecké etiky – lezení pouze s pomocí vlastních sil. Právě tento moment je důležitý z hlediska vývoje sportovního lezení (Baláš a kol., 2008).

Na přelomu 19. a 20. století se začala prosazovat myšlenka tzv. **volného lezení**, kdy se k přelezení cesty využily jen přirozené terénní tvary (chyty a stupy). Lana, karabiny, skoby, smyčky atd. se používaly k zajištění lezce, ne ke stoupání. Materiál (lana, karabiny, textilní smyce) nezůstával ve stěně, ale lezec si je odnesl s sebou. Průkopníky volného lezení byli Američané např. J. Gill, A. Barber a z evropských lezců např. P. Preus, H. Dülfer, R. Messner, W. Gülich. Proti volnému lezení stálo tzv. **technické lezení**, kdy se k postupu používaly různé technické pomůcky (skoby, žebříky, lana, aj.), kterých se využívalo až do 60. let 20. století (Louka a kol., 2008).

Současnost bychom také mohli nazvat dalším mezníkem v rozvoji lezeckého sportu. Čeští horolezci a sportovní lezci patří mezi světovou elitu současnosti např. Adam Ondra, Marek „Mára“ Holeček, Radek Jaroš, Libor Hroza, Lucie Hrozová, Iva Vejmolová, Martin Stráník, Štěpán Stráník, Jan kříž a další. Sportovní lezení již není jen záležitostí volného času, ale stává se čím dál častěji součástí výuky tělesné výchovy na školách. Jako nová disciplína se sportovní lezení na umělé stěně objeví na letních olympijských hrách mládeže 2018 a na letních olympijských hrách v Tokiu v roce 2020.

5 SPORTOVNÍ LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH

Základ šplhu, potažmo lezení, je ve cvičeních M. Tyrše, F. Smotlachy, B. Kose a M. Zapletala, kteří navazovali na pojetí šplhu G. Héberta, chápáno jako přirozený prostředek ke zlepšení tělesné zdatnosti, a především jako pedagogický nástroj výchovy (Neuman a kol., 1999).

Někteří autoři chápou horolezectví jako základní, nadřazenou, disciplínu, ze které se vyčlenily dvě základní disciplíny sportovní lezení a klasické lezení a záleží jen na tom v jakém prostředí, se člověk - lezec pohybuje. Lezení na umělých stěnách řadíme do sportovního lezení (Vomáčko a Boštíková, 2008).

Za počátek sportovního lezení s lanem je považováno období 70. a 80. let 20. století, kdy se začaly skály osazovat fixním jištěním. Známými sportovci této doby byli Glowacz, Destivellová, Edlinger, Hillová aj.

Lezení po balvanech je datováno od konce 19. století v známé oblasti Fountainebleau ve Francii a v Lake District v Anglii. V Americe v 50. letech 20. století byl hlavním představitelem lezení po balvanech John Gill, který tomuto směru určil jisté zásady a prosadil tak novou lezeckou disciplínu zvanou bouldering.

Rozvoj umělých lezeckých stěn souvisí s armádní přípravou (přelom 18. a 19. století). Např. Schurmannova skála byla vybudována v roce 1937 v USA. Další stěna vznikla počátkem 40. let 20. století v Paříži, kdy měli lezci zakázaný vstup do lezecké oblasti Fountainebleau. Další stěny vznikaly v období 50. - 60. let ve školních prostředích. v současné době existují v ČR desítky umělých lezeckých stěn, vnitřních i venkovních, které jsou popsány, jak v různých závěrečných vysokoškolských pracích, tak jejich soupis lze vyhledat na internetu (lezeckestenyvcr.cz, horydoly.cz, lezec.cz aj.).

Výrazný rozmach stavby umělých lezeckých stěn jde ruku v ruce s rozvojem soutěžního lezení. Soutěže v lezení nejprve probíhaly v přírodním terénu (např. lezení na rychlost v SSSR), ale závislost organizátorů na počasí a nezbytných zásahů do přírody, přinutila organizátory přesunout soutěže v lezení do vnitřního prostoru. První oficiální soutěž proběhla v Grenobelu (1987), o rok později se spustil pravidelný světový pohár v lezení na obtížnost a rychlost, ke kterému se v roce 1998 oficiálně přidává třetí disciplína soutěžního lezení – bouldering. Soutěží se i v ledovém lezení a drytoolingu, což je mixové lezení, kdy je kombinován led (ledové válce, rampouchy) s prvky umělé lezecké stěny

(dřevěné prvky-dřevěné desky, klády, hranoly). Sportovní lezení tak otevřelo cestu k lezení široké veřejnosti (Baláš a kol., 2008).

5.1 Soutěžní disciplíny sportovního lezení

V současnosti se rozlišují tři disciplíny soutěžního lezení na umělé lezecké stěně. Jde o tzv. lezení na obtížnost, lezení na rychlost a bouldering. Někdy se přiřazuje i čtvrtá disciplína soutěžního lezení tzv. drytooling.

Lezení na obtížnost

Lezení na obtížnost je disciplína sportovního lezení, kdy má lezec za cíl překonat neznámou cestu, dostat se v ní co nejvýše. Je jištěn jističem a lezec procvakává lano do postupového jištění (smyce s karabinou, tzv. expreskový set). Lezec používá úvazek, lezecké boty, karabiny k procvakávání postupového jištění, a je navázán na lano. Lezci na základě výsledků z kvalifikace postupují do finále dle pravidel soutěžního lezení (Vomáčko, Boštíková, 2008).

K nejznámějším lezcům, a jedním z nejlepších sportovních lezců současnosti, je i Čech Adam Ondra.

Lezení na rychlost

Principem lezení na rychlost je zdolat trasu (cestu) v co nejkratším čase. Disciplína by se dala přirovnat k atletickému sprintu. Lezci lezou dva paralelně na standardizované cestě, rychlejší vyřadí pomalejšího. Vyřazovacím systémem „pavouk“ postupují závodníci podle dosažených časů z kvalifikace do finále (Vomáčko, Boštíková, 2002).

Bouldering

Název této disciplíny pochází z anglického boulder (balvan). Lezec řeší krátké, silové boulderové problémy (cesty). Snaží se vylézt z počátečního označeného chytu do koncového označeného chytu (topu) bez lana nebo jiných podpůrných prostředků. Disciplína je nenáročná na výbavu, stačí pouze lezecké boty a magnézium. K zajištění dopadu má lezec pod sebou změkčené dopadiště, v přírodě využívá s sebou přinesenou bouldermatku (Vomáčko, Boštíková, 2008). V případě absence změkčené dopadové plochy, mohou zajistit bezpečný průběh dopadu lezce další spolulezci tzv. spottingem, kdy člověk, stojící na zemi (jistič), postupuje ve směru pohybu lezce a jeho paže kopírují pohyb lezcových zad. V případě pádu lezce se jistič snaží zachytit lezcovu hlavu a záda, případně

pád zmírnit a nasměrovat padajícího do méně nebezpečné zóny dopadu (Fúčelová, Valachovič, 2015).

Drytooling

Tato disciplína není obecně zařazená do soutěžního lezení na umělé lezecké stěně, protože se výrazně liší typem lezeckého terénu, specifickými podmínkami i výbavou lezce, od předešlých výše popsaných disciplín. Zmiňuji ji zde okrajově, protože se její závodní forma také odehrává na umělé lezecké stěně.

Lezec se pohybuje po skále nebo skále a ledu nebo po lezecké stěně s prvky ledu (mixové lezení) pomocí lezeckých zbraní (cepínů) a stoupacích železz (maček) nebo speciálně upravených lezeckých bot s hroty. Lezec má na sobě mimo jiné úvazek a přilbu, je navázán na lano a při postupu zacvakává postupové jištění. Je jištěn spolulezcem - jističem zdola (Fúčelová, Valachovič, 2015).

Světově známou osobností v této disciplíně je např. Lucie Hrozová.

5.2 Sportovní lezení na OH

Olympijský výbor schválil v roce 2016 sportovní lezení jako novou disciplínu pro letní olympijské hry (LOH). Poprvé se představí sportovní lezení, jako olympijská disciplína, na LOH mládeže v roce 2018 v Buenos Aires, dále pak na LOH v Tokiu v roce 2020. Jde o úspěch ve světě lezeckého sportu, i když se nebude hodnotit každá disciplína zvlášť, ale bude se hodnotit kombinace tří disciplín lezení na umělé stěně (rychlost, obtížnost a bouldering). Nominační pravidla a pravidla hodnocení kombinace lze vyhledat na internetových stránkách IFSC - Mezinárodní federace sportovního lezení nebo ČHS - Českého horolezeckého svazu (ČHS, ©2018).

6 ASPEKTY HOROLEZENÍ

Do procesu výuky vstupují různé stránky lidského života, které by měl pedagog, instruktor brát v potaz a umět na ně správně a pružně reagovat při realizaci výuky.

6.1 Psychologické aspekty

Psychologický aspekt je neodmyslitelnou součástí sportovního lezení. Lezení vyžaduje maximální soustředěnost. Důležitou roli zde hrají kognitivní procesy (vnímání, fantazie, pozornost), emoce (radost, strach) a motivace.

Nepříjemné pocity, a jak je zvládat, popisuje ve své publikaci Vomáčko, Boštíková, (2008). Negativní pocity nepříznivě ovlivňují motorickou jistotu, člověka demotivují a brání dalšímu postupu. Mezi hlavní problémy patří překonání strachu. Lezec může mít různé obavy, například z neznámého, z bolesti, ze zranění, z úspěchu či neúspěchu, nebo z posměchu. Stále je to ale pocit, který má vliv na lidskou psychiku a posléze na výkon, a je možné jej „trénovat“. Obranou proti obavám je vytyčení si kromě větších cílů i cíle menší, dosažitelné. Pokud má být lezení zábavné, měl by se člověk obrnit a tento strach kontrolovat. Občasná slabá výkonnost je přirozená. Důležité je budování sebejistoty.

6.2 Zdravotní aspekty

Lezením dochází k rozvoji ke komplexnímu rozvoji pohybové soustavy. Rozvíjí se silové schopnosti a vytrvalost především prstů a horních končetin. Zlepšuje se flexibilita a rovnováha. Lezec je schopen regulovat pohyby jak potřebuje. Lezením se zlepšuje jak výkonnost, tak technika (Vomáčko, Boštíková, 2008).

Nevhodným zatěžováním či přetěžováním dochází k svalovým dysbalancím nebo traumatům šlach a kloubů. Důležité je se před lezením rozcvičit, nezapomínat na strečink a případně volit vhodná kompenzační cvičení (Louka a kol., 2008, s. 19).

Pohybová představivost je klíčová k překonání překážky. Člověk ji rozvíjí lezením po stále nových cestách. Prioritou pro tuto představu o pohybu jsou informace získávané z okolí pomocí našich smyslů: zrak, vestibulární aparát, proprioreceptivní vjemy (počitky), na základě kterých si každý člověk tvoří své pohybové představy, které jsou nezbytné k rozvoji schopností k překonání lezeckých cest.

- Zrak je v lezení nepostradatelný. Na základě rozmístění chytů a stupů si tvoříme pohybové představy. Pokud vyřadíme zrakový vjem, naruší se rovnováha a koordinace, zhorší se přesnost prováděných pohybů.
- Při lezení se člověk neobejde bez správně fungujícího vestibulárního aparátu. Pomocí něj dokážeme vnímat polohu hlavy a těla v prostoru, zpomalení a zrychlení, směr tělesného pohybu.
- Pomocí proprioreceptivních vjemů (počitků) si uvědomuje polohu vlastního těla a jeho částí; svalové úsilí, které je potřeba ke změnám poloh těla nebo jeho částí. Vnímáme bolest z únavy nebo z poškození pohybového aparátu. Vnímáme informace z hmatových receptorů (chyty, stupy).
- Na základě získaných smyslových informací si každý člověk tvoří své pohybové představy, které jsou nezbytné k rozvoji schopností k překonání lezeckých cest.

(Vomáčko, Boštíková, 2008, s. 84-86)

Pohybová představivost souvisí s motorickým učením (specifická forma učení), které je charakterizováno osvojováním pohybových dovedností, přičemž jsou osvojovány i vědomosti o pohybové činnosti a rozvíjeny pohybové schopnosti. „Osvojování pohybových dovedností probíhá obvykle podle řetězce: nácvik jednotlivých pohybů, jejich spojování v celky, odstranění zbytečných pohybů a zbytečné síly, upřesňování a rytmizace pohybů, snižování únavy.“ Do procesu motorického učení vstupují vnější a vnitřní faktory, které jej ovlivňují (Karešová, 2012, s. 34).

6.3 Pedagogické aspekty

Na výchovu horolezce nepůsobí jen hory, ale především lidé (rodina, škola, pracoviště, celá společnost).

„Významně mohou působit i horolezecké oddíly, neboť ve sféře zájmové činnosti je mladý člověk nejvíce přístupný výchově. Osobnost horolezce, jeho světový názor, mravní kvality jsou pak výsledkem všech vlivů, které do jeho výchovy zasahují. Přínos horolezeckých kolektivů, ale i samotné činnosti v horách je bezesporu značný, takže můžeme říct, že horolezec má předpoklady být také platným členem společnosti.“ (Procházka, 1975, s. 10).

Nejvhodnější je individuální forma výuky, ale využívá se převážně hromadná a skupinová forma. Maximální počet dětí na instruktora může být 12, ale vhodný je menší počet. Tradičně uznávaná je metoda komplexní, ale prosazuje se i metoda analyticko-syntetická (Karešová, 2012, s. 33).

7 VÝUKA SPORTOVNÍHO LEZENÍ

Výuka lezení je velmi obsáhlou látkou, která nezahrnuje pouze odborné znalosti z problematiky horolezectví, ale i problematiku obecné výchovy (socializace), tak i průřezová témata (anatomie, ekologie, psychologie, sociologie, aj.). Výuka je proces stálý, celoživotní a to platí i ve výuce lezení (Kořínek, 2010).

Výuku sportovního lezení lze rozdělit na výuku formálního a neformálního vzdělávání, na výuku probíhající v rámci vyučování (součást tělesné výchovy), ve volném čase, mimo vyučování např. formou zájmových útvarů ve školách nebo jiných školských zařízeních, v horolezeckých oddílech, ve specializovaných zařízeních (lezecká centra), která jsou využívána komerčně, ale zároveň nabízejí i své zájmové útvary (kroužky), a kurzy lezení, nebo poskytují pronájem prostor pro výuku lezení horolezeckým oddílům. Problematikou výuky lezení v horolezeckých oddílech se podrobně zabývá práce D. Kořínka (2010).

Nesmíme opomenout další výrazný způsob individuálního, neorganizovaného vzdělávání ve sportovním lezení, rodinnou výchovou, která je patrná zejména u dětí, kde se lezení „dědí“ z generace na generaci, kdy minimálně jeden z rodinných příslušníků je edukátorem.

7.1 Podpora sportovního lezení mládeže ze strany ČHS a MŠMT ČR

V České republice se k rozvoji a metodice sportovního lezení zavazuje lezecká organizace Český horolezecký svaz (ČHS), spadající pod mezinárodní lezeckou federaci, v překladu Union Internationale des Asociations d´Alpinisme (UIAA). ČHS je občanským sdružením a jeho vrcholným orgánem je Valná hromada, zasedající minimálně jednou za rok. Ze stanov ČHS k metodice a vzdělávání v lezení vyplývají tyto body podpory:

- Podpora a vzdělání dětí a mládeže se zájmem o horolezectví.
- Provádět vzdělávací a metodickou činnost.
- Podporovat a rozvíjet závodní i nezávodní horolezectví, organizaci závodů a zajištění reprezentace ČR.

Tuto podporu a další cíle ČHS plní součinnost odborných komisí (metodická, bezpečnostní, lékařská, komise soutěžního lezení, komise mládeže).

Komise mládeže obecně usiluje o jednotné a dlouhodobé koncepce práce s dětmi a mládeží. Je pověřena úkoly pro práci s mládeží ve všech oblastech a na všech úrovních.

- Koordinaci činnosti horolezeckých oddílů mládeže působících pod ČHS.
- Organizaci celorepublikových akcí pro mládež.
- Poskytování grantů zaměřených na podporu mládeže.

Na valné hromadě ČHS, která se konala v březnu 2018, bylo řečeno, že probíhají jednání s Ministerstvem tělesné výchovy a sportu (MŠMT) o problematice metodiky sportovního lezení zejména v souvislosti se vzděláváním instruktorů lezení. Výsledky jednání, v době vzniku této práce, nejsou známé. Ke sjednocení metodiky sportovního lezení na umělých stěnách pro děti a mládež se v současnosti snaží přispět Český horolezecký svaz (ČHS), který v tomto ohledu od roku 2016 podnikl několik zlomových kroků:

- Vznik mládežnických spolků (MS), kde dochází k přerodu horolezeckých oddílů na horolezecké spolky.
- Finanční podpora MS.
- Vznik organizovaných školení pro trenéry sportovního lezení.
- Možnost oddílů a spolků využít služeb spádového trenéra.

Podpora lezení ze strany MŠMT ČR je pouze formální. MŠMT na základě kritérií poskytuje akreditace subjektům, které mohou vzdělávat osoby a udělit jim oprávnění k výuce lezení na umělé stěny nebo skály (viz kapitola 7.5) a spolurozhoduje o přidělení některých finančních prostředků (Valná hromada ČHS, 2018).

7.2 Metodika sportovního lezení dětí a mládeže

Na základě prostudované literatury neexistuje jednotná metodika výuky sportovního lezení na umělé stěně pro děti a mládež. Jsou pouze dvě odborné publikace věnující se záměrné výuce lezení dětí na umělých stěnách.

V publikaci od Baláše a kolektivu autorů (2008) *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí* je mnoho her určených k výuce lezení na umělých stěnách pro děti. Součástí knihy jsou i cvičení označovaná jako vhodná k výuce dětí na umělých lezeckých stěnách, přesto jsou zde i cvičení, označovaná jako *průpravná cvičení na nářadích*, která nemůže splnit široká dětská lezecká populace a ani většina dospělé populace. v publikaci jsou uvedeny i zastaralé informace o pravidlech soutěžního lezení.

Druhým zdrojem věnující se přímo lezení dětí na umělých stěnách je diplomová práce Elišky Karešové (2012) *Metodický materiál pro výuku sportovního lezení.* Autorka sama označuje práci za první metodický počin v metodice lezení pro děti. Karešová vyzdvihuje boulderingovou průpravu, což může být technickým problémem, když některá zařízení nemají boulderingovou stěnu, ale jen stěnu na lezení s lanem, nebo naopak. A celkově se výuka lezení dětí v této práci zaměřuje spíše výkonnostním směrem. Karešová čerpá ze zahraniční literatury a sleduje soudobý trend ve výuce lezení na umělých stěnách. Rozděluje dovednosti na základní, všeobecné a speciální. Využívá i dalšího dělení dovedností lezce a jističe a to na primární a sekundární dovednosti.

O výuce lezení dětí pojednávají také pasáže v knize *Lezení na umělých stěnách*, Vomáčka a Boštíkové (2008, s. 110-118) nebo v publikaci od Oty Louky a kolektivu autorů (2008) *Základy lezení na umělé stěně*. v dalších lezeckých publikacích jsou občas zmiňovány věkové zvláštnosti dětí a je kladen důraz na přizpůsobení výuky dětem, přesto jednotná metodika výuky sportovního lezení pro děti a mládež chybí.

Přesto, že existují potřebné sekce zabývající se metodikou sportovního lezení (jednotlivé komise ČHS uvedeny v předchozí kapitole), není známa existence metodiky zaměřené přímo na výuku lezení dětí a mládeže na umělé lezecké stěně (ČHS, ©2018; Blog HUDYinfo).

Nejbližšími dokumenty jsou tedy obecné metodické materiály lezení na umělé stěně a některé vysokoškolské absolventské práce, jako např. akademická práce Elišky Karešové z roku 2012.

7.3 Volný čas a lezení

Přesná definice volného času není odborníky pevně stanovena. Obecně jde o dobu, kterou člověk netráví prací a povinnostmi, ale je to doba, kdy se člověk věnuje sám sobě a aktivitám, jež chce dělat. Podle Pávkové (2015) jde o dobu svobodného rozhodnutí člověka, jak se svým volným časem naloží. Dále zmiňuje pedagogické ovlivňování volného času a s tím i rozvoj pedagogiky volného času jako poměrně mladé a rozvíjející se disciplíny.

Domníváme se, že v současné době v lezeckém sportu nejde pouze o trénink sportovního lezení zaměřený na výkon, ale je třeba dbát i na ostatní aspekty výchovy, a sice, na socializaci a výchovu jedince k smysluplnému využívání volného času. (Pávková, 2015).

7.4 Lezení ve školním a mimoškolním vzdělávání

Lezení vychází ze základního lidského pohybu, je atraktivním sportem a je příznivý pro bio-psycho-sociální rozvoj jedince. Celkem přirozeně se tedy zařazuje do tělesné výchovy ve školním vzdělávání. Tendence v pořizování umělých lezeckých stěn v posledních letech roste, ale závisí na prostorových a ekonomických podmínkách zařízení.

7.4.1 Lezení ve školním vzdělávání

Výuku lezení na umělých lezeckých stěnách využívá hojně většina evropských zemí. Nejdůležitějšími principy výchovy jsou budování důvěry v jištění spolulezcem, rovněž budování důvěry v sebe sama a tím překonávání vlastní hranice a pěstování vzájemné spolupráce ve skupině. Jedny z dobře propracovaných didaktických metod jsou v Itálii. Rozvoj lezení probíhá komplexně ve většině evropských zemí a v některých školách jej můžeme nalézt mezi osnovami tělesné výchovy (Neuman a kol., 1999).

Výuka v českém prostředí probíhá již ve všech stupních českého školského sytému. Z historie vyplývá, že se lezecký sport provozoval nejprve spíše na vysokých školách, později středních a nyní již na školách základních. v mateřských školách jsou umělé lezecké stěny spíše součástí venkovních hřišť (Leinerth, Baláš, 2011).

Lezením ve školách se podrobně zabývá několik publikací, vesměs akademických prací např. Leinerth a Baláš (2011), Sedláčková (2010), Dráb (2013).

7.4.2 Lezení v mimoškolním vzdělávání

Lezecká centra v době svého vzniku sloužila převážně k tréninku lezců s vyšší výkonností a k pořádání závodů. v současnosti této možnosti využívá i široká veřejnost jako jednu z možností aktivního trávení volného času. Lezecká centra jsou soukromým subjektem, který nabízí lezecké kroužky pro děti a mládež, kurzy lezení pro dospělé a individuální tréninky. Řada těchto center je využívána i pro školní výuku. Lezením v mimoškolním vzdělávání se také podrobněji zabývá např. práce D. Kovrče (2010).

7.5 Pedagogičtí pracovníci

Pedagogem v obecném pojetí může být kdokoli, kdo vstupuje do procesu edukace, například i rodič. Kompetentní pedagog má potřebné vzdělání k sestavení programu respektující potřeby a přání klientů v souladu s pedagogicko-psychologickými poznatky. Zajišťuje bezpečnost svých svěřenců, řídí se příslušnými právními normami a oplývá dostačujícími osobními vlastnosti k výkonu tohoto povolání. Profesionálními pedagogy jsou vychovatelé, učitelé, instruktoři a další. V nejužším pojetí jde o člověka s aprobací v oboru pedagogických věd. Rizikem pedagogické profese je vysoká míra stresu, které se pojí s nebezpečím vzniku syndromu vyhoření, kterým jsou ohroženy i jiné tzv. pomáhající profese (Bendl a kol., 2015).

Pedagogičtí pracovníci se řídí zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, který specifikuje požadavky na kvalifikaci a další vzdělávání pedagoga a určuje obsah jeho práce. Podle zákona je pedagogickým pracovníkem osoba vykonávající přímou pedagogickou činnost a je zaměstnancem školy nebo školského zařízení. Pedagogickým pracovníkem může být osoba způsobilá k právním úkonům, dosahuje odborné kvalifikace pro příslušnou pedagogickou činnost, je zdravotně způsobilá a prokáže znalost českého jazyka. Zákon dále kategorizuje další pedagogické pracovníky, pro které uvádí kvalifikační požadavky.

Pro provoz lezecké stěny je odborná kvalifikace způsobilé osoby jednou z nutných podmínek. Podle závazných předpisů pro provoz lezecké stěny ve školském zařízení samotné pedagogické vzdělání nestačí, proto je nutné další vzdělávání, a naopak. Pedagog může získat speciální kvalifikaci absolvováním některého z níže uvedených kurzů (Kovrč, 2010).

7.5.1 Kvalifikace pro vedení výuky na lezecké stěně

Výše uvádíme, že výcvik lezení na umělé stěně může provádět pouze oprávněná osoba. Pro získání tohoto oprávnění jsou stanovena kritéria, na jejichž základě MŠMT ČR uděluje akreditaci. Tuto licenci poskytují některé pedagogické fakulty, profesní organizace nebo studium na FTVS UK v Praze a většinou se vydává na dobu určitou. Před plynutím této doby by měl instruktor absolvovat doškolovací kurz k prodloužení platnosti licence.

Osvědčení *Instruktor školního lezení* nebo *Instruktor lezení na umělé stěně* existují programy v délce trvání 42 hodin, s podobnou koncepcí, akreditované MŠMT ČR v rámci programu celoživotního vzdělávání a opravňují k základnímu vedení výcviku na umělých stěnách. Kurz je členěn do čtyř bloků (praktická a teoretická část, přednášky a semináře), a je ukončen praktickou zkouškou a písemným testem (Louka a kol., 2008; Frank, Kublák, 2010, s. 586-587).

Jednou z organizací udělující oprávnění k získání kvalifikace instruktora lezení je horolezecká organizace Český horolezecký svaz (ČHS). Svaz má své systémy výcviku a vzdělávání instruktorů pro oblasti horolezectví. Nabízí tyto na sebe navazující kurzy:

- Instruktor lezení na umělé stěně (Climbing Wall Instructor - CWI).
- Instruktor sportovního lezení (Sport Climbing Instructor - SCI).
- Instruktor skalního lezení (Rock Climbing Instructor - RCI).
- Instruktor horolezectví (High Alpine Leader - HAL).

(ČHS, ©2018)

7.6 Koncepce výuky lezení na umělé stěně

Lezecká výuka s sebou nese nejen materiální, personální a technická specifika, ale i řadu dalších. Jednou z opomíjených skutečností se nejčastěji stává struktura lezecké výuky. Obsah a struktura lekce je jednou z otázek šetření (viz kapitola 12.3).

7.6.1 Obecná struktura lekce

Louka a kol. (2008) doporučuje uspořádat jednotlivé části výuky do standardního způsobu: důkladné rozcvičení, opakování znalostí, výuka nových dovedností a vlastní lezení, v závěru lekce protažení a úklid.

Baláš a kol. (2008) upozorňuje, že výuku negativně ovlivňuje nedodržování struktury výuky, doporučuje všestrannou náplň lekcí, kde je lezecký pohyb součástí pohybového programu. Rozděluje lekci na tři na sebe navazující části (úvodní rozcvičení, hlavní část a docvičení), které jsou obecným pojetím sportovně orientované přípravy. Zmiňuje také možnost existence různorodých konceptů výuky lezení na stěně, a to v závislosti na organizaci a zaměření instruktora.

Obecná podoba výuky lezení na umělé stěně by na základě literatury, mohla vypadat takto:

Při **zahájení výuky** přivítá s účastníky, zahájí výuku. Účastnici se seznámí s plánem lekce, připraví a soustředí se na výuku a naslouchají pokynům instruktora.

Rozcvičení je důležité před každou pohybovou aktivitou. Ideální je aerobní aktivita s následným protažením, které je třeba provádět obezřetně, aby nedošlo k poranění. K oživení rozcvičky můžeme zařadit různé hry nebo rozlezení. Bezesporu se jedná o podstatnou složku k aktivaci nervosvalové koncentrace.

Hlavní část výuky se odvíjí od stanoveného cíle výuky. Můžeme rozvíjet sílu, rychlost, obratnost, vytrvalost, techniku, taktiku pohybu, může se zaměřit na výchovné aspekty a zlepšit spolupráci skupiny nebo prohlubovat teoretické znalosti, ale téměř vždy sem zařazujeme lezení samotné. Do této části je vhodné zařazovat i vhodné kompenzační cvičení k vyrovnávání svalových dysbalancí.

V **závěrečné části** lekce dochází ke zklidnění organismu po výkonu, a to strečinkem. V současné době lze najít spoustu materiálu k tomuto tématu jak na internetu, tak v odborné literatuře. Vhodné je zhodnotit úspěchy a neúspěchy lekce a pozitivně motivovat do příštího setkání.

7.7 Doporučení ČHS pro výuku začátečníků

Doporučená osnova výuky nováčků v horolezeckých oddílech garantovaných Českým horolezeckým svazem (dále jen doporučená osnova výuky ČHS nebo osnova výuky ČHS) je dokumentem se stanovenými tématy, která by měl začátečník zvládnout; a určuje rozsah hodin potřebných k výuce jednotlivých částí. Je pouze doporučeným materiálem. Autor, ani rok vydání není blíže specifikován a stejně tak není uvedeno, v jakém časovém horizontu by měla proběhnout výuka jednotlivých částí - teoretické, praktické a části první pomoci. Výzkumné otázky vztahující se k tomuto dokumentu jsou předmětem šetření.

Teoretická část

Podle doporučené osnovy ČHS je na výuku časová dotace 12 - 30 hodin. ČHS do teoretické části zařazuje tato témata: horolezecké disciplíny, klasifikace, ochrana přírody, pravidla lezení na pískovcích a ostatních skalách, historie lezení, výstroj, výzbroj – sedací úvazy, lana, smyčky, karabiny, jistící pomůcky, helmy, jistící body – druhy jistících bodů, jejich význam, použití - kruhy, borháky, nýty, skoby, dočasné postupové body, pádový faktor, plánování túry, právní odpovědnost.

Praktická část

ČHS doporučuje rozsah k výuce praktické části na skalách a umělé lezecké stěně dohromady 80 - 120 hodin, během nichž by účastník měl zvládnout tyto dovednosti: základní lezecký pohyb, rozehřátí organismu, rovnováhu, práci s tělem, uzly, navazování, komunikaci mezi spolulezci, pasivní kontrolu spolulezce, jištění prvolezce a druholezce, jistící stanoviště, vedení lana, postupové jištění, jistící řetězec, jištění polovičním lodním uzlem, jistící pomůckou (REVERSO, ATC – GUIDE aj.), lezení pod dohledem odpovědné osoby a samostatně, zakládání jistících pomůcek, praktické zdokonalování v oblasti: uzlů, navazování, komunikaci mezi spolulezci, pasivní kontroly spolulezce, jištění prvolezce a druholezce, jistící stanoviště, vedení lana, postupové jištění, jistící řetězec, slanění, zrušení vratného bodu.

První pomoc

Výuku první pomoci (znalost postupu při nehodě a ošetření, znalost obsahu lékárničky) by měl začátečník zvládnout za 16 až 24 hodin.

(Doporučená osnova výuky nováčků, ČHS, ©2018)

7.8 Bezpečnost

„Horolezectví je ve všech svých formách nebezpečnou činností. Proto právě vědomosti a znalosti, předávané kvalitní výukou, ale také citlivou výchovou jsou klíčem k jeho bezpečnému provozování a rozvoji.“ (Kořínek, 2010).

Bezpečnost je neodmyslitelnou součástí výuky lezení a je na ni kladen velký důraz. Cílem všech metodik lezení je získání správných návyků při lezení, aby bylo minimalizováno riziko zranění či smrti. Někteří autoři doporučují nechat si vyžádat potvrzující podpis a poučení o bezpečnosti, což ale není prevencí neočekávané situce, a nezbavuje provozovatele odpovědnosti v případě nenadálé situace (Baláš a kol., 2008; Karešová, 2012).

Zahraniční organizace zabývající se bezpečností na umělých lezeckých stěnách jsou především Mezinárodní horolezecká federace (UIAA), Deutcher Alpenverein (DAV) a International Federation of Sport Climbing (IFSC), které udávají stanovy a bezpečnostní pravidla pro umělé lezecké stěny. V České republice se bezpečností na stěnách zabývá organizace ČHS (Český horolezecký svaz), na jehož internetových stránkách nalezneme odborné zpracování problematiky v sekci vzdělávání - bezpečné lezení. Toto téma zpracovali i autoři odborných publikací, např. Frank a Kublák, (2010), Baláš a kol. (2008), Vomáčko a Boštíková (2008), Neuman a kol. (1999), Procházka a kol. (1990) a další, jejichž ucelený seznam naleznete v soupisu literatury na konci práce. A v neposlední řadě se o bezpečnost i metodiku na stěnách se zajímají samotné lezecké firmy, které vydávají své manuály (HUDY sport, Petzl, Singin Rock, aj.).

Za účelem poučení návštěvníků umělé lezecké stěny a dodržování bezpečnosti na ní i v jejím prostoru, je provozovatelem sestaven řád lezecké stěny, který musí být veřejnosti nabídnut volně k prostudování. Většinou je vyvěšen v tištěné verzi, viditelně v blízkosti stěny (Karešová 2012; ČHS, ©2018).

8 VÝUKA SPORTOVNÍHO LEZENÍ V DDM NA PRAZE 4

Dům dětí a mládeže (dále DDM) je střediskem volného času, tedy školským zařízením pro zájmové vzdělávání. Řídí se příslušnými zákony a vyhláškou o zájmovém vzdělávání. Výuka lezení probíhá v souladu se školním vzdělávacím plánem (ŠVP) a s obecnými pedagogickými principy. Poskytuje pravidelnou zájmovou činnost za úplatu. Nabízí příležitostné aktivity zájmového či rekreačního zaměření, táborovou činnost, práci s jedinci se specifickými vzdělávacími potřebami, spontánní aktivity a věnuje se osvětové činnosti (Bendl a kol., 2015, s. 133-137).

Výuka v DDM je podmíněna kvalifikovanými pedagogickými pracovníky a ekonomickými podmínkami zařízení. Není v moci každého DDM vystavět si vlastní umělou lezeckou stěnu, tudíž je potřeba zvolit variantu domluvy s blízkou komerční stěnou, kde pak může zvolit variantu domluvy s blízkou komerční stěnou, kde zájmový útvar může probíhat.

Autorka pracuje v domě dětí a mládeže na Praze 4 od roku 2010 až do současnosti. Věnuje se zde převážně zájmové činnosti zaměřené na umělou lezeckou stěnu a všemu, co s ní souvisí, např. vedení lezeckých ZÚ, vedení výukových programů lezení na umělé stěně pro jiná školská zařízení; tvorba plánů činnosti těchto zájmových útvarů (dále jen ZÚ nebo kroužků) na daný školní rok; účast na dětských lezeckých závodech ve vlastním zařízení i mimo něj; organizace víkendových lezeckých akcí, soustředění, příměstských a pobytových lezeckých táborů; školení externích zaměstnanců, kteří se podílejí na vedení lezeckých ZÚ; péče o horolezecký materiál a jeho údržba (nákup, revize); údržba dvou umělých lezeckých stěn ve vlastnictví DDM; spolupráce s jinými subjekty věnující se horolezeckému sportu.

Výuka lezení na umělé stěně probíhá v týdnu, v odpoledních hodinách. Celkový chod všech lezeckých ZÚ zajišťuje jeden interní pracovník (autorka, 20 vlastních vyučovacích hodin týdně, plus případné suplování) a další externí pracovníci. Jedna lekce trvá 90 minut, maximální kapacita je 8 účastníků, lekci vedou dva lektoři. Věkové rozpětí je od 6 let (limitující je nástup dítěte do první třídy základní školy) až po dospělé. Kroužky lezení nejsou věkově rozčleněny. Lezecké ZÚ v letech 2014 až červen 2018 probíhaly od pondělí do čtvrtka (včetně). Ve školním roce 2018/2019 budou kroužky lezení probíhat i v pátek, a počet ZÚ se zvýší z dosavadních třinácti na patnáct ZÚ týdně, tzn. 120 účastníků týdně.

Všichni externisté, kteří mají zájem o vedení kroužků lezení v této organizaci, se řídí zákonem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, musí být starší 18 let, trestně bezúhonní, absolvovat minimálně kurz *Instruktor lezení na umělé stěně*, akreditovaný MŠMT ČR, a dále studium (kurz) pedagogického minima. Dále musí být seznámeni s právními normami a plánem činnosti a být proškoleni v rámci organizace.

Náplní kroužků lezení v tomto zařízení jsou základní dovednosti v lezení na umělé lezecké stěně. Pro účastníky navštěvující kroužky opakovaně, nabízí zdokonalování dovedností, odborné konzultace, samostatné tréninky (mimo časovou náplň kroužků na jiných pražských lezeckých stěnách). Jak už bylo zmíněno, DDM nabízí nejen pravidelnou zájmovou činnost a práci s talenty, ale i příležitostné aktivity (lezecké soutěže, víkendové lezecké výlety) a táborovou činnost (lezecké tábory příměstské a pobytové).

Klienti jsou vedeni k získání správných návyků bezpečného lezení na umělých stěnách, k základům bezpečného lezení, jsou seznámeni s lezeckým sportem jako takovým (historie a soutěžní disciplíny sportovního lezení), ale jsou vedeni i k obecným neméně důležitým principům výchovy dětí a mládeže spojené s lezením (např. socializace, spolupráce, ochrana přírody, pravidla fair play, atp.).

Autorka se domnívá, na základě četných, běžných rozhovorů s instruktory z ostatních lezeckých center, že odbornost pedagogů a pedagogický přístup v jejich ZÚ, je přidanou hodnotou k výuce samotného sportovního lezení. Nedokazují to sice umístění z velkých lezeckých soutěží, ale dokazují to stovky absolventů těchto ZÚ, které prošly základní výukou sportovního lezení v tomto zařízení a každoroční (až 75 %) návratnost účastníků do kroužků lezení (osobní statistika autorky z let 2014-2018).

Kvalifikace osob vstupujících do vzdělávání ve sportovním lezení je jednou z výzkumných otázek v praktické části této práce.

8.1 Metodická řada - příklad z praxe

Autorka neuvádí konkrétní cviky a hry, pouze na ně odkazuje v seznamu literatury, ale uvádí obecnější metodickou řadu nácviku základních dovedností v lezení na umělé stěně pro děti od 1. třídy základní školy až po dospělé.

Metodickou řadu zde představují dva plány činností pro školní rok 2017/2018, pro děti začátečníky a pokročilé, které autorka sestavila a zrealizovala v rámci DDM

(viz příloha 3 a 4). Plán činnosti je součástí dokumentace ZÚ, schvaluje jej vedení DDM a všichni instruktoři, kteří vstupují do procesu výuky jednotlivých ZÚ, a svým podpisem stvrzují, že byli s tímto plánem seznámeni a zavazují se jej dodržovat. Lektoři lezeckých ZÚ samozřejmě mohou navrhnout změny v plánu činnosti, které musí znovu projít schvalovacím procesem organizace.

Vzhledem k charakteristice zájmových útvarů v DDM na Praze 4, nejsou plány činnosti kroužků lezení věkově specifikovány, protože jednotlivé skupiny zájmových útvarů na lezecké stěně jsou věkově nesourodé.

Na konci školního roku provedou vedoucí daného ZÚ zhodnocení skupiny, které se z důvodu nehomogenních skupin ZÚ liší.

9 STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Věkové rozhraní staršího školního věku se i v odborné literatuře liší. Jde o období mezi 11 a 15 lety věku. Toto rozhraní je pouze orientační, s nevyhraněným začátkem a koncem. Období je charakteristické jako období změn, které se v rychlém sledu střídají a souvisí s nástupem puberty.

Helus (2011) toto období nazval „epochou dospívání“, kdy období námi popisované spadá do rané fáze dospívání - do období pubescence. Změny zasahují stránku osobnostní, sociální i biologickou. V období pubescence se prolínají činitelé vývoje - biologický, psychologický a sociální. Samotnému pubescentovi je přikládán velký význam, poněvadž je to právě on, kdo reaguje na změnu a zasahuje tím do svého vývoje (Helus, 2011).

9.1 Psychické a fyzické zvláštnosti dětí staršího školního věku

V tomto období věku dochází u dětí k výrazným bio-psycho-sociálním změnám. V této fázi vývoje lze trénink lezení specializovat a zaměřit se tak více na výkon a zlepšit silovou stránku. Ideální je používat otevřený úchop a vyhnout se visům na lištách a spíše používat anatomicky přijatelnější - oblé velké chyty, což inspiruje výrobce chytů k vymýšlení nových tvarů chytů a struktur (Louka a kol., 2008; Kovrč, 2006, s. 32-33; Baláš a kol., 2008).

Vlivem hormonální činnosti dochází u dětí k růstovému spurtu, kdy není možné využít veškerý potenciál nárůstu maximální síly, protože dochází k výrazným změnám kostry. Tomu lze předcházet v mladším školním věku zlepšením nitrosvalové koordinace. Pro rozvoj silové vytrvalosti je nejlepší postpubertální věk, který není už tak zatížen vývojem kardiorespiračního systému (Vomáčko a kol., 2008).

S tvrzením Baláše a kol. (2008), že v tomto období nejsou už hry v oblibě, autorka nesouhlasí. Pokud máme lezce bez závodních ambicí, lze zůstat u her jako prostředku k pozvolnějšímu postupu k zlepšování lezeckých dovedností a schopností, a například se více zaměřit na sociální rovinu lezení, nebo jiným průřezovým tématům. Děti mohou lezení vnímat jako prostředek k setkávání s přáteli, možnost sdílení společných zkušeností a zážitků. Důležitou roli zde hrají sociální vazby mezi vrstevníky i mezi lektory a dětmi.

Výuka by měla probíhat dle individuálních schopností a dovedností účastníků.

10 HYPOTÉZY

Na základě stanovených cílů a výzkumných otázek, byly stanoveny tyto předpoklady pro výzkum práce.

1. Většina instruktorů nezná doporučenou osnovu ČHS.
2. Instruktoři využívají pro výuku na umělých lezeckých stěnách různé zdroje informací.
3. Většina dotázaných osob splňuje požadavek vzdělání pro výuku lezení na umělých stěnách.
4. Doporučená osnova navržená ČHS pro výuku začátečníků není relevantní.

11 METODY A POSTUP PRÁCE

Pro vypracování výzkumné části práce byla zvolena metoda zkoumání kvalitativního výzkumu formou strukturovaného dotazníku s uzavřenými (dichotomickými, výběrovými, výčtovými i škálovými otázkami) nebo polouzavřenými otázkami. Celkový počet položek byl 28 a jejich vyplnění zabralo přibližně 15 minut.

Dotazník byl sestaven do tří částí A, B, C, které byly pro přehlednost a lepší orientaci respondentů v dotazníku pojmenovány a vysvětleny. v části a byly otázky zaměřeny na praxi lektorů lezení a jejich orientaci v metodických materiálech. Část B byla věnována metodice základů sportovního lezení na umělých stěnách a otázky byly sestaveny podle obsahu dokumentu Českého horolezeckého svazu „Doporučená osnova výuky nováčků v horolezeckých oddílech garantovaných Českým horolezeckým svazem“ (viz příloha práce). Část C obsahovala identifikační otázky.

Základním kamenem bylo prozkoumání informačních zdrojů a dostupné literatury k tématu práce. Následovalo stanovení cíle a výzkumných otázek, sestavení obsahu teoretické části práce. Následovaly konzultace s kolegy v oboru, sestavení otázek dotazníku, jeho distribuce, zpracovávání teoretické a následně praktické části na základě získaných výsledků šetření, které jsou sumarizovány v závěru práce.

Na začátku byly stanoveny cíle a výzkumné otázky práce. Současně probíhala tvorba osnovy práce, studium odborné literatury a sestavování teoretických východisek práce.

Při sestavování dotazníku autorka myslela na zásady tvorby dotazníku a sestavila jej pro přehlednost do 3 částí (A, B, C). Výběr skupiny respondentů byl znám už před začátkem práce. S většinou respondentů autorka přicházela do kontaktu před vznikem této práce, tudíž byli respondenti předem požádáni o vyplnění dotazníku.

V rámci zachování validity dotazníku byl proveden předvýzkum na třech lidech z okolí autorky. Jeden člověk byl zvolen mimo obor horolezectví, ale věnující se edukaci dětí a jeden člověk z oboru horolezectví věnující se i výuce dětí na umělých lezeckých stěnách. Třetí osobou byla autorka samotná. Předvýzkum sloužil k zjištění doby vyplňování dotazníku a k zjištění korektnosti otázek a nabízených variant odpovědí, případně jejich upřesnění. Ani jeden z takto vyplněných dotazníků nezasahuje do výsledků popsaných v této práci. Na základě předvýzkumu byl dotazník vyhodnocen a upraven.

Sběr dat probíhal necelé první dva týdny v červnu 2018. Ke sběru dat byla použita papírová forma dotazníku, ale i elektronické doručení konkrétním respondentům. V úvodu dotazníku bylo respondentům popsáno, jak mají dotazník vyplňovat. Dotazník byl anonymní, přesto byly zachovány informativní položky (pohlaví, vzdělání, lokalizace výuky, aj.)

Vyhodnocení a zpracování dat probíhalo od poloviny června 2018. Dotazníky byly vyhodnoceny s ohledem na stanovené cíle a předpoklady.

12 VÝZKUMNÁ ČÁST

V této části práce prezentujeme výsledky kvalitativního šetření pomocí dotazníkové metody. Nemůžeme však vyloučit riziko dotazníkové techniky spočívající v možnosti zkreslení některých odpovědí ze strany respondentů, zjm. komunikativní nuance nebo zvolením nepravdivých odpovědí. Získaná data můžeme chápat jako sondu do současné problematiky výuky lezení.

Výsledky šetření jsou v některých případech znázorněny graficky nebo uspořádány do tabulek. Jejich seznam naleznete na konci práce.

12.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumným vzorkem byli aktivní instruktoři lezení na umělých lezeckých stěnách, kteří vedou děti a mládež, ať už v rámci komerční sféry nebo na půdě školského zařízení.

Záměrně bylo osloveno 11 lektorů lezení, kteří vedou výuku lezení na umělých stěnách v Praze, z toho jeden respondent dotazník neodevzdal a jeden dotazník byl vyplněn chybně. Tyto dva dotazníky nebyly zařazeny do výkumu. Výzkumným souborem tedy bylo 9 pracovníků zaměstnaných v komerčních lezeckých centrech nebo volnočasových zařízeních s lezeckou stěnou v Praze. Jeden respondent tvořil 11 % z celkového počtu respondentů (po zaokrouhlení na celá čísla).

Záměrně bylo vyloučeno oslovování pedagogů/lektorů ve školách, protože tato práce se týká umělých lezeckých stěn ve volnočasových zařízeních, které jsou navštěvovány dětmi a mládeží v jejich volném čase.

Respondenti reagovali na dotazník pozitivně se zájmem o prováděný výzkum. Dva respondenti (22 %) měli potřebu dotazník komentovat i mimo rozsah odpovědí „jiné“, které k tomu byly určené. Některé postřehy uvádíme v kapitole diskuse.

12.2 Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření - část A

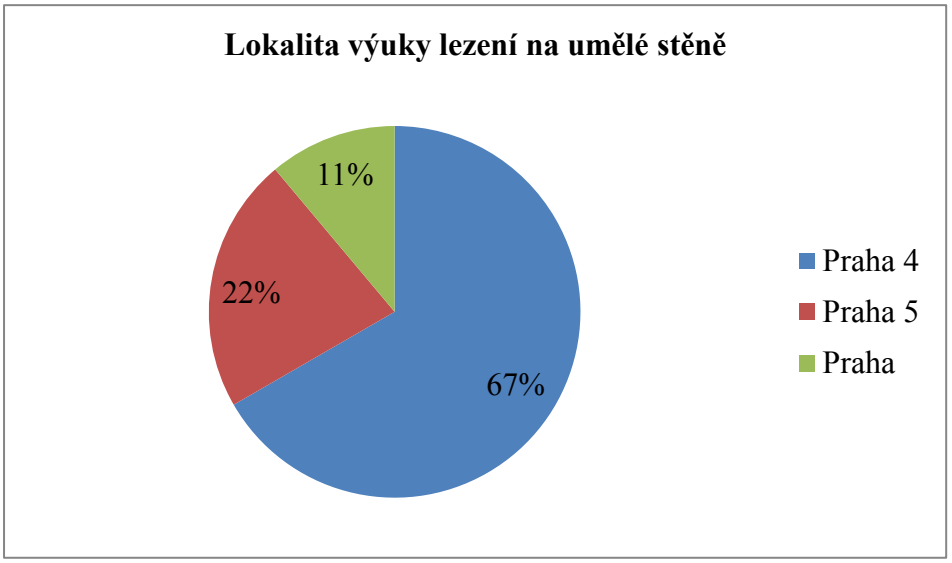
Tato část dotazníku byla zařazena na úvod dotazníku. Převažovaly otázky zaměřené na praxi respondenta. Zjišťovali jsme místo výuky, typ zařízení, ve kterém nejčastěji výuka na umělé lezecké stěně probíhá, dobu strávenou výukou lezení, jakou věkovou skupinu nejčastěji lektoři vedou, jaké znají zdroje metodiky lezení a jaké jiné zdroje informací využívají, a v neposlední řadě jestli znají doporučenou osnovu ČHS pro výuku lezení.

12.2.1 Lokalita výuky respondentů

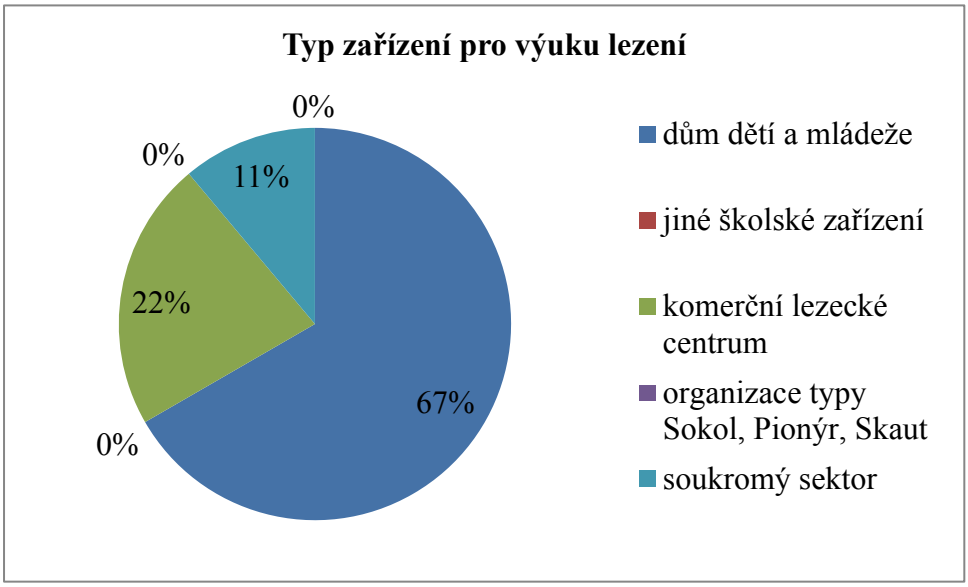
Účastníci vyplnili město nebo část obce, kde vedou převážnou část své výuky. Odpověď není statisticky významná.

Všichni respondenti (n = 9) jsou aktivními lektory lezení v Praze (graf 1). Většina dotázaných lektorů 67 % (n = 6) vede výuku lezení v některém z domu dětí a mládeže (DDM), 22 % (n = 2) je zaměstnáno v komerčním lezeckém centru, 11 % (n = 1) pracuje v soukromém sektoru (graf 2).

Graf 1 Lokalita výuky respondentů



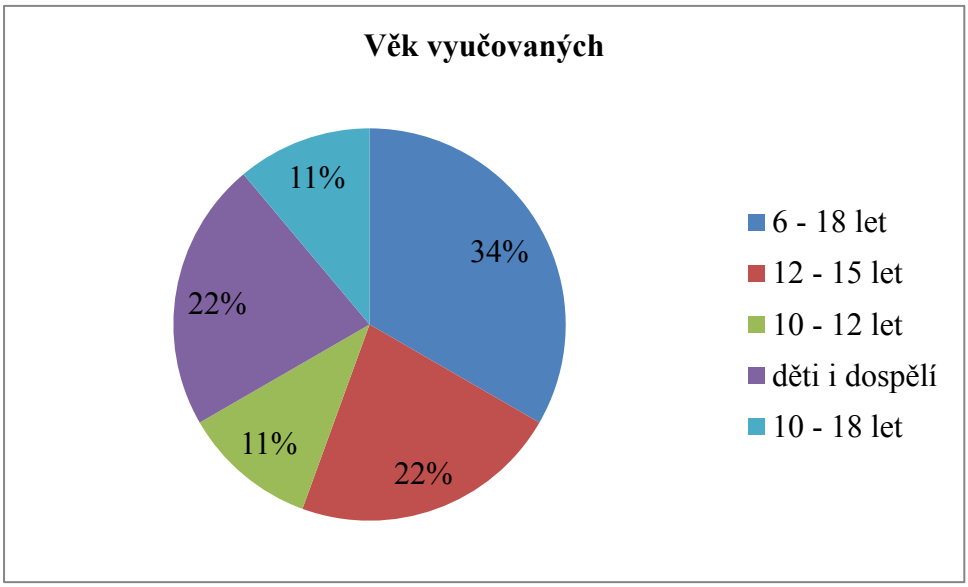
Graf 2 Typ zařízení pro výuku lezení



12.2.2 Věk vyučovaných

Otevřená otázka č. 3 z části a se týkala věku vyučovaných. Většina lektorů se nejvíce při výuce lezení na umělé lezecké stěně setkává s dětmi ve věku od 6 do 18 let. Přesné rozložení věkových skupin znázorňuje graf 3. Dva lektoři (22 %) odpověděli, že pracují s dětmi i s dospělými. Všichni respondenti pracují s dětmi ve starším školním věku.

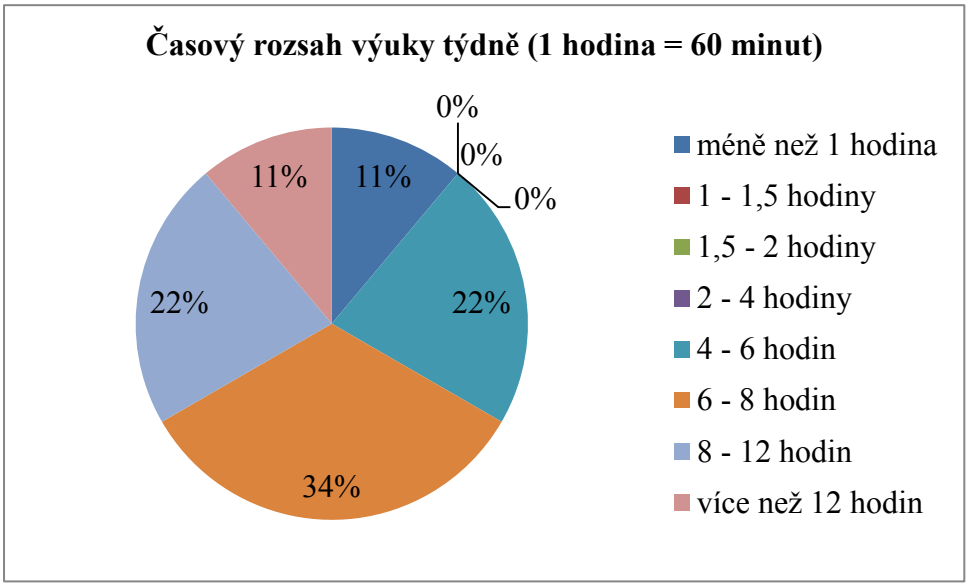
Graf 3 Věk vyučovaných



12.2.3 Časová dotace výuky za týden

Otázka č. 4 z části a monitoruje kolik času týdně (1 hodina = 60 minut) věnuje lektor výuce lezení na umělé stěně. Autorka zvolila podrobnější členění do sedmi možných odpovědí, protože někteří lektoři mohou vézt výuku pravidelně a někteří nepravidelně (suplování, nasmlouvaní klienti). Nejčastější odpovědí bylo rozpětí 2 - 4 hodiny týdně (n = 6). Po jedné odpovědi 1,5 - 2 hodiny týdně, a 4 - 6 hodin týdně.

Graf 4 Časový rozsah výuky týdně



12.2.4 Otázky k metodice lezení

Otázkami 5 až 10 jsme zkoumali znalost současných metodických materiálů týkajících se lezení. Všichni respondenti100 % (n = 9) odpověděli, že znají nějaký zdroj metodiky lezení. Zápornou odpověď, že by někdo neznal žádný metodický materiál, nevybral nikdo. Na otázku č. 5 přímo navázala doplňující položka č. 6, kde respondenti uvedli konkrétní metodické materiály k lezení na umělé stěně (viz tabulka 1).

Tabulka 1 Zdroje obecné metodiky lezení zaměřené na základní dovednosti

Název metodického materiálu nebo zdroje	**Četnost odpovědí**
Web ČHS (Český horolezecký svaz)	4
FRANK a KUBLÁK, 2010. *Horolezecká abeceda*	4
VOMÁČKO a BOŠTÍKOVÁ, 2008. *Lezení na umělých stěnách*	4
BALÁŠ a kol., 2008. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí.*	4
KAREŠOVÁ, 2012. *Metodický materiál pro výuku sportovního lezení*	1
LOUKA a kol., 2008. *Základy lezení na umělé stěně - vybrané kapitoly*	2
Metodické materiály organizace, ve které pracuji	2
Bakalářské a diplomové práce VŠ	2
Blog firmy HUDY sport	1
FÚČELOVÁ a VALACHOVIČ, 2015. *Kuchařka pro začínající lezce*.	1
TEFELNER, 1999, 2012. *Trénink sportovního lezce 1, 2*	3

Otázky č. 7 a 8 se týkaly metodiky lezení zaměřené na výuku lezení dětí a mládeže. Většina respondentů 67 % (n = 6) odpověděla, že nezná žádné materiály věnující se přímo lezení na umělých stěnách pro děti staršího školního věku. Pouze 33 % (n = 3) respondentů zná lezecké materiály zaměřené na lezení dětí na umělé lezecké stěny.

Na otázku č. 7 přímo navázala doplňující položka č. 8, kde respondenti uvedli konkrétní metodické materiály zaměřené na děti k lezení na umělé stěně (viz tabulka 2). Někteří respondenti opomněli, že jmenovali některé metodické zdroje v předchozí otázce

č. 6, aniž by si uvědomili, že některé z nich jsou zaměřeny na děti, a že je měli vyjmenovat i v otázce č. 8.

Z výsledků je patrné, že se respondenti o metodiku lezení zajímají, že znají některé metodické příručky a informační zdroje. Přesto je metodických materiálů zaměřených na výuku lezení dětí velmi nepatrné množství oproti běžné metodice lezení. 6 respondentů z 9 odpovědělo, že lezeckou metodiku zaměřenou přímo na děti ani nezná.

Tabulka 2 Zdroje metodiky lezení dětí a mládeže

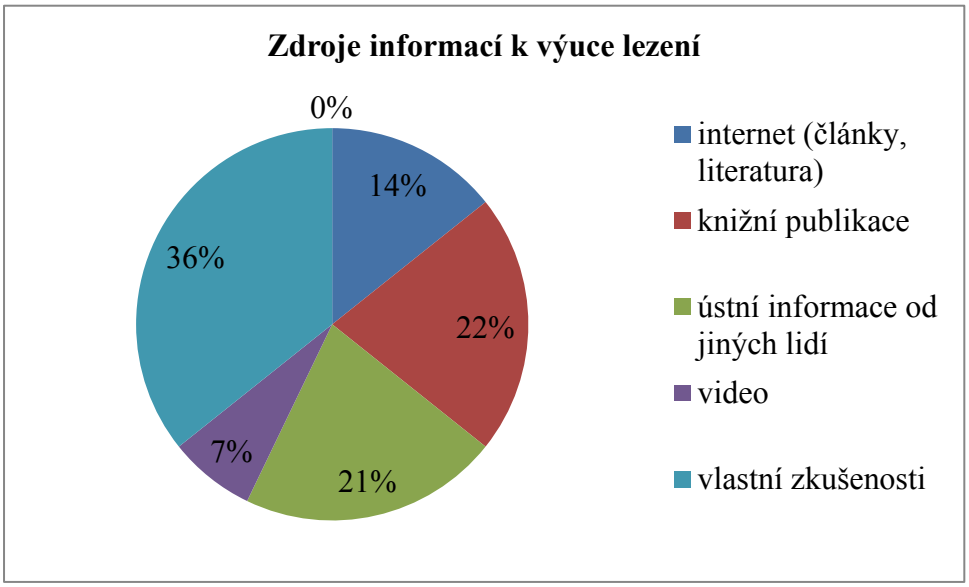
Název metodického materiálu nebo zdroje	**Četnost odpovědí**
BALÁŠ a kol., 2008. Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí.	4
VOMÁČKO a BOŠTÍKOVÁ, 2008. Lezení na umělých stěnách	3
Metodika v rámci organizace DDM	2
Kurz pro získání osvědčení instruktora	1

Položka týkající se využívání informačních zdrojů k výuce lezení byla limitována maximálně dvěma možnými odpověďmi, **potvrzuje hypotézu, že lektoři lezení využívají různé zdroje k čerpání informací pro svou výuku** (tabulka 3, graf 5). Největší zastoupení (36 %) při výuce lezení mají vlastní lezecké zkušenosti. Jsou nezastupitelným zdrojem informací, který souvisí s představou o pohybu a zvolení správného a bezpečného způsobu přelezu s minimálním možným výdejem energie. Dalším výrazně zastoupeným zdrojem informací je odborná literatura (22 %) a informace od jiných lidí, kteří jsou ochotni se o své zkušenosti podělit (21 %).

Tabulka 3 Zdroje informací k výuce lezení

Zdroje informací	Četnost odpovědí
Internet (články, literatura)	2
Knižní publikace	3
Ústní informace od jiných lidí	3
Video	1
Vlastní zkušenosti	5
Nevyužívám	0

Graf 5 Zdroje informací k výuce lezení



Poslední položka části a je věnována otázce znalosti dokumentu *„Doporučená osnova výuky nováčků v horolezeckých oddílech garantovaných Českým horolezeckým svazem“*. **Potvrdil se předpoklad, že respondenti tento dokument neznají**. Odpověď „Ne, neznám“ vybralo 100 % respondentů (n = 9).

12.3 Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření - část B

Pro tuto výzkumnou část byly použity otázky týkající se dokumentu *Doporučená osnova výuky nováčků v horolezeckých oddílech garantovaných Českým horolezeckým svazem*, která je dostupná z webových stránek ČHS. Některé otázky byly zaměřeny na strukturu výuky lezení a na vlastní vyjádření respondentů k obsahu metodiky lezení na umělé lezecké stěně. Bohužel osnova blíže nespecifikuje celkový časový rozsah, za jaký by měla být výuka všech jejích částí obsažena. Pro účely výzkumu předpokládejme, že jde o horizont jednoho školního roku.

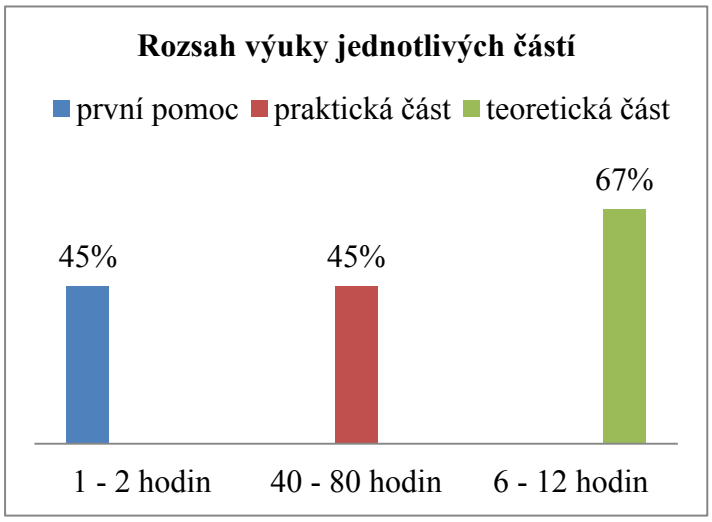
Respondentům bylo písemně vysvětleno, že jde o část týkající se jednotlivých částí výuky při výuce lezení jednoho zájmového útvaru (kroužku, lekce), v rozmezí jednoho školního roku v rámci jedné organizace. Pro sjednocení časového rozpětí zájmového útvaru chápejme, že 1 hodina = 60 minut.

V některých škálových otázkách respondenti řadí jednotlivé položky dle přisuzované důležitosti.

12.3.1 Rozsah výuky teoretické a praktické části a první pomoci

Otázky č. 1, 2, 3 z části B byly zaměřeny na porovnání doporučené osnovy ČHS pro výuku lezení. Zjistili jsme, kolik času během školního roku instruktoři stráví výukou jednotlivých částí (graf 6). Celkové srovnání s doporučeným rozsahem dle osnovy ČHS a výsledky šetření znázorňuje tabulka 4.

Graf 6 Rozsah výuky jednotlivých částí - výsledky šetření



Vysvětlování **teorie lezení** respondentům zabere od 6 do 30 hodin za školní rok, přičemž 67 % (n = 6) respondentů této části věnuje v rozsahu 6 - 12 hodin, tedy méně času vysvětlováním teorie, než doporučuje osnova ČHS. Zbylých 33 % respondentů (n = 3) věnuje výuce teorie 12 - 30 hodin ročně stejně jako doporučuje ČHS (tabulka 4, graf 7).

Praktické části věnují podle očekávání větší časový rozsah až do 140 hodin za školní rok. Dotázané většině 45 % (n = 4) zabere praktická výuky 40 - 80 hodin ročně, což je menší časový rozsah než doporučuje osnova ČHS. Dotázaných 33 % (n = 3) věnuje té samé výuce méně než 40 hodin ročně a 22 % respondentů (n = 2) využijí stejný časový rozsah praxe jako doporučení ČHS 80 - 120 hodin ročně (tabulka 4, graf 8).

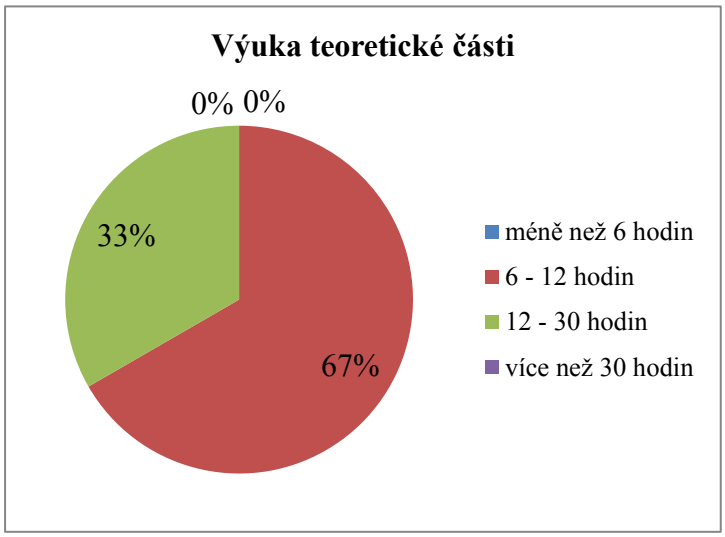
Výuce **první pomoci** respondenti věnují od 0 do 16 hodin ročně. Necelá polovina respondentů 45 % (n = 4) věnuje výuce první pomoci 1 - 2 hodiny za školní rok. Dva respondenti (22 %) se věnují první pomoci 2 - 10 hodin, jeden (11 %) věnuje výuce 10 - 16 hodin a dva respondenti (22 %) uvedli, že se první pomoci vůbec nevěnují (tabulka 4, graf 9). Žádný z respondentů neuvedl časový rozsah první pomoci, jak ji uvádí doporučená osnova ČHS. Zajímavý byl komentář jedné respondentky, že první pomoc s dětmi vůbec neprobírá, protože výuka první pomoci vždy probíhá v rámci školy.

Převážná většina (67 %, n = 6) se **neshoduje s doporučeným časovým rozsahem uvedeným v osnově ČHS pro výuku teoretické části.** Kdybychom tyto výsledky chtěli zobecnit, znamenalo by to, že lektoři lezení věnují méně času ve všech třech částech výuky. **Z toho vyplývá, že doporučené osnova je relevantní, tudíž se hypotéza nepotvrdila.**

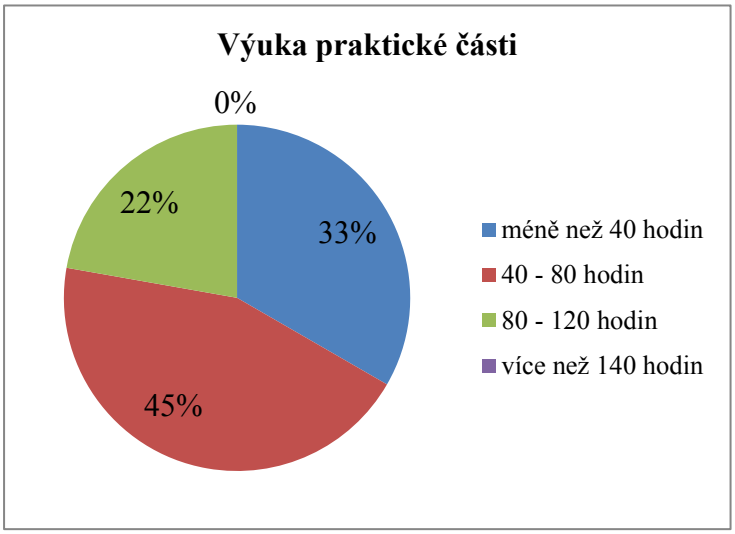
Tabulka 4 Doporučený versus reálný rozsah výuky

	Doporučený rozsah	**Reálný rozsah**
První pomoc	16 - 24 hodin	1 - 2 hodin
Teoretická část	12 - 30 hodin	6 - 12 hodin
Praktická část	80 - 120 hodin	40 - 80 hodin

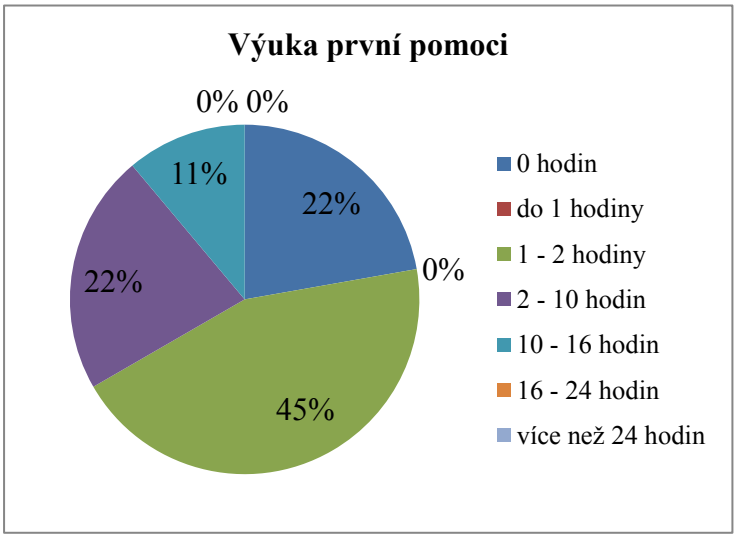
Graf 7 Časová dotace pro výuku teoretické části



Graf 8 Časová dotace pro výuku praktické části



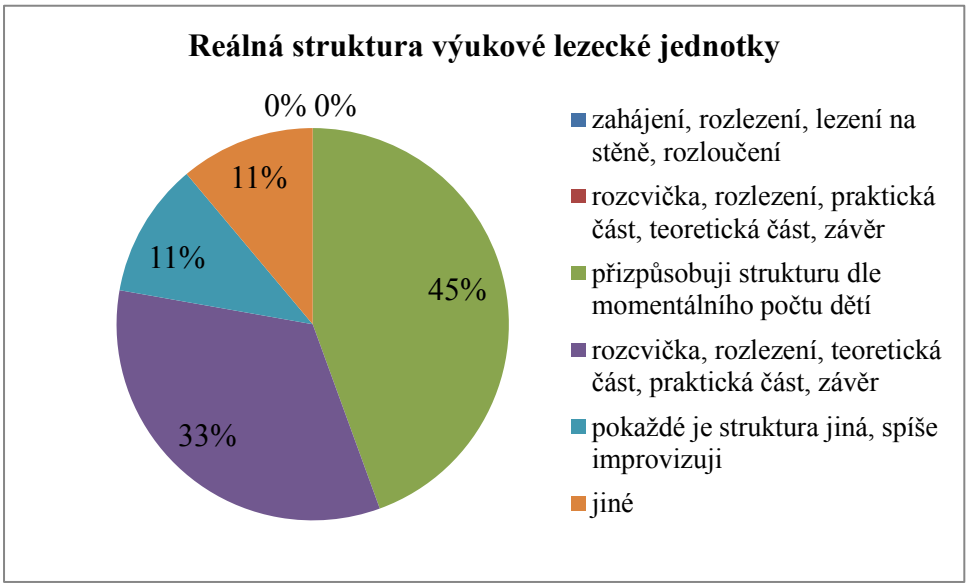
Graf 9 Časová dotace pro výuku první pomoci



12.3.2 Struktura výukové jednotky na umělých lezeckých stěnách

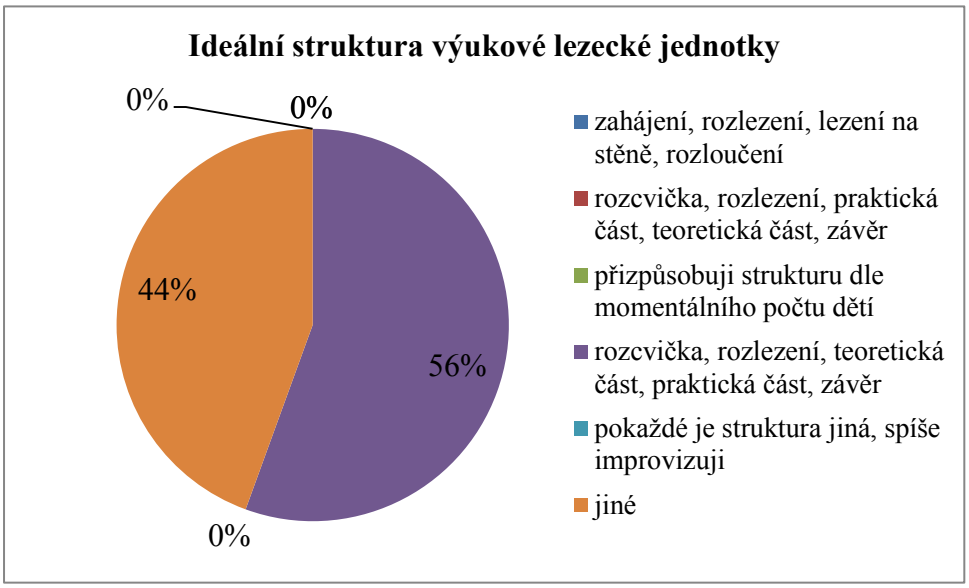
Otázkami č. 4 a č. 5 jsme zjistili rozdíly mezi realitou praxe při vedení výuky na lezeckých stěnách a mezi tím, jak by sami respondenti chtěli, aby výuka vypadala (graf 10, graf 11).

Graf 10 Reálná struktura výukové lezecké jednotky



Na základě výsledků bylo zjištěno, že většina respondentů 45 % (n = 4) přizpůsobuje své lekce aktuálně dle momentálního počtu dětí, což je logické, protože nelze vždy přesně zrealizovat naplánovanou lekci. Dotázaných 33 % (n = 3) realizuje při výuce strukturu: *rozcvička, rozlezení, výklad teoretické části, nácvik praktických dovedností, závěr lekce.* Jeden respondent (11 %) volí možnost improvizace při svých lekcích a jeden respondent (11 %) zvolil jinou doplňující možnost: *zahájení výuky, rozcvičení, rozlezení, teoretická a praktická část se prolíná, závěrečná část, zhodnocení a rozloučení.*

Graf 11 Ideální struktura výukové lezecké jednotky

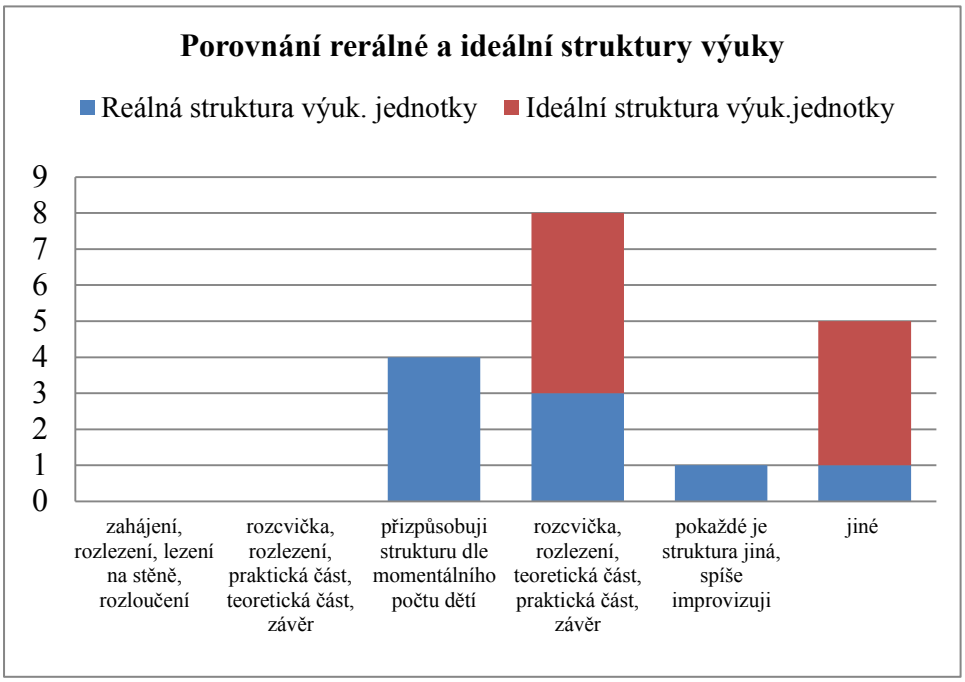


Pro většinu lektorů 56 % (n = 5) je ideální varianta struktury lekce: *rozcvičení, rozlezení, teoretická část, praktická část, závěr*. Zbytek lektorů 44 % se přiklání k jiné odpovědi: Odpověď 1 - *Zahájení krátkým rozhovorem, rozcvička/rozlezení dle situace, lezení, protažení, rozloučení. Odpovídající teoretické informace doplnit vždy před aktivitou.* Odpověď 2 - *Pokaždé bude struktura jiná v závislosti na cíli lekce.* Odpověď 3 - *Zahájení, rozcvička, rozlezení, teoretická část + praktická část, strečink, zhodnocení, rozloučení.*

Na následujícím grafu 12 můžeme porovnat odpovědi k reálné a ideální struktuře výuky dle představ respondentů. Lektoři by však měli být vždy schopni zohlednit všechny aspekty vstupující do procesu výuky (např. individuální zvláštnosti skupiny, časové a materiální možnosti atp.) a umět na ně správně reagovat.

Otázky měly vyvolat v respondentech evaluaci své výuky.

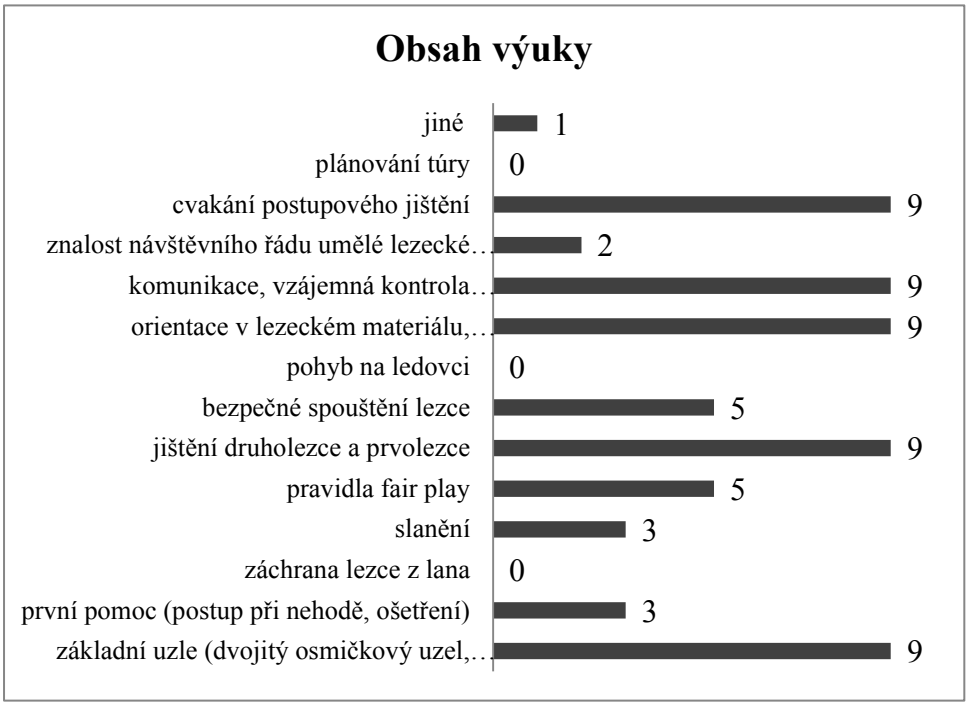
Graf 12 Porovnání reálné a ideální struktury výuky



12.3.3 Obsah výuky základních lezeckých dovedností pro děti staršího školního věku

Co by mělo být obsahem výuky základních lezeckých dovedností na umělé lezecké stěně pro děti staršího školního věku, představovala otázka č. 6 z dotazníkové části B. Odpověď byla mnohočetná. Z níže uvedeného grafu vyplývá, že výuka základních dovedností v lezení na umělé stěně začátečníků pro starší školní věk by měla obsáhnout hlavně tyto dovednosti: cvakání postupového jištění, jištění druholezce a prvolezce, komunikaci a vzájemnou kontrolu, orientaci v lezeckém materiálu a názvosloví, základní znalost uzlů (graf 13).

Graf 13 Obsah výuky



Další otázky č. 7 a 8 obsahují škálové pořadí, kde dotazovaní přiřazovali jednotlivým položkám důležitost dle svého uvážení. Některé položky přišly respondentům stejně důležité, tudíž jim přisoudili stejnou hodnotu. Tento způsob odpovědi v zadání nebyl vyloučen a je z pohledu vyhodnocení výsledků relevantní. Pro přehlednost byly uceleny do tabulky 5 a tabulky 6, kde respondenty reprezentují písmena A - CH a jejich odpovědi jsou zaznamenány v sloupcích, kde číselná hodnota vyjadřuje důležitost (1 = nejdůležitější).

Tabulka 5 Teoretická východiska dle důležitosti

Teoretická východiska dle důležitosti	**A**	**B**	**C**	**D**	**E**	**F**	**G**	**H**	**CH**	**Průměr**	**Pořadí**
Výstroj, výzbroj	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**1,0**	**1**
Pádový faktor	4	3	2	5	4	3	2	4	3	**3,3**	**2**
Horolezecké disciplíny	5	5	3	2	3	2	5	3	4	**3,6**	**3**
Právní odpovědnost	6	4	6	6	2	5	4	2	2	**4,1**	**4**
Lékárnička, postup při nehodě, ošetření	2	2	5	3	5	4	5	5	6	**4,1**	**5**
Klasifikace historie lezení	3	6	4	4	6	6	6	6	5	**5,1**	**6**

Tabulka 6 Praktická východiska dle důležitosti

Praktická východiska dle důležitosti	A	B	C	D	E	F	G	H	CH	Průměr	Pořadí
Komunikace mezi spolulezci, pasivní kontrola spolulezce	2	1	2	1	3	2	1	2	4	**2,0**	**1**
Jištění druholezce a prvolezce	4	3	2	2	4	2	2	1	2	**2,4**	**2**
Základní lezecký pohyb, rozehřátí organismu, práce s tělem	1	5	1	3	1	3	5	5	1	**2,8**	**3**
Uzly, navazování	3	2	2	5	2	4	4	4	3	**3,2**	**4**
Lezení pod dohledem odpovědné osoby a samostatně	7	6	1	8	5	1	3	10	5	**5,1**	**5**
Zakládání jistících pomůcek	5	7	1	7	7	5	6	3	6	**5,2**	**6**
Jistící stanoviště, vedení lana, postupové jištění, jistící řetězec	6	10	5	4	10	6	9	8	7	**7,2**	**7**
Jištění polovičním lodním uzlem	11	4	3	6	9	9	10	9	11	**8,0**	**8**
Slanění	9	9	10	10	6	7	7	6	10	**8,2**	**9**
Jištění různými jistícími pomůckami	8	8	4	9	8	10	11	11	8	**8,6**	**10**
Zrušení vratného bodu	10	11	10	11	11	8	8	7	9	**9,4**	**11**

12.4 Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření - část C

V dotazníkové části C byly otázky zaměřené na osobu respondenta.

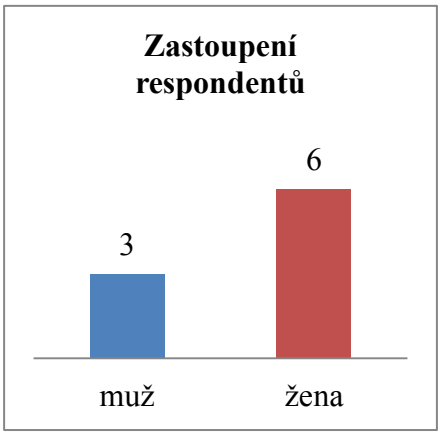
12.4.1 Věk, pohlaví, vzdělání respondentů

Věkový průměr devíti respondentů činil 27 let, převážně žen oproti mužům v poměru 6 : 3.

Tabulka 7 Věk

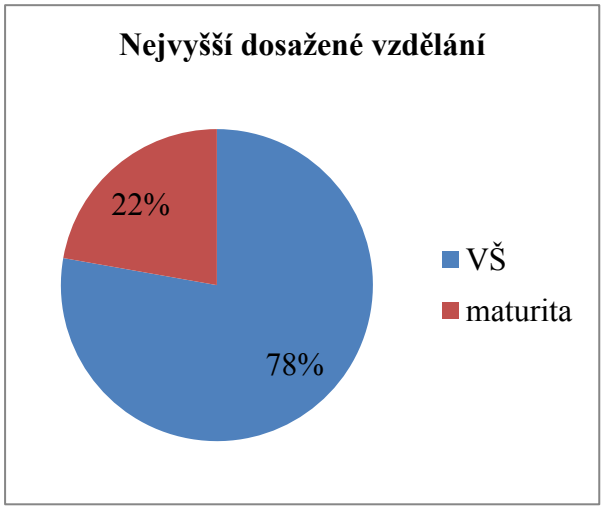
A	B	C	D	E	F	G	H	CH	Průměrný věk
26	22	33	30	27	31	26	28	19	**27**

Graf 14 Zastoupení respondentů dle pohlaví



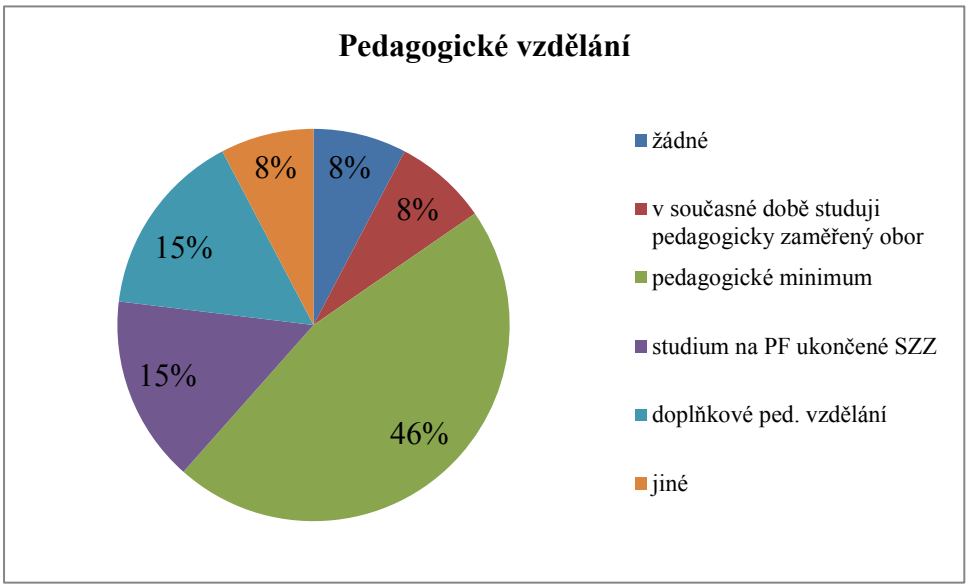
Graf 15 a graf 16 zobrazují zastoupení respondentů vzhledem ke vzdělání. Otázka byla otevřená, tudíž respondenti své vzdělání vypisovali. Z tohoto důvodu nevíme, zda v případě vysokoškolského vzdělání, zda šlo o bakalářské nebo magisterské či vyšší vzdělání. Vzdělání jsme hodnotili podle různých kritérií. Nejvyšším dosaženým vzděláním respondentů bylo vysokoškolské (n = 7). Zbytek respondentů (n = 2) dosáhl nejvyššího vzdělání zakončené maturitní zkouškou.

Graf 15 Nejvyšší dosažené vzdělání



Položka týkající se nejvyššího dosaženého vzdělání v pedagogickém směru byla vícečetná, tudíž mohli respondenti odpovídat na vícero možností. Šest respondentů (46 %) uvedlo, že jejich nejvyšší dosažené vzdělání v oboru pedagogiky je pedagogické minimum, dva respondenti (15 %) vybrali možnost doplňkového vzdělání, dva (15 %) uvedli absolvovanou VŠ pedagogického směru, jeden odpověděl, že studuje pedagogicky zaměřený obor, jeden nemá žádné pedagogické vzdělání, jedna odpověď byla jiná - absolvování kurzu. Tato odpověď není validní, je zkreslena možností vícečetných odpovědí. Jestliže respondenti odpověděli pravdivě, je podstatné zjištění, že všichni až na jednoho respondenta mají nějaké pedagogické vzdělání. Tato položka nevylučovala možnost, že některý z dotazovaných 22 % (n = 2) ještě studuje VŠ.

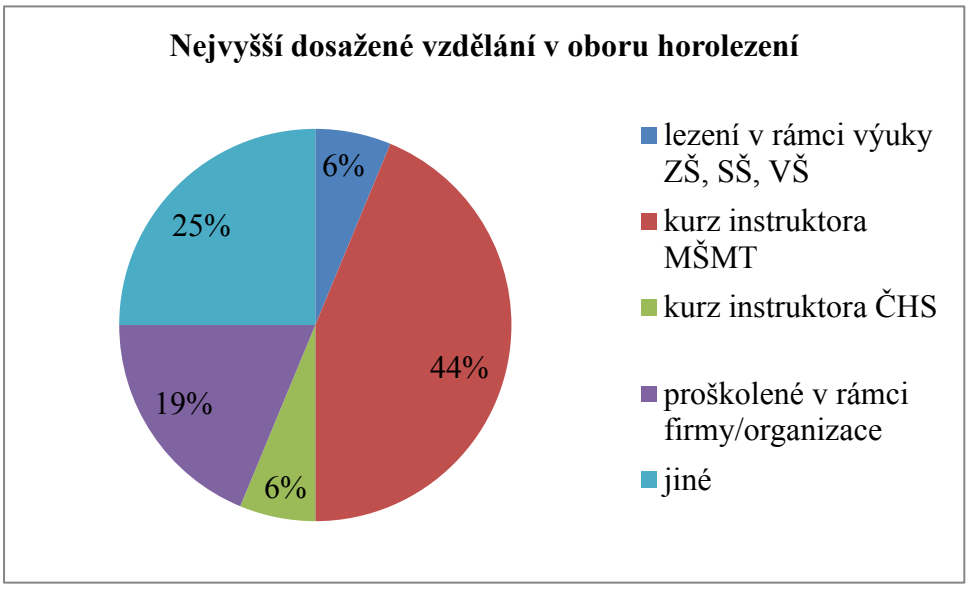
Graf 16 Pedagogické vzdělání



Nejvyšší dosažené vzdělání ve vztahu k horolezení dopadlo, dle očekávání. Všichni respondenti absolvovali kurz instruktora nebo jsou alespoň proškoleni v rámci organizace. Vzhledem k institucím, které udělují osvědčení instruktora, mělo největší zastoupení MŠMT (n = 7). Třikrát uvedli respondenti proškolení v rámci organizace, což není mnoho. Jeden z respondentů je instruktorem ČHS, a jeden respondent se setkal s lezením v rámci školního vzdělávání (graf 17).

Čtyři respondenti vybrali odpověď „jiná“, uvedli různé druhy získání vzdělání, např. v rámci FTVS, kurzů CAF (francouzská obdoba ČHS), dva z nich absolvovali metodiku v rámci horolezeckého oddílu, jeden uvedl absolvování kurzu stavění cest na umělých lezeckých stěnách garantovaného ČHS.

Graf 17 Nejvyšší dosažené vzdělání v oboru horolezení

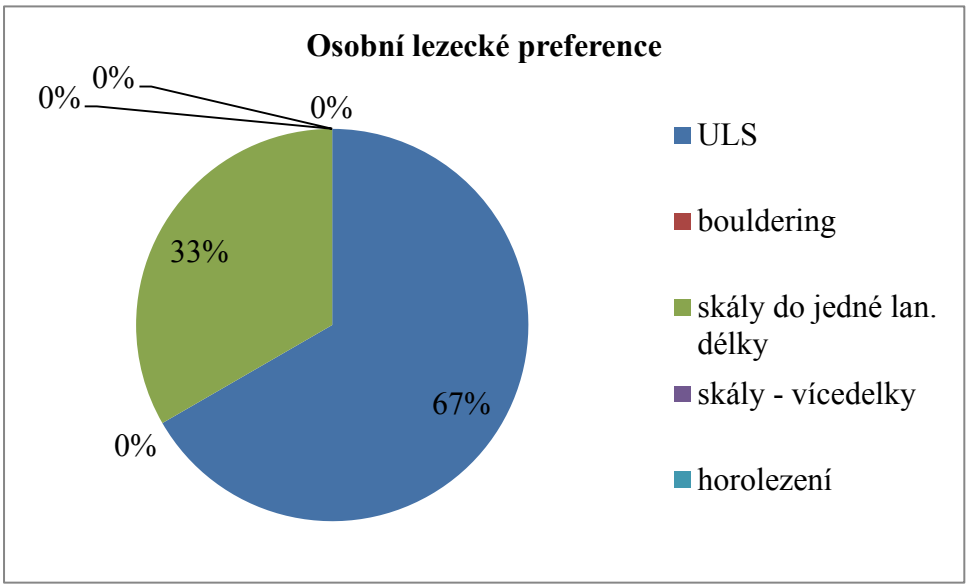


12.4.2 Osobní preference

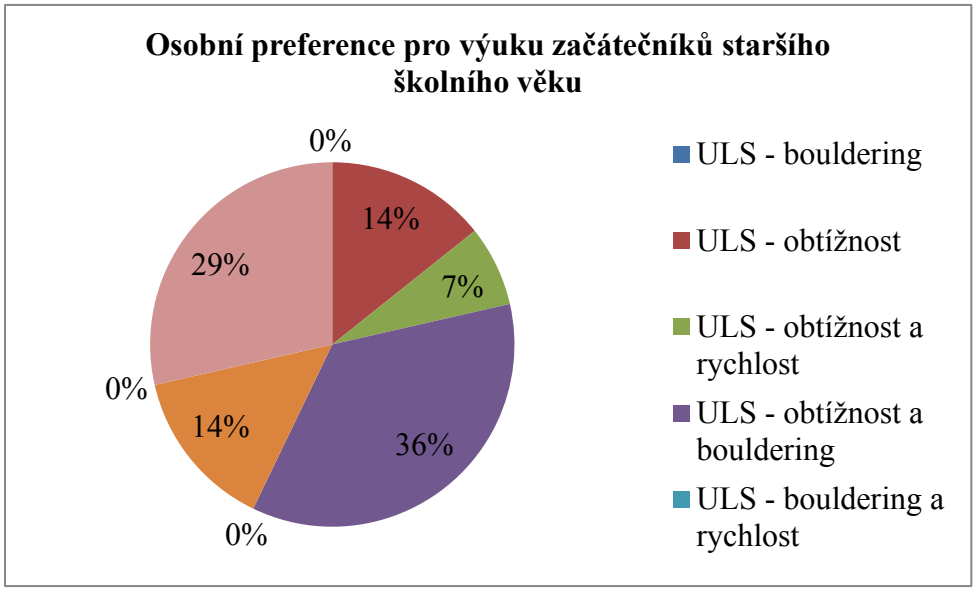
Otázky týkající se osobních preferencí, jak směrem k respondentům, tak směrem k výuce. Respondenti se sami věnují nejvíce lezení na umělé stěně (n = 6) a zbytek (n = 3) preferuje lezení na skalách do jedné lanové délky (graf 18).

Obecně by ve výuce lezení dětí začátečníků preferovalo kombinaci lezení s lanem a bouldering až 36 % respondentů (n = 5). Na druhém místě by bylo skalní lezení, kombinace lezení s lanem a bouldering, a pak jiné možnosti. Z ostatních možností by nikdo nepreferoval samotnou výuku na ULS-bouldering, ULS-kombinace boulderingu a rychlosti ani samotného boulderingu na skalách (graf 19).

Graf 18 Osobní lezecké preference



Graf 19 Osobní preference výuky začátečníků



Poslední položkou v dotazníku, byl dotaz na to, jak dlouho se sami respondenti věnují lezení. V průměru je to 11 let.

Tabulka 8 Průměrná doba délky lezení

A	B	C	D	E	F	G	H	CH	Průměrná doba délky lezení
16	8	12	14	10	14	8	8	13	**11**

13 DISKUSE

Za významný faktor vstupující do procesu edukace na umělé lezecké stěně autorka považuje osobnost pedagoga (lektora lezení). Je zprostředkovatelem k získání základních dovedností k lezení na umělé stěně, ale také jedince vychovává. Je nositelem postojů a hodnot a stává se vzorem pro ostatní. S tím by měl počítat každý, kdo pracuje s dětmi, bez ohledu na dosažené vzdělání.

Respondenti sami provozují lezení v průměru 11 let a výuce lezení dětí se věnují v průměru 4 roky. Ani jeden z respondentů neodpověděl tak, že by délka výuky lezení přesahovala délku osobních lezeckých zkušeností. Z toho lze usuzovat, že jejich zájem a zkušenosti mohou motivovat aktivní lezce předávání svých zkušeností veřejnosti.

Zákonem a příslušnými normami je dáno, že pokud osoba dosahuje pedagogického vzdělání a chce vézt výcvik na lezecké stěně, potřebuje speciální kvalifikaci. R. Stachovičová (2017) ve své práci uvádí, obecné předpoklady pro práci instruktora, mezi které patří jednoznačně praxe a vzdělání v oboru. Mimo jiné by podle ní měl lektor dosáhnout i nejvyššího možného školního vzdělání, umět aplikovat moderní formy vzdělávání a vzdělávat se i v jiných aspektech lidského života po celý život. Autorka s tímto názorem souhlasí a navazuje na domněnku některých jiných autorů, že v komerčních lezeckých centrech může docházet k opomíjení cílů výuky a kladení zbytečného důrazu pouze na výkon. Tuto tezi potvrzuje výzkum D. Kořínka z roku 2010 zaměřený na výuku a výchovu lezení v horolezeckých oddílech ČHS. Kořínek zjistil, že výchova bývá při výuce lezení upozaděna a výuka spíše směřuje k výkonnostnímu pojetí výuky. Výzkum této práce k otázce upřednostňování výchovy nebo výkonu nesměřuje, ale ukazuje, že až na jednoho respondenta mají všichni nějaké pedagogické vzdělání. Výsledky ale nelze vztáhnout na všechny instruktory lezení, protože v tomto případě nešlo o plošný výzkum. Autorka se domnívá, že získání licence instruktora lezení by měla být naopak podmíněna pedagogickým vzděláním, pokud jde o edukaci v lezení dětí a mládeže. Tento model probíhá ve volnočasových zařízeních školského typu, ale ne ve volnočasových zařízeních privátního typu (komerční lezecké stěny). Z hlediska zákona nemůže dozor nad dětmi vykonávat osoba k tomu nezpůsobilá, z čehož vyplývá i požadavek na další vzdělávání. Ovšem samotné odborné vzdělání ještě nezaručí kvality lektora. Nevýhodou jsou ekonomické náklady na pracovníka a časová náročnost odborné přípravy.

Karešová (2012) se přiklání k prvotnímu nácviku lezeckých dovedností na nářadí (žebřiny), a dále na boulderingové stěně a na stěně pro lezení s lanem. Je třeba si uvědomit, že takto zvolený způsob má svůj smysl, ale záleží na okolnostech personálních (vzdělání, licence pedagoga), prostorových (tělocvična, venkovní lezecká stěna) a z hlediska prostoru (malý nebo velký prostor kolem stěny) a vybavenosti stěny (boulderová stěna, stěna na lezení s lanem, profily, chyty atp.). Většina dotázaných respondentů preferuje nácvik lezeckých dovedností při kombinaci boulderingu a lezení na obtížnost, což se do jisté míry shoduje s názorem Karešové (2012).

Jedním z cílů práce, který se podařilo splnit, bylo porovnání praxe s doporučenou osnovou výuky nováčků v horolezeckých oddílech ČHS. Všichni dotázaní neznají doporučenou osnovu. Objektivně k tomu nemají důvod, pokud nejsou lektory v horolezeckém oddíle. Nedostatky v doporučené osnově ČHS spatřuje autorka v chybějícím časovém intervalu, ve kterém má začátečník obsáhnout všechny části výuky. Někteří respondenti upozorňují na chybějící téma bezpečnosti v jakékoliv části osnovy ČHS. Zřejmě se autor (autoři) dokumentu domníval, že bezpečnost je přirozenou součástí všech okruhů všech zmíněných částí. Dalším námětem respondentů k doporučené osnově je chybějící aktivní partnerská kontrola vedle té pasivní.

Výzkum byl sice lokální sondou do výuky lezení, ale práce by díky uvedeným poznatkům a ročním plánům činností pro děti a mládež pro volnočasové zařízení (v příloze) mohla být oporou pro další pedagogické pracovníky a instruktory lezení v sestavování vlastních plánů výuky a metodických řad pro lezení dětí a mládeže na umělých lezeckých stěnách; nebo být námětem k dalšímu výzkumnému šetření, případně jejímu rozpracování.

14 ZÁVĚR

Z důvodu neexistující metodiky lezení pro děti, se autorka rozhodla pro obecně doporučený dokument pro výuku nováčků v horolezeckých oddílech ČHS, na kterém jsou výsledky výzkumu demonstrovány. Potvrdil se předpoklad, že lektoři lezení neznají doporučenou osnovu ČHS, i když jeden respondent je instruktorem ČHS a dvě respondentky odpověděli, že absolvovaly výuku v horolezeckých oddílech, kterých se doporučená osnova primárně týká.

Předpoklad, že lektoři lezení čerpají informace k výuce z různých informačních zdrojů, se potvrdil. Všichni nespoléhají jen na své zkušenosti. Při čerpání informací stále ještě upřednostňují informace z knižních publikací k tématu před ústním podáním informace od jiných lidí nebo před hledáním informací na internetu.

Potvrdil se předpoklad, že lektoři jsou dostatečně kvalifikování pro vedení výuky na lezecké stěně. Dotázaných 78 % respondentů má vysokoškolské vzdělání. Pedagogické vzdělání má osm lidí z devíti dotázaných. Pouze jeden člověk z devíti dotázaných neměl žádné pedagogické vzdělání. Všichni dotázaní mají horolezecké vzdělání.

Z výsledků šetření dále vyplývá, že instruktoři jsou při výuce nuceni improvizovat a přizpůsobovat svou výuku dle momentálního počtu a rozpoložení přítomných dětí na lekci. Větší polovina dotázaných lektorů považuje za ideální strukturu lekce tento vzor: rozcvičení, rozlezení, teoretická část, praktická část, závěr. Menší polovina by zvolila odlišnou strukturu lekce.

Za nejdůležitější v obsahu výuky základních dovedností na lezecké stěně považují komunikaci a kontrolu lezce, znalost výzbroje a výstroje, znalost základních uzlů, jištění prvolezce a druholezce a cvakání postupového jištění. Za nejméně důležité považují naučit děti, překonání ledovce, přípravu túry, na poslední místo v teoretických znalostech řadí klasifikaci historie lezení a v praktické výuce zrušení vratného bodu.

Na základě získaných výsledků šetření se předpoklad, že doporučená osnova ČHS není relevantní, nepotvrdil. Hypotéza byla vyvrácena. Většina respondentů uvedla menší nebo hraniční doporučený časový rozsah při vedení jednotlivých částí výuky lezení (praktické části, teoretické části, části první pomoci). Z tohoto důvodu není nutné navrhovat novou koncepci doporučené osnovy pro výuku začátečníků.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

1) BALÁŠ, Jiří, STREJCOVÁ, Barbora a VOMÁČKO, Ladislav, 2008. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí.* Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2272-6.
2) BENDL, Stanislav, 2015. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.
3) DRÁB, Bohumil, 2013. *Lezení na základních školách*. Praha. Bakalářská práce. Karlova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy. Vedoucí práce Ivan Přibyl.
4) FRANK, Tomáš a KUBLÁK, Tomáš, 2010. *Horolezecká abeceda*. Praha: Epocha. Horolezecká abeceda. ISBN 978-80-87027-35-6.
5) FÚČELOVÁ, Mária a VALACHOVIČ, Jiří, 2015. *Kuchařka pro začínající lezce*. v Plzni: Západočeská univerzita. ISBN 978-80-261-0523-7.
6) HAVEL, Zdeněk a HNÍZDIL, Jan, 2009. *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem. ISBN 978-80-7414-189-8.
7) HELUS, Zdeněk, 2011. *Úvod do psychologie: učebnice pro střední školy a bakalářská studia na VŠ.* Praha: Grada, Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3037-0.
8) HREBIČEK, Vladimír, 2014. *Nácvik lezení na umělé stěně u dětí, starší školní věk*. Dostupné také z: https://ws.ujep.cz/ws/services/rest/kvalifikacniprace/downloadPraceContentAuth?adipIdno=168642. Bakalářské práce. Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Katedra tělesné výchovy.
9) LEINERTH, Radek, BALÁŠ, Jiří, 2011. *Výuka lezení na ZŠ a SŠ - umělé horolezecké stěny.* Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. ISBN 978-80-210-5647-3
10) LOUKA, Oto a HNÍZDIL, Jan, 2010. *Základy lezení na umělé stěně - vybrané kapitoly*. Ústí nad Labem: KTV PF UJEP Ústí nad Labem. ISBN 80-7044-592-0.
11) LOUKA, Oto, HNÍZDIL, Jan a KIRCHNER, Jiří, 2008. *Základy lezení na umělé stěně: vybrané kapitoly.* Ústí nad Labem: KTV PF UJEP v Ústí nad Labem. ISBN 80-704-4592-0.
12) NEUMAN, Jan, 2001. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8555-5.

13) NEUMAN, Jan, VOMÁČKO, Ladislav a BOŠTÍKOVÁ, Soňa, 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem.* Praha: Portál. ISBN 80-717-8292-0.
14) NOVOTNÝ, František, 2006. *Stručný přehled dějin tělesné výchovy a sportu: studijní opora pro prezenční i kombinovanou formu studia.* v Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN 80-704-4833-4.
15) PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
16) PROCHÁZKA, Vladimír a kolektiv, 1990. Horolezectví. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-037-6.
17) PROCHÁZKA, Vladimír, 1975. *Základy horolezectví.* Druhé, doplněné vydání. Praha: Olympia Praha.
18) STACHOVIČOVÁ, Romana, 2017. *Vliv osobnostních charakteristik na pracovní spokojenost lektora lezení na umělých stěnách.* Praha. Diplomová práce. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. Vedoucí práce Markéta Švamberk Šauerová.
19) TEFELNER, Rudolf. *Trénink sportovního lezce 2*. Litomyšl: Rock art studio, 2012.
20) VOMÁČKO, Ladislav, BOŠTÍKOVÁ Soňa, 2002. *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0406-4.
21) VOMÁČKO, Ladislav, BOŠTÍKOVÁ, Soňa, 2008. *Lezení na umělých stěnách.* 2., upravené vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2174-3.
22) Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon).
23) Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů.

SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1) ČHS - Český horolezecký svaz [online]. ©2018 [cit. 10.02.2017]. Dostupné z: https://www.horosvaz.cz/
2) DAV- Deutcher Alpenverein. *DAV Handbuch Ausbildung* [online]. Copyright © [cit. 09.06.2018]. Dostupné z: https://www.dav-shop.de/productdetails.aspx?id=10000136&itemno=329010
3) Doporučená osnova výuky nováčků v horolezeckých oddílech garantovaných Českým horolezeckým svazem. *Metodika, doporučení - Český horolezecký svaz - ČHS. Horolezectví, lezení, hory, skály, závody lezení, skialpinismus, horosvaz - Český horolezecký svaz – ČHS* [online]. Praha, ©2018 [cit. 10.02.2017]. Dostupné z: https://www.horosvaz.cz/res/archive/131/019061.pdf?seek=1464771967
4) Horolezectví, lezení, hory, skály, závody lezení, skialpinismus, horosvaz - Český horolezecký svaz - ČHS. *Horolezectví, lezení, hory, skály, závody lezení, skialpinismus, horosvaz - Český horolezecký svaz - ČHS* [online]. ©2018 [cit. 09.01.2018]. Dostupné z: https://www.horosvaz.cz/
5) IFSC – *International federation of sport climbing* [online]. ©2018, [cit. 10.02.2017]. Dostupné z: http://www.ifsc-climbing.org
6) KAREŠOVÁ, Eliška, 2012. *Metodický materiál pro výuku sportovního lezení* [online]. Liberec, [cit. 25.02.2018]. Diplomová práce. Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická. Vedoucí práce R. Antoš. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/11796/mgr_22425.pdf?sequence=1
7) KOŘÍNEK, David, 2010. *Výuka a výchova v horolezectví* [online]. České Budějovice, [cit. 25.02.2018]. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Michal Kaplánek. Dostupné z: https://theses.cz/id/7aucki/downloadPraceContent_adipIdno_12494
8) KOVRČ, Jan, 2006. *Lezecké stěny ve školách a volnočasových zařízeních* [online]. Praha, [cit. 25.02.2018]. Diplomová práce. FTVS UK. Vedoucí práce S.Vomáčko. Dostupné z: https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/30125/
9) OBTULOVIČ, Tomáš, 2007. Horomedicína [online]. [cit. 15.12.2017]. *Zdravotní aspekty sportovního lezení 3.* In.: Montana. Dostupné z: http://www.montana.cz/home/montana-2007-5/

10) SEDLÁČKOVÁ, Iva, 2010. *Sportovní lezení a bouldering ve výuce TV na středních školách v Brně* [online]. Brno, [cit. 29.03.2018]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Taťána Straková. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/259657/fsps_b/

11) Valná hromada ČHS, 2018. *Lezec.cz: Lezec - Zpravodaj* [online]. Praha, 24.3.2018 [cit. 29.03.2018]. Dostupné z: http://www.lezec.cz/clanek.php?key=14655&nazev=valna_hromada_chs_2018

12) VOMÁČKO, Ladislav. *K HISTORII SOUTĚŽNÍHO LEZENÍ VE SVĚTĚ, ČESKOSLOVENSKU a ČESKÉ REPUBLICE*. In: *Česká kinantropologie: časopis Vědecké společnosti kinantropologie* [online]. Vol 18, No 2 (2014). Praha: Praha: Vědecká společnost kinantropologie, [1997]-; Česká kinantropologická společnost. sv., 2014, 2/2014, s. 7-16 [cit. 24.11.2017]. ISSN 1211-9261. Dostupné z: http://www.ceskakinantropologie.cz/index.php/TestJournal/article/view/371/256

13) *VÝUKA LEZENÍ NA ZŠ a SŠ – UMĚLÉ HOROLEZECKÉ STĚNY* [online]. 2011, [cit. 24.11.2017]. Projekt Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě. Fakulta sportovních studií. Masarykova univerzita. Dostupné z: https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/horosteny/uvod.php

14) Základní dovednosti pro horolezectví. Metodická příručka pro členy ČHS. *Horolezectví, lezení, hory, skály, závody lezení, skialpinismus, horosvaz - Český horolezecký svaz - ČHS* [online]. Praha, ©2018 [cit. 10.02.2017]. Partnerem příručky je firma SINGING ROCK. Dostupné z: https://www.horosvaz.cz/res/archive/004/003911.pdf?seek=1321355173

15) Základy bezpečného lezení I a II. *HUDY blog* [online]. ©2013-2018 [cit. 10.02.2018]. Dostupné z: https://www.hudy.cz/data/soubory/HUDYinfo_zaklady_bezpecneho_lezeniII.pdf

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 – Dotazník

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

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

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

Správné odpovědi kroužkujte nebo seřaďte. Pokud je Vaše odpověď „jiná" upřesněte ji. Vyplnění dotazníku Vám zabere přibližně 15 minut.

Předem děkuji za Vaše odpovědi.

OTÁZKY:

Část a - Část zaměřená na Vaší praxi

1) Kde probíhá největší část Vaší výuky? Uveďte město, případně městskou část.

……

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

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

3) Uveďte, pro jakou věkovou skupinu organizujete nejčastěji výuku lezení?

……

4) **Kolik času týdně strávíte celkem vedením výuky lezení na umělé stěně? (1 hodina = 60 minut)**

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

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

- Ne, neznám žádný
- Ano

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

……

……

……

……

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

- Ne, neznám žádný
- Ano

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

……

……

……

……

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

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

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

- Ano
- Ne, neznám

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

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

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

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

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

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

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

4) Uveďte nejbližší variantu struktury Vaší výukové jednotky. (maximálně jedna odpověď)

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

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

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

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

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

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

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

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

……

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

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

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

……

Část C - Identifikační otázky

1) **Kolik Vám je let** ……
2) **Zakroužkujte, jakého jste pohlaví:** muž žena
3) **Kolik let se věnujete výuce lezení na umělé stěně?**

   …….....
4) **Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

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

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

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

9) Jaké lezení obecně preferujete pro výuku začátečníků ve starším školním věku? (možnost více odpovědí)

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

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

…….....

Děkuji Vám za čas strávený s vyplňováním dotazníku.

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

Světlana Kadlecová

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Srpen Možnost zúčastnit se letního tábora - lezecké soustředění.

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

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

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

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

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

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

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

Březen – Cviky na posilování dolních končetin. Světové lezecké oblasti. Návštěva jiných lezeckých center. Silové schopnosti. Krizové situace na skalách a ve VHT a jejich řešení, rozbor potřebného vybavení. První pomoc, rozšíření a opakování. Lezení v ledu a mixových terénech. Zásady pohybu a postupu, potřebné vybavení.

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

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

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

Srpen – možnost účasti na lezeckém soustředění

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Zdroje obecné metodiky lezení zaměřené na základní dovednosti 38

Tabulka 2 Zdroje metodiky lezení dětí a mládeže 39

Tabulka 3 Zdroje informací k výuce lezení 40

Tabulka 4 Doporučený versus reálný rozsah výuky 42

Tabulka 5 Teoretická východiska dle důležitosti 47

Tabulka 6 Praktická východiska dle důležitosti 48

Tabulka 7 Věk 48

Tabulka 8 Průměrná doba délky lezení 52

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Lokalita výuky respondentů 35

Graf 2 Typ zařízení pro výuku lezení 36

Graf 3 Věk vyučovaných 36

Graf 4 Časový rozsah výuky týdně 37

Graf 5 Zdroje informací k výuce lezení 40

Graf 6 Rozsah výuky jednotlivých částí - výsledky šetření 41

Graf 7 Časová dotace pro výuku teoretické části 43

Graf 8 Časová dotace pro výuku praktické části 43

Graf 9 Časová dotace pro výuku první pomoci 43

Graf 10 Reálná struktura výukové lezecké jednotky 44

Graf 11 Ideální struktura výukové lezecké jednotky 45

Graf 12 Porovnání reálné a ideální struktury výuky 46

Graf 13 Obsah výuky 47

Graf 14 Zastoupení respondentů dle pohlaví 48
Graf 15 Nejvyšší dosažené vzdělání 49
Graf 16 Pedagogické vzdělání 50
Graf 17 Nejvyšší dosažené vzdělání v oboru horolezení 51
Graf 18 Osobní lezecké preference 52
Graf 19 Osobní preference výuky začátečníků 52