

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Diplomová práce

2023

Kristýna Tužilová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Výuka lezení dětí na umělé lezecké stěně

Diplomová práce

Autor: Kristýna Tužilová
Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy
Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – tělesná výchova
Učitelství pro 2. stupeň ZŠ – biologie
Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.
Oponent práce: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor: Kristýna Tužilová

Studium: P17P0199

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - biologie, Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - tělesná výchova

Název diplomové práce: **Výuka lezení dětí na umělé lezecké stěně**

Název diplomové práce AJ: Teaching children how to use a climbing wall

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Monitorovat a porovnat používanou metodiku lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních. Vypracovat metodické doporučení lezení dětí na umělé lezecké stěně.

Metody: kvalitativní výzkum, strukturovaný a polostrukturovaný rozhovor, analýza dokumentů a sekundárních dat

Klíčová slova: lezec, mladší a starší školní věk, volnočasová aktivita, pohybové činnosti

Baláš, J., Strejcová, B., & Vomáčko, L. (2008). *Lezeme a šplháme*. Praha: Grada.

Bulička, M., Dvořák, V., Honzík, M., Lienerth, R., Bednařík, J., & Kříž, K. (2011). *Základy bezpečného lezení II* (2. rozšířené vydání).

Frank, T., Kublák, T., Rotman, I., Koutecký, B., Lienerth, R., Macků, E., Pala, J., Moravčík, L., & Boček, J. (2007). *Horolezecká abeceda*. Praha: Epoque.

Lienerth, R., & Baláš, J. (2011). *Výuka lezení na ZŠ a SŠ – umělé horolezecké stěny*. Brno: Masarykova univerzita.

Vomáčko, L., & Boštíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách* (2. doplněné vydání). Praha: Grada.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Oponent: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za odborné vedení práce, dobré rady a vstřícnost při konzultacích. Dále bych chtěla poděkovat všem instruktorům lezeckých kroužků pro děti za jejich čas a vyplnění dotazníku či provedení rozhovoru. V neposlední řadě patří poděkování všem, kteří mě během celého studia podporovali, a to především mé rodině.

Anotace

TUŽILOVÁ, Kristýna. *Výuka lezení dětí na umělé lezecké stěně*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 96 s. Diplomová práce.

Tato diplomová práce pojednává o problematice výuky lezení dětí na umělé lezecké stěně. Teoretická část diplomové práce se zabývá horolezectvím, popisem umělých stěn a vybavením potřebným k lezení. Popisuje stupnice obtížnosti lezení a styly přelezu. Dále popisuje zásady bezpečného lezení a jištění a s tím spjaté i základní lezecké dovednosti. V neposlední řadě se věnuje lezení dětí, struktuře lezecké hodiny a metodice výuky lezení. Praktická část obsahuje dotazníkové šetření a analýzy rozhovorů s instruktory lezeckého kroužku pro děti. Cílem práce je monitorování a porovnání používané metodiky lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních a vypracování metodického doporučení lezení dětí na umělé lezecké stěně.

Klíčová slova: lezec, mladší a starší školní věk, volnočasová aktivita, pohybové činnosti

Annotation

TUŽILOVÁ, Kristýna. *Teaching children how to use a climbing wall*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 96 s. Diploma thesis.

The main topic of this master's thesis is the problematic of teaching children to climb artificial climbing walls. The theoretical part of the thesis is devoted to study of mountain climbing, description of artificial walls and equipment needed for climbing. In this part the analysis of climbing difficulty levels and climbing styles will be carried out. Theoretical part contains the principles of safe climbing and belaying related to basic climbing skills. Last but not least, this part is devoted to children's climbing, the structure of the climbing lesson and climbing teaching methodology. The practical part contains a questionnaire survey and analyzes of interviews with the instructors of the climbing club for children. The aim of the work is to monitor and compare the used climbing methods of children in the framework of leisure time activities in selected facilities. The objective is also to develop methodological recommendations for children climbing on artificial climbing walls.

Keywords: climber, junior and senior school age, freetime activity, movement activity

OBSAH

ÚVOD	11
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
1.1 Horolezectví	12
1.2 Umělé lezecké stěny.....	13
1.3 Materiální vybavení potřebné k lezení.....	15
1.4 Stupnice obtížnosti lezení	18
1.5 Styly přelezu	20
1.6 Zásady bezpečného lezení a jištění	21
1.7 Technika lezení	23
1.8 Základní dovednosti	26
1.9 Lezení dětí.....	31
1.10 Struktura lezecké hodiny.....	33
1.11 Metodika výuky lezení.....	34
2 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY	38
2.1 Cíl výzkumu	38
2.2 Výzkumné otázky	38
2.3 Úkoly výzkumu.....	38
3 METODIKA PRÁCE.....	39
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	39
3.2 Organizace výzkumu.....	40
3.3 Metody získávání dat	40
3.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat	41
4 VÝSLEDKY.....	42
4.1 Výsledky dotazníkového šetření	42
4.2 Výsledky hloubkových rozhovorů.....	51
4.2.1 Metodika	51

4.2.2	Organizace a struktura.....	54
4.2.3	Bezpečnost	56
4.3	Shrnutí výsledků	57
5	METODICKÉ DOPORUČENÍ.....	59
6	DISKUZE	71
7	ZÁVĚR.....	73
	LITERATURA	75
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	79
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	80
	SEZNAM ZKRATEK	81
	PŘÍLOHY	82

ÚVOD

K vypracování diplomové práce na toto téma mě vedla má záliba k lezení na umělých lezeckých stěnách, a hlavně vlastní zkušenost s vedením volnočasového lezeckého kroužku pro děti. Zajímalo mě, v čem jsou jednotlivé lezecké kroužky pro děti rozdílné z hlediska organizace, bezpečnosti a používané metodiky.

Lezení je velice oblíbená a atraktivní činnost aktivního trávení volného času. Potvrzuje to i velká obsazenost lezeckých kroužků pro děti. Lezení na umělé stěně rozvíjí jak fyzickou, tak i psychosociální stránku jedince. Po fyzické stránce je lezením rozvíjena svalová vytrvalost horních končetin. Po psychosociální stránce jde hlavně o překonávání vlastních hranic.

Teoretická část je zaměřena na představení horolezectví, materiálního vybavení potřebného k lezení, a také místa, kde se tato činnost vykonává – v tomto případě umělá lezecká stěna. Dále jsou představeny základní dovednosti potřebné k lezení na umělých stěnách a zásady bezpečného lezení a jištění, bez kterých se, ať už na umělých stěnách nebo při lezení na skalách, neobejdeme. Dále popisuje stupnice obtížnosti lezení a styly přelezu. V neposlední řadě se věnuje lezení dětí, struktuře lezecké hodiny a metodice výuky lezení.

Praktická část je realizována pomocí dvou výzkumných metod. Nejprve proběhlo dotazníkové šetření, kdy bylo osloveno 12 instruktorů lezeckých kroužků. Dotazníkové šetření sloužilo jako předběžné šetření, po kterém následovaly hloubkové rozhovory se čtyřmi instruktory lezeckých kroužků pro děti. Analýzou rozhovorů je zjišťována jejich rozdílnost v používané metodice.

Tato diplomová práce je zaměřena na výuku lezení dětí na umělé lezecké stěně. Celkovým přínosem je monitorování a porovnání používané metodiky lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních a vypracování metodického doporučení lezení dětí na umělé lezecké stěně.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1.1 HOROLEZECTVÍ

V úplných začátcích nemělo horolezectví stejné záměry jako dnes. V minulosti se chodilo na výpravy do horského terénu hlavně s cílem obstarat potravu. Postupem času docházelo k průzkumným akcím v horách. Vylepšovalo se materiální vybavení a technika výstupu, což vedlo k pokořování obtížnějších a náročnějších horských cest. V historii se odehrálo mnoho důležitých okamžiků, které měly vliv na vývoj horolezectví. Například první výstup na nejvyšší horu Evropy v roce 1787, dále zakládání horolezeckých spolků, kdy v roce 1857 byla založena 1. horolezecká organizace jménem Alpine Club. Další významnou organizací je Mezinárodní horolezecká asociace UIAA, která vznikla v roce 1932. Velmi důležitým mezníkem byl rok 1950, kdy došlo k pokoření první osmitisícové hory Anapurny a v roce 1953 ke zdolání nejvyšší hory světa Mount Everestu (Dieška, Šírl, 1989; Horezdar, n.d.).

Vomáčko & Bošťíková (2011, 12) o horolezectví uvádějí: „Postupně se zjedné disciplíny, kterou bylo zdolávání vrcholů hor, vytvořila velmi široká paleta sportovních disciplín. Současné horolezectví (resp. lezení) zahrnuje veškeré lezení od velmi krátkých a fyzicky extrémně náročných cest až po expediční lezení ve velehorách.“ Terén rozhoduje o tom, zda se jedná o lezení či horolezení. Pokud zdoláváme umělou lezeckou stěnu nebo skalku, jedná se o lezení. Abychom mohli hovořit o horolezení, člověk musí zdolávat horský nebo velehorský terén, který klade větší nároky na dovednosti člověka (Vomáčko & Bošťíková, 2008).

V České republice je horolezectví a vše s tím spjaté zastřešováno Českým horolezeckým svazem (dále ČHS), který byl založen v roce 1990. ČHS podporuje soutěžní a sportovní lezení a dlouhodobě se věnuje podpoře mládeže a vzdělávání v oblasti horolezectví (ČHS, n.d.).

Lezení

Lezení patří, už od dávných dob, mezi přirozené pohybové činnosti člověka. Od pradávna lidé potřebovali lezení, hlavně šplhání, k přežití. Ať už se jednalo o útěk před zvěří nebo o získávání potravy sklízením úrody ze stromů. Dnes je lezení na

umělých stěnách bráno i jako forma aktivního odpočinku. Přestože si v dnešní době mnoho lidí myslí, že je lezení nedostupným sportem, není tomu tak. Pravdou je, že se lezení na umělých stěnách většinou věnují sportovně založení lidé, ale je možné i pro lidi, kteří mají zdravotní hendikep. Lienerth & Baláš (2011, 4) uvádějí, co všechno lidi oslovuje na lezení: „Jak maximální fyzický výkon a překonání vlastní fyzické schopnosti ve sportovních bezpečně odjištěných cestách, tak uspokojení dobrodružství a prožití plné maximální psychické koncentrace v tradičních směrech ve skalních a horských stěnách“ (Bulička et al., 2021; Vomáčko & Boštíková, 2008).

1.2 UMĚLÉ LEZECKÉ STĚNY

Vývoj lezení na umělých stěnách

Lezení na umělých stěnách není novodobým sportem, již ve středověku byly používány stěny, které měly svou důležitost ve výcviku armád. Tzv. „žebříkáři“ lezli na hradby pevností a hráli významnou roli v obklíčení a možném dobytí. V roce 1964 vznikla první umělá lezecká stěna, jejímž autorem byl anglický učitel tělesné výchovy Don Robinson. Později docházelo k napodobování a rozšiřování lezeckých stěn z Anglie do celého světa. Pro outdoorové lezení je důležité vhodné počasí, proto začaly vznikat umělé lezecké stěny, které tomuto parametru předcházely. Díky tomu mohli lezci vykonávat danou aktivitu bez ohledu na počasí. Vomáčko (2002, 30) uvádí: „Umělé lezecké stěny začaly vznikat jako tréninkový prostor pro ambiciózní skalní lezce, kteří neměli podmínky pro celoroční trénink na přírodních terénech.“ Ovšem existují i outdoorové lezecké stěny, kde je právě počasí limitujícím faktorem. První lezecká a zároveň venkovní stěna, na území České republiky (dále ČR), byla postavena na konci osmdesátých let nedaleko Brna. Tato stěna byla vybudována na pilíři nedostaveného mostu. V pozdějších letech docházelo k postupnému rozvoji výstavby lezeckých stěn. Nyní se v ČR nachází velké množství lezeckých stěn (Frank et al., 2007; Long, 2010; Vomáčko & Boštíková, 2008).

Dalším zlomem pro lezení byl rok 1987, kdy došlo k uspořádání prvních závodů na umělé stěně, jenž se konaly v Grenoblu. Od této doby se závody konají pravidelně. Nyní se soutěží v několika disciplínách, jako je lezení na rychlost, lezení na obtížnost a bouldering. Při lezení na rychlost je cílem lezce co nejrychlejší zdolání dané cesty.

Leze se stylem Top Rope – jištění horním lanem. Při lezení na obtížnost se lezec snaží vylézt co nejvýše, v ideálním případě až k vrcholu tzv. topu. U této disciplíny je lezec jištěn dolním lanem, které sám vede postupovým jištěním. Zároveň je pro něj cesta neznámá a seznamuje se s ní až v momentě začátku závodu. V poslední zmiňované disciplíně, boulderingu jde lezci o dosažení co nejvíce topů nebo alespoň záchytných bodů tzv. zón. Závodníci v této soutěži lezou několik boulderů, které se snaží zdolat s co nejnižším počtem pokusů (Bulička et al., 2021; Horezdar, n.d.).

Druhy lezeckých stěn

Podle umístění dělíme lezecké stěny na 2 skupiny – outdoorové a indoorové. Dále je můžeme dělit podle jejich výšky a způsobu využití na stěny bouldrovací a stěny pro lezení s lanem (viz Příloha 1 a 2). Bouldrovací stěny mají výšku okolo 4 metrů a leze se na nich bez jištění. Pokud by došlo k pádu, bezpečnost zajišťuje vysoká matrace umístěná pod stěnou tzv. „bouldermatka“. Na takovýchto stěnách nalezneme různé klopené profily vytvářející obtížnostní různorodost. Lezecké stěny, které převyšují 4 metry, musejí obsahovat fixní jistící body s expreskami, do kterých lezec zakládá lano. Na vysokých stěnách se využívá jištění horním nebo dolním lanem. Tyto stěny skýtají různé profily, jako např. kolmá stěna, spára, kout, sokolík, a také různé převisy (Horezdar, n.d; Vomáčko & Boščíková, 2008).

Stavba, normy, kontroly umělých stěn

Všechny lezecké stěny se skládají ze dvou hlavních částí, a to z konstrukce a opláštění. Konstrukce je hlavním nosným prvkem každé stěny. Opláštění tvoří vzhled umělé stěny a může být vyrobeno z mnoha materiálů. Dřevoštěpkové desky představují nejlevnější variantu a nejčastěji se používají pro bouldrovací a kolmé stěny. Dalším typem je překližkové opláštění, které stěně zaručuje vysokou kvalitu. Posledním typem je opláštění laminátové, které velmi přesvědčivě napodobuje skalní terén (Baláš et al., 2008).

Baláš et al. (2008, 23) uvádějí: „Stavba lezeckých stěn se řídí evropskými normami CE EN 12 572.“ Podle normy musí být správně rozestaveno i postupové jištění. První fixní bod může být umístěn v maximální výšce 3,10 metrů. Lezecké stěny se musejí pravidelně kontrolovat a v případě potřeby opravovat. Každý rok musí lezecká stěna

projít revizní kontrolou prováděnou specializovanou osobou, která zkontroluje opláštění, nosnou konstrukci, fixní jisticí a vratné body a mnoho dalších nezbytných prvků (Baláš et al., 2008; TR Walls, n.d.).

Lezecké chyty

Na umělých stěnách se leze po lezeckých chytech, pomocí nichž se snažíme co nejvíce napodobit přírodní lezecký terén, který skýtá velikou variabilitu úchopů. Chyty mohou mít různou velikost, tvar i materiál. Velikost se pohybuje od pár centimetrů až po velké struktury. Vyrábějí se z polyesteru, plastbetonu, a také ze dřeva. Na umělých stěnách je důležitá rozmanitost chytů, která zajišťuje i rozmanitost úchopů. Předchází se tím přetěžování zapojených svalů a šlach v důsledku opakovaného používání stejného úchopu. Pro děti jsou používány chyty ve tvaru zvířat, jež jsou pro ně atraktivní a usnadňují komunikaci (Baláš et al., 2008).

Na umělých stěnách by mělo pravidelně docházet k obměňování jednotlivých cest, aby nedocházelo k monotónní lezecké činnosti. Jednotlivé lezecké cesty jsou od sebe odlišeny barvou chytů, v některých případech se odlišují různě barevnými páskami, vloženými za chyty (Baláš et al., 2008).

1.3 MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ POTŘEBNÉ K LEZENÍ

Lezení je pohybová aktivita, ke které je potřeba speciální lezecké vybavení. Mezi nejdůležitější vybavení patří lano, lezecký úvazek, jisticí pomůcky a lezecké boty. Dále můžeme využít různé lezecké doplňky.

Lana

Lano je hlavním prvkem lezeckého vybavení, které zajišťuje bezpečnost při lezení. Lezec a jistič jsou spolu spojeni lanem a bezpečnost může být zaručena pouze tehdy, pokud jistič správně zareaguje na případný pád lezce a náležitě zablokuje jisticí pomůcku (Bulička et al., 2021).

Každé lano má 2 základní části – jádro a oplet. Jádro charakterizuje pevnost lana a jeho hlavním úkolem je chytání pádů. Oplet se nachází v těsné blízkosti jádra a zajišťuje ochranu a mechanickou odolnost lana. Podle průtažnosti můžeme lana dělit na dvě

velké skupiny. Jsou to lana statická a dynamická. Statická lana mají minimální průtažnost, a proto se využívají při statickém zatížení. Jejich využití je pestré, např. při výškových pracích, pro speleology, jachtaře či záchranáře. Průměr těchto lan se pohybuje od 9 do 12 mm. Dynamická lana mají oproti statickým mnohem větší průtažnost, a proto se používají pro lezecké účely. Schopnost průtažnosti je velmi potřebná, protože v momentě pádu lezce dochází k prodloužení lana až o 40 % a zároveň k pohlcení rázové síly. Jejich průměr se pohybuje od 8 do 12 mm. Podle způsobu použití rozlišujeme 3 skupiny dynamických lan. Jsou to lana jednoduchá, poloviční a dvojitá (Bulička et al., 2021; Frank et al., 2007; Vomáčko & Bošítková, 2008).

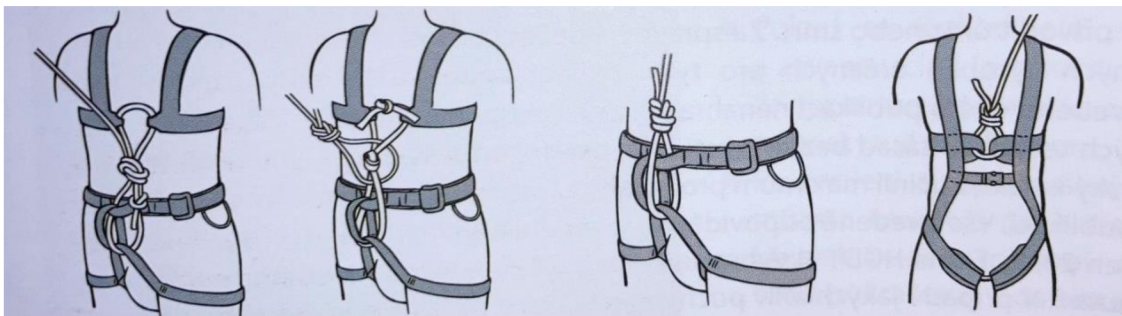
Jednoduchá lana (single rope) se označují jedničkou v kroužku. Při skalním lezení a lezení na umělých stěnách se používají dynamická jednoduchá lana s průměrem 9,7-10,2 mm. Patří k nejpoužívanějším horolezeckým lanům k výstupu. Vždy se používá pouze jeden pramen lana v postupovém jištění. Poloviční lana (half rope, „půlky“) se označují $\frac{1}{2}$ v kroužku. Používají se pro lezení v horách a vícedélkové lezení. Při lezení s polovičními lany je každý pramen lana veden jiným postupovým jištěním, tudíž nikdy ne společně. Ve srovnání s jednoduchým lanem jsou tenčí a lehčí. Dvojitá lana (twin rope, „dvojčata“) nesou označení dvou malých spojených kroužků v kroužku. Používají se při sportovním lezení v horách a vícedélkovém lezení. Při lezení s dvojitými lany jsou oba prameny vedeny stejným postupovým jištěním. Výhodou dvojitých lan je jejich hmotnost, jsou lehčí než lana poloviční (Bulička et al., 2021).

Lezecké lano se musí správně skladovat, pro zachování co nejdelší životnosti. Vhodné je suché, temné místo bez přístupu chemických látek (Bulička et al., 2021).

Úvazky

Dalším důležitým vybavením potřebným k lezení na umělé stěně je lezecký úvazek. Úvazek spojuje tělo lezce s lanem. Existují úvazky sedací, prsní, celotělové a kombinované (viz Obrázek 1). Celotělový úvazek není příliš obvyklý na lezeckých stěnách, z důvodu menšího pohodlí. Popruhy jsou vedeny přes ramena až ke stehnům. Tento typ úvazku je vhodný pro děti (do 40 kg), které nemají vytvarovaný pas, a taktéž pro obězí lezce. Pro tyto skupiny je celotělový úvazek mnohem bezpečnější. Pokud by totiž došlo k pádu a následnému přetočení hlavou dolů, nemůže dojít k vyklouznutí jako

by tomu mohlo být u sedacího úvazku. Sedací úvazek (tzv. „sedák“) je nejpoužívanější lezecký úvazek u dospělých. Skládá se z bederního popruhu a dvou nohaviček, které jsou spojeny s bederním pásem pomocí jistícího oka. Jak už bylo výše zmíněno, u tohoto typu hrozí nebezpečí, pokud je nevhodně používán. Prsní úvazek se nesmí nikdy používat samostatně, neboť obepíná pouze hrudník a mohlo by dojít k ortostatickému šoku. Používá se v kombinaci se sedacím úvazkem a společně tvoří tzv. kombinovaný úvazek, který zajišťuje optimální polohu těla ve visu (Frank et al., 2007; Klesko, 2012).



Obrázek 1 – typy sedacích úvazků, zleva kombinované, sedací, celotělový (Bulička et al., 2021)

Jistící pomůcky

Neméně důležité vybavení pro lezení je jistící pomůcka. Jištění je možné provádět pomocí různých jistících pomůcek, které jsou spojené karabinou s úvazkem jistícího. Mezi základní jistící pomůcky patří „kyblík“, karabina HMS a poloautomatické jistící pomůcky, např. Grigri či Rama. Nejvhodnější a nejpoužívanější jistící pomůckou je kyblík, který je vhodný i pro začátečníky (viz Obrázek 2) (Bulička et al., 2021).



Obrázek 2 – kyblík (Hudy, n.d.)

Karabiny

Karabiny mají různé využití při lezení na umělé stěně. Jsou to spojovací prostředky, které spojují jistící pomůcku a sedák jistícího. V takovém případě se používají karabiny s pojistkou zámku, která zabraňuje nechtěnému otevření karabiny. Rozlišujeme 2 typy pojistek zámku, a to šroubovací a automatickou. Karabiny taktéž spojují fixní body s lanem. V tomto případě se používají tzv. „expresky“. Ty se skládají ze dvou karabin bez pojistky zámku, které jsou spojeny sešitou smyčkou. Některé karabiny se mohou využívat i jako jistící pomůcka, ale to platí pouze u karabin hruškovitého tvaru typu H (HMS), kde dochází k jištění polovičním lodním uzlem (Bulička et al., 2021).

Lezecké boty

V neposlední řadě je k lezení na umělých stěnách potřeba speciálních bot tzv. „lezeček“. Rozlišujeme je podle několika kritérií, a to podle způsobu zapínání, tvaru podrážky a tvrdosti. Pro začínající lezce je vhodné volit tužší „lezečky“, protože zaručují lepší oporu neposíleným prstům na nohou (Lienerth & Baláš, 2011; Vomáčko & Boščíková, 2008).

Magnézium a pytlík na magnézium

Doplňkovým vybavením může být pytlík s magnéziem, díky kterému se vysoušejí ruce a nesmekají se tolik z chytů. „Přesněji se jedná o vysoce adhezní magneziový karbonát, který se používá na umělé stěně pro vyšší bezpečnost, pro dobrý pocit z lezení, ale i z ohleduplnosti k ostatním“ (Vomáčko & Boščíková, 2008, s. 24).

1.4 STUPNICE OBTÍŽNOSTI LEZENÍ

U každého sportu se dá hodnotit výkon podle určitých kritérií, tak je tomu i u lezení. K tomu slouží klasifikační stupnice, které vznikaly na rozdílných místech nezávisle na sobě. Stupnice mohou být uzavřené (mají určený nejvyšší stupeň obtížnosti) a otevřené (přidávají se vyšší stupně obtížnosti, pokud jsou pokořeny obtížnější cesty). Každá klasifikační stupnice má jiné úrovnostní stupně a jejich značení. Převody mezi jednotlivými stupnicemi nemají jasnou pravidelnost (viz. Tabulka 1). Při klasifikování nové cesty záleží na osobním pocitu prvovýstupce, který navrhne stupeň obtížnosti. Další lezci mohou stupeň obtížnosti schválit nebo navrhnout jiný. Z tohoto důvodu se

postupem času může stupeň obtížnosti dané cesty změnit. Lezecké schopnosti jedince se dají poměrně spolehlivě odhalit právě díky parametru obtížnosti cesty a stylu přelezu. Na umělých stěnách se můžeme setkat s klasifikační stupnicí UIAA či francouzskou stupnicí, ale existuje mnoho dalších jako např. americká, západoalpská a britská (Bulička et al., 2021; Frank et al., 2007).

Tabulka 1 – srovnávací tabulka vybraných klasifikačních stupnic (Bulička et al., 2021)

UIAA	Francouzská	UIAA	Francouzská
1	1	8/8+	7a/7a+
2	2	8+	7a+
3	3	8+/9-	7b
3+	3+	9-	7b+
4-		9-/9	7b+/7c
4	4a	9	7c
4+	4b	9/9+	7c/7c+
5-		9+	7c+
5	4c	9+/10-	8a
5+	5a	10-	8a+
6-	5b	10-/10	8a+/8b
6	5c	10	8b
6+	5c+	10/10+	8b/8b+
6+/7-	6a	10+	8b+
7-	6a+	10+/11-	8b+/8c
7-/7	6a+/6b	11-	8c
7	6b	11-/11	8c+
7/7+	6b/6b+	11	9a
7+	6b+	11/11+	9a/9a+
7+/8-	6c	11+	9a+
8-	6c/6c+	11+/12-	9a+/9b
8-/8	6c+	12-	9b
8	7a		

Stupnice UIAA

Mezinárodní horolezecká organizace UIAA vytvořila svoji stupnici, která má rozsah od 1 do 12. Jedná se o otevřenou stupnici, tudíž může dojít ještě k navýšení obtížnostních stupňů v závislosti na zvyšující se výkonnosti lezců. Může se značit římskými, ale i arabskými číslicemi. Aby bylo označení obtížnosti cesty detailnější a přesnější, mohou se přidávat znaménka plus (+) a minus (-). Plus označuje obtížnější cestu, minus naopak

lehčí cestu. Na umělých stěnách se setkáme až se stupněm 3 (Bulička et al., 2021; Frank et al., 2007).

Francouzská stupnice

Francouzská stupnice je v dnešní době nejpoužívanější stupnicí mezi vrcholovými lezci. Značí se arabskými číslicemi od 1 do 9. Mohou se přidávat malá písmena a, b, c, která upřesňují obtížnost cesty. Přidáním písmene k číslici se značí obtížnější stupeň. Ještě přesnější rozlišení obtížnosti pak zaručíme přidáním znaménka plus (+) (Bulička et al., 2021; Frank et al., 2007).

1.5 STYLY PŘELEZU

Lezecký výkon je posuzován podle stupně obtížnosti cesty, ale také podle stylu přelezu. Proto vzniklo několik stylů přelezení cesty. Na umělé stěně se můžeme setkat pouze s některými styly. Jedná se o Pink Point (dále PP) a Top Rope (dále TR). Existují ale ještě další styly přelezu, např. Free Solo (FS), solo, On Sight (OS), OS Flash, Red Point (RP) a All Free (AF) (Matějka & Kurowski, 2014; Vomáčko & Boščíková, 2008).

Top Rope (TR)

Lezení stylem TR je jediné s horním jištěním. Lezec už má připravené lano v horním vratném bodě. Tento styl přelezu je vhodný pro začátečníky, kteří si nejprve musí osvojit základní návyky jištění a lezeckého pohybu. Výhodou tohoto stylu je bezpečnost. V případě pádu nedojde k velkému posunu lezce směrem k zemi, ale pouze k hlubšímu odsednutí, za předpokladu, že jistič dodržuje všechny zásady správného jištění (Bulička et al., 2021; Lienerth et al., 2011).

Pink Point (PP)

PP je styl přelezu, který patří do skupiny lezení s dolním jištěním. Lezec tedy nemá připravené lano v horním vratném bodě, ale musí ho postupně „cvakat“ do postupového jištění, které už je předem připravené. Aby byla cesta vylezena stylem PP, musí lezec zdolat cestu bez odpočinku v jisticích bodech a bez pádu. Lezec danou cestu zná a předem si ji mohl několikrát zkusit (Bulička et al., 2021).

1.6 ZÁSADY BEZPEČNÉHO LEZENÍ A JIŠTĚNÍ

Tato kapitola pojednává o bezpečnosti při lezení. Konkrétně popisuje jednotlivá bezpečnostní pravidla a zásady při lezení a jištění na umělé lezecké stěně. Uvádí nejčastější chyby vedoucí k úrazům a popisuje základní komunikaci mezi lezci.

Bulička et al. (2021, 4) ve své knize zdůrazňují, že: „bezpečnost a zdraví musí být vždy na prvním místě!“ Lezení na umělé lezecké stěně je rizikové, pokud se nedodržují všechna bezpečnostní pravidla a zásady. Pokud se dodržují a používá se k tomu odpovídající vybavení, tak je lezení pohybová činnost s únosnou mírou rizika (Bulička et al., 2021; Vomáčko & Boštíková, 2008).

Při lezení na umělé stěně je důležité se řídit několika klíčovými bezpečnostními pravidly, které minimalizují nebezpečí. První zásadou je používání pouze normovaného vybavení k lezení na umělé stěně, které musí nést označení CE. Dalším předpokladem je volba vhodného vybavení, se kterým je lezec spokojen a může mu stoprocentně důvěřovat. V opačném případě by z tohoto důvodu mohlo docházet ke zbytečným chybám, které by mohly negativně ovlivnit výkon lezce. Při lezení je důležitá i délka lana. Lano by mělo činit 2,5násobek délky stěny, aby mohl být lezec bezpečně spuštěn až na zem (Matějka & Kurowski, 2014; Vomáčko & Boštíková, 2008).

Podstatná a neodmyslitelná součást přípravy před lezením je partnerská kontrola (tzv. „partner check“), která by měla proběhnout před zahájením každého nástupu do stěny. Díky tomu dochází k odstranění případných chyb. Při vzájemné kontrole jistič kontroluje lezce a naopak. Podstatné je provádět kontrolu manuálně (tzn. sáhnout na kontrolované věci) a ne pouze vizuálně. Oba spolulezci si navzájem kontrolují, zda mají správně oblečený a dotažený úvazek. Žádný popruh úvazku by neměl být přetočen a spony by měly být náležitě provlečeny a dotaženy. Jistič kontroluje lezce, zda má správně navázaný a dotažený navazovací uzel (tzv. osmičkový uzel) na úvazku. Lezec musí kontrolovat jističi mnohem více věcí. První z nich je správné založení jistící pomůcky do úvazku, dále správné založení lana do jistící pomůcky, zapnutí karabiny do jistícího oka úvazku a následné zašroubování pojistky zámku karabiny. Poslední a velmi důležitou součástí partnerské kontroly je uzel na konci lana. Předchází se tím nechtěnému proklouznutí celého lana skrz jistící pomůcku a následnému pádu lezce na zem (Bulička et al., 2021; Matějka & Kurowski, 2014; Novák et al., 2017).

Velmi důležitým pravidlem je správné jištění, kterému je nutné věnovat maximální pozornost. Jistič jistí ve stoje a volí optimální vzdálenost od stěny (v ideálním případě krok od stěny a následný krok do strany), aby se vyhnul pádové zóně. Ovšem největší důraz musí jistič klást na polohu rukou. Vždy musí mít alespoň jednu ruku pod jistící pomůckou, aby zajistila brzdící funkci. Spouštění lezce by mělo probíhat plynule a přiměřenou rychlostí (ČHS, n.d.; Zvonek, 2004).

Na umělé lezecké stěně se může vyskytovat několik lezců najednou, a proto je důležitá vzájemná ohleduplnost a tolerance. Jednotliví lezci nesmí lézt pod sebou ve své bezprostřední blízkosti a jejich cesty by se neměly křížit. Lezec se v případě dolního jištění vždy navazuje na osmičkový uzel a využívá všechna postupová jištění během cesty. U horního vratného bodu lezec vede lano přes karabinu s pojistkou zámku, anebo přes dvě karabiny bez pojistky zámku, které jsou zámky proti sobě. V případě, že je postupové jištění nebo vratný bod už obsazený, musí lezec využít jiný. Třením lana by mohlo dojít k jeho propálení, což by mělo fatální následky (ČHS, n.d.; Zvonek, 2004).

V neposlední řadě je důležité používat vhodnou lezeckou obuv. Ta oproti běžným botám zajišťuje noze správnou oporu a přilnavost. Zároveň nedochází k přetížení svalů na chodidle. U osob s dlouhými vlasy je podstatné, aby je měly náležitě svázané. V opačném případě by hrozilo jejich zaseknutí v karabinách apod. Z bezpečnostních důvodů se rovněž nedoporučuje nosit různé osobní doplňky a šperky (ČHS, n.d.; Zvonek, 2004).

Prevencí vzniku úrazu je rozcvičení. Zaměřujeme se především na mobilizaci ramenního a kyčelního kloubu, protažení svalů předloktí a prstů horních končetin. Mezi hlavní důvody nehod na umělých stěnách pak převážně patří subjektivní příčiny. Nehrozí zde riziko zhoršení počasí, pádu kamene nebo laviny, jako by tomu mohlo být při lezení na skalách nebo v horském terénu. Na umělé stěně se jedná hlavně o situace, kdy se projevuje selhání lidského faktoru, kam řadíme chybné navázání lana, nezašroubování pojistky zámku karabiny, zanedbání bezpečnostních pravidel apod. (Zvonek, 2004).

Velmi podstatnou úlohu v zajištění bezpečnosti představuje vzájemná komunikace mezi spolulezci, díky níž se předchází chybám vedoucím k úrazům. Komunikace by měla být jasná a stručná. Mezi základní povely při lezení na umělé stěně patří „JISTÍM“,

„LEZU“, „POVOL“, „DOBER“ a „SPUŠŤ“. Velmi vítané je používat povely v kombinaci s oslovením. Předchází se tím nejasnostem v případě většího hluku na umělé stěně. Povel „JISTÍM“ říká jistič po partnerské kontrole a před zahájením lezení lezce. Hlásí ho, když má všechno správně připravené a sám je stoprocentně koncentrován na jištění. Pokyn „LEZU“ je odpovědí na předchozí povel a říká ho lezec, když je připraven k lezení a má vše zkontrolované. Pokyn „POVOL“ říká lezec, pokud potřebuje více lana. Povel „DOBER“ je opakem k předchozímu povelu, který hlásí lezec, když si chce odpočinout v průběhu cesty u postupového jištění, anebo pokud dolehl až k vratnému bodu, kde „zacvakl“ lano. S tím souvisí poslední povel „SPUŠŤ“. Říká ho lezec, pokud „zacvakl“ lano do vratného bodu nebo se v průběhu cesty vyčerpal a chce spustit dolů. Při spouštění má lezec opřená chodidla o stěnu v úrovni kolen, o níž se při spouštění trochu odráží (Bulička et al., 2021; Zvonek, 2004).

1.7 TECHNIKA LEZENÍ

Pod pojmem technika lezení si můžeme představit způsob pohybu lezce po umělé stěně. Je originálním projevem každého lezce, který volí rozdílnou rychlost, dynamiku apod. Technika je velmi důležitá a nepostradatelná část lezení, ale je špatně měřitelná. Neexistuje žádný ideál techniky, ale pouze dobrá nebo slabá technika lezení. Dobrá technika se vyznačuje účelností s maximální možnou úsporou energie. Je přímo ovlivněna kondičními schopnostmi, tělesnou stavbou, psychikou lezce apod. (Tefelner, 1999; Tefelner, 2012).

Další velmi důležitou součástí ovlivňující techniku je řídicí činnost centrální nervové soustavy (dále CNS). Díky ní dochází k ukládání často opakovaných lezeckých pohybů do paměťových záznamů, tzv. motorických engramů. Pokud se CNS setká se známým pohybem, který má uložený jako engram, pak může jednat podvědomě a velice efektivně. Hattingh (1999, 70) uvádí: „Vytváření správných engramů hned od začátku je velice důležité, protože naučené chyby se později moc těžko odstraňují.“ (Tefelner, 1999; Tefelner, 2012).

Lezecký pohyb

Při lezení dochází ke střídání statických a dynamických fází. Statická fáze se vyznačuje rovnovážnou polohou lezce, který přemýšlí nad dalším postupem. Lezec v této fázi

zaujímá pravolevou rovnováhu, kdy se pánev nachází nad oporovou nohou a křížem je zatížena ruka. Vomáčko & Boštíková (2008, 66) uvádějí: „V tuto chvíli můžeme hovořit o zatížení v diagonální ose.“ Důležité je, aby nedocházelo k předčasnému unavení horních končetin zaujmutím nesprávné polohy. Dynamická fáze se vyznačuje plynulým pohybem, který by měl vycházet z oblasti pánve a dolních končetin. Jedná se o tzv. lezecký krok obsahující několik fází. Zahájení lezeckého kroku je spojené s přípravou na lezecký pohyb. Poté pokračuje samotný pohyb s posunem těžiště těla vzhůru. V závěru lezeckého kroku dochází k dokončení zdvihu, a také k přesunu horní končetiny na jiný chyt (Baláš et al., 2008; Vomáčko & Boštíková, 2008).

Růžička & Šilhán (1997, 9) uvádějí: „Základem jakékoliv lezecké techniky je kontrola těžiště.“ Těžiště těla se nachází přibližně v dolní části břicha, odkud vychází vektor tíhy. V případě, že člověk stojí vzpřímeně na zemi, jeho nohy nesou veškerou tíhu těla, protože vektor míří kolmo k zemi. Při lezení závisí na sklonu umělé stěny. Pokud je stěna odkloněná, je výhodné se od stěny těžištěm vzdálit, neboť vektor tíhy bude mířit na stup (tj. struktura na stěně určená pro umístění nohou) a dolní končetiny ponесou veškerou tíhu těla. Glowacz & Pohl (1999, 49) uvádějí: „Při lezení po kolmé nebo převislé stěně již vektor tíhy neprotíná terén pod nohama a tíha tak vyvozuje klopivý moment vzhledem k místu opření nohou, který se snaží překlomit tělo od skály a tíhu těla musí nést ruce.“ V takovém případě je naopak výhodné tělo přiblížit co nejvíce ke stěně kvůli snížení vzdálenosti mezi vektorem tíhy a používanými stupy. Jedině tehdy může dojít alespoň k částečnému přenesení tíhy těla na dolní končetiny (Glowacz & Pohl, 1999; Růžička & Šilhán, 1997).

Pro začínající lezce je klíčové pravidlo tři pevných bodů. Pokud chtějí provést lezecký krok, dochází k přesunutí vždy jen jedné končetiny na další chyt, popř. stup. Zbylé tři končetiny zůstávají stabilně na chytech. Pokročilejší lezci už toto pravidlo nemusejí dodržovat a mohou zkusit i dynamické lezení. To však vyžaduje oporu na méně chytech, kdy dochází k rychlým pohybům těla, přeskokům či přesahům na další chyty nebo stupy (Kleslo, 2012).

Chyty a úchopy

Na umělých stěnách se nachází nepřeborné množství různých chytů. Záleží pouze na preferenci a zkušenostech lezce, jakým způsobem je využije. Chyty se dělí podle

různých kritérií. Podle tvaru a způsobu úchopu rozlišujeme chyty na: madla, lišty, dírky, oblíny, chyty na stisk, pinzetové chyty, hrany stěn, rohy, struktury a vruty. Každý z těchto chytů vyžaduje jiný způsob úchopu. Köstermeyer (2020, 34) uvádí: „Palec je nejsilnějším prstem ruky, proto bychom jej při lezení měli využívat co nejčastěji – výrazně to usnadňuje držení chytů.“ Dalším kritériem je směr úchopu. Podle toho dělíme chyty na: horní, spodní a boční. Horní (pozitivní) chyt je vhodný i pro začínající lezce, neboť jde velice lehce uchopit a zatížit shora. Spodní (negativní) chyt patří k obtížněji uchopitelným chytům, protože se zatěžuje směrem vzhůru, tudíž vyžaduje sílu v prstech, pažích i trupu. Boční chyt se zatěžuje z boku vykloněním trupu či odtážením ramene. Dále můžeme dělit úchop na uzavřený a otevřený. V prvním případě se jedná o velmi jistý úchop, který při nadměrném používání zapříčiňuje záněty a ruptury šlach. Při uzavřeném úchopu jsou prsty prolomené a na klouby působí velké síly. V druhém případě se jedná o složitější úchop pro začínající lezce, ale o to šetrnější, neboť nedochází k přetěžování kloubů a šlach na ruku. (Baláš et al., 2008; Köstermeyer, 2020; Vomáčko & Boštková, 2008).

Stupy a nášlapy

Glowacz & Pohl (1999, 52) uvádějí: „Technika lezení nohou a dobrého používání stupů je základem dobré lezecké techniky jako takové.“ Na umělých stěnách jsou různé velikosti a tvary stupů, které vyžadují různé nášlapy. V první řadě je důležité zmínit, jakou částí chodidla se našlapuje na stup. Jedná se o špičku nohy, nejčastěji oblast palce. Rozlišujeme několik druhů stupů. Prvním z nich je stup na špičku umožňující nejvíce používaný postoj. Dalším typem je stup na vnitřní nebo vnější hranu nártu. Speciálním typem je stup na tření, tzv. „rajbas“. V takovém případě se lezec snaží opřít špičku chodidla o stup, popř. stěnu s co největší plochou opory. Společně s odkloněním těžiště těla od stěny se zajistí vyhovující třecí plocha mezi lezeckou botou a stupem umožňující výstup. Zajímavým způsobem našlapování na stup je hákování. Existuje dvojí provedení, a to tzv. „patičkování“ a „špičkování“. Oba způsoby se využívají při zdolávání převislých stěn. V prvním případě jde o položení paty na stup. V druhém případě se jedná o zaháknutí špičky za stup. Obě provedení se dají kombinovat, čímž vzniká tzv. „Heel-Toe-Lock“ (Frank et al., 2007; Köstermeyer, 2020).

Chyby začínajících lezců

Mezi časté chyby začátečníků při lezení na umělých stěnách patří nedodržení pravolevé rovnováhy vedoucí k nestabilnímu postoji, který může způsobit pád lezce. Často se vyskytující chybou je nepřenesení tíhy těla na dolní končetiny. Nohy jsou tudíž málo zatíženy nebo v některých případech nevyužity vůbec. V takovém případě se u lezců vyskytuje shybování, čímž dochází k přetěžování horních končetin a brzkému unavení horních končetin. S tím souvisí i časté zvedání nohou na stupy nad úroveň pasu. Ruce musejí vyvinout velkou sílu, aby došlo k dalšímu postupu po stěně, čímž opět dochází k rychlému vysílení horních končetin. U začátečníků se může vyskytovat trhaný pohyb, neboť o lezeckém pohybu moc nepřemýšlejí. Našlapování na stupy bývá často nepřesné, čímž vzniká chybná poloha nohy na stupu. S dalšími chybami se setkáváme kvůli nedostatečně osvojeným lezeckým dovednostem. Mezi které patří chybné zakládání lana do expresek, jejich brzké „cvakání“ nebo lano nacházející se za nohou nebo ramenem lezce (Baláš et al., 2008; Vomáčko & Bošítková, 2008).

1.8 ZÁKLADNÍ DOVEDNOSTI

Existují základní dovednosti, které jsou potřebné k lezení na umělé stěně.

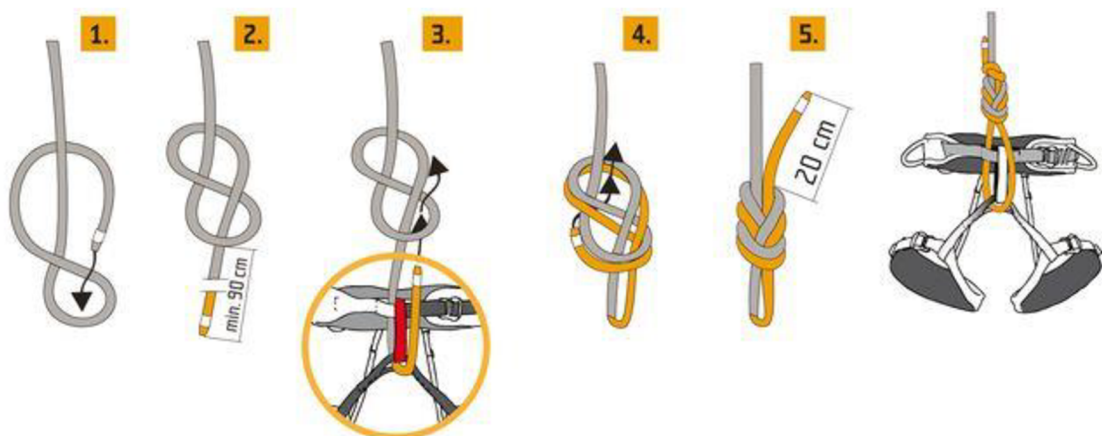
Oblékání sedacího úvazku

Oblékání úvazku je první dovedností, kterou musí každý lezec bezpodmínečně ovládat. Na umělých stěnách se nejčastěji využívá sedací úvazek, ale jak už bylo popsáno výše, je z důvodu bezpečnosti pro menší děti vhodnější úvazek celotělový. Před oblékáním sedacího úvazku musí být každý popruh správně srovnaný. Při nasazování se úvazek drží za bederní popruh jistícím okem vpřed a nohavičkami směrem dolů. U začátečníků je vhodné takto srovnaný a připravený úvazek položit na zem, aby se další manipulací předešlo případnému zamotání. Při oblékání úvazku se pravá i levá noha vkládá do odpovídající nohavičky. Úvazek se následně vytáhne za bederní popruh na úroveň boků a pomocí spon se náležitě utáhne bederní část. Poté dochází k utažení nohaviček. V dnešní době má většina sedacích úvazků QB spony, které jsou automaticky zajištěné, tudíž se pouze utahují a nemusejí se provlékat zpět. Sedací úvazek musí být utažen tak, aby lezce neomezoval v pohybu, ale zároveň, aby plnil svoji bezpečnostní funkci. U správně utaženého úvazku by měla být možnost vložit prsty ruky za popruhy. Ovšem

existují i sedací úvazky, které nemají spony na nohavičkách, tudíž neposkytují takovou variabilitu velikostí (Bulička et al., 2021; Matějka & Kurowski, 2014; Zvonek, 2004).

Navázání na lano

Při lezení na umělé stěně se doporučuje navázání napřímo tzv. dvojitým osmičkovým uzlem. Pro urychlení se v některých případech navazuje nepřímě přes karabiny s pojistkou zámku, ale z hlediska bezpečnosti to není příliš vhodné. Potřebná délka lana na uvázání dvojitého osmičkového uzlu činí přibližně 1 metr. Odměřený kus lana se přehne levou rukou a volný konec se drží v pravé. Poté se udělají levou rukou dvě otočky lanem proti směru hodinových ručiček a vzniklým okem z lana se provlékne volný konec. Tím vznikne jednoduchý osmičkový uzel, který se protáhne příslušnými oky úvazku (viz Obrázek 3, bod 3). Poté se „obkreslí“ jednoduchý osmičkový uzel a utáhne. Žádný pramen lana se nesmí křížit. Konec lana, který vyčnívá z uzlu, musí činit minimálně desetinásobek průměru lana. Pokud je delší, může se ještě udělat klasický jednoduchý uzel (tzv. pojistný) v těsné blízkosti navazovacího uzlu. Dvojitý osmičkový uzel nesmí být navázán příliš daleko od sedacího úvazku. Správná poloha uzlu je, když se vzniklým okem nedá prostrčit ruka. Dvojitý osmičkový uzel je používán kvůli dobrým vlastnostem. Je přehledný, velmi jednoduše se kontroluje správnost navázání, sám se nepovoluje a lehce se rozvazuje. Celý postup navázání lana na sedací úvazek viz Obrázek 3 (Vomáčko & Boščíková, 2008; Zvonek, 2004).



Obrázek 3 – navázání na dvojitý osmičkový uzel (Zvonek, 2004)

Jištění

Jištění je velmi důležitou dovedností. Lezec se nejprve musí naučit správně založit lano do jistící pomůcky, v našem případě do kyblíku. Na laně se vytvoří ohyb, který se vloží do jednoho ze dvou velkých otvorů v kyblíku tak, aby lezcův pramen lana vedl směrem vzhůru a brzdící pramen lana dolů. Karabinou se následně procvakne ohyb lana společně s drátkem, který je součástí kyblíku. Poté se karabina zapne do jistícího oka na sedacím úvazku a zašroubuje se pojistka zámku. Osvojování jištění se nejprve nacvičuje na zemi v horizontální rovině, následně kousek nad zemí, a až poté se přechází k nácviku na celé délce stěny (Vomáčko & Boštíková, 2008).

Pro zajištění bezpečnosti při jištění je důležité se řídit tzv. „logikou tří principů“. Prvním z nich je princip brzdící ruky. Alespoň jedna ruka musí vždy svírat brzdící pramen lana pod jistící pomůckou a lano musí být mezi kyblíkem a brzdící rukou napnuté. Jistič musí mít lano neustále pod stoprocentní kontrolou, neboť i krátkodobé zaváhání a puštění lana by mohlo vést ke katastrofálním následkům. Dalším principem je brzdící mechanika jistící pomůcky. Aby byla správně zachována, je důležité brzdící ruku neustále vracet do polohy pod kyblík, aby v případě pádu fungoval brzdící mechanismus pomůcky. Bulička et al. (2021, 34) uvádějí: „Jistící pomůcky fungují na principu brzdícího „ohybu“ lana.“ Ten zajišťuje zaseknutí lana v jistící pomůcce. V případě, že by se brzdící ruka jističe nacházela v úrovni nad jistící pomůckou v době pádu lezce, mohlo by dojít k projíždění lana skrz pomůcku a lezcův pád by nemusel být zachycen. Posledním principem je reflex člověka, kdy za nejdůležitější můžeme považovat reflex svírací zajišťující podvědomé pevné sevření lana a jeho přitažení k tělu (Bulička et al., 2021).

Práce s jistící pomůckou vyžaduje několik dovedností, a to: dobírání lana, povolování lana, zabrzdění lana a spouštění lezce. Průběh práce s kyblíkem je u jednotlivých dovedností popsán pro praváky. V případě leváku by byl postup opačný.

Dobírání lana

Dobírání slouží k tomu, aby lano vedoucí k lezci nebylo nikdy příliš prověšené, a tím byla zajištěna správná bezpečnost. Jistič má levou ruku (palcem vzhůru) v úrovni očí a pravou (palcem ke kyblíku) přibližně 10 cm pod jistící pomůckou. Levou stahuje lano směrem ke kyblíku a současně pravou vytahuje lano směrem vpřed a následně k tělu.

Právě tímto pohybem dochází k ohybu lana přes hranu kyblíku a jeho zabrzdění proti případnému pádu lezce. Pohyby rukou by měly být spíše kratší s větší frekvencí. V momentě, kdy je levá ruka kousek nad kyblíkem a pravá naopak daleko pod ním, je nutné přehmátnutí rukou na laně. To se provádí tak, že levá ruka se umístí kousek nad pravou, a ta následně přehmátne nad ní. V tuto chvíli se levá ruka vrací zpět na pramen lana nad kyblíkem a celý postup dobírání se opakuje dle potřeby lezce (Vomáčko & Boščíková, 2008; Zvonek, 2004).

Povolování lana

Povolování je přesným opakem dobírání. Využívá se, když lezec potřebuje více lana, např. při jeho zakládání do postupového jištění. Ruce jističe pracují v opačném směru než při dobírání. Pravá ruka posouvá lano směrem ke kyblíku a levá současně vytahuje lano směrem vzhůru. Při povolování nedochází k přehmatávání rukou na laně. V momentě, kdy je pravá ruka v blízkosti kyblíku, dochází k posunu ruky po laně směrem dolů, aby mohlo dojít k opětovnému pohybu. Pramen brzděné lano nesmí být nikdy puštěn pravou rukou (Bulička et al., 2021).

Brzdění lana

Brzdění lana se používá v případech, kdy si lezec potřebuje odpočinout. Jistič musí lano maximálně dobrat. K důkladnému dobrání lze využít i svou hmotnost, tím že jistič mírně nadskočí a provede dobrání. Poté může dojít k odsednutí lezce (Vomáčko & Boščíková, 2008).

Spouštění lezce

Spouštění se využívá ve chvíli, kdy lezec došel k vratnému bodu nebo mu došly síly a potřebuje se dostat zpět na zem. V tomto případě jistič opět maximálně dobere lano, jako tomu bylo při zabrzdění. Obě ruce svírají brzděný pramen lana pod kyblíkem. Následně může dojít k odsednutí lezce do lana a opření obou nohou o stěnu. U začátečníků se při spouštění doporučuje držet navazovací uzel, aby nedocházelo k chytání chytů. Jistič poté nechá mírně prokluzovat lano dlaněmi, čímž dochází ke spouštění lezce. Rychlost spouštění je ovlivněna třením lana v kyblíku (Matějka & Kurowski, 2014; Vomáčko & Boščíková, 2008).

Lezení s horním jištěním (TR)

Při lezení s horním jištěním je lezec jištěn přes horní vratný bod, odkud oba prameny lana vedou k zemi. Na jeden pramen lana je navázán lezec, na druhém prameni je připraven jistič se založenou jisticí pomůckou. V momentě, kdy lezec začne zdolávat cestu, jistič neustále dobírá lano, aby nebylo prověšené. Když lezec doleze k vratnému bodu, jistič maximálně dobře lano, lezec si odsedne a jistič ho může spouštět dolů. Důležité je, aby měl lezec při lezení neustále lano mezi pažemi, a ne za ramenem, neboť by při případném pádu mohlo hrozit přetočení těla. Tento typ lezení je velice bezpečný za předpokladu, že jsou dodržovány všechny zásady jištění a lezení. Lezci nehrozí žádný velký pád s posunem k zemi, ale pouze hlubší odsednutí nebo kyvadlový pád. Ten nastává u lezení převisů s horním jištěním, kde lezec nemá zapnuté ano v postupovém jištění, ale pouze přes horní vratný pod. Aby bylo zdolávání převisů s horním jištěním bezpečné a nedocházelo ke kyvadlovému pádu, je důležité navázání lezce na správný pramen lana. Volí takový, který je zapnutý skrz postupové jištění. Při zdolávání stěny pak lezec musí postupně „vycvakávat“ lano z postupového jištění, aby mohl pokračovat v cestě. K jištění dochází přes volný pramen lana. Lezení s horním jištěním se využívá u začátečníků, ale i u pokročilých lezců, kteří nacvičují těžší cestu, na kterou si s dolním jištěním nevěří (Frank et al., 2007; Vomáčko & Boščíková, 2008; Zvonek, 2004).

Zakládání lana do postupového jištění

Další důležitou dovedností, bez které nemůže být lezec jištěn dolním jištěním, je zakládání lana do postupového jištění. Zapínání lana do expresek může být prováděno několika způsoby, a to palcem, třemi prsty nebo celou dlaní. Záleží na preferenci každého lezce. Lezec nabírá lano od osmičkového uzlu, a poté ho zapíná do expresky. Pro bezpečnost lezce je naprosto klíčová pozice lana v expresce. Lano musí vést expreskou nejprve od stěny a až poté k lezci. V opačném případě by při pádu lezce mohlo dojít k uvolnění lana z expresky a následnému hlubokému pádu. Zakládání lana do expresky lezec provádí v okamžiku, kdy ji má v úrovni mezi rameny a pasem. U začínajících lezců se často vyskytuje „cvakání“ lana příliš brzo, čímž dochází k nabrání zbytečně velkého množství lana a při pádu dochází k mnohem většímu posunu lezce k zemi (ČHS et al., 2020; Vomáčko & Boščíková, 2008).

Lezení prvolezce s dolním jištěním

Lezení s dolním jištěním je oproti TR mnohem nebezpečnější. V tomto případě nejde jenom o lezecký výkon, ale přidává se i psychické hledisko, konkrétně strach až z několikametrového pádu. Vomáčko & Bošítková (2008) zdůrazňují, že je lezec hned v úvodu lezení ohrožen pádem na zem. Až v momentě zapnutí lana do prvního postupového jištění je jištěn pomocí lana. Frank et al. (2007, 189) uvádějí: „Při tomto způsobu jištění za sebou lezec lano táhne, proto se slangově říká, že lezec cestu „natahuje“, případně „vytahuje cestu“. Lezec, který natahuje lano, se nazývá prvolezec.“ Lezec tedy postupně zakládá lano do expresek. Vždy, když se vzdálí od posledního postupového jištění, zvětšuje se nebezpečí spojené s pádem. Lezec si musí neustále dávat pozor na pozici lana v expreskách, tak i vůči svému tělu. Lano nesmí být nikdy za nohou, neboť by v případě pádu hrozilo přetočení lezce hlavou dolů (Bulička et al., 2021; Frank et al., 2007).

1.9 LEZENÍ DĚTÍ

Tato kapitola se zabývá popisem mladšího a staršího školního věku. Především se zaměřuje na tělesný a pohybový vývoj s ohledem na lezení dětí. Baláš et al. (2008, 37) doporučují: „Ze zkušeností se nám jeví vhodné začít s lezením v zájmových kroužcích od začátku školní docházky, tedy od šesti let.“

Mladší školní věk

Toto období se odehrává od 6 do 11 let a je charakteristické výraznými změnami v mnoha směrech. Prvním z nich je tělesný vývoj. Zakřivení páteře není zcela dokončené, a proto je důležité dbát na správné držení těla. Dochází k plynulému růstu a zvyšování hmotnosti těla. V závislosti na tom se úměrně zvětšují vnitřní orgány. Už kolem šestého roku dochází k dokončení růstu mozku. Dovalil et al. (2002, 242) uvádějí: „I když nervové struktury, zejména v kůře mozkové, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po 6. roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější, koordinačně náročné pohyby.“ Na začátku tohoto období se pohybový projev vyznačuje spontánností s mnoha přebytečnými pohyby přidanými k vykonávané činnosti. Postupem času se zlepšuje motorika a kolem 10.-12. roku dochází ke snadnému a rychlému osvojování nových pohybových

dovedností, protože se nacházíme v tzv. „zlatém věku motoriky“. V tomto období by mělo docházet k všestrannému sportovnímu rozvoji, který zaručí radost a zálibu k pohybu. Lezení nemusí být hlavním cílem. Velmi důležitý je rozvoj rovnováhy, prostorové orientace, pohyblivosti a rychlostních schopností. Děti ještě nejsou schopny udržet dlouhou dobu pozornost na jednu věc a jejich pozornost je často ovlivněna okolním prostředím. Proto je důležitá pestrá paleta aktivit založená na hře s příjemnými prožitky. Při lezení by mělo docházet ke střídání různých cest i profilů, aby se děti setkaly s co největším množstvím různých pohybů (Dovalil et al., 2002; Perič, 2004; Vomáčko & Boštková, 2008).

Starší školní věk

Toto období se odehrává od 12 do 15 let a je charakteristické nastupující pubertou vyznačující se náladovostí, nutností mít vlastní názor, a také významným vývojem psychiky. Velmi výrazné jsou i nerovnoměrné biologické změny. Dovalil et al. (2002, 246) uvádějí: „Hlavním problémem puberty je, že v poměrně krátkém období dochází k zásadním změnám ve vnitřním prostředí organismu.“ Endokrinní žlázy produkují hormony, které urychlují růst, kdy dochází k nápadným a rychlým změnám hmotnosti a výšky jedince. Přetrvává soustředění na správné držení těla. Neustále se zvyšuje výkonnost jedince, přetrvává významné období pohybového učení, díky němuž jsou nové pohyby rychle a snadno osvojeny a není k tomu potřeba takový počet opakování. Perič (2004, 30) uvádí: „Pohyby naučené v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti.“ V druhé polovině tohoto období dochází k dočasně zhoršené pohybové koordinaci a ladnosti těla v důsledku rychleji rostoucích končetin oproti tělu. Zvýrazňují se sekundární pohlavní znaky a s tím i spjaté viditelné rozdíly mezi chlapci a děvčaty. Soustředění je na vyšší úrovni, čehož se využívá při tréninku nových pohybových dovedností. V tomto období se dále preferuje rozvoj rychlostních schopností, obratnosti a vhodné je začít i se specializací. Důležité je dynamické lezení po velkých chyttech, uplatňuje se i lezení na rychlost. I v tomto období je důležitý pohled na sport a pohybovou aktivitu jako na aktivně strávený čas, který je prospěšný a smysluplný pro naše tělo (Baláš et al., 2008; Dovalil et al., 2002; Perič, 2004).

Instituce zajišťující lezení dětí

Lezení dětí zajišťují školská zařízení či volnočasové instituce. V rámci Královéhradeckého a Pardubického kraje se jedná o lezecké kroužky pro začínající i pokročilé lezce. Lezecké kroužky v těchto krajích nabízí např. Lezecká stěna Hradec Králové, Horolezecká stěna v H Centru, Dům dětí a mládeže (dále DDM) Hradec Králové, DDM Smiřice, DDM Duha v Ústí nad Orlicí, Univerzitní sportovní klub Hradec Králové, Horolezecký klub v Hořicích, Animals Pardubice a mnoho dalších (Animals Pardubice, n.d.; DDM Duha, n.d.; DDM Hradec Králové, n.d.; DDM Smiřice, n.d.; H Centrum, n.d.; HoHo, n.d.; Veselý, n.d.; USKHK, n.d.).

1.10 STRUKTURA LEZECKÉ HODINY

Podle Baláše et al. (2008) by měla každá lezecká hodina obsahovat 3 části – úvodní rozcvičení, hlavní část a závěrečné docvičení. Některé lezecké oddíly se takovou strukturou vůbec neřídí, jejich lezecké hodiny nemají žádné uspořádání, což může u dětí vyvolat ztrátu zájmu o lezení (Baláš et al., 2008).

Rozcvičení

Hlavním cílem úvodního rozcvičení je zahřátí a aktivizace svalových skupin, které budou namáhané v hlavní části. Používají se aktivity, které připraví organismus na pohybovou zátěž. Winter (2004) uvádí, že je důležité, aby došlo k prokrvení svalstva, zvýšení produkce kloubní tekutiny a ke zvýšení srdeční a dechové frekvenci. Köstermeyer (2020) uvádí důležitost zahřátí organismu z důvodu předcházení možným zraněním a získání připravenosti organismu na následnou pohybovou aktivitu. Podle Baláše et al. (2008) probíhá zahřátí organismu formou různých pohybových her a k aktivizaci je vhodné používat strečinková cvičení do 10 sekund. Zaměřujeme se především na mobilizaci ramenního, kyčelního a hlezenního kloubu, protažení svalů předloktí a prstů horních končetin, dále rotátorů páteře a ohybačů kolen. Bohužel bývá tato část často opomíjena (Baláš et al., 2008; Lienerth & Baláš, 2011).

Hlavní část

Každá lezecká hodina by měla mít stanovené cíle, podle nichž se uskutečňuje náplň hlavní části. Ta se může zaměřovat na rozvoj motorických schopností, jako je síla,

rychlost, vytrvalost, pohyblivost, koordinace, a také zlepšení spolupráce skupiny. Definice motorické schopnosti podle Čelikovského et al. (1990, 73) zní: „Pojmem motorická schopnost rozumíme integraci vnitřních vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů a současně je jimi podmíněna.“ První činností, se kterou se děti seznamují je správné oblečení lezeckého úvazku a navázání lana. Podle Bočka et al. (2007) je zásadní a absolutně nutná znalost navazovacího uzlu, tzv. osmičkového uzlu. V hlavní části se objevují aktivity zaměřující se na založení jistící pomůcky, na činnosti jističe a na činnosti prvolezce. V rámci lezecké hodiny dochází i k osvojování lezecké techniky. Baláš et al. (2008) zařazují do hlavní části i kompenzační cviky, např. posilovací (kliky, dřepy, shyby atd.) a protahovací, které jsou shodné s úvodními cviky, ale vykonávají se po delší dobu (Baláš et al., 2008; Lienerth & Baláš, 2011).

Závěrečná část (docvičení)

Na závěr lezecké hodiny by mělo dojít ke zklidnění organismu. V rámci kompenzační části se mohou zařazovat protahovací i dýchací cviky. Jelikož během lezecké aktivity dochází ke zkrácení zatěžovaných svalů, je velmi důležité jejich následné protažení vykonávané s delší výdrží (Baláš et al., 2008; Vomáčko & Boščíková, 2008).

1.11 METODIKA VÝUKY LEZENÍ

Základní dovednosti potřebné k lezení na umělé lezecké stěně

Tato kapitola bude obsahovat nástin postupu výuky základních dovedností potřebných k lezení na umělé lezecké stěně.

ČHS (2022) uvádí mezi základní uzly pro lezení na umělé stěně osmičkový uzel a jeho varianty, vůdcovský uzel a jeho varianty, poloviční lodní uzel, lodní uzel a symetrický prusík. Nácvik probíhá s dlouhými lany nebo s kusy lan. Průměr lana volit vždy podle typu uzlu. Nácvik všech typů uzlů začíná ukázkou instruktora, kdy předvede správné provedení uzlu a vysvětlí důležitost správného vedení pramenů lana uvnitř uzlu. Následuje nácvik ve dvojicích či trojicích s kontrolou mezi sebou. Poté probíhá kontrola instruktorem (ČHS, 2022).

Oblékání sedacího úvazku začíná popisem úvazku a následnou ukázkou oblékání instruktorem. Na úvodních hodinách je vhodné mít lezecké úvazky připravené a srovnané na zemi, aby bylo oblékání začínajících lezců snazší. Důležité je správné dotažení bederního pásu a nohaviček. To poznáme tak, že dokážeme vložit velmi těsně záprstí pod bederní pás či nohavičky (Koblasová, 2020; Lienerth, 2008).

Navázání na sedací úvazek probíhá ve dvojicích, kdy každý z nich se naváže na jeden konec lana pomocí osmičkového uzlu a provedou kontrolu (ČHS, 2022).

Jištění lezce při lezení TR probíhá ve dvojicích či trojicích (se záložním jističem). Návčik začíná nejprve na zemi, poté do výšky 2 metrů a na závěr až k vratnému bodu. Při návčiku na zemi je lezec vzdálen pár metrů od stěny a je navázán na lano. Chůzí směrem ke stěně simuluje lezecký pohyb a jistič trénuje dobírání lana. Při návčiku spouštění je to přesně naopak, lezec odstupuje od stěny a jistič trénuje propouštění lana dlaněmi. Po návčiku na zemi následuje lezení lezce do 2 metrů, kde si odsedne a naučí se správnou pozici na spouštění. Jistič trénuje udržení lezce a propouštění lana dlaněmi. Při všech těchto aktivitách je možné zapojit do jištění i tzv. záložního jističe, který pojišťuje hlavního jističe (ČHS, 2022).

Sociálně-interakční formy výuky

V rámci lezeckého kroužku se používají různé sociálně-interakční formy výuky (dále F), nejčastěji však hromadná, skupinová a individualizovaná výuka. Níže je podrobnější popis zmíněných forem výuky podle Janiše (2003).

Hromadná forma výuky neboli frontální se vyznačuje jedním instruktorem a velkým počtem dětí, které dělají stejnou aktivitu. Výhodou hromadné formy je časová ekonomičnost a seznámení všech dětí s novým učivem naráz. Nevýhodou je nedostatečné procvičování a upevňování poznatků, malá komunikace a náročnost na odhadnutí rychlosti seznámení s novým učivem (Janiš, 2003). Na lezeckém kroužku se hromadná forma využívá při všech částech lekce.

Skupinová forma výuky představuje určitou práci dětí ve skupině, kdy každá z nich provádí rozdílnou aktivitu. Výhodou je kooperace a spolupráce dětí. Nevýhodou skupinové formy je skrytí „lajdáka“ nebo naopak přílišná dominance nějakého z dětí.

Obtížné je i odhadnutí času na práci (Janiš, 2003). Na lezeckém kroužku se skupinová forma využívá při HČ lekce.

Individualizovaná forma výuky představuje práci v rámci celé skupiny s individualizací mezi jedinci (Janiš, 2003). Tato forma výuky se zařazuje velice často na lezeckých kroužcích, protože se vyskytuje mezi dětmi odlišná výkonnost. Proto je důležité, aby instruktoři dokázali individualizovat lezeckou výuku.

Další formou výuky je individuální forma, která se vyznačuje jedním dítětem a jedním instruktorem. Výhodou je určení tempa podle každého jedince a snadné hodnocení. Nevýhodou je časová neekonomičnost (Janiš, 2003). Na lezeckém kroužku se tato forma výuky nezařazuje. Používá se pouze při individuálních lekcích, které jsou např. pro závodní lezce.

Metody výuky

V rámci lezeckého kroužku se používají různé metody výuky (dále M), které slouží k tomu, aby byl dosažen co nejefektivněji cíl lekce. Používá se motivační, expoziční, fixační a diagnostická metoda (Vilímová, 2009). Níže je podrobnější popis zmíněných metod výuky.

Motivační metoda ovlivňuje efektivitu učení. Má velký vliv na zájem a aktivitu dítěte. Stimulační pobídky mohou být různého typu – vnější (např. odměna, trest), kompetiční (např. soutěže, srovnávání výsledků) a vnitřní, kdy se jedná o trvalé zaměření žáka (Vilímová, 2009).

Expoziční metoda má za cíl zajistit seznámení s obsahem učiva a nácvik nové pohybové dovednosti. Užívá se verbální metoda (např. popis, vysvětlení) a demonstrační metoda (ukázka, schéma). Při expoziční metodě dochází k základnímu osvojení pohybových dovedností (Vilímová, 2009). Při lezení je tato metoda využívána při mnohých činnostech, např. při nácviku jištění a lezení, nácviku pádů atd.

Fixační metoda má za cíl upevnit a zdokonalit pohybovou dovednost. V této fázi je pro děti důležitá zpětná vazba od instruktora, neboť díky ní lze opravovat a zdokonalovat případné nedostatky (Vilímová, 2009).

Diagnostická metoda zahrnuje hodnocení nebo kontrolu jedince a odhaluje jeho aktuální stav. Vstupní diagnostika určuje počáteční stav, finální diagnostika určuje dopad vzdělávacího procesu na jedince (Vilímová, 2009).

Didaktické řídicí styly

V rámci lezeckého kroužku se používají různé didaktické řídicí styly (dále DŘS). Mužík & Krejčí (1997, 36) uvádějí o DŘS: „Vyjadřují uspořádání všech vztahů mezi učitelem a žákem i všech činností učitele a žáka během výuky s ohledem na specifické, předem určené výchovně vzdělávací cíle.“ Užívá se příkazový, praktický, reciproční styl, a také styl se sebehodnocením a styl s nabídkou. Níže je podrobnější popis zmíněných didaktických řídicích stylů.

Příkazový styl se vyznačuje naprostým vedením lekce instruktorem. Všechna rozhodnutí jsou na instruktorovi (Mužík & Krejčí, 1997). Na lezeckém kroužku využíváno při průpravné části lekce, kdy děti cvičí podle pokynů instruktora, dále při nácviu nových dovedností.

Praktický styl spočívá v tom, že je na dítě částečně přenesena odpovědnost za rozhodnutí. Např. volba prostoru, zahájení daného úkolu atd. (Mužík & Krejčí, 1997). Na lezeckém kroužku využíváno při rušné části lekce, kdy si děti volí trajektorii pohybu.

Reciproční styl se vyznačuje tím, že jsou děti zapojeni do hodnocení. Děti se při lezení navzájem opravují a říkají si chyby (Mužík & Krejčí, 1997).

Styl se sebehodnocením spočívá v autokorekci, kdy se dítě samo zaměřuje na své provedení a snaží se odhalit případné chyby při určité pohybové činnosti (Mužík & Krejčí, 1997).

Styl s nabídkou je vhodný díky možnosti volby obtížnosti. Dítě si samo zvolí náročnost aktivity (Mužík & Krejčí, 1997). Na lezeckém kroužku využíváno při volném lezení, kdy si dítě samo vybírá obtížnost cesty. Dále se dá využívat při rozdílné výkonnosti dětí, kdy instruktor připraví více obtížností dané aktivity a dítě si samo vybere.

2 CÍLE PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A ÚKOLY

2.1 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu je monitorovat a porovnat používanou metodiku lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních a vypracovat metodické doporučení lezení dětí na umělé lezecké stěně.

2.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Výzkumná otázka 1

Jaké jsou rozdíly v používaných metodikách lezeckých kroužků?

Výzkumná otázka 2

Jaké jsou rozdíly ve struktuře a průběhu lezeckého kurzu a lezecké hodiny u jednotlivých kroužků?

Výzkumná otázka 3

Jaké jsou rozdíly ve výuce základní bezpečnosti a jištění u jednotlivých kroužků?

2.3 ÚKOLY VÝZKUMU

Pro naplnění vytyčených výzkumných cílů jsem definovala následující úkoly práce:

- Studium odborných zdrojů
- Stanovení metodologie výzkumu: cíl, výzkumné otázky a úkoly výzkumu
- Realizace výzkumu s vybranými respondenty – sběr dat
- Zpracování a vyhodnocení získaných údajů
- Vyslovení závěru a doporučení pro teorii a praxi

3 METODIKA PRÁCE

3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Vybraným souborem pro výzkum jsou instruktoři lezeckých kroužků pro děti. Výzkumný soubor se skládá z 12 instruktorů, z nichž jsem následně vybrala 4, se kterými jsem provedla hloubkový rozhovor. Níže je popis jednotlivých respondentů, se kterými byl proveden hloubkový rozhovor. Všichni respondenti mi udělili souhlas s nahráváním rozhovoru a jeho zveřejněním. Z důvodu zachování úplné anonymity respondentů není uveden kraj, město ani název stěny, kde kroužek probíhá.

Respondent 1 je mladá žena, která má vystudovaný bakalářský obor Sociální a kulturní antropologie a nyní studuje kombinovaně obor Trenérství a sport zaměřený na pedagogiku volného času. Momentálně kvůli zranění aktivně neleze, ale jinak chodí lézt na umělou stěnu pravidelně. V lezecké sezóně chodí lézt do skal taktéž pravidelně. Má licenci instruktor lezení na umělých stěnách od MŠMT. Lezecký kroužek vede druhým rokem. Provozuje i další lezecké aktivity jako jsou například jednorázové akce pro školy atd.

Respondent 2 je mladá žena, která má vystudovaný bakalářský obor Základy techniky se zaměřením na vzdělávání a tělesnou výchovu se zaměřením na vzdělávání. Momentálně pracuje v Domě dětí a mládeže, kde vede několik kroužků. V zimě vyučuje i lyžování. Na umělou lezeckou stěnu chodí lézt maximálně 2x do týdne, do skal nechodí, ale ráda by to zkusila. Má licenci instruktor lezení na umělých stěnách od BP SPORTU. Lezecký kroužek provozuje druhým rokem.

Respondent 3 je muž ve zralém věku, který má vystudovaný obor Učitelství – informatika a tělesná výchova. Leze aktivně, ale na komerční umělou stěnu chodí lézt sporadicky, maximálně 1x za měsíc. Dvakrát do týdne leze na své domácí bouldrovací stěně a v lezecké sezóně se snaží chodit do skla alespoň jednou za 14 dní. Má licenci instruktor lezení na umělých stěnách 13 let, dále instruktora Českého horolezeckého svazu na umělé stěny i na skály. Má i spoustu dalších licencí jako např.: horský průvodce, záchranář pro lyžařské tratě, instruktor lyžování, snowboardingu atd. Lezecký kroužek provozuje už třináctým rokem.

Respondent 4 je muž ve středním věku, který vystudoval střední školu elektrotechnickou, dále absolvoval studium práv a společenských věd. Respondent uvádí: „20 roků praxe ve státním aparátu, mj. na Policejním prezidiu Policie ČR (policejní rada, personální umístění podplukovník/plukovník)“. Na umělé lezecké stěně chodí lézt několikrát do týdne. V lezecké sezóně chodí lézt do skla i vícekrát měsíčně. Má licenci instruktor lezení na umělých stěnách a instruktor skalního lezení. Lezecký kroužek vede druhým rokem. Provozuje i další lezecké aktivity jako je například lezení „zážitkářů“ a instruktorství v kurzech sportovního lezení.

3.2 ORGANIZACE VÝZKUMU

První část výzkumu proběhla v období od listopadu 2022 do ledna 2023. Jednalo se o dotazníkové šetření, které probíhalo dvojitou formou. Instruktoři byli kontaktováni e-mailem, kde obdrželi přímý odkaz na online aplikaci Survio nebo přílohu v Microsoft Word. Respondenti si mohli vybrat, zda vyplní dotazníkové šetření přes zmiňovanou aplikaci nebo textový procesor. Dotazník byl poslán instruktorům lezeckých kroužků. Ti dále rozposlali dotazník dalším instruktorům, tudíž se jednalo o metodu sněhové koule. Dotazník fungoval jako předběžné šetření. Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo odhalení nevyhovujících lezeckých kroužků pro tuto diplomovou práci.

Druhá část výzkumu probíhala v březnu 2023. Jednalo se o hloubkový rozhovor se 4 vybranými respondenty z předešlého šetření.

3.3 METODY ZÍSKÁVÁNÍ DAT

Ke sběru příslušných dat byly využity následující metody:

1. metoda

První metodou, která byla použita v diplomové práci, bylo dotazování. Pro získání informací byl vytvořen dotazník (viz Příloha 3), který se skládal z 16 otázek zaměřených na monitorování a porovnání lezeckých kroužků pro děti v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních. Dotazník obsahoval 3 typy otázek – otevřené, polouzavřené a uzavřené otázky. Na otevřené otázky respondenti odpovídali vlastními slovy. V polouzavřených a uzavřených otázkách měli možnost vybrat buď jednu, nebo více odpovědí. Dotazování mělo funkci předběžného šetření, kterým došlo

k porovnání a případnému odhalení nevyhovujících lezeckých kroužků pro tuto diplomovou práci. Dle statistických údajů z aplikace zabralo respondentům vyplnění přibližně 5–10 minut.

2. metoda

Druhou metodou byl hloubkový rozhovor, který byl proveden se 4 vybranými respondenty z předchozího šetření (viz Příloha 4). Bylo vytvořeno 5 otázek, které se konkrétně zaměřovaly na charakteristiku respondenta. Pro získání podrobnějších informací bylo vytvořeno přibližně 30 otázek, které se zaměřovaly na monitorování a porovnání používané metodiky lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních. Respondenti měli na všechny otázky dostatek času a odpovídali slovně. V případě potřeby byly položeny doplňující otázky. Rozhovory byly prováděny osobně nebo přes online platformu Teams. Každý rozhovor trval přibližně 45 minut.

3.4 METODY ZPRACOVÁNÍ A VYHODNOCENÍ DAT

První použitou metodou bylo dotazníkové šetření. Data z dotazníků byla zpracována pomocí grafů v Microsoft Excel a psaného slova. Druhou metodou byl hloubkový rozhovor. Data z hloubkových rozhovorů byla nejprve doslovně přepsána do psaného slova, a poté podrobena systematické analýze a interpretaci skrze „otevřené kódování“. Švaříček, et al. (2014, 211) uvádějí: „Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje.“ Po vytvoření kódů došlo k systematické kategorizaci. Vytvořené kódy se seskupovaly do nadřazených kategorií podle souvislostí. Skrze vytvořený kategorizovaný seznam kódů proběhla analýza technikou „vyložení karet“.

4 VÝSLEDKY

Tato diplomová práce má smíšený výzkum, který se skládá z dotazníkového šetření a následných rozhovorů. Výsledky výzkumu jsou proto rozděleny do dvou kapitol.

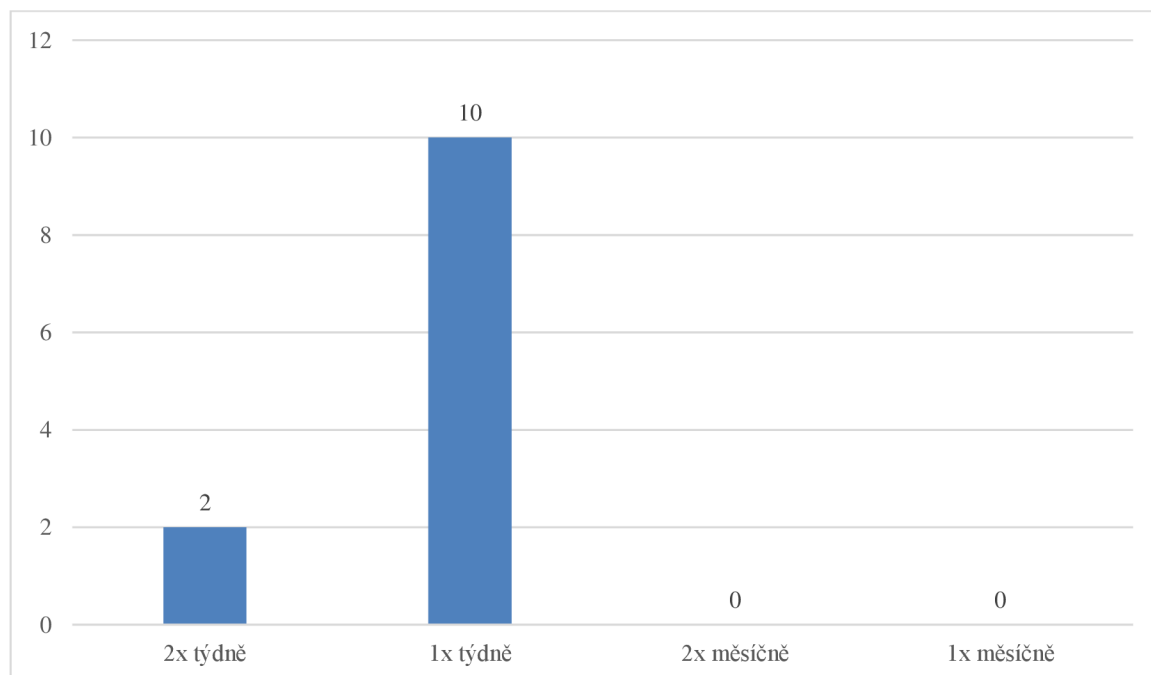
4.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Výsledky zaslání dotazníku jsou v této kapitole vyhodnoceny v pořadí, v jakém byly zodpovídaný respondenty. V rámci otázek jsou porovnány jednotlivé shody v odpovědích nebo naopak určité odlišnosti. Žádný z dotazníků nepotvrdil nevhodnost lezeckého kroužku do této diplomové práce.

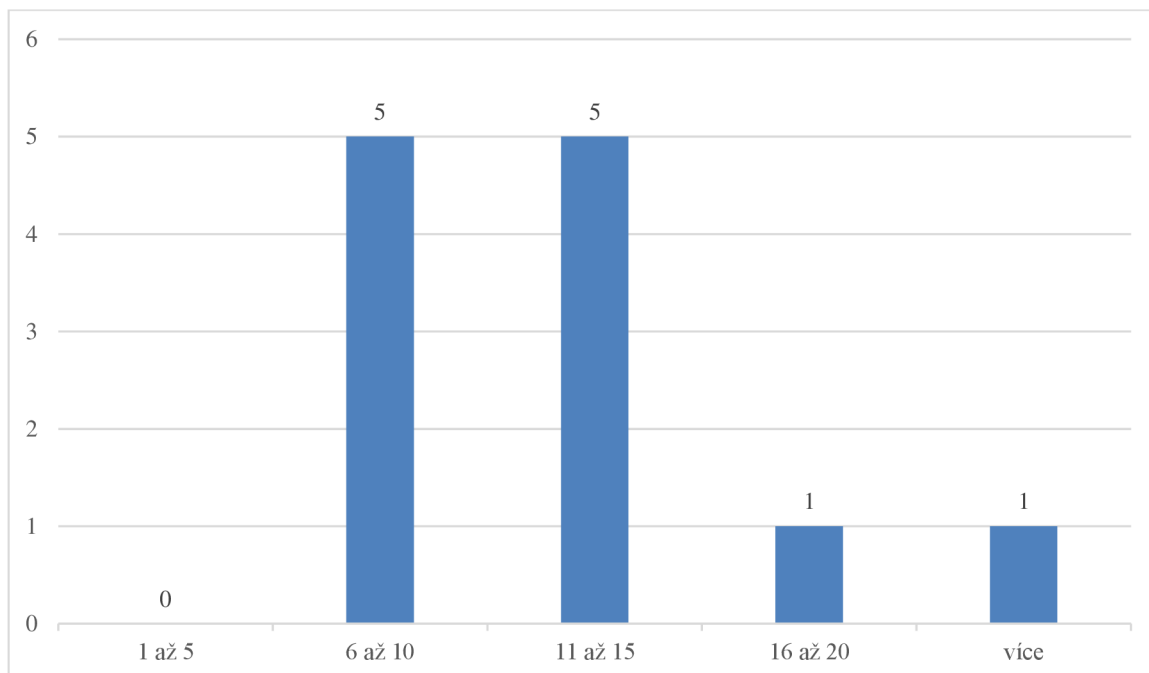
Otázka č. 1 a 2

Otázka č. 1 se zabývala četností lezeckého kroužku dětí. Instruktoři uvedli, že probíhá nejčastěji 1x týdně. Pouze dva kroužky probíhají 2x týdně (viz graf 1). Druhá otázka sledovala počty dětí na lezeckých kroužcích, které jsou různé. 5 respondentů odpovědělo, že se kroužku účastní 6-10 dětí. Shodný počet respondentů odpověděl 11-15 dětí. Možnosti 16-20 a více než 20 dětí bylo odpovězeno pouze po jednom hlasu. Žádný z kroužků nemá 1-5 dětí (viz graf 2).

Graf 1 Četnost lezeckého kroužku



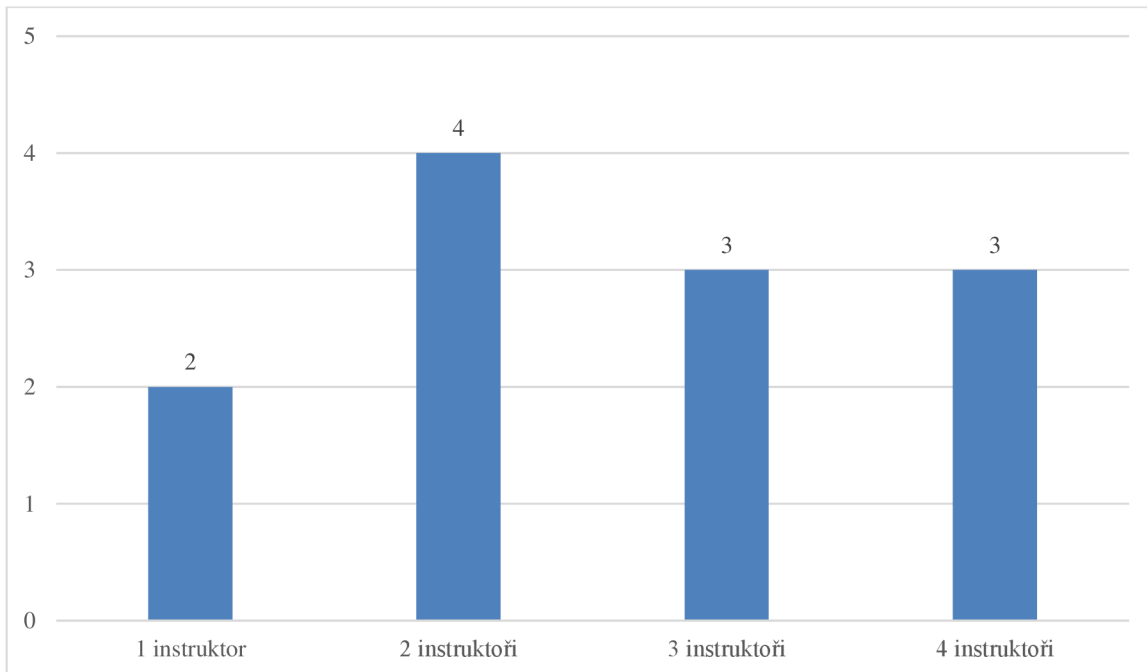
Graf 2 Počet dětí na lekci



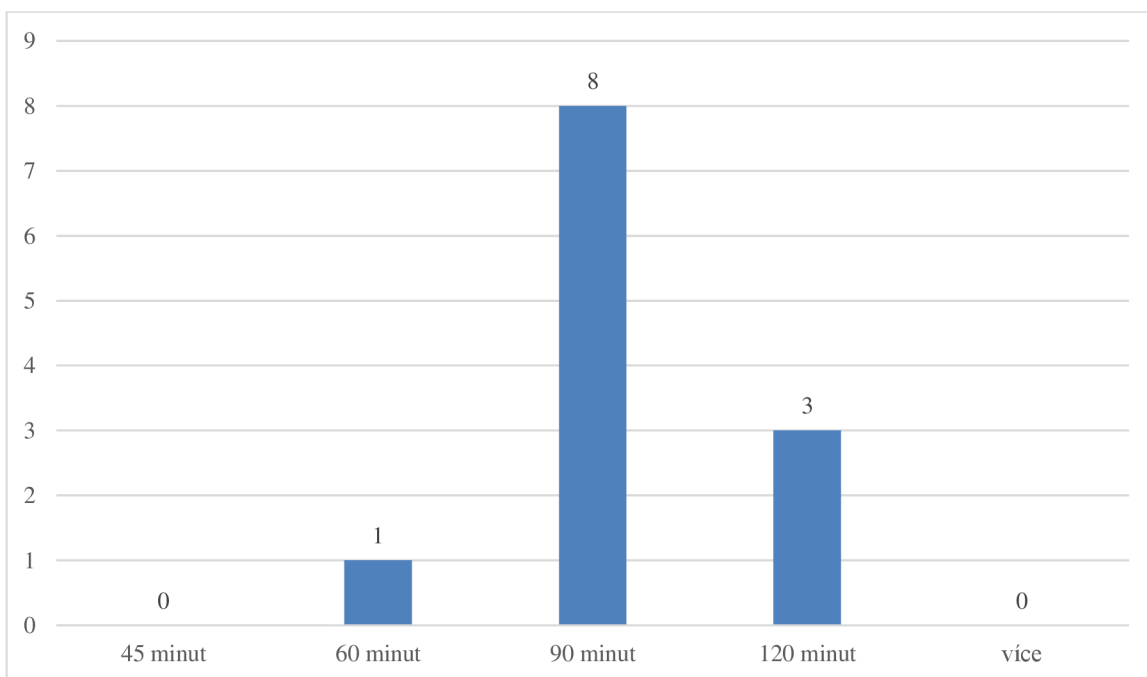
Otázka č. 3 a 4

V otázkách číslo 3 a 4 byl zodpovězen počet instruktorů, kteří lekci vedou a délka trvání lekce. Jedna třetina respondentů uvedla, že lekci vedou 2 instruktoři. Po třech hlasech má odpověď 3 a 4 instruktoři. Dva kroužky probíhají pouze s jedním instruktorem (viz graf 3). Z hlediska počtu dětí na instruktory jsou počty následující. Kroužky s 6-10 dětmi nejčastěji vedou 2-3 instruktoři. Kroužky s 11-15 dětmi jsou různorodé. Některé kroužky jsou vedeny pouze 2 instruktory, častěji však 3-4 instruktory. Při 16 a více dětech jsou kroužky pod záštitou 3 instruktorů. Délka trvání lekce, u většiny kroužků trvá 90 minut. Pouze 3 respondenti uvedli, že lekce trvá 120 minut a jeden respondent uvedl 60 minut (viz graf 4).

Graf 3 Počet instruktorů na lekci



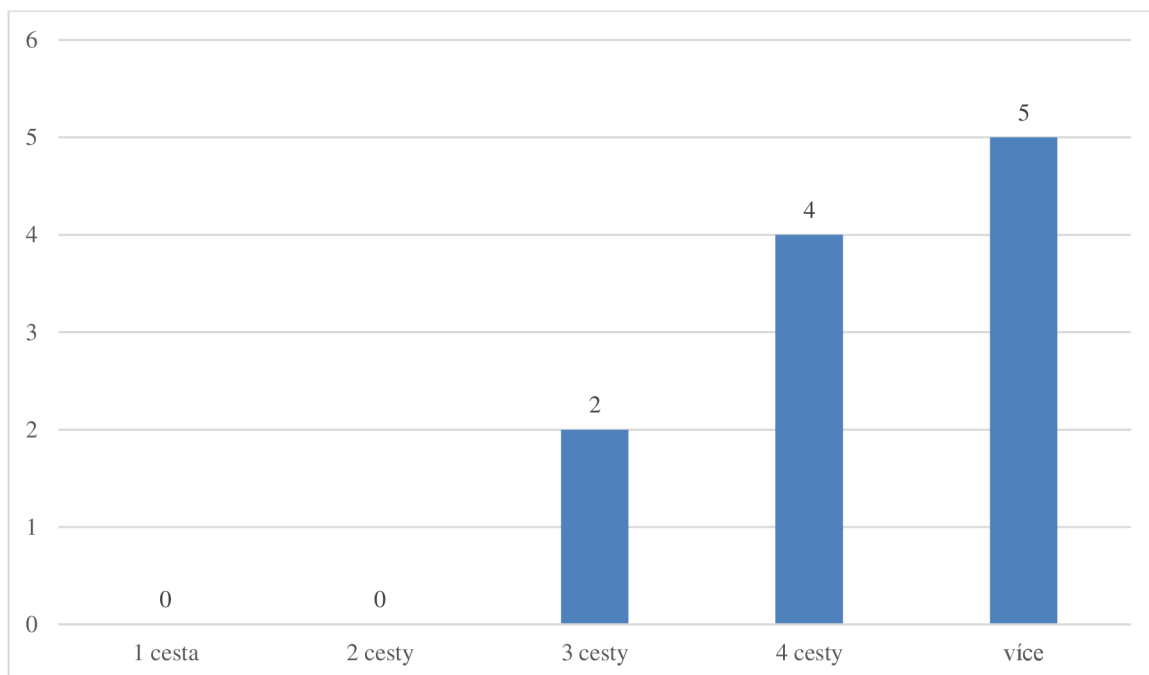
Graf 4 Délka lekce



Otázka č. 5

V otázce č. 5, která se zabývala počtem vylezených cest každého dítěte za lekci, 5 z 12 respondentů odpovědělo více jak čtyři cesty, 4 z 12 čtyři cesty a 2 z 12 tři cesty. Žádný respondent neuvedl, že by si dítě za jednu lekci vylezlo méně než 3 cesty (viz graf 5).

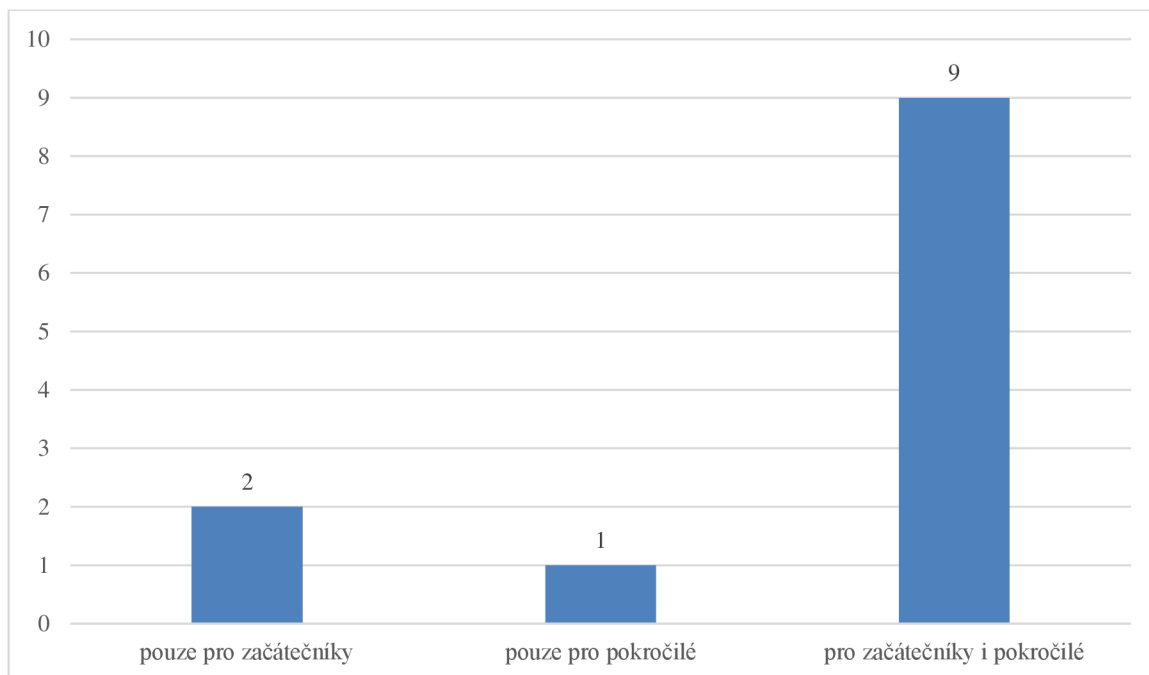
Graf 5 Počet vylezených cest za lekci



Otázka č. 6

Otázka č. 6 se zabývala tím, zda mají respondenti lezecký kroužek pouze pro začátečníky, pouze pro pokročilé anebo, zda mají kroužek pro obě skupiny. Naprostá většina respondentů uvedla kroužek pro začátečníky i pokročilé. Pouze 2 z 12 mají kroužek pouze pro začátečníky a 1 z 12 pouze pro pokročilé (viz graf 6). Ti, co mají kroužky pro obě skupiny, uvádějí rozdíly například v metodice a obsahu látky. Dále uvádějí, že pokročilí jsou mnohem více samostatní a mohou se na ně klást větší nároky. U začátečníků je zmiňovaná zábavná forma výuky.

Graf 6 Zaměření kroužku z hlediska obtížnosti



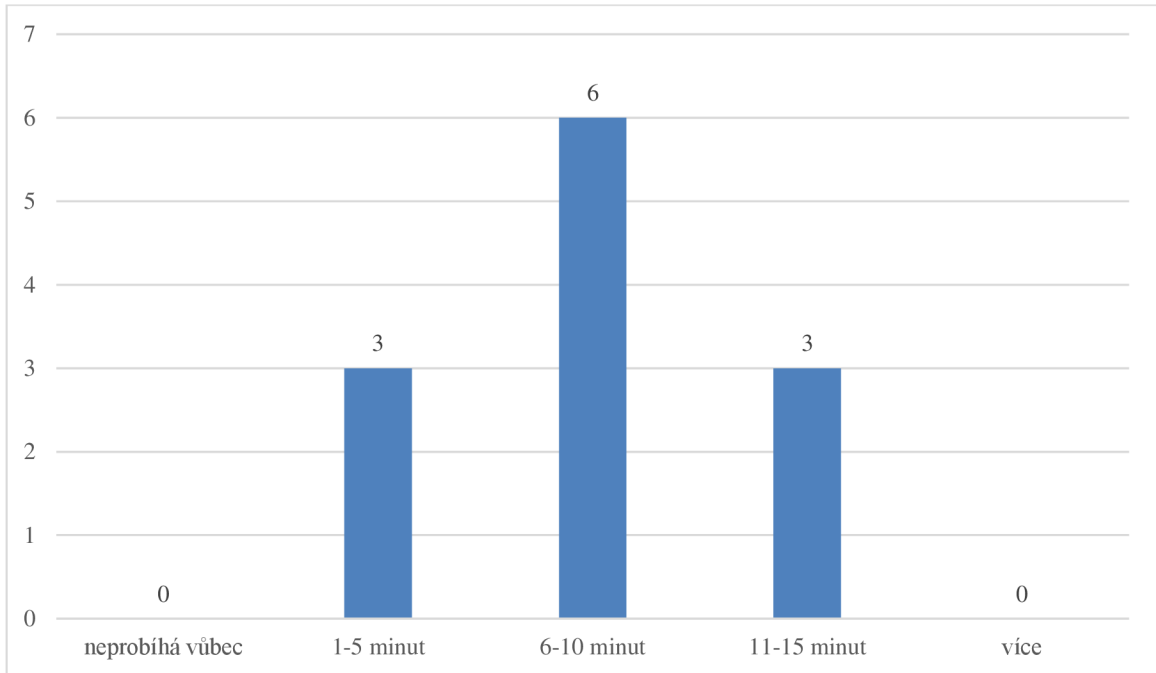
Otázka č. 7

Všichni respondenti uvedli, že zařazují nějakou aktivitu na zahřátí. Nejčastěji respondenti uvádí různé běhací hry („baba“), míčové hry, rozběhání. Někteří uvádí „tabatu“, překážkovou dráhu, atletickou abecedu, hry na bouldrovací stěně, výlez k první expresce nebo traverz.

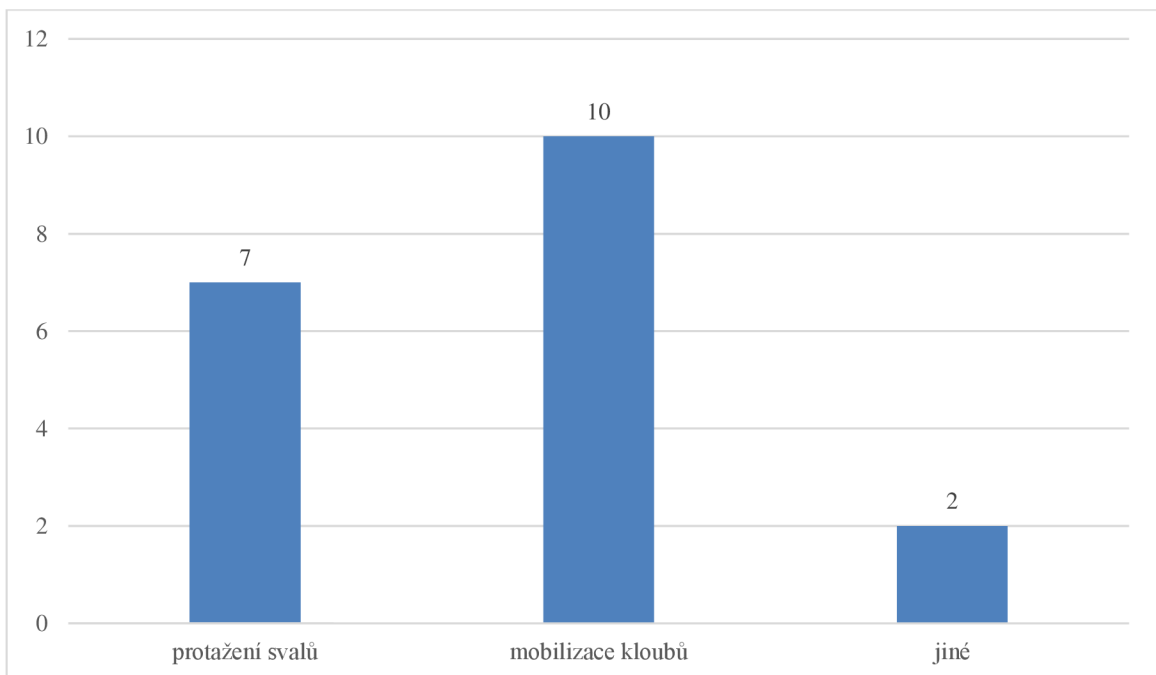
Otázka č. 8 a 9

Otázka č. 8 a 9 sledovala dobu trvání a formu rozcvičení. Polovina respondentů uvedla, že rozcvičení probíhá 6-10 minut. 3 z 12 uvedli 1-5 minut a 11-15 minut. Žádný z respondentů nevedl, že by rozcvičení trvalo déle než 15 minut (viz graf 7). Z hlediska formy rozcvičení většina respondentů zařazuje mobilizaci kloubů a 7 z 12 zařazuje protažení svalů (viz graf 8). Někteří vyzdvihli dynamické rozcvičení celého těla a komplexní rozhýbání.

Graf 7 Délka rozcvičení



Graf 8 Forma rozcvičení

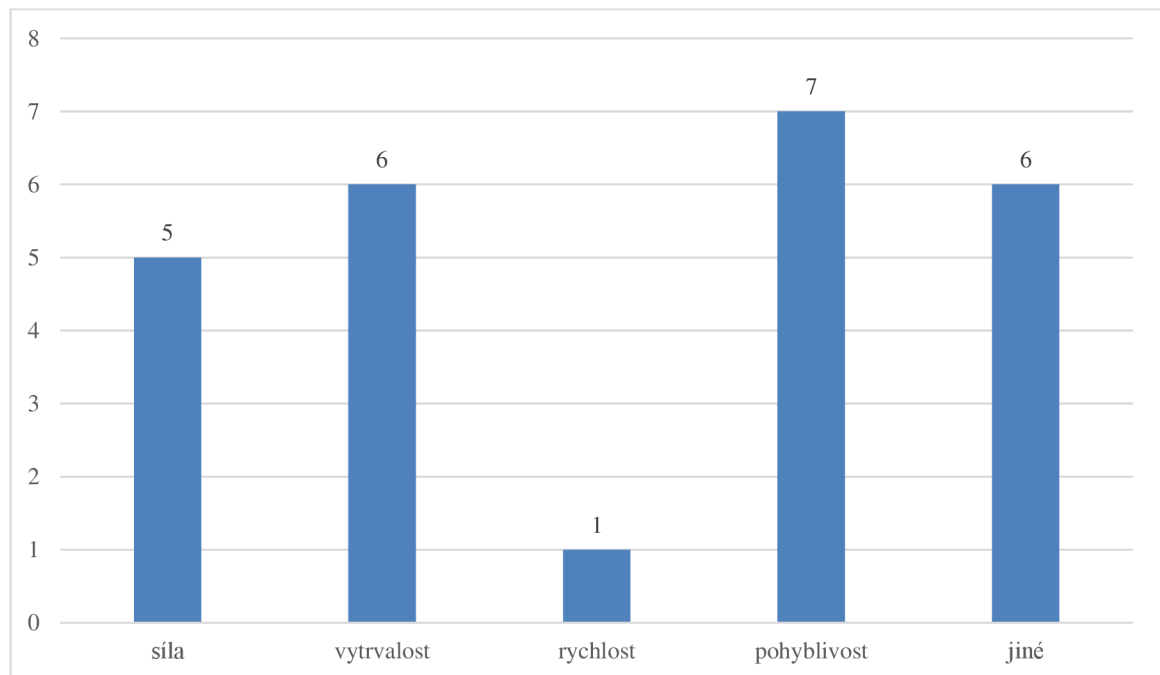


Otázka č. 10 a 11

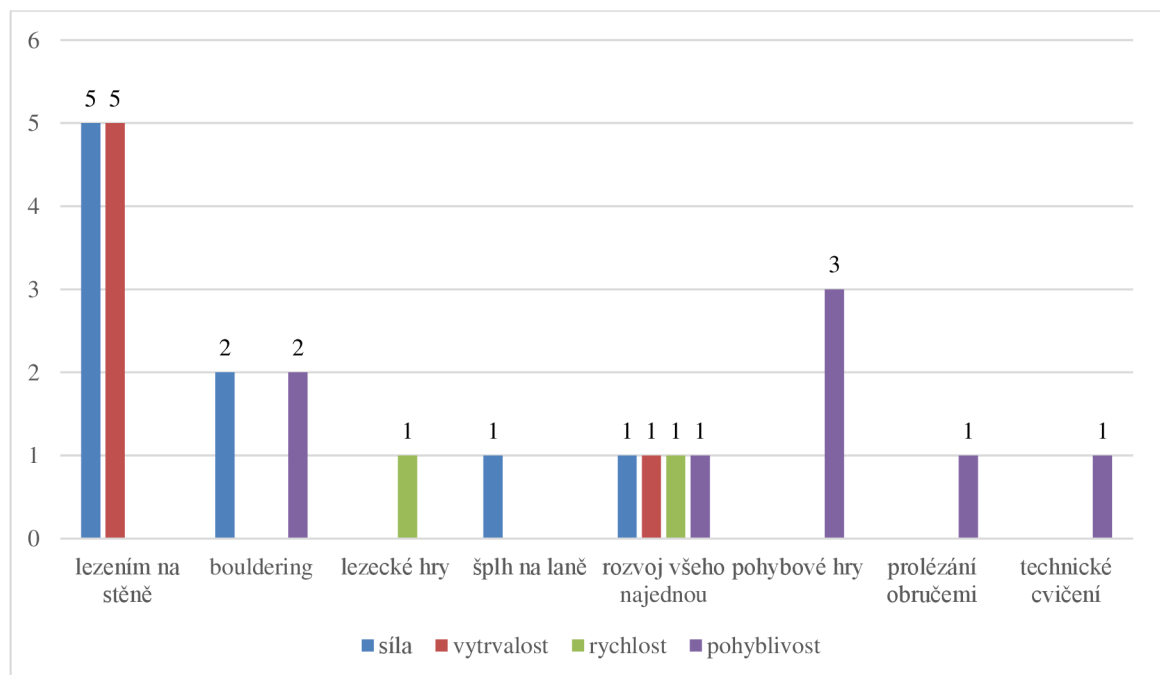
Otázka č. 10 a 11 sledovala druhy a formy rozvíjených motorických schopností v hlavní části hodiny. 7 z 12 respondentů odpověděl, že nejčastěji rozvíjenou motorickou schopností je pohyblivost. Jako druhou, polovina respondentů uvedla, vytrvalost. 5 z 12 uvedlo sílu a pouze jeden respondent uvedl, že rozvíjí rychlost různými lezeckými hrami (viz graf 9). Polovina respondentů odpověděla u otázky č. 10 možnost jiné.

Uváděli například postupný rozvoj dle celoročního plánu, dále všestranný rozvoj a v neposlední řadě, že motorické schopnosti nerozvíjejí cíleně. Dva respondenti zmiňovali i techniku, která ale nepatří do motorických schopností. Z hlediska formy rozvoje jednotlivých motorických schopností se respondenti shodli, že sílu a pohyblivost rozvíjejí hlavně boulderingem. Lezením na stěně rozvíjejí vytrvalost (viz graf 10).

Graf 9 Rozvíjené motorické schopnosti



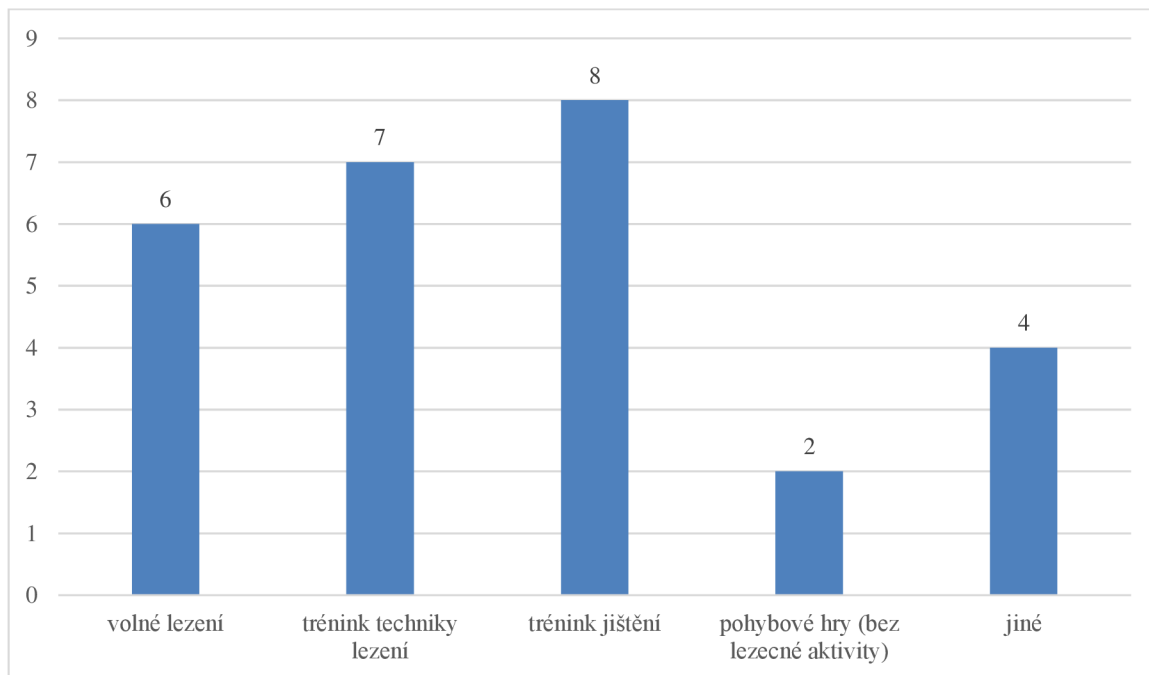
Graf 10 Forma rozvoje motorických schopností



Otázka č. 12

Další otázka sledovala nejčastější zaměření hlavní části hodiny. Dvě třetiny respondentů se nejčastěji věnují tréninku jištění. Velká část respondentů se zabývá tréninkem techniky lezení a volnému lezení. 2 z 12 uvádějí pohybové hry bez lezecké aktivity. V odpovědi jiná se dvakrát opakovalo, že se velmi často objevuje vše dohromady. Dále chytání pádů a lezení na obtížnost (viz graf 11).

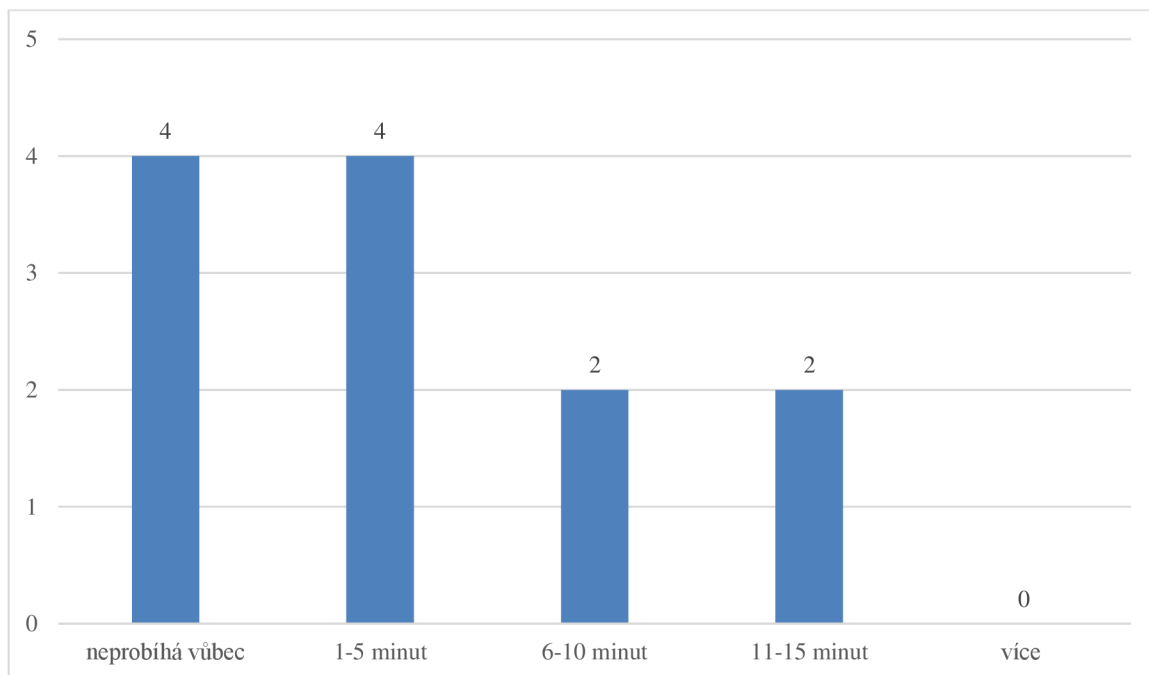
Graf 11 Zaměření hlavní části lekce



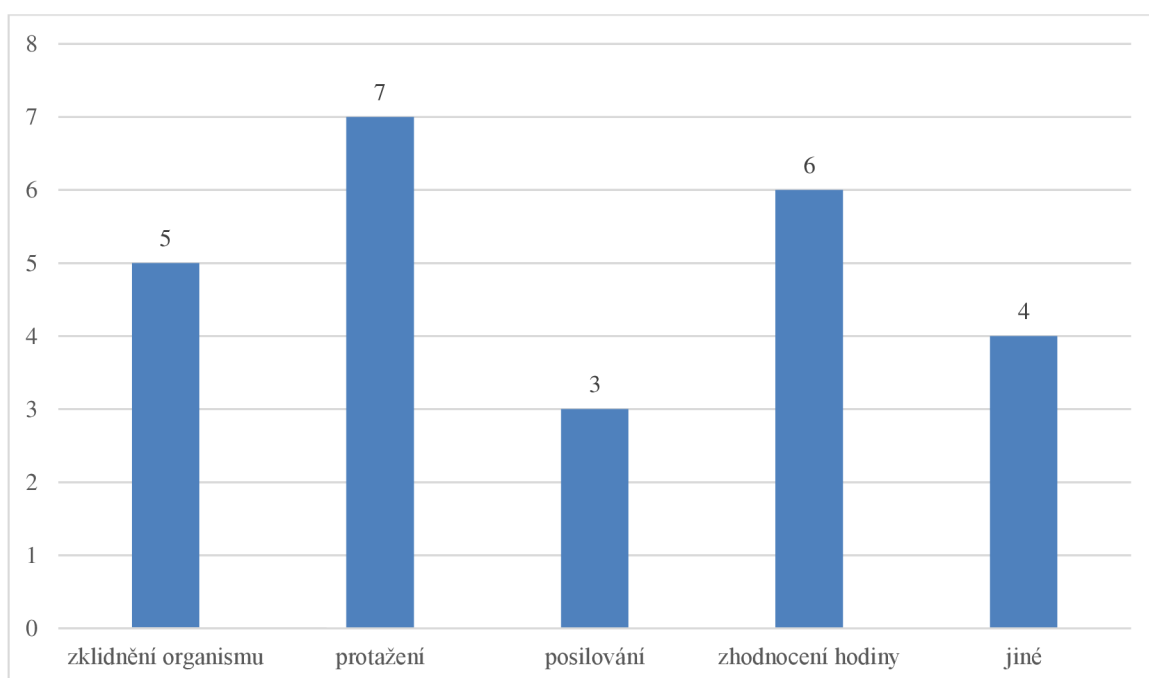
Otázky č. 13 a 14

Otázka č. 13 a 14 sledovala dobu trvání a formu závěrečné části lekce. U třetiny respondentů docvičení neprobíhá vůbec. Další třetina provádí docvičení 1-5 minut. Odpovědi 6-10 minut a 11-15 minut byly zodpovězeny pokaždé dvěma respondenty. Žádný z respondentů neuvedl, že by závěrečná část trvala déle než 15 minut (viz graf 12). Z hlediska formy docvičení více jak polovina respondentů zařazuje protažení, zhodnocení hodiny a zklidnění organismu. 3 z 12 zařazují posilování (viz graf 13). Jeden z respondentů uvádí, že nejprve zařazuje posilování a následné protažení. Jeden z respondentů uvádí, že nehodnotí děti pouze v závěrečné části, ale průběžně podle situace a potřeby.

Graf 12 Délka závěrečné části lekce



Graf 13 Forma závěrečné části lekce



Otázka č. 15

V otázce číslo 15 měli respondenti možnost cokoliv doplnit nebo upřesnit. Žádný z respondentů neuvedl doplňující informace.

4.2 VÝSLEDKY HLOUBKOVÝCH ROZHOVORŮ

4.2.1 Metodika

Výuka lezení obsahuje několik stěžejních dovedností, bez kterých by se lezec nebo jistič neobešel. Už zpočátku můžeme vidět rozdílnost odpovědí u jednotlivých respondentů v používané metodické řadě. Dva respondenti začínají dovedností oblékání sedacího úvazku, zbylí dva respondenti se nejprve věnují základům lezení („základní pozice, opora nohou při boulderingu v nízké výšce“) a až poté přecházejí na nácvik oblékání sedacího úvazku. U všech je oblékání sedacího úvazku vyučováno hromadnou formou a názorně. Dva respondenti mají na první hodiny lezeckého kroužku předem připravené sedací úvazky, aby předešli obtížím s rozmotáváním sedacích úvazků. Jako nejtěžší činnost na oblékání sedáku všichni vyzdvihují utahování přezek. U třech ze čtyř respondentů probíhá i hravá forma nácviku („oblékání na rychlost, zamotané sedáky, obléknutí kamaráda“), čtvrtý respondent uvádí, že žádné hry nezná, a proto je nezařazuje.

Všichni respondenti učí navázání lana na úvazek výhradně pomocí dvojitého osmičkového uzlu. Jeden z respondentů uvádí zajímavost s odkazem na jiné kroužky, že „se teda můžou navazovat na dračák nebo vůdčák.“ V tomto výzkumu jsem ale neobjevila žádný kroužek, kde by se tato informace potvrdila. Nácvik navázání probíhá u všech respondentů hromadnou formou pomocí krátkých kusů lan, kdy je důležitá názornost a rozfázovanost. U všech respondentů se nejprve učí jednoduchý osmičkový uzel, který se poté obkresluje a následně se vytváří dvojitý osmičkový uzel. Jeden z respondentů zmiňuje i různá říkadla k lepšímu zapamatování. „U tý osmičky učíme piráta, jak propíchne oko.“ Všichni respondenti se primárně věnují nácviku dvojitého osmičkového uzlu. Jeden z respondentů u dvojitého osmičkového uzlu končí výuku uzlů a žádný jiný neučí. Ostatní respondenti zařazují do výuky uzlů i jiné uzly. Jeden respondent učí Prusíkův uzel a vůdcovský uzel. Druhý zařazuje lodní uzel, poloviční lodní uzel a dvojitou rybářskou spojku. Poslední respondent zařazuje lodní uzel a Prusíkův uzel.

Technika jistění obsahuje několik dílčích činností – manipulace s jistítkem, dobírání lana, povolování lana, brzdění lana a spouštění lezce. Tři respondenti uvádí, že tyto činnosti nacvičují a následně, podle úrovně osvojení, dovolují svým svěřencům se jistit

navzájem. Tito respondenti uvádí jako první činnost seznámení s jistící pomůckou (kyblíkem) a založení lana do jistící pomůcky. Rozdílnost sledávám při formě nácviku dobírání lana. Jeden z respondentů zařazuje nácvik ve dvojicích na zemi, a poté sebejištění, které probíhá tak, „že tam mají nacvaklou expresku, v tom mají protažený lano, mají navázanou osmičku a zároveň tam mají kyblík a dobírají nebo povolují lano.“ Ostatní volí pouze nácvik ve dvojicích na zemi. „Primárně to probíhá na zemi. Lezec simuluje lezení chůzí po podlaze, jistič se učí dobírat lano. Spodní ruka jističe nesmí vyjít nad úroveň jistítka a když, tak jen po dobu nezbytně nutnou. Takže prvotně nácvik na zemi, následně do prvního jištění a pak až nahoru.“ „My učíme tzv. rybičku. Jde o to, že když se lano dobírá, tak rybička, naše ruka pod jistítkem, vyskočí malinko nad hladinu, což je v našem případě úroveň jistítka, a zase rychle skočí do vody.“ Po nácviku ve dvojicích na zemi zmínění respondenti zařazují jištění ve trojicích – lezec, jistič a pojistný jistič. Respondenti zdůrazňují individualizaci, protože některé děti to ovládají hned a u těch může být pojistný jistič dítě. U dětí, které nemají jištění tak zautomatizované je ze začátku pojistným jističem instruktor. U čtvrtého respondenta se děti nemohou jistit navzájem. Respondent uvádí: „Pouze pokročilé děti cvičí jištění, ale výhradně za současného sériového (zdvojeného) jištění instruktorem. Instruktorem je dbáno na správné držení a dobírání lana se všemi aspekty, které k jištění toproje podle metodiky UIAA nebo ČHS patří.“ Při nácviku spouštění, všichni respondenti z výzkumu dbají na správnou pozici rukou pod jistící pomůckou a přiměřeně rychlé spouštění lezce.

S předchozí dovedností úzce souvisí lezení s horním jištěním (TR). Všichni respondenti mají předem připravená lana pro lezení v TR. U všech respondentů nácvik probíhá stejně. Nejprve lezení k prvnímu postupovému jištění, kde si dítě odsedne a zkusí si pozici pro spouštění. Důraz je kladen na správnou pozici nohou a mírné odrážení od stěny. Dále mohou lézt až nahoru. Všichni respondenti potvrdili, že zařazují trénink techniky lezení do výuky. Dva respondenti berou techniku lezení jako důležitou věc, ale nezaměřují se na ni cíleně. Spíše se orientují na hravou formu, „aby spíš moc nad tou technikou nepřemýšlely, ale dělaly to podvědomě.“ Např. zmiňují lezení s šátkem položeným na lezeckých botách. Zbylí dva respondenti vyučují techniku lezení cíleně aktivitami na bouldrovací stěně. Např. se jedná o správné úchopy chytů, zvedání ze stupů, nástupy na stupy, výměna nohou na stupu atd.

Už v úvodu nácviku zapínání postupového jištění můžeme spatřit rozdíly. Jeden z respondentů uvádí ihned nácvik na stěně v nízké výšce, oproti tomu ostatní respondenti nejprve volí nácvik na zemi, kde se mohou děti plně soustředit na nácvik zapínání postupového jištění a až poté volí nácvik z lezecké pozice. Všichni respondenti uvádí velice názorný a na způsoby bohatý nácvik této dovednosti. Nácvik zapínání postupového jištění je nedílnou součástí lezení prvolezce s dolním jištěním. Tady se odpovědi respondentů také rozcházejí. Jeden respondent uvádí, že se dostanou „pouze některé děti, k lezení na prvním konci až v závěru kroužku, ale jen když dostatečně výškově dorostou.“ Zbylí respondenti mají shodu v tom, že děti při prvních pokusech lezení na prvním jistí instruktor, a poté dochází k nácviku jištění prvolezce s tím, že tam je pojistný jistič. Zmiňovaní respondenti nechávají úlohu pojistného jističe i na dětech. Samozřejmě je důležitá individualizace a posouzení instruktora, zda to děti zvládají bezpečně.

V problematice pádů se vyskytují rozdíly názorů mezi jednotlivými respondenty. Jeden z respondentů nezařazuje nácvik pádů ani chytání pádů. Druhý respondent zařazuje nácvik pádů pouze u pokročilejších dětí a vždy je u toho jistí instruktor. Zkouší si to např. v převisech, kde se děti nemají o co uhodit a jen se zhoupnou. Nácvik chytání pádů nezařazuje. Třetí respondent zařazuje nácvik pádů u všech. Nejprve zařazuje hluboké odsednutí v TR s pojišťovacím jističem (dítě). Respondent uvádí nepodvědomé nacvičování chytání pádu. Je prováděn i delší odskok v TR, ale pouze za předpokladu, že je jističem instruktor, který udělá průvěs lana nad jistítkem. Nácvik chytání pádů prvolezce nezařazuje. Čtvrtý respondent zařazuje nácvik pádů i chytání pádů. Nejprve vše chytá instruktor, poté aktivita probíhá ve trojicích (lezec, jistič, pojistný jistič – dítě). Nejprve zařazuje pády v TR – hluboké odsednutí po tečování chytu, poté pády v převisech. V druhé polovině kroužku následuje nácvik chytání pádů při lezení na prvním s tím, že je to opět ve trojicích (lezec, jistič, pojistný jistič – dítě) za neustálého dohledu instruktora.

Nadstandartní dovednosti, které nejsou stěžejní při výuce lezení, se vyučují pouze ve dvou kroužcích. Jeden z respondentů uvádí nácvik tzv. „prusíkování“. Zařazuje to ze tří důvodů. Prvním z nich je relativní bezpečnost vykonávané činnosti. Respondent uvádí, že pokud instruktor zkontroluje správnost navázání uzlu, zacvaknutí a zašroubování karabin, není tam moc možností, aby se dětem něco stalo bez neustálého dozoru.

Druhým důvodem je zábavnost a obliba u dětí. Třetím důvodem je rozčlenění dětí do menších skupin, kdy každá skupina dělá jinou aktivitu, což slouží k individualizaci výuky. Druhý respondent uvádí jako nadstandartní dovednosti taktéž „prusíkování“, ale oproti předešlému respondentovi zmiňuje i slanění s Prusíkovým uzlem. Zbylí dva respondenti nic takového v kroužcích nezařazují.

4.2.2 Organizace a struktura

Všichni respondenti se shodují v četnosti lezeckého kroužku, a to 1x týdně. Délka celého lezeckého kurzu je rozdílná. Jeden respondent uvádí délku kurzu od začátku října do konce května. Druhý respondent uvádí délku kurzu od září do konce června. Zbylí dva respondenti se shodují a charakterizují oficiální délku kurzu na pololetí (13–14 lekcí) s tím, že se předběžně s dětmi počítá i na druhé pololetí. Kurz začíná koncem září a končí na konci ledna. Druhý kurz ihned navazuje na předešlý. Tři respondenti se shodují v délce trvání jedné lekce na 90 minut. Oproti tomu čtvrtý respondent uvádí dobu jedné lekce na 60 minut.

Z hlediska věku dětí, všichni respondenti uvádějí velké věkové rozpětí. Jeden respondent uvádí 7-12 let, druhý 6-15 let. Zbylí dva respondenti se shodují na rozpětí 6-13 let. Přihlašování dětí do kurzu probíhá u všech respondentů bez vstupních lezeckých požadavků. Jeden respondent zmiňuje samostatnost dětí jako nutnost pro lezecký kroužek.

Propagace lezeckého kroužku je v základu shodná u všech respondentů a probíhá formou vyvěšení nabídky na webové stránky instituce. Jeden z respondentů ještě uvádí roznášení letáčků s nabídkou lezeckého kroužku do školských zařízení nebo posiloven. Druhý respondent uvádí propagaci lezeckého kroužku na sportovních dnech, kde má instituce své stanoviště a rozdává letáčky.

V průběhu kurzu je u třech respondentů možný nábor dětí, pokud se uvolní místo. Jeden z respondentů umožňuje nábor pouze v pololetí. S odhlašованиеm dětí z kroužku mají zkušenost dva respondenti. Hlavní uváděné důvody odchodu z kroužku jsou zdravotní důvody nebo přednost jiné upřednostňovanější aktivity. Zbylí dva respondenti se s takovou situací nesečkali.

Z hlediska inspirace pro náplň lekce mají respondenti rozdílné názory. Jeden respondent uvádí: „Určitě knížky, studium nebo ten instruktorský kurz, na kterým jsem byla. Anebo třeba zkušenosti ostatních instruktorů, který vedou takovéhle kroužky.“ Druhý respondent uvádí: „No tak nějaký knížky, internet hlavně a občas i nějaký hry si vymyslím přímo já. Z instruktorského kurzu čerpám pravidla a metodiku.“ Třetí respondent uvádí: „Víceméně teď už ze zkušeností za těch 13 let. Prostě vidíš, co ty děcka chtějí, co je baví, a hlavně každou hodinu, aby byl nastavený nějaký cíl, aby se něco naučily nového.“ Čtvrtý respondent uvádí: „Z pravidel pro kroužky v XY, ze všeobecných a vlastních zkušeností a z teoretických podkladů“.

Celkový průběh lekce je u jednotlivých respondentů rozdílný. „Víceméně vychází to z tělovýchovných jednotek.“ uvádí jeden z respondentů. Dva respondenti se shodují na zařazování úvodní části, kde proběhne sdělení programu na danou lekci. Zbylí dva tuto část nezařazují. U třech respondentů následuje zahřátí organismu formou hry (např. rozběhání, drobné pohybové hry, míčové hry atd.), a poté rozcvičení. Oproti tomu čtvrtý respondent nejprve zařazuje rozcvičení a až poté zahřátí organismu formou hry (např. vybíjená). Jeden z respondentů uvádí, že občas přenechá vedení rozcvičky na dětech, ale až ve chvíli, kdy mají zažitou a osvojenou správnou podobu rozcvičení. Všichni respondenti se shodují s krátkým rozlezením na začátku hlavní části lekce formou traverzu nebo her na bouldrovací stěně. Hlavní část se u respondentů liší podle zvolených cílů lekce. U dvou respondentů v závěru lekce probíhá vždy docvičení. Obsahuje zklidnění organismu, zhodnocení lekce nebo případné posilování nezatěžovaných svalových partií. Třetí respondent zařazuje závěrečnou část lekce jen někdy, a to v podobě protahování. Čtvrtý respondent nezařazuje závěrečnou část lekce vůbec.

Všichni respondenti se shodují, že individualizují lezeckou výuku. U všech respondentů probíhá individualizace napříč dovednostmi. Důvodem individualizace je rozdílnost v rychlosti upevnění dané činnosti u jednotlivých dětí. Proto je podle respondentů nutné ke každému jedinci přistupovat individuálně podle jeho potřeb. Jeden z respondentů vyzdvihuje, že: „Výuka je individualizována, a to podle věku každého jednoho dítěte, jeho zkušeností, schopností a v neposlední řadě podle fyzických dispozic a psychických vlastností dítěte.“ Dalším důležitým aspektem individualizace, který vyzdvihuje jeden

z respondentů, je „zvláštní ohled na pubescenty (chlapecké výstřelky v chování, dívčí menstruace atd. atd.).“

Všichni respondenti používají na svých lezeckých kroužcích příkazový styl, kdy veškerá rozhodnutí a vedení lekce jsou na instruktorovi. Například respondenti uvádí rozcvičení, docvičení, samotné lezení ve skupinách atd. Dále zařazují reciproční styl, kdy jsou děti zapojeni do hodnocení a korekce chyb. Tento styl respondenti používají u různých nácviků lezeckých dovedností, kdy jde o to, aby si děti uvědomovaly chyby a dokázaly je i u ostatních rozpoznat.

Herní aspekt lezecké výuky hraje velkou roli u všech respondentů. Všichni respondenti zařazují hry pro zahřátí organismu. Tři respondenti uvádí hry i v hlavní části lekce. Všechny odpovědi respondentů se hodně shodují ve výčtu her v hlavní části lekce, a proto jsou zde vypsané ty nejvíce zmiňované. Rozlezení formou her, lezení na rychlost v TR pro pobavení (ne k porovnávání mezi dětmi), oblékání sedáku na rychlost, navázání na rychlost a navázání poslepu. Dva respondenti se shodují na hrách, které rozvíjejí vytrvalost (pexeso, ukazovátka, twister).

4.2.3 Bezpečnost

Z odpovědí respondentů vyplývá, že dodržování určitých zásad při lezecké aktivitě je nedílnou součástí bezpečného lezení. Jeden z respondentů klade velký důraz na prvotní poučení o bezpečném chování v lezeckých prostorech.

Všichni respondenti zařazují do výuky lezení partnerskou kontrolu, která je u všech přibližně stejná. U všech respondentů obsahuje kontrolu sedáku jak lezce, tak jističe. Zda je správně nasazený a není někde překroucený. Dále kontrolu lezce, zda má dobře navázaný dvojitý osmičkový uzel. U jističe se všichni respondenti shodují na kontrole založení lana do jisticí pomůcky, založení jistítka do karabiny a založení karabiny do jisticího oka sedacího úvazku a její zašroubování. Tři respondenti se shodují v požadavku – uzel na konci lana, aby nedošlo k provléknutí lana a následnému pádu lezce. Zbylý respondent ho nepožaduje. Dva respondenti poukazují na problematiku náušnic, rozpuštěných vlasů a hodinek. Kontrolu těchto věcí vyžadují po dětech pokaždé na začátku lekce. Všichni respondenti se shodují v tom, že musí být provedena kontrola instruktorem po partnerské kontrole dětí před každou cestou.

Všichni respondenti se taktéž shodují na 4 povelích, které jsou důležité pro bezpečné lezení. Jedná se o povely: „lezu“, „jistím“, „dobro“ a „spust“.

Jeden z respondentů uvádí jako bezpečnostní prvek i správnou pozici jističe (tzv. pozice do „L“ – krok od stěny a krok do strany). Všichni respondenti, kteří povolují dětem se jistit navzájem, se shodují ve využívání pojistného jističe při jištění. V čem se ale respondenti odlišují je doba přítomnosti pojistného jističe u jištění v TR. Jeden z respondentů vyžaduje neustálou přítomnost pojišťovacího jističe při jištění v rámci celého lezeckého kurzu. Zbylí dva respondenti od pojišťovacího jističe postupně ustupují, když uznají děti plně kompetentní k této činnosti. Samozřejmě zde platí neustále pravidlo kontroly instruktorem po partnerské kontrole dětí. Dva z respondentů vyzdvihují tzv. „spotting“ (poskytování záchrany lezci při boulderingu) při nácviku zapínání postupového jištění v nízkých výškách. Při lezení na prvním, než lezec zapne lano do prvního postupového jištění, tuto záchranu vyžadují všichni. U jednoho z respondentů je zmiňován důraz na váhový rozdíl mezi jističem a lezcem, aby nevznikl kladkový efekt.

4.3 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ

Výsledky jednotlivých respondentů se odlišují v těchto zásadních oblastech. Z hlediska používané metodiky jsem došla k závěru, že se odlišují v možnosti jištění spolulezce, kdy většina přenechává odpovědnost na dětech. Dále jsem shledala rozdílnost v nácviku zapínání postupového jištění, kdy pouze v jednom případě dochází k nácviku rovnou z lezecké pozice, oproti tomu, ve třech případech volí nácvik nejprve na zemi a až poté z lezecké pozice. V problematice nácviku pádů a nácviku chytání pádů se používaná metodika velmi odlišuje. Došla jsem k závěru, že ve třech případech dochází k nácviku pádu a u dvou z nich se vyskytuje i nácvik chytání pádů. Oproti tomu u jednoho respondenta se žádný z těchto nácviků neobjevuje.

Z hlediska organizace a struktury lezeckého kurzu a lezecké lekce se odlišují v době trvání celého kurzu a v možnostech náboru dětí v průběhu kurzu. Dále jsem shledala rozdílnost ve struktuře lezecké lekce, kdy ve dvou případech nedochází na začátku ke sdělení cílů konkrétní lekce. Dále v rozdílném postupu při zahřívání a rozcvičování. V neposlední řadě shledávám rozdílnost v zařazování závěrečné části lekce. Ve dvou případech dochází k jejímu zařazování vždy.

Z hlediska základní bezpečnosti se odlišují jen málokdy. Došla jsem k závěru, že ve všech případech mého výzkumu kladou velký důraz na bezpečnost.

5 METODICKÉ DOPORUČENÍ

V rámci praktické části bylo mým cílem vypracovat metodické doporučení lezení dětí na umělé lezecké stěně. Dle mého výzkumu jsem se rozhodla pro vypracování písemných příprav na hodiny lezeckého kroužku, které zahrnují celou metodickou řadu pro výuku lezení dětí na umělé lezecké stěně zrychlenou do 6 lekcí. Jsem si vědoma toho, že by osvojování všech dovedností na lezeckém kroužku trvalo déle než 6 lezeckých lekcí. Záleží na subjektivním rozhodnutí instruktorů a individuálním přístupu k dětem o větší časovou dotaci na osvojení konkrétních dovedností. Jednotlivé přípravy obsahují nácvik následujících dovedností:

1. příprava: oblékání sedacího úvazku, navazování, nácvik lezení TR
2. příprava: nácvik manipulace s jistítkem, partnerská kontrola, lezení TR
3. příprava: nácvik zapínání postupového jištění
4. příprava: nácvik lezení na prvním, nácvik jištění prvolezce se záložním jištěním TR
5. příprava: lezení na prvním bez záložního jištění TR, trénink vytrvalosti
6. příprava: nácvik pádů

Jak pracovat s přípravami?

Přípravy obsahují hlavičku, kde se nachází shrnutí, co vše je potřeba připravit před začátkem lekce, dále kdo lekci vede, počet dětí na lekci (v tomto případě ideální počet dětí na jednoho instruktora dle ČHS). Shrnutí pomůcek, které jsou potřeba během lekce a dílčí cíle lezeckého kroužku, kterých by mělo být dosaženo po jednotlivých lekcích. Cílem celého lezeckého kroužku by mělo být, aby každé dítě umělo bezpečně jistit a vylézt cestu na prvním. V neposlední řadě přípravy obsahují číslo lekce.

Dále obsahují průběh lekce s časovou dotací. Lekce je vždy rozdělena na 5 částí, a to úvodní část (dále ÚČ), rušnou část (dále RČ), průpravnou část (dále PČ), hlavní část (dále HČ) a závěrečnou část (dále ZČ). Jednotlivé části seznamují s obsahem učiva a metodickými postupy. Rušná, průpravná a závěrečná část je popsána obecně, neboť podrobný popis není cílem tohoto metodického doporučení. Objevují se zde i sociálně-interakční formy výuky, metody výuky a didaktické řídicí styly, které jsou optimálně zvoleny k části lekce.

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA HODINU LEZECKÉHO KROUŽKU

<p>Příprava před hodinou: připravit a srovnat sedací úvazky, natáhnout 1x TR Instruktor: Kristýna Tužilová Počet klientů: 6 Pomůcky: sedací úvazky, lano, kousky lana, kyblík, HMS karabina Číslo hodiny: 1</p> <p>Cíl hodiny: <u>OBLÉKÁNÍ SEDACÍHO ÚVAZKU, NAVAZOVÁNÍ, NÁCVIK LEZENÍ TR</u></p>		
Čas	Obsah učiva, metodické postupy	Organizace, pomůcky (formy, metody, DŘS)
3 min	<u>ÚČ</u> - přivítání s klienty, představení, analýza stavu, seznámení s cílem hodiny	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
5 min	<u>RČ</u> - zvýšené prokrvení a zahřátí svalů	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
10 min	<u>PČ</u> - připravit pohybový aparát a CNS na následný výkon (protahování svalů, mobilizace kloubů a páteře)	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
37 min	<u>HČ</u> 1. hra na barvy - instruktor sdělí určitý počet a barvy chytů/stupů - lezci musejí zaujmout pozici, ve které drží dané barvy chytů nebo stojí na stupech a nesmějí se dotýkat země - lezci nesmějí lézt moc vysoko (max. 1,5 metru) - např. dva červené a jeden modrý chyt (lezec musí na stěně najít místo, kde se nacházejí dané barvy a zaujmout na nich lezeckou polohu) 2. oblékání sedacího úvazku - popis sedacího úvazku - ukázka správného oblékání a dotažení sedacího úvazku 3. nácvik osmičkového uzlu - stát zády k dětem - každý dostane kousek lana - v jedné ruce ohyb, ve druhé konec lana - ukázka různých způsobů uvázání uzlu 4. navazování na dvojitý osmičkový uzel - ukázka protažení lana skrz oka úvazku - ukázka vázání dvojitého osmičkového uzlu	F: hromadná, skupinová M: expoziční, fixační DŘS: příkazový → bezpečnost! → před hodinou připravit a srovnat sedací úvazky a kousky lan

5 min	<p>- ukázka správného dotažení, správné velikost oka, umístění a délky zbývajícího lana</p> <p>5. 1. skupina – bouldrování nad matrací</p> <ul style="list-style-type: none"> - nelézt příliš vysoko maximálně 1,5 m - používat velké a dobře uchopitelné chyty <p>2. skupina (2 děti + instruktor)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 lezec, 1 pozoruje instruktora při jištění - instruktor jistí, lezec nácvik lezení TR (výměna všech dvojic) - lezec nohy do „V“ při spouštění <p><u>ZČ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zklidnění organismu (snížení tepové frekvence, fyzická a psychická relaxace) - posilování - kompenzace předešlého zatížení organismu (protažení) - motivace a pozvání do další lekce 	<p>→ bezpečnost!</p> <p>F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový</p>
-------	---	---

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA HODINU LEZECKÉHO KROUŽKU

Příprava před hodinou: natáhnout: 3x TR, 3x lana do prvních expresek

Instruktor: Kristýna Tužilová

Počet klientů: 6

Pomůcky: sedací úvazky, lana, kousky lana, kyblíky, HMS karabiny

Číslo hodiny: 2

Cíl hodiny: NÁCVIK MANIPULACE S JISTÍTKEM, PARTNERSKÁ KONTROLA, LEZENÍ TR

Čas	Obsah učiva, metodické postupy	Organizace, pomůcky (formy, metody, DŘS)
3 min	<u>ÚČ</u> - přivítání s klienty, seznámení s cílem hodiny, motivace a navození dobré atmosféry	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
5 min	<u>RČ</u> - zvýšené prokrvení a zahřátí svalů	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
10 min	<u>PČ</u> - připravit pohybový aparát a CNS na následný výkon (protažení svalů, mobilizace kloubů a páteře)	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
37 min	<u>HČ</u> - opakování – navazování na osmičkový uzel <ul style="list-style-type: none"> - ukázka manipulace s jistítkem - popis kyblíku - zakládání lana do jistítka + procvaknutí karabinou a zašroubování - dobírání lana („rybička“), pozice rukou - správná poloha jističe („L“) - seznámení s povely („LEZU“, „JISTÍM“, „DOBER“, „DOLŮ“) + pozice rukou - dvojice – nácvik na zemi <ul style="list-style-type: none"> - partnerská kontrola - lezec vzdálen cca 5 metrů od stěny - povely „LEZU“, „JISTÍM“ - lezec postupuje pomalu směrem ke stěně a simuluje lezecký pohyb, jistič procvičuje dobírání lana - pokud je lezec nahoře → povel „DOBER“ – jistič dobere maximálně lano a obě ruce má pod jistítkem - povel „DOLŮ/SPUŠŤ“ – jistič obě ruce pod jistítkem a pomalu propouští lano dlaněmi 	F: hromadná M: expoziční, fixační DŘS: příkazový → lano v první expresece → lano v první expresece

5 min	<ul style="list-style-type: none"> - trojice (se záložním jištěním) <ul style="list-style-type: none"> - partnerská kontrola ve trojici, poté kontrola instruktorem - lezení TR (nejprve k 1. expresce → odsednutí → až nahoru) - zkouška hlubšího odsednutí - obměna lezení TR <ul style="list-style-type: none"> - lezec se nesmí dotýkat špičkami stěny - důraz na kontrolu DK, lezec kouká, kam dává nohy <p><u>ZČ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zklidnění organismu (snížení tepové frekvence, fyzická a psychická relaxace) - posilování - kompenzace předešlého zatížení organismu (protažení) - motivace a pozvání do další lekce 	<p>F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový</p>
-------	---	--

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA HODINU LEZECKÉHO KROUŽKU

<p>Příprava před hodinou: natáhnout 3x TR, připravit plakety, expresky a kousky lana</p> <p>Instruktor: Kristýna Tužilová</p> <p>Počet klientů: 6</p> <p>Pomůcky: sedací úvazky, lana, kousky lana, kyblíky, HMS karabiny, plakety, expresky</p> <p>Číslo hodiny: 3</p> <p>Cíl hodiny: <u>NÁCVIK ZAPÍNÁNÍ POSTUPOVÉHO JIŠTĚNÍ</u></p>		
Čas	Obsah učiva, metodické postupy	Organizace, pomůcky (formy, metody, DŘS)
3 min	<p><u>ÚČ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přivítání s klienty, seznámení s cílem hodiny, motivace, navození dobré atmosféry 	<p>F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový</p>
5 min	<p><u>RČ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zvýšené prokrvení a zahřátí svalů 	<p>F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový</p>
10 min	<p><u>PČ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - připravit pohybový aparát a CNS na následný výkon (protažení svalů, mobilizace kloubů a páteře) 	<p>F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový</p>
37 min	<p><u>HČ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. opakování – každý se naváže na kousek lana osmičkou (kontrola) 2. ukázka cvakání expresek <ul style="list-style-type: none"> - lano nabírat od uzlu - správný úchop expresek, cvakání L/P rukou - cvakání mezi pasem a rameny - ukázat i chybné zapnutí lana → nebezpečí pádu 3. cvakání expresek na zemi <ul style="list-style-type: none"> - dominantní rukou - nedominantní rukou 4. cvakání expresek při bouldrování + spotování <ul style="list-style-type: none"> - lezec cvaká jakoukoli rukou, jistič spotuje a kontroluje správné zapnutí lana do expresky 5. lezení TR s kouskem lana <ul style="list-style-type: none"> - ve dvojicích, jistič kontroluje správné zapnutí lana do expresky 6. obměna lezení TR <ul style="list-style-type: none"> - lezec má na každém chodidle ponožku/šátek a nesmí mu spadnout → důraz na kontrolu DK 	<p>F: hromadná M: expoziční, fixační DŘS: příkazový</p>

5 min	<u>ZČ</u> <ul style="list-style-type: none"> - zklidnění organismu (snížení tepové frekvence, fyzická a psychická relaxace) - posilování - kompenzace předešlého zatížení organismu (protažení) - motivace a pozvání do další lekce 	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
-------	---	---

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA HODINU LEZECKÉHO KROUŽKU

<p>Příprava před hodinou: natáhnout: 3x TR, 3x do první expresky, připravit plakety, expresky Instruktor: Kristýna Tužilová Počet klientů: 6 Pomůcky: sedací úvazky, lana, kyblíky, HMS karabiny, expresky, plakety, kousky lana Číslo hodiny: 4</p> <p>Cíl hodiny: <u>NÁCVIK LEZENÍ NA PRVNÍM, NÁCVIK JIŠTĚNÍ PRVOLEZCE SE ZÁLOŽNÍM JIŠTĚNÍM TR</u></p>		
Čas	Obsah učiva, metodické postupy	Organizace, pomůcky (formy, metody, DŘS)
3 min	<u>ÚČ</u> - přivítání s klienty, seznámení s cílem hodiny, motivace, navození dobré atmosféry	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
5 min	<u>RČ</u> - zvýšené prokrvení a zahřátí svalů	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
10 min	<u>PČ</u> - připravit pohybový aparát a CNS na následný výkon (protažení svalů, mobilizace kloubů a páteře)	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
37 min	<u>HČ</u> 1. opakování – cvakání expresek + spotování - před hodinou si připravím plakety a expresky - každý dostane kousek lana → traverz, cvakání P/L rukou + spotování 2. ukázka manipulace s jistítkem na zemi - lana procvaknutá v první expresce - dobírání lana („rybička“), povolování lana (opačná „rybička“), pozice rukou - nový povel „POVOL“ 3. dvojice – nácvik na zemi - partnerská kontrola, instruktor zkontroluje - povely „LEZU“, „JISTÍM“ - lezec postupuje pomalu od stěny a simuluje lezecký pohyb, jistič procvičuje povolování lana - pokud je lezec „nahore“ → povel „DOBER“ – jistič dobere maximálně lano a obě ruce má pod jistítkem - povel „DOLŮ/SPUSTĚ“ – jistič obě ruce pod jistítkem a pomalu propouští lano dlaněmi	F: hromadná M: expoziční, fixační DŘS: příkazový

5 min	<p>4. trojice – záložní jištění formou TR</p> <ul style="list-style-type: none"> - lezec se naváže na 2 lana (jedno na TR a druhé volně na zemi, které bude cestou cvakat) - dva jističi (jeden jistí na TR, druhý nácvik jištění prvolezce – kontroluje správné cvakání) - jistič prvolezce spotuje, do té doby, než zacvakne první expresku - možno lézt v linii TR nebo ve vedlejší linii <p>5. obměna lezení TR</p> <ul style="list-style-type: none"> - „mrazík“ – lezec musí „zamrznout“ a napočítat do 3, než se dotkne chytu rukou <p><u>ZČ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zklidnění organismu (snížení tepové frekvence, fyzická a psychická relaxace) - posilování - kompenzace předešlého zatížení organismu (protažení) - motivace a pozvání do další lekce 	<p>→ vhodné volit kontrastní barvy lan, aby lezec jasně věděl, které lano cvaká</p> <p>F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový</p>
-------	--	--

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA HODINU LEZECKÉHO KROUŽKU

<p>Příprava před hodinou: / Instruktor: Kristýna Tužilová Počet klientů: 6 Pomůcky: sedací úvazky, lana, kyblíky, HMS karabiny Číslo hodiny: 5</p> <p>Cíl hodiny: <u>LEZENÍ NA PRVNÍM BEZ ZÁLOŽNÍHO JIŠTĚNÍ TR, TRÉNINK VYTRVALOSTI</u></p>		
Čas	Obsah učiva, metodické postupy	Organizace, pomůcky (formy, metody, DŘS)
3 min	<u>ÚČ</u> - přivítání s klienty, seznámení s cílem hodiny, motivace, navození dobré atmosféry	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
5 min	<u>RČ</u> - zvýšené prokrvení a zahřátí svalů	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
10 min	<u>PČ</u> - připravit pohybový aparát a CNS na následný výkon (protažení svalů, mobilizace kloubů a páteře)	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
37 min	<u>HČ</u> - trojice – lezení na prvním <ul style="list-style-type: none"> - lezec, jistič, pojišťovací jistič - lezec si vybírá cesty, které dobře zná a jsou pro něj lehké - partnerská kontrola ve trojici (než začnou lézt, musím vždy zkontrolovat) - komunikace - spotování k první expresce - trojice – hra při bouldrování <ul style="list-style-type: none"> - lezci se postupně střídají ve vybírání chytů a vytvářejí společnou cestu - každý přidává jeden pohyb P/L ruky, nohama se můžou dotýkat kdekoli 	F: hromadná M: expoziční, fixační DŘS: příkazový → trénink vytrvalosti
5 min	<u>ZČ</u> - zklidnění organismu (snížení tepové frekvence, fyzická a psychická relaxace) - posilování - kompenzace předešlého zatížení organismu (protažení) - motivace a pozvání do další lekce	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový

PÍSEMNÁ PŘÍPRAVA NA HODINU LEZECKÉHO KROUŽKU

<p>Příprava před hodinou: natáhnout 3x TR Instruktor: Kristýna Tužilová Počet klientů: 6 Pomůcky: sedací úvazky, lana, kyblíky, HMS karabiny, šátky Cíl hodiny: <u>NÁCVIK PÁDŮ</u></p>		
Čas	Obsah učiva, metodické postupy	Organizace, pomůcky (formy, metody, DŘS)
3 min	<u>ÚČ</u> - přivítání s klienty, seznámení s cílem hodiny, motivace, navození dobré atmosféry	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
5 min	<u>RČ</u> - zvýšené prokrvení a zahřátí svalů	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
10 min	<u>PČ</u> - připravit pohybový aparát a CNS na následný výkon (protažení svalů, mobilizace kloubů a páteře)	F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový
37 min	<u>HČ</u> - nácvik odskočení od stěny - cvičení „pálí, pálí“ - rozdělení do dvou skupin 1. skupina - dvojice – lezení TR se zavázanýma očima - dvojice – lezení TR + dotyk loktem chytu - čtveřice – lezení TR se svázanými končetinami (2 lezci svázaní šátkem za ruce/nohy + 2 jističi) 2. skupina – nácvik pádů (2 děti + instruktor) - před hodinou si vytáhnu TR v mírném převisu - vytvořit dvojice přibližně stejné váhové kategorie (max. rozdíl cca 10 kg) - před nácvikem pádů krátké seznámení s jednotlivými kroky - zopakování pozice jističe → bezpečnost! (aby si neskočili na hlavu) - po celou dobu je instruktor záložní jistič, mezi druhou a třetí expreskou udělá pojišťovací uzel (eliminace pádu až na zem)	F: hromadná, skupinová M: expoziční, fixační DŘS: příkazový

5 min	<p><u>ZČ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zklidnění organismu (snížení tepové frekvence, fyzická a psychická relaxace) - posilování - kompenzace předešlého zatížení organismu (protahování) - motivace a pozvání do další lekce 	<p>a. lezec doleze k poslední cvaknuté expresce, nechá se dobrat → odražení od stěny cca 10-15 cm, hlubší odsednutí v TR</p> <p>b. průvěš pod jistítkem – lezec je dobraný na TR, mírně se odráží od stěny, instruktor přebere jištění pravou rukou a levou vytvoří průvěš, jistič má neustále svoji dominantní ruku na laně před levou rukou instruktora a druhou má za zády, v momentě odrazu lezce od stěny instruktor nahodí lano do jistítka a pouští pravou rukou lano, lezec se bude houpat o kus níže</p> <p>c. průvěš nad jistítkem – lezec dobrán na TR, ale poté ještě o kus povyleze, ale už ho jistič nedobírá, instruktor stahuje lano dvěma prsty pravé ruky (aby neměl lezec průvěš u sebe), na odpočítání lezec skáče</p> <p>d. reálný pád – lezec má zacvaknuté všechny expresky, doleze si až k řetězu, který necvaká a na odpočítání skočí, jistič má polohu rukou jako u běžného jištění (tzn. jednu ruku nad a druhou pod jistítkem), pro změkčení pádu může jistič v momentě pádu lezce povyskočit</p> <p>F: hromadná M: motivační DŘS: příkazový</p>
-------	--	--

6 DISKUZE

Cílem této diplomové práce bylo mimo jiné porovnat používanou metodiku lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních. V diskuzi bych ráda vlastní zjištění z výzkumu porovнала s poznatky z teoretických východisek.

První výzkumná otázka zněla: „Jaké jsou rozdíly v používaných metodikách a stylech vedení lezeckých kroužků?“. Dva respondenti z mého výzkumu se shodují s výsledky výzkumu bakalářské práce (Musálek, 2010), kde používaná metodická řada začíná seznámením a nácvikem úchopů v malých výškách, a poté přichází na řadu nácvik oblékání sedacího úvazku. Myslím si, že je pro děti lepší si nejprve zkusit a zažít lezecký pohyb v malých výškách a pak přejít na nácvik oblékání sedacího úvazku. Na druhou stranu nevidím velký problém v tom, začínat metodickou řadu nácvikem oblékání sedacího úvazku.

Další velký rozdíl je v jistění. Tři respondenti se shodují s Koblasovou (2020), že umožňují svým svěřencům se jistit navzájem a mají stejný postup nácviku jistění v pořadí – nácvik na zemi a až poté nácvik na stěně ve výšce. Oproti tomu jeden respondent nikoli. Tato skutečnost může být zapříčiněna mnoha faktory. Např. požadavky na děti (věk, výška, správnost provedení atd.), nepřenesení odpovědnosti na děti, bezpečnost atd. Jistění je velice důležitou dovedností, kterou by mělo každé dítě po absolvování lezeckého kroužku ovládat.

Rozdílnost spatřuji v nácviku zapínání postupového jistění. Karešová (2012) se shoduje se třemi respondenty, kteří volí nejprve nácvik na zemi, kdy se mohou děti plně koncentrovat na správné zapínání. Až poté nácvik v lezecké pozici, kdy už mají danou činnost osvojenou. Karešová (2012) ještě zmiňuje mezistupeň mezi nácvikem na zemi a nácvikem v lezecké pozici na stěně, a to nácvik zapínání postupového jistění na žebřinách. Čtvrtý respondent zařazuje rovnou nácvik zapínání postupového jistění z lezecké pozice. Předpokládám, že u posledního respondenta budou mít děti menší koncentrovanost na správné zapínání postupového jistění, neboť se musí soustředit jak na lezení, tak současně na správnost provedení osvojevané dovednosti.

Posledním zmiňovaným rozdílem je problematika pádů. Karešová (2012) a Koblasová (2020) se v rámci metodické řady této problematice alespoň z části věnují. Jeden

z respondentů se od uvedených zdrojů liší, neboť nezařazuje v rámci lezeckého kroužku nácvik pádů ani nácvik chytání pádů. Z hlediska bezpečnosti si myslím, že by se nácvik těchto dovedností měl vyskytovat alespoň okrajově v metodické řadě každého lezeckého kroužku. Zbylí tři respondenti zařazují nácvik pádů nebo nácvik chytání pádů v různých podobách.

Druhá výzkumná otázka zněla: „Jaké jsou rozdíly ve struktuře a průběhu lezeckého kurzu a lezecké hodiny u jednotlivých kroužků?“ Koblasová (2020) se shoduje se dvěma respondenty v tom, že zařazují úvodní část, ve které dochází ke sdělení cílů dané lekce. Ohledně průběhu protažení svalů má stejný názor s jedním respondentem v tom, že ze začátku vše vede instruktor a po osvojení základních cviků a principů protažení mohou předcvičovat i děti. Tři respondenti se shodují s literaturou (Baláš et al., 2011), že je postup rozcvičení od zahřátí organismu k aktivizaci svalových vláken. Oproti tomu jeden respondent se odlišuje od zmíněné literatury v tom, že začíná protažením svalů a následně pokračuje zahřátím organismu. Dle literatury (Lienerth & Baláš, 2011) se podoba docvičení shoduje se dvěma respondenty v tom, že dochází ke zklidnění organismu a s jedním respondentem díky zařazování strečinkových cvičení. Se zbylými respondenty se liší.

Třetí výzkumná otázka zněla: „Jaké jsou rozdíly ve výuce základní bezpečnosti a jistění u jednotlivých kroužků?“ Všichni respondenti kladou velký důraz na dodržování bezpečnosti při lezecké výuce, a proto se v mém výzkumu v této problematice vyskytuje minimum rozdílů. Takový výsledek jsem předpokládala. Lezení je nebezpečný sport, pokud se nedodržují zásadní pravidla. Jsem ráda, že v tomto hledisku jsou respondenti z mého výzkumu zajedno. Všichni respondenti se shodují s literaturou (Matějka & Kurowski, 2014), že zařazují partnerskou kontrolu před každou cestou. Jediná odlišnost, která se vyskytuje je tvorba uzlu na konci lana. Jeden respondent ho nezařazuje do partnerské kontroly, a tím se odlišuje od zmíněné literatury.

Zajímavý výsledek spatřuji v tom, že pouze jeden respondent uvedl důležitost správné pozice jističe do „L“. Domnívám se, že takový výsledek mi vyšel z toho důvodu, že nebyla konkrétně položena otázka na tuto problematiku a pouze jeden respondent tuto skutečnost zmínil. Tu samou otázku si mohu položit u váhového rozdílu mezi lezcem a jističem. Pouze jeden respondent na toto bezpečnostní pravidlo poukazuje.

7 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo monitorovat a porovnat používanou metodiku lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních a vypracovat metodické doporučení lezení dětí na umělé lezecké stěně.

V této diplomové práci bylo dosaženo všech stanovených cílů a úkolů. Mým prvním úkolem teoretické části bylo popsat horolezectví a umělé lezecké stěny. Druhým úkolem bylo shrnout materiální vybavení potřebné k lezení. Třetím úkolem bylo vysvětlit stupnice obtížnosti lezení a styly přelezu. Čtvrtým úkolem bylo objasnit zásady bezpečného lezení a jištění. Pátým úkolem bylo popsat techniku lezení. Šestáým úkolem bylo shrnout základní dovednosti a lezení dětí. Sedmým úkolem teoretické části diplomové práce bylo popsat strukturu lezecké hodiny. Cíl byl plněn v praktické části této diplomové práce. Pomocí dotazníkového šetření a následných hloubkových rozhovorů byl zjišťován rozdíl v používané metodice lezení dětí v rámci volnočasových aktivit ve vybraných zařízeních a vypracování metodického doporučení lezení dětí na umělé lezecké stěně.

Výsledky jednotlivých respondentů se odlišují v těchto oblastech. Z hlediska používané metodiky spatřuji odlišnosti hlavně v možnosti jištění spolulezce, kdy většina přenechává odpovědnost na dětech. Dále jsem shledala rozdílnost v nácviku zapínání postupového jištění a nácviku pádů. Z hlediska organizace a struktury lezeckého kurzu se odlišují v době trvání celého kurzu a možnosti náboru dětí v průběhu kurzu. Z hlediska lezecké lekce shledávám rozdílnost při zahřívání a rozcvičování, dále v zařazování závěrečné části lekce. Z hlediska bezpečnosti všichni respondenti kladou velký důraz na bezpečnostní hledisko, které je při lezení velice stěžejní. Bez dodržování zásadních pravidel a zásad by lezení na umělých stěnách bylo riskantní. Proto všem začínajícím instruktorům lezeckých kroužků velmi doporučuji zaměřit se na toto hledisko.

Tato práce by mohla sloužit jako inspirace pro začínající instruktory lezeckých kroužků pro děti. Získala jsem mnoho cenných informací o používaných metodikách výuky lezení dětí na umělé lezecké stěně. Věřím, že z těchto získaných informací budou moci čerpat začínající instruktoři lezení a inspirovat se vytvořeným metodickým doporučením.

Začínajícím instruktorům doporučuji, aby dodržovali přesnou strukturu lezecké lekce. To přispívá k tomu, že lekce nebude chaotická. Důležitým bezpečnostním hlediskem je rozcvičení před lezeckou činností. Tím předcházíme případnému zranění. Dále pracovat s lezeckým materiálem, kterému stoprocentně věříme, a které používáme pouze podle pokynů výrobce. Nesmíme u dětí zapomenout zkontrolovat ozdobné doplňky, které by zapříčinily zranění. Velmi doporučuji, aby děti prováděly partnerskou kontrolu před každou cestou, a to ne jenom vizuální, ale i mechanickou (zatáhnout za osmičkový uzel, zatáhnout za lano založené v jistítku, zmáčknout karabinu atd.). Naučit děti, aby věnovaly svoji pozornost správnému jištění, ale i sledování lezce. Také, aby uměly předvídat případné rizikové situace (např. aby nestáli přímo pod lezcem, kde hrozí jeho pád).

Limity této diplomové práce shledávám v kvalitativním vzorku, který není tak velký. Skýtá čtyři respondenty, se kterými jsem provedla hloubkový rozhovor. Tento výzkum nemá za cíl výsledky práce zevšeobecňovat, ale poukázat na rozdíly v metodice výuky lezení dětí na umělé lezecké stěně mezi jednotlivými respondenty.

LITERATURA

- Animals Pardubice. (n.d.). *Lezení*. <https://www.animalspardubice.cz/lezeni>
- Baláš, J., Strejcová, B., & Vomáčko, L. (2008). *Lezeme a šplháme*. Praha: Grada.
- Bulička, M., Dvořák, V., Honzík, M., Lienerth, R., Bednařík, J., Kříž, K., Smolka, M., Taušner, J., & Dušek, L. (2021). *Základy bezpečného lezení* (3. rozšířené vydání). Bynovec: HUDYsport a.s.
- Čelikovský, S., Blahuš, P., Chytráčková, J., Kasa, J., Kohoutek, M., Kovář, R., Měkota, K., Stráňai, K., Štěpnička, J., & Zaciorskij, M. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN.
- Český horolezecký svaz. (2022, 15. prosince). *Jištění lezce při lezení TR*. <https://www.horosvaz.cz/res/archive/067/048836.pdf?seek=1571133270>
- Český horolezecký svaz. (n.d.). *Kontroluj a lez: bezpečné lezení na umělé stěně*. <https://www.horosvaz.cz/res/archive/004/003908.pdf?seek=1321355126>
- Český horolezecký svaz. (2022, 15. prosince). *Navázání na sedací úvazek*. <https://www.horosvaz.cz/res/archive/281/040335.pdf?seek=1559120141>
- Český horolezecký svaz. (n.d.). *O ČHS*. <https://www.horosvaz.cz/chs-informace/>
- Český horolezecký svaz. (2022, 15. prosince). *Základní uzly pro lezení na stěně*. <https://www.horosvaz.cz/res/archive/293/046570.pdf?seek=1565180814>
- Český horolezecký svaz, Slovenský horolezecký spolek JAMES, & Mezinárodní horolezecká federace. (2020). *Manuál alpinismu: léto*. UIAA
- Dieška, I., & Šírl, V. (1989). *Horolezectví zblízka*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dům dětí a mládeže Duha. (n.d.). *Kroužky: sportovní*. <https://www.ddm-usti.cz/krouzky/deti-a-mladez-2/sportovni/>
- Dům dětí a mládeže Hradec Králové. (n.d.). *Kroužky: Lezení na umělé stěně – začátečníci I*. <https://www.barak.cz/krouzky/37-lezeni-na-umele-stene-zacatecnici-1>
- Dům dětí a mládeže Smiřice. (n.d.). *Sportovní lezení I, II*. <https://www.ddmsmirice.cz/stranka/sportovni-lezeni-i-ii/31>

- Frank, T., Kublák, T., Rotman, I., Koutecký, B., Lienerth, R., Pala, J., Moravčík, L., & Boček, J. (2007). *Horolezecká abeceda*. Praha: Epoque.
- Glowacz, S., & Pohl, W. (1999). *Volné lezení*. České Budějovice, Kopp.
- Hattingh, G. (1999). *Horolezectví*. Praha: Svojtka & Co.
- H Centrum. (n.d.). *Přihláška horolezecká škola*. <https://hcentrum.net/prihlaste-se-do-horolezecke-skoly/>
- HoreZdar: svět čeká venku. (n.d.). *Lezení*. <https://horezdar.cz/lezeni/>
- HoreZdar: svět čeká venku. (n.d.). *Umělé stěny*. <https://horezdar.cz/lezeni/umele-steny/>
- Horolezci Hořice. (n.d.). *Lezecký kroužek pro děti a mládež*. <https://www.hohohorice.cz/detsky-krouzek-lezeni>
- Janiš, K. (2003). *Organizační formy výuky: Pracovní texty pro studenty doplňkového pedagogického studia č. 4*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Karešová, E. (2012). *Metodický materiál pro výuku sportovního lezení*. [Diplomová práce, Technická univerzita v Liberci]. Repozitář DSpace. https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/11796/mgr_22425.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR2yPmeEL9ckdJOrcLMAhznkjOVvzc0AZDI2asxQt6Hszxf9oCkJABpEab0
- Kleslo, M. (2012). *Klasické horolezectví*. Haviřov: Highasia.
- Koblasová, K. (2020). *Metodická řada výuky lezení pro děti 1. stupně ZŠ*. [Bakalářská práce, Technická univerzita v Liberci]. Repozitář DSpace. https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/159909/BP_Koblasova.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR0zAbFCob49adKFGIytuHsQ-Z19M14u0g8TfWIYwSYr3xMjq6Rf5MnFZoQ
- Köstermeyer, G. (2020). *Bouldering: technika – taktika – trénink*. Praha: Grada.
- Lienerth, R. (2008). *Taktika lezeckého pohybu: bezpečnost a zajištění v lezeckých terénech*. Brno: Český horolezecký svaz.
- Lienerth, R., & Baláš, J. (2011). *Výuka lezení na ZŠ a SŠ – umělé horolezecké stěny*. Brno: Masarykova univerzita.

Lienerth, R., Baláš, J., Kubíková, Z., & Bernaciková, M. (2011). *Výuka lezení na ZŠ a SŠ – umělé horolezecké stěny*.

https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/horosteny/skladba_lezeni.php#4

Long, S. (2010). *Průvodce lezením: kompletní příručka pro bezpečné a vzrušující skalní lezení*. Brno: Computer Press.

Matějka, T., & Kurowski, A. (2014). *Krok za krokem aneb manuál začínajícího lezce*. Český horolezecký svaz.

Musálek, P. (2010). *Specifika lezení na umělé stěně žáků s tělesným postižením* [Bakalářská práce]. Univerzita Palackého.

Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví: Zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex.

Novák, V., Volk, T., & Zámečník, J. (2017). *Technické informace*. Singing rock.

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Růžička, J., & Šilhán, F. (1997). *Jištění je jistota*. Brno, Montana.

Středisko volného času Trutnov. (n.d.). *Kroužky*. <https://www.svctrutnov.cz/krouzky/>

Švaříček, R., Šedřová, K., Janík, T., Kaščák, O., Míková, M., Nedbálková, K., Novotný, P., Sedláček, M., & Zounek, J. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (2. vydání). Praha: Portál.

Tefelner, R. (1999). *Trénink sportovního lezce*. Brno, Datis.

Tefelner, R. (2012). *Trénink sportovního lezce II*. Rock Art Studio.

TR Walls. (n.d.). *Revize stěn*. <http://tr-walls.eu/sluzby/revize-sten/>

Univerzitní sportovní klub Hradec Králové. (n.d.). *Lezení dětí*. <https://uskhk.cz/lezeni-deti/>

Veselý, M. (n.d.). *Lezecká stěna Hradec Králové: Kroužky pro děti*.

<https://www.stenahk.cz/krouzky-pro-deti.htm>.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

Vomáčko, S. (2002). Nebojme se lezení na umělých lezeckých stěnách. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*, 68(5), 30-34.

Vomáčko, L., & Boščíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách* (2. doplněné vydání). Praha: Grada.

Winter, S. (2004). *Sportovní lezení*. České Budějovice: Kopp.

Zvonek, A. (2004). *Základy lezení na umělé stěně*.

https://www2.teiresias.muni.cz/hybridbook/app/index.php?page=prave_ctu&bookid=11

28

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 – typy sedacích úvazků, zleva kombinované, sedací, celotělový (Bulička et al., 2021)	17
Obrázek 2 – kyblík (Hudy, n.d.)	17
Obrázek 3 – navázání na dvojitý osmičkový uzel (Zvonek, 2004)	27

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka 1 – srovnávací tabulka vybraných klasifikačních stupnic (Bulička et al., 2021)	19
Graf 1 Četnost lezeckého kroužku	42
Graf 2 Počet dětí na lekci	43
Graf 3 Počet instruktorů na lekci	44
Graf 4 Délka lekce	44
Graf 5 Počet vylezených cest za lekci	45
Graf 6 Zaměření kroužku z hlediska obtížnosti	46
Graf 7 Délka rozcvičení	47
Graf 8 Forma rozcvičení	47
Graf 9 Rozvíjené motorické schopnosti	48
Graf 10 Forma rozvoje motorických schopností	48
Graf 11 Zaměření hlavní části lekce	49
Graf 12 Délka závěrečné části lekce	50
Graf 13 Forma závěrečné části lekce	50

SEZNAM ZKRATEK

ČHS	Český horolezecký svaz
ČR	Česká republika
PP	Pink Point
TR	Top Rope
CNS	Centrální nervová soustava
DDM	Dům dětí a mládeže
ÚČ	Úvodní část
RČ	Rušná část
PČ	Průpravná část
HČ	Hlavní část
ZČ	Závěrečná část
F	Sociálně-interakční formy výuky
M	Metody výuky
DŘS	Didaktické řídicí styly

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Bouldrovací stěna



Bouldrovací stěna (Lezecká stěna Hradec Králové, n.d.) <https://www.stenahk.cz/fotogalerie-475/lezecka-stena-hradec-kralove/stena.htm>

Příloha 2 – Umělá stěna pro lezení s lanem



Umělá stěna v H Centru pro lezení s lanem (Kristýna Tužilová, 2021)

Dotazník k diplomové práci

1. Jak často probíhá lezecký kroužek dětí?
 - a. 2x týdně
 - b. 1x týdně
 - c. 2x měsíčně
 - d. 1x měsíčně
2. Kolik dětí máte na jedné lekci?
 - a. 1-5
 - b. 6-10
 - c. 11-15
 - d. 16-20
 - e. více
3. Kolik instruktorů vede lekci?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. více
4. Jak dlouho trvá jedna lekce?
 - a. 45 minut
 - b. 60 minut
 - c. 90 minut
 - d. 120 minut
 - e. více
5. Kolik cest si stihne každé dítě vylézt za jednu lekci?
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
 - e. více

6. Máte lezecký kroužek pro začátečníky nebo i pro pokročilé? V čem se případně liší?

- a. pouze pro začátečníky
- b. pouze pro pokročilé
- c. pro začátečníky i pokročilé – liší se v:

.....

.....

.....

.....

.....

7. Zařazujete nějakou aktivitu na zahřátí organismu?

- a. ne
- b. ano (níže popište, co a jak zařazujete):

.....

.....

.....

.....

.....

8. Rozcvičení probíhá:

- a. neprobíhá vůbec
- b. 1-5 minut
- c. 6-10 minut
- d. 10-15 minut
- e. více

9. Pokud rozcvičení probíhá, jakou formou? (možno více odpovědí)

- a. protažení svalů
- b. mobilizace kloubů
- c. jiné:

.....

.....

.....

.....

.....

10. Jaké motorické schopnosti rozvíjíte v hlavní části hodiny? (možno více odpovědí)

- a. síla
- b. vytrvalost
- c. rychlost
- d. pohyblivost
- e. jiné:

.....

.....

.....

.....

.....

11. Zvolené odpovědi z otázky č. 10 blíže specifikujte – jakou formou rozvoj probíhá, kolik času je věnováno čemu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12. Na co se nejvíce zaměřujete při hlavní části hodiny? (možno více odpovědí)

- a. volné lezení
- b. trénink techniky lezení
- c. trénink jištění
- d. pohybové hry (bez lezecké aktivity)
- e. jiné:

.....

.....

.....

.....

.....

13. Závěrečná část lekce (docvičení) probíhá:

- a. neprobíhá vůbec
- b. 1-5 minut
- c. 6-10 minut
- d. 10-15 minut
- e. více

14. Pokud závěrečná část lekce (docvičení) probíhá, jakou formou? (možno více odpovědí)

- a. zklidnění organismu
- b. protažení
- c. posilování
- d. zhodnocení hodiny
- e. jiné:

.....
.....
.....
.....
.....

15. V této otázce máte možnost cokoliv doplnit nebo upřesnit.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ještě jednou Vám velice děkuji za vyplnění dotazníku.

Rozhovor k diplomové práci

Info – instruktor

T: Dobrý den XY, souhlasíte s tím, abych Vás nahrávala?

R1: Ahoj, jo jasně, můžeš.

T: Mohl/a byste se v pár větách popsat a něco o sobě říct?

R1: Jmenuji se XY a je mi 23 let. Jednu školu mám dostudovanou, bakaláře na fildě v Pardubicích obor Sociální a kulturní antropologie a teďka si ještě dodělávám obor Trenérství a sport zaměřený na pedagogiku volného času v Olomouci. Mám kombinovaný studium. Do budoucna bych si chtěla dodělat i trenérskou licenci. Teď mám školení do nové práce. Jinak se snažím věnovat sportu, když je čas. Hlavně teda lezení, plavání a kolo.

T: Máte nějakou licenci na výuku lezení na umělých stěnách, popřípadě jakou?

R1: Ano, licenci mám. Jmenuje se to Instruktor lezení na umělých stěnách.

T: Lezete aktivně? Pokud ano, jak často chodíte lézt na stěnu?

R1: Teď momentálně aktivně nelezu. Byla jsem za poslední měsíc jednou na boulderu. Já jsem měla od listopadu berle, protože jsem si přetrhala vazy v kotníku. Takže jsem ani nemohla několik týdnů dělat sport.

T: Chodíte lézt i do skal? Pokud ano, jak často?

R1: Teď v zimě se do skal nedá chodit, ale v létě určitě chodím lézt do skal.

T: Jak dlouho provozujete lezecký kroužek pro děti?

R1: Lezecký kroužek provozuji pouze rok a půl v XY. Začala jsem ho vést od října 2021. Jinak ohledně výuky lezení jsem ještě provozovala jednorázové akce, školy apod.

Info – lezecký kroužek

T: Jak staré děti chodí na lezecký kroužek?

R1: Na náš lezecký kroužek chodí děti ve věku 6 až 13 let. **Děti 1**

T: Jakým způsobem probíhá nábor či přihlašování do lezeckého kroužku?

R1: Ono je to v těch Pardubicích už hrozně rozjetý a lidi tím, že... No myslím si, že je to tam na doporučení, že někdo se od někoho doslechl, že jeho děti chodí na tenhle kroužek a že to lidi sami chtějí, takže si tam i sami volají, jestli bude třeba od příštího roku volno. **Děti 2** A jinak mají samozřejmě i nějaký letáky a inzeráty na stránkách a podobně. **Propagace 1** A potom při různých akcích, který se dělají v průběhu roku, třeba když bývá ta letní olympiáda nebo sportovní dny tam, tak Háčko tam mívá svoje

stanoviště, takže i tam se třeba rozdávaj nějaký letáčky. **Propagace 2** Ale myslím si, že teď už to funguje hlavně kvůli tomu, že je to oblíbený a lidi to chtějí sami od sebe.

Záliby 1

T: Jak dlouho probíhá lezecký kurz, popřípadě kolik je to přibližně lekcí?

R1: Ono je to dělaný na pololetí, většinou tam teda všichni chodí ten celý školní rok. Ale myslím si, že platby, tak jak je to oficiálně nastavený, tak je to vždycky na to pololetí. **Lezecký kroužek 1** Je to čtyřikrát do měsíce. Každý týden jedna lekce. Takže cca 13-14 lekcí na pololetí s tím, že když jsou Vánoce nebo nějaké svátky, tak to odpadne. **Lekce 1**

T: Přibíráte děti v průběhu roku?

R1: Když je volná kapacita, tak jo. **Děti 3, Lezecký kroužek 2**

T: Máte nějaké zkušenosti s odhlašování dětí z kroužku?

R1: Já ne. **Děti 4**

T: Z čeho v náplni lekcí čerpáte?

R1: Určitě knížky, studium nebo ten instruktorský kurz, na kterým jsem byla. Anebo třeba zkušenosti ostatních instruktorů, který vedou takovéhle kroužky. **Inspirace 1, Lezecký kroužek 3**

T: Máte nějaký plán, podle kterého postupujete (např. měsíční, půlroční, roční)? Prosím zdůvodněte.

R1: Plán úplně ne. Tím, že to není kroužek zaměřený na nějakou výkonnost a jde spíš o to, aby si to ty děti užily, tak se při každé hodině probírá nějaká... **Plánování 1, Lezecký kroužek 4** Vždycky tam jde o nějaký nácvik třeba práce s lanem, uzlování, techniky jištění apod., aby to ty děti prostě uměly. **Dovednosti 1** Takže se to opakuje většinou každou hodinu, protože se to to děcko nenaučí během jedné lekce. **Lekce 2, Děti 5** Takže většinou to je v každé hodině a pak samozřejmě ideálně nějakou formou her je učit lezecký pohyb a zvyšovat sílu, koordinaci, flexibilitu a tak. Ale ne vyloženě podle plánu. Spíš i podle nálady těch dětí. **Přístup k dětem 1, Hra 1, Děti 6, Motorické schopnosti 1**

T: Individualizujete lezeckou výuku dětí? Pokud ano, jakým způsobem?

R1: Stoprocentně. Protože už jenom tím, že tam je dost velký věkový rozptyl, tam jsou děti od 6 přibližně do 13 let, tak každý dítě to zvládá jinou rychlostí. **Věk 1** Každý dítě má jiný lezecký zkušenosti, někteří zvládají jištění, někteří ne. Takže je potřeba se jim věnovat individuálně a většinou na tom kroužku fungujeme tak, že děti rozdělíme právě

do dvojic nebo trojic podle jejich úrovně a pak se věnujeme těm jednotlivým skupinkám. **Individualizace 1, Děti 7, Dovednosti 2**

T: Popište konkrétně průběh jedné lekce s časovou dotací.

R1: Takže než se všechny děti sejdou, tak si s nima povídáme, jaký měly den, co nového atd., abychom navodily dobrou atmosféru a popřípadě zjistili jejich náladu a mohli upravit lekci. **Atmosféra 1, Děti 8** Lekce vždy trvá hodinu a půl a začíná uvítáním na pár minutek a sdělení programu, následuje zahřátí organismu. **Lekce 3** Volím různé běžecké hry, baby, vybíjenou atd. **Rušná část 1, Hra 2** Potom následuje rozcvičení. Volím mobilizační a protahovací cviky. Hodně krouživé pohyby a dynamické protahování. Občas zařazuji i to, že si každé dítě vymyslí svůj cvik a cvičíme podle něj. **Průpravná část 1** To ale zařazuji až po čase, když už vědí, jak má rozcvičení vypadat. Zahřátí trvá pár minutek **Rušná část 2**, rozcvičení probíhá cca 8-10 minut. **Průpravná část 2** Následuje nějaké krátké rozlezení formou traverzu, lezeckých her na boulderu atd. **Hra 3, Rozlezení 1** Pak je to hodně rozdílné. Někdy se jdou dělat uzly, někdy se chodí rovnou lézt. **Uzly 1, Hlavní část 1** Na závěr lekce zhodnotíme hodinu a u toho protahujeme namáhané partie, zklidníme organismus a někdy zařazuji i posilovací cviky. Vše přibližně na 5-10 minut. **Závěrečná část 1**

T: Zaměřujete se na rozvoj lezecké techniky? Pokud ano, čím a jak to rozvíjíte?

R1: Určitě asi ne jako na kroužcích, kde se jede na nějaký výkon, kde ty děcka i chodí na soutěže. **Sportovní lezení 1** Ale taky se na to zaměřujeme, protože kolikrát když tu techniku neovládají, **tak jim to lezení vůbec nejde a jsou demotivovaný.** **Technika lezení 1, Atmosféra 2** Je potřeba je to učit a na těch našich kroužcích to je asi nejlepší formou nějaké hry. Máme různé typy her. **Hra 4** Normálně přijdeme za tou skupinkou dětí a říkáme jim teďka lezte tímto způsobem. Například si dejte šátek na lezečku a nesmí vám během toho lezení spadnout, takže tím se učí správnou pozici nohy na stupu. **Technika lezení 2** Takže asi tak, ale zase to je hodně individuální. Takže podle toho, jak je vidět co ty děti potřebují nebo nepotřebují. Anebo naopak, když jde o šikovnější děcka, tak tam se zase snažíme je ještě posouvat dál. **Individualizace 2, Děti 9**

T: Zaměřujete se na rozvoj správného zakládání lana do postupového jištění? Pokud ano, čím a jak to rozvíjíte?

R1: Stoprocentně, protože to je důležitá věc. **Smích** Na to máme taky často hry. Třeba i pro celou skupinku, anebo naopak pro děti, které to úplně neovládají. Většinou ty starší děcka, co třeba i líp lezou, tak **zvládají jistit dost v pohodě** a často chtějí lézt

a nechtějí se tímhle zdržovat. Takže ty si kolikrát lezou **Individualizace 3** a u těch **pomalejších v uvozovkách**, tak tam právě zařazujeme hry třeba jako traverz, kdy lezou za sebou a musejí to správně cvakat. Jednou rukou, druhou rukou, nějak to střídat. **Hra 5** Nebo potom při lezení normálně na stěně, tak mít na sedáku ještě navázaný provázek a cvakat jakoby při TR. Cvakat expresky, aby si to zkoušely. **Cvakání lana 1** Určitě je důležité je tohle naučit správně. **Nároky na instruktora 1**

T: Jakou dovednost učíte na lezeckém kroužku jako první a jakou formou?

R1: Zamyšlení... Oblékání sedáku. Nejdřív jim to ukázat, popsat a potom je to nechat vyzkoušet. **Názornost 1, Oblékání sedáku 1** A pak třeba zařadit nějaké hry na rychlost, aby se snažily závodit. **Hra 6** Zapojit do toho i vzájemnou kontrolu, jestli to mají všechno správně. **Bezpečnost 1**

T: Dále popište, jaké další dovednosti děti učíte v rámci lezeckého kroužku a v jakém pořadí.

R1: Oblékání sedáku, naučit se osmičku, navázání, založit lano do jistítka, správné jištění na TR, cvakání lana do postupového jištění, jištění na prvním, lezení na prvním. **Dovednosti 3**

T: Jak probíhá nácvik oblékání sedáku?

R1: Viz odpověď výše.

T: Jak probíhá nácvik navazování navazovacího uzlu na sedák?

R1: Nejdřív jim ukázat způsob nebo třeba i víc způsobů, jak vůbec ten uzel správně navázat. **Navazování 1, Sedák 2** Ukázat jim to kudy provlíkat. **Názornost 2** Ideálně třeba i s nějakou průpovídkou k tomu, protože se jim to pak líp pamatuje. U té osmičky učíme piráta, jak propíchno oko. **Smích Osmičkový uzel 1** Potom je to zase nechat zkoušet a když už to zvládají tak nějak, že to vypadá docela dobře, tak můžeme zařadit třeba nějaký závod, protože **je ty závody hrozně baví** a je tam pak větší motivace. Asi podobně jako u toho sedáku. **Hra 7**

T: Jaké uzly děti učíte? Podle jaké metodiky?

R1: Tak určitě učíme osmičku, to je jasný, to je základ. **Osmičkový uzel 2** Potom vůdcovský uzel a dvojitý vůdcovský uzel a víc toho neučíme. **Vůdcovský uzel 1** Vlastně ještě prusík. **Prusíkův uzel 1** Nejprve ukázat, nechat zkoušet, upravovat jim to, když to mají špatně. **Názornost 3** Třeba, když je víc způsobů, tak někomu vyhovuje víc jiný způsob, tak třeba ukázat i jiný způsob, jak to vázat.

T: Zařazujete nějaké hry na osvojení oblékání sedáku a navazování?

R1: To už jsem říkala, to jsou takové ty závody atd. Jen mě teď napadá ještě k tomu oblékání zamotaný sedák, aby ho rozmotaly a dostaly se do něj a pak třeba ještě obléknout kamaráda do sedáku. **Sedák 3** A ohledně navazování ještě závody poslepu a navázat osmičku na sedák kamaráda. **Navazování 2, Osmičkový uzel 3**

T: Jak probíhá nácvik manipulace s jistítkem?

R1: Víš, spoustu těch dětí už to umí a je tam jen pár dětí, které to nedělaly nikdy. Takže to není ani tak, že bychom celou skupinu najednou učili manipulaci s jistítkem, ale spíš individuálně. **Individualizace 4** Pokud tam jsou tedy úplní začátečníci, tak nejprve popíšu kyblík a ukážu jim, jak se zakládá lano do jistítka a jak se to procvakává karabinou a zašroubovává. **Názornost 4** A pak předvádím dobírání lana a správnou polohu a pohyb rukou. My učíme tzv. rybičku. Jde o to, že když se lano dobírá, tak rybička... naše ruka pod jistítkem... vyskočí malinko nad hladinu, což je v našem případě úroveň jistítka, a zase rychle skočí do vody. **Technika jištění 1** Tím je učíme, aby si nenabíraly děti příliš mnoho lana, ale spíše po menších kouscích častěji. To kolikrát stačí jenom jim ukázat, jak to správně založit, aby se třeba jednou podívaly na nás, když nějaké děcko leze a my jistíme, tak aby viděly, jak se to dělá. **Názornost 5 A přijde mi, že se to tím naučí dobře.**

T: Učíte děti partnerskou kontrolu? Pokud ano, co všechno obsahuje?

R1: Rozhodně. Obsahuje kontrolu sedáku, jestli je správně navlečený. Jestli není něco překroucený, jestli je utažený všechno, co má být utažený. **Bezpečnost 2, Sedák 4** A potom správný navázání uzlu. Zase jestli je to protažený správnými oky a dobře dotažený. Jestli je srovnanej, úhlednej **smích** a není někde něco překřížený. **Osmičkový uzel 4** A potom jestli je správně založený lano v jistítku a jestli je to správně zacvaknutý, a ještě správně procvaknutý karabinou v jistícím oku, jestli je karabina zašroubovaná a jestli má jistič správně umístěné ruce na laně. **Kyblík 2** A na konci lana uzel. **Uzly 2**

T: Jak probíhá nácvik jištění a lezení TR?

R1: Nejprve předvedu dobírání lana a správnou polohu rukou. **Názornost 6** Dále je učíme správnou polohu jističe do „L“, což je krok od stěny a krok do strany, aby nestály přímo pod lezcem. **Bezpečnost 3** Určitě nesmí chybět povely jako jsou: lezu, jistím, dober, dolů. **Povely 1** Když je s tímto seznámím, tak přecházíme k nácviku na zemi ve dvojicích. Lezec se naváže na lano, které je procvaknuté v první expresce a jistič si

založí lano do jistítka. **Technika jištění 2** Samozřejmě v tuto chvíli proběhne partnerská kontrola, aby si děti zautomatizovaly, že se to dělá před každou cestou. **Bezpečnost 4** Lezec je vzdálen 5 metrů od stěny a řekne „lezu“ a čeká na povel od jističe „jistím“. **Povely 2** Poté se pomalu přibližuje ke stěně a tím simuluje lezecký pohyb a jistič si zkouší dobírání lana. Pokud lezec dojde až ke stěně simuluje to, že je nahoře a řekne povel „dober“. Jistič maximálně dobře lano a dá obě ruce pod jistítko. Lezec může říct „dolů“ nebo „spust“ a zase odchází od stěny a jistič si zkouší spouštěný lezec tím, že nechává pomalu propouštět lano dlaněmi. **Povely 3, Spouštění 1** Poté se vystřídají a následuje nácvik ve trojici na TR. To znamená, že je jeden lezec, jeden jistič a jeden pojišťovací jistič. Před lezením všichni provedou partnerskou kontrolu, a poté nás musejí zavolat, protože už nácvik nebude probíhat na zemi, ale lezec už poleze po stěně. **Bezpečnost 5** Nejprve k první expresce, kde si odsedne a jistič ho spustí dolů. Poté lezec může až nahoru. Pojišťovací jistič drží lano oběma rukama cca metr za rukama jističe a když jistič dobře, pojišťovák posune ruce po laně zase na vzdálenost jednoho metru. Děláme to kvůli tomu, kdyby náhodou selhal hlavní jistič, tak lezec nepadne, ale drží ho pojišťovák. **Bezpečnost 6** Samozřejmě je u toho neustále kontrolujeme a pokud vidíme, že to dětem třeba nejde, tak nenecháme lezce lézt až nahoru, ale jen kousek. **Nároky na instruktora 2** Vše je to hodně individuální, někdo na to potřebuje více času, někdo naopak hned po ukázce vše chápe a rychle si jištění osvojí. **Individualizace 5** Důležité je v této části nácviku naučit i lezce pozici spouštění, že musí mít nohy do „V“ a opírat se chodidly o stěnu přibližně v úrovni kolen až kyčlí. **Spouštění 2**

T: Mohou se děti jistit samy nebo je jistí pouze instruktoři? Pokud ano, po jak dlouhé době?

R1: Doba tam nehraje roli, spíš to, jak to ty děti ovládají. **Individualizace 6** Většinou chceme, aby byly v trojicích, aby byl vždy jeden pojišťovák, kdyby něco. **Bezpečnost 7** A u těch míň zdatných, co to úplně nezvládají, tak tam vždy pomáháme. Vždy u nich je jedna z instruktorek a když nejsme ani jedna volná, tak mají jiný program, že nejsou na laně, protože je **nenecháváme jistit samostatně**, když to **nezvládají úplně dobře**. Takže můžou se jistit samy, když to zvládají. **Individualizace 7** Takže to je vždy na našem úsudku, jestli už na to mají nebo ne. A samozřejmě, než vidíme, že to fakt zvládají dobře, tak u nich neustále jsme a kontrolujeme je. **Nároky na instruktora 3**

T: Mohou děti lézt na prvním nebo pouze TR? Pokud ano, po jak dlouhé době?

R1: To je stejný jako s tím jištěním. Když zvládají správně cvakat a jistič zvládá správně jistit, tak můžou lézt na prvním. **Lezení na prvním 1, Bezpečnost 8** A samozřejmě, když mají dostatečné lezecké schopnosti. A zase podle našeho úsudku, jestli na to mají nebo nemají. **Nároky na instruktora 4**

T: Jak probíhá nácvik zapínání postupového jištění?

R1: Nejprve předvedu různé způsoby cvakání expresek na zemi dominantní i nedominantní rukou a jak si to přidržet. **Názornost 7** Všichni si na sedák navážou krátký kus lana, my tomu říkáme fousky. **Smích** Třeba natáhneme lano přes celou místnost, na které přiděláme expresky a děti si postupně cvakají fousek do expresek. Následuje cvakání expresek při bouldrování, nějaký traverz kousek nad zemí. **Cvakání lana 2** Většinou si děti vytvoří dvojice a jeden z nich traverzuje a druhý spotuje a kontroluje lezce, jestli to dělá dobře. **Bezpečnost 9** Pokud tohle zvládají, tak můžou lézt TR a u toho cvakat fousek do postupového jištění, jako kdyby lezly na prvním.

T: Jak probíhá nácvik lezení na prvním?

R1: Tak to je vlastně stejný, jako s tím fouskem. Že nejdřív lezou na TR a učí se správně cvakat to postupové jištění. **Cvakání lana 3** Když jim to jde a nebojí se, tak většinou přejdou na lezení na prvním ve trojici s tím pojišťovákem. Ale ze začátku jen pár metrů nad zem a až poté nahoru. Když jim to tolik nejde nebo se bojí, tak je tu ještě jedna možnost nácviku na prvním s tím, že se lezec naváže na dvě lana. Jedno, které je na TR a druhé, které nikde není procvaknuté a lezec si ho musí procvakat do postupového jištění sám. **Lezení na prvním 2** Takže ve výsledku lezci se nic nemůže stát, protože je jištěn dvěma jističi. Jen je důležité, aby si nahoře lezec necvakl i druhé lano do řetězů, protože by tam došlo ke tření lan o sebe. **Bezpečnost 10**

T: Jak probíhá nácvik jištění prvolezce?

R1: To je hodně podobný jako jištění na TR s tím rozdílem, že je pohyb rukou opačný. Takže opačná rybička. Zase to trénujeme ve dvojicích na zemi, kdy lezec je u stěny a pomalu se oddaluje, aby simuloval lezecký pohyb a jistič povoluje lano. **Technika jištění 3**

T: Zkouší si děti pády? Pokud ano, jakým způsobem a v jaké metodické řadě?

R1: No my občas zkusíme pády s těma, co lezou stropy a to jenom, když je jistím já. **Bezpečnost 11** Ale jinak nikdo si nezkoušel chytat pád. Spíš třeba holky se do toho **chtějí zhoupnout** a třeba ani ne moc, protože **se bojí**. Takže je nechám, když už jsou

hodně na stropě, odlézt k další expresce a když už nemají sílu vrátit se zpátky, tak prostě spadnou. **Smích** A u těch některých mladších, co **se bojí** se nechat spustit nebo neumí v tom správně sedět, když je spouštíme na zem, tak u těch jsem taky párkrát došla potom až k tomu, když už se naučily tohle a bavilo je takový to odrážení nohama od stěny, tak jsem je nahoře povolila víc, aby do toho trochu spadly. Ale to je všechno.

Pády 1

T: Zkouší si děti i složitější aktivity, kterými si rozvíjejí lezecké dovednosti, které běžně na lezecké stěně nevyužijí (např. slaňování, prusíkování, založení vratného bodu atd.)?

R1: Prusíkování s nimi děláme hodně, protože **je to baví** a **je to fajn** i na to, když jedna z instruktorek chybí, tak že se část zabaví na tom prusíkování, který je celkem bezpečný. **Prusíkování 1** Ale musíme vždy zkontrolovat, že jsou tam správně zacvaknutý, jestli mají zašroubovanou karabinu a tak, tak tam není moc, co by se jim mohlo stát. **Bezpečnost 12** Takže se tam většinou pár dětí na tom ztratí a je snazší s druhou skupinkou pracovat. Nebo naopak když je blbý počet dětí a nevychází to do těch skupinek právě podle úrovně, tak takový ty, co přebývají nebo ke kterým není dvojice nebo trojice, tak chodí na to prusíkování a pak se tam nějak točí. **Individualizace 7** A jinak asi nic jiného navíc neděláme. **Nadstandartní dovednosti 1**

T: Máte nějaké cíle, které by měly děti po absolvování kurzu zvládat?

R1: Tak určitě to jistění, minimálně umět jistit Top rope, správně založit lano do jistítka, správně jistit. Obléknout si sedák a navázat se to je úplný základ. A u těch pokročilejších je fajn, když umějí už jistit prvolezce a případně lézt na první, když se toho nebojí. Takže hlavně asi tohle. **Nároky na děti – lezecké dovednosti 1**

T: V této otázce máte možnost cokoli doplnit nebo upřesnit.

R1: Asi nevim. **Smích**

Příloha 5 – Kategorie + kódy

Metodika

- Inspirace
- Dovednosti
- Individualizace
- Uzly
- Technika lezení
- Cvakání lana
- Oblékání sedáku
- Navazování
- Osmičkový uzel
- Prusíkův uzel
- Vůdcovský uzel
- Technika jištění
- Spouštění
- Kyblík
- Lezení na prvním
- Pády
- Prusíkování
- Povely
- Nadstandartní dovednosti
- Obouvání lezeček
- Chyby při lezení
- Názornost
- Technika spouštění
- Zakládání lana do jistítka
- Lezení v TR
- Spotování
- Hlubší odsednutí

Organizace a struktura

- Propagace
- Lezecký kroužek
- Lekce
- Atmosféra
- Rušná část
- Průpravní část
- Hlavní část
- Závěrečná část
- Odkaz na TV
- Rozlezení
- Sportovní lezení
- Věk
- Vstupní požadavky
- Samostatnost
- Odkaz na instituci
- Začlenění
- Časožrout
- Netradiční lekce
- Překážky
- Aklimatizace
- Zájem
- Přihlašování
- Odkaz na jiné kroužky

Bezpečnost

- Bezpečnost
- Individualizace
- Obtížnost cesty
- Nároky na instruktora
- Partnerská kontrola
- Spotování
- Povely
- Pády
- Přístup k dětem
- Odlišnosti chování