



Využití sportovního lezení ve výuce tělesné výchovy na druhém stupni základních škol

Bakalářská práce

Studijní program:

B7401 Tělesná výchova a sport

Studijní obory:

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)

Autor práce:

Filip Karban

Vedoucí práce:

Mgr. Radim Antoš

Katedra tělesné výchovy a sportu





Zadání bakalářské práce

Využití sportovního lezení ve výuce tělesné výchovy na druhém stupni základních škol

Jméno a příjmení: **Filip Karban**
Osobní číslo: P16000138
Studijní program: B7401 Tělesná výchova a sport
Studijní obory: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Geografie se zaměřením na vzdělávání (dvouoborové)
Zadávající katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Akademický rok: 2017/2018

Zásady pro vypracování:

Popsat historii lezení a vývoj lezeckých disciplín. Stanovení přínosů a rizik sportovního lezení. Charakterizace vývojových zvláštností žáků druhého stupně ZŠ. Anketním šetřením u vyučujících tělesné výchovy z vybraných základních škol Jablonce nad Nisou a Liberce zmapovat zájem o zařazení sportovního lezení do hodin TV. Na základě výsledků z ankety zpracovat návrh pro možnost zařazení sportovního lezení do výuky na druhém stupni ZŠ.

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

BALÁŠ, J. Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení. Praha: Karolinum, 2016. 280 s. ISBN 9788024633619. BALÁŠ, J., VOMÁČKO, L., STREJCOVÁ, B. Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí. Praha: Grada, 2008. 113 s. ISBN 9788024722726. BOŠTÍKOVÁ, S., VOMÁČKO, S. Lezení na umělých stěnách: Bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi. Praha: Grada, 2003. 127 s. ISBN 80-247-0406-4. WINTER, S. Sportovní lezení. České Budějovice: Kopp, 2012. 128 s. ISBN 9788072322947.

Vedoucí práce:

Mgr. Radim Antoš
Katedra tělesné výchovy a sportu

Datum zadání práce:

25. dubna 2018

Předpokládaný termín odevzdání:

30. dubna 2019

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědom toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědom následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

19. května 2020

Filip Karban

Poděkování

Rád bych poděkoval vedoucímu Mgr. Radimu Antošovi za trpělivost, odborný dohled a čas strávený vedením bakalářské práce. Také bych rád poděkoval těm, kteří mne podporovali nebo se podíleli na vzniku této práce.

Anotace

Bakalářská práce na téma Využití sportovního lezení ve výuce tělesné výchovy na druhém stupni základních škol si dala za cíl vytvořit návrh hodin sportovního lezení pro použití v tělesné výchově na druhém stupni základních škol. Práce popisuje historii a vývoj sportovního lezení. Dále stanovuje přínosy a rizika tohoto sportu. Práce charakterizuje vývojové zvláštnosti žáků na druhém stupni základních škol. Pomocí anketního šetření mapuje zájem pedagogů na vybraných školách o zařazení sportovního lezení do hodin tělesné výchovy a jeho využití v těchto hodinách. Ze shromážděných dat si práce klade za cíl vytvořit tři návrhy lezeckých hodin. Návrhy obsahují motivační hodinu s cílem seznámit žáky se sportovním lezením na umělé stěně, adaptační kurz s cílem naučit žáky provozovat lezení na umělé stěně s horním jištěním a povinně volitelný předmět s cílem osvojení lezeckých dovedností, které lze uplatnit v lezeckém centru.

Klíčová slova

sportovní lezení, tělesná výchova, základní školy, anketní šetření

Anotation

The bachelor's thesis on the topic of Using of sport climbing in physical education for the second degree of elementary school aims to create a proposal for lessons of sport climbing for use in physical education at elementary schools. The work describes the history and development of sport climbing. It also sets out the benefits and risks of this sport. The work characterizes the developmental peculiarities of pupils at elementary schools. Using a survey, it examines the interest of teachers in selected schools in the inclusion of sport climbing for physical education classes and its use in these classes. Three proposals for climbing lessons are created from the collected data. These proposals include a lesson focusing on getting the students familiar with sport climbing on an artificial wall, a workshop aiming to teach students to practice climbing on an artificial wall with a top rope and a separate subject for students to learn climbing skills that could be used in a climbing center.

Keywords

sport climbing, physical education, elementary schools, survey

Obsah

Úvod	11
1 Cíl	12
2 Historie a vývoj lezeckých disciplín.....	13
2.1 Pojem sportovní lezení	13
2.2 Historie a vývoj lezení	13
2.3 Vznik sportovního lezení	14
2.3.1 Evropa.....	14
2.3.2 České země	15
2.4 Sportovní lezení na umělých stěnách	16
2.5 Soutěžní lezení jakožto součást sportovního lezení	17
2.5.1 Disciplíny soutěžního lezení	17
2.5.2 Historie soutěžního lezení.....	18
2.6 Osobnosti.....	19
2.7 Kvalifikace pro výuku sportovního lezení	19
3 Syntéza literatury zabývající se výukou lezení	21
4 Přínosy a rizika sportovního lezení	24
4.1 Rizika	24
4.2 Přínosy sportovního lezení	25
5 Vývojové zvláštnosti žáků druhého stupně ZŠ	29
5.1 Psychologický vývoj	29
5.2 Tělesný vývoj	30
5.3 Moderní problémy.....	31
6 Metodika práce	33
6.1 Výběr základních škol v Jablonci n. N. a Liberci	33
6.2 Charakter výzkumu	33
6.3 Sběr dat.....	34

6.4	Zpracování dat.....	34
6.5	Výsledky	35
7	Návrh využití sportovního lezení ve výuce TV.....	47
7.1	Motivační hodina	47
7.1.1	Cíle.....	47
7.1.2	Prostředky	47
7.1.3	Obsah	48
7.2	Sportovní lezení jako součást adaptačního kurzu	49
7.2.1	Cíle.....	49
7.2.2	Prostředky	49
7.2.3	Obsah	50
7.3	Povinně volitelný předmět	53
7.3.1	Cíle.....	53
7.3.2	Prostředky	53
7.3.3	Obsah	54
8	Závěr.....	58
9	Literatura	60

Seznam grafů

Graf 1: Věk respondentů.....	35
Graf 2: Aprobace	36
Graf 3: První kontakt se sportovním lezením.....	37
Graf 4: Zkušenost se sportovním lezením	38
Graf 5: Možnost zařazení sportovního lezení do ŠVP	39
Graf 6: Odborná způsobilost.....	40
Graf 7: Využívání lezecké stěny v hodinách TV	41
Graf 8: Četnost návštěv lezecké stěny	42
Graf 9: Překážky pro využití lezecké stěny	43
Graf 10: Zájem o lekce pod vedením instruktora	44
Graf 11: Očekávané výstupy	45
Graf 12: Preferovaná disciplína	46

Úvod

Téma bakalářské práce vzniklo na základě studia tělesné výchovy a sportu. Jako student tohoto oboru jsem získal znalosti a dovednosti, které mohu uplatňovat ve sportovním lezení, kterému se ve svém volném čase dlouhodobě věnuji. Jakožto student pedagogické fakulty a instruktor v lezeckém centru mám možnost pracovat s dětmi na různé výkonnostní úrovni a v různých formách zájmových útvarů (vedení kroužků, trénink výkonnostních lezců), mohu využívat osvojené znalosti z vysoké školy i v praxi. Díky tomu mám přístup a náhled do množství aspektů lezeckého sportu, a jeho vývoj tak mohu posuzovat z několika úhlů pohledu. Jako instruktor lezení na umělé stěně pracující v lezeckém centru se čím dál častěji setkávám se sportovními oddíly, zájmovými útvary a volnočasovými centry, které navštěvují lezeckou stěnu častěji než kdy dříve. Mimo to se setkávám s žáky základních nebo středních škol, kteří navštěvují naše lezecké centrum v rámci hodin tělesné výchovy nebo školního výletu a pro vedení hodin využívají služeb instruktorů. Osobně se domnívám, že má lezení společnosti co nabídnout, ať už v podobě zlepšení fyzické kondice, zlepšení psychické pohody nebo v dnešní době i zlepšení komunikace. Spousta mých klientů v lezení vidí také určitou výzvu, kterou chtějí překonat. S těmito podněty jsem se rozhodl spojit obor mého studia s mým povoláním a vytvořit tuto práci, která si klade za cíl navrhnout hodiny sportovního lezení pro základní školy. Různou časovou náročností hodin, tedy krátkodobými, střednědobými a dlouhodobými, bych měl být schopen pokrýt poptávku škol po tomto sportu..

1 Cíl

Hlavní cíl

Anketním šetřením u vyučujících tělesné výchovy z vybraných základních škol Jablonce nad Nisou a Liberce zmapovat zájem o zařazení sportovního lezení do hodin TV. Na základě výsledků z ankety zpracovat návrh pro možnost zařazení sportovního lezení do výuky na druhém stupni ZŠ.

Dílčí úkoly:

- 1) Popsat historii lezení a vývoj lezeckých disciplín
- 2) Stanovit přínosy a rizika sportovního lezení
- 3) Charakterizovat vývojové zvláštnosti žáků druhého stupně ZŠ.
- 4) Vytvořit a provést anketní šetření u vyučujících tělesné výchovy z vybraných základních škol Jablonce a Liberce
- 5) Vytvořit návrh na využití sportovního lezení v tělesné výchově a na základě výsledků z ankety zpracovat návrh pro možnost zařazení sportovního lezení do výuky na druhém stupni ZŠ.

2 Historie a vývoj lezeckých disciplín

2.1 Pojem sportovní lezení

Pokud bychom se měli zaměřit na definici sportovního lezení, narazíme na různorodé názory v určení disciplín, které toto slovní spojení sdružuje. Také samotné definice jsou různé a neexistuje jedna naprosto univerzální. Autoři Dieška a Širl například nahlízejí na sportovní lezení jako na čistě soutěžní sport. (Dieška, Širl in Baláš, 2016, s. 12) Dle Českého horolezeckého svazu zahrnuje dříve zmíněný pojem tzv. skalní lezení, tedy lezení na skalách s lanem nebo bouldering. (ČHS 2019a) Do disciplín sportovního lezení lze také zařadit soutěžní lezení (lezení na obtížnost, bouldering, lezení na rychlost a kombinaci) a lezení na umělých stěnách. (ČHS 2019b) Baláš a kolektiv (Baláš aj. 2008, s. 8) popisuje sportovní lezení jako určitou podmnožinu disciplín lezení s jasně danými pravidly a velice sníženým objektivním nebezpečím (nebezpečí, na které naše činnost nemá přímý vliv). Dále řadí do tohoto odvětví lezení zajištěných cest na skalách a umělé stěně, bouldering a sportovní lezení na ledu. Z této různorodosti názorů tedy můžeme vidět, že je opravdu velké množství definic a nejvhodnější se zdá být poslední zmíněná.

2.2 Historie a vývoj lezení

Než se lezení rozdělilo do jednotlivých sportovních disciplín tak, jak je známe dnes, uplynula dlouhá doba. Lezení, jakožto pohybová aktivita, za staletí prošlo výraznou změnou. Jeho podoba i účel se postupně vyvíjely dle potřeb společnosti. Prvotní využití této pohybové činnosti bylo za účelem obstarání potravy, která se nacházela mimo dosah jedince. Postupně s dobou se již lezení nevyužívalo k získání potravy, ale spíše pro pracovní účely, bojové účely nebo ke zvýšení fyzické zdatnosti. Nejprve tomu tak bylo u rytířů ve středověku nebo později ve výcviku u pravidelné armády. Lezení a šplhání bylo využíváno také pro pohybovou výchovu dětí, a tím se přesouváme do doby osvícenství a filantropismu. U dětí byli hlavními propagátory lezení Rabelais, Rousseau či Basedow. Basedow v Dessavě dokonce zařadil do výuky tělesných cvičení svých žáků i lezení po skalách a spouštění se po laně. V době filantropismu popisuje J. Ch. Gutsmuths lezení a šplhání ve své knize *Gymnastik für die Jugend*, kde této pohybové aktivitě věnuje značnou pozornost. Gutsmuths označuje lezení a šplh jako komplexní cvičení pro zlepšení silových i mentálních schopností. (Baláš aj. 2008, s. 9,10) Podobné názory

zastává i F. L. Jahn v dobách Turnerského tělocviku. Jahn podobně jako Gutsmuths využíval pro cvičení mládeže i veřejnosti konstrukce tvořené z hrazd, šplhadel, tyčí a lan. Některé tyto konstrukce dosahovaly výšky i 13 metrů. (Baláš 2016, s. 22)

V Čechách byl největším zastáncem šplhu a lezení František Smotlacha. Ve svých studiích se zabýval vlivem těchto činností na lidské tělo z pohledu biologie. Zajímal se také o instinkty, které u člověka vytváří zálibu pro šplh a lezení celkově. Ve svých knihách později vyzdvihl potřebu šplhu u mládeže pro lepší rozvoj tělesné a pohybové zdatnosti (Baláš 2016, s. 29)

2.3 Vznik sportovního lezení

Za počátek čistě sportovního lezení se nejčastěji považuje období mezi roky 1970–1980, kdy dochází k postupnému osazování skal fixním neboli trvalým jištěním. V této době se také formují počátky soutěžního lezení. (Baláš, aj. 2008, s. 16) Podle Baláše (2016, s. 36,37) se ale již o století dříve objevují první pokusy o zdolání skalních stěn či kamenů a formují se první obtížnostní stupnice. Díky menší globalizaci se sportovní lezení vyvíjelo v různých koutech světa svým vlastním způsobem dle možností lezeckých oblastí a dle možností místních sportovců.

2.3.1 Evropa

Prvopočátky vývoje lezení bychom mohli najít v období kolem 19. století v Alpách. V tomto období nemluvíme o sportovním lezení, ale spíše o alpinistických dobýváních vyšších vrcholů hor, jako tomu bylo například v roce 1865 při dobytí Matternhornu. Na přelomu 19. a 20. století se postupně popularizuje lezení po skalách a již se dá mluvit o určité formě lezení, a ne alpinismu. První takové pokusy bychom mohli zaznamenat například v oblasti Lake District ve Velké Británii. V případě Britských lezců se jednalo spíše o sólové výstupy. (Long 2010 s. 8) Pozadu ovšem nezůstali ani Němci či Rakušané. Právě v těchto zemích nalézáme například původ karabin (vybavení používané i dnes) či skob s okem. Toto vybavení napomohlo k začátku bezpečnějšího zdolávání skalních stěn za pomoci jištění. Němci také stanovili pro své výstupy určitá pravidla, ve kterých bylo mimo jiné zakázáno použití technických pomůcek mimo situací ohrožujících život. Němci a Rakušané se tak postupně začali

pouštět do skalního lezení. Na počátku 20. století je již lezení po skalách bráno jako samostatná disciplína, a dochází tak k rozmachu lezení například v Sasku nebo Velké Británii. (Baláš 2016, s. 34-38) Značným zpomalením vývoje lezení byla 1. světová válka, která připravila o život nadějně a talentované lezce. I přes světovou válku se pomalu evropské lezecké standarty zvyšovaly. Po válce docházelo v Sasku k rozvoji čistě „stěnového“ lezení na zdejších pískovcových věžích. Milníkem pro lezení byl rok 1938, kdy byla zdolána nechvalně proslulá severní stěna Eigeru, což byl největší lezecký počín té doby. (Long 2010 s. 8) Po druhé světové válce dochází v Evropě k rozmachu pískovcového lezení a od 70. let dochází k myšlenkám o rozšíření lezení i do nepískovcových oblastí, zejména v Německu. S tím se v německé Frankenjuře objevuje nový styl přelézání cest tzv. RP. Jde o zdolání cesty bez použití technických pomůcek, pouze vlastními silami a bez odpočinku u jistících bodů. Autorem tohoto stylu je lezecká legenda Kurt Albert. Tímto se odstartovala éra čistě sportovního lezení. Od 90. let se skály v Evropě začaly osazovat fixním jištěním, a díky tomu mohly začít vznikat těžší a těžší cesty ve vápencových oblastech Francie, Německa, Itálie a Španělska. (Baláš 2016, s. 44-46)

Pokud se zaměříme na bouldering, tak jeho vznik bychom hledali ve velké Británii koncem 19. století, kdy došlo k prvním pokusům v Lake District. Významným propagátorem té doby byl Oscar Eckenstein, který využíval bouldering jako přípravu na Alpské výstupy. Francouzi začali s boulderingem podobně jako Britové kolem roku 1870 a jednalo se opět spíše o přípravu na horské výstupy. První boulderingová oblast vznikla v lesích ve Fontainbleau. Již před 1. světovou válkou bychom zde našli spolek bouldristů, kteří objevili první lezecky zajímavé sektory. Koncem 30. let se zde objevuje užívání kalafuny pro zvýšení tření mezi rukou a kamenem nebo využití bot s měkkou podrážkou. Po druhé světové válce je brán bouldering jako samostatná disciplína, a nejen jako příprava pro vysokohorskou turistiku. (Baláš 2016. s. 38)

2.3.2 České země

O lezení v Čechách se na počátku 20. století zasloužilo hlavně Německé obyvatelstvo žijící v pohraničí. Lezlo se zejména v oblastech Labských pískovců, kde začaly vznikat první cesty. Činnost německých lezců se následně začala rozšiřovat i za hranice Labských pískovců, například do Českého ráje. V tuto dobu se do lezení zapojilo

i České obyvatelstvo. (Baláš 2016, s. 42,43) V roce 1907 vznikl nejstarší lezecký oddíl v Čechách pod názvem LKP (Lezecký Kroužek Prachov). Za jeden rok (1908) zvládli členové tohoto spolku 136 výstupů na věže v úplně nových nebo již známých lezeckých oblastech severních Čech. Se začátkem 1. světové války dochází k útlumu činnosti tohoto oddílu, kvůli odchodu většiny členů na frontu. (LKP 2017) V roce 1913 byla Rudolfem Fehrmannem rozšířena a vydána pravidla lezení na pískovci. Tato pravidla předběhla svou dobu a ovlivnila dění v celé Evropě. (Baláš 2016, s. 43) Mezi světovými válkami byly, jak mezi Němci tak i mezi Čechy, v popularitě prvovýstupy na doposud nezdolané věže, a to zejména v Prachovských skalách, oblasti Hruboskalska a Příhraz. V roce 1920 byl například zdolán vrchol Kapelníka, velice známé dominanty Hruboskalska. (INFOGLOBE 2013)

2.4 Sportovní lezení na umělých stěnách

Lezení na umělých lezeckých stěnách je nejmladším a zároveň nejrychleji rozvíjejícím se odvětvím tohoto sportu. Z obyčejných překližkových či cihlových stěn vystaveným venkovním podmínkám se během desetiletí vyvinula obrovská lezecká centra, tak jak je známe v současnosti. Značnou výhodou těchto center je nejen jejich komplexnost a dostupnost pro zákazníky, ale i nulový vliv přírodních podmínek na vlastní lezení. (Long 2010 s. 222)

Vznik umělých lezeckých stěn bychom mohli hledat v roce 1964 ve Velké Británii, konkrétně na univerzitě v Leeds. Tato univerzitní stěna byla vytvořena pomocí přírodního kamene zasazeného do zdi a sloužila při výuce v tělesné výchově. (Long 2010 s. 222) Ačkoli jiné zdroje uvádí, že první lezecké stěny vznikaly již v období 2. světové války ve Francii, kdy Německá armáda zakázala vstup a lezení v oblasti Fontainbleau. Francouzští lezci si tedy budovali vlastní lezecké stěny ve stodolách. Další stěny začaly vznikat v období 60. let minulého století, ale největší rozmach je mapován až v 80. – 90. letech 20. století. V Čechách se stěny dočkaly stavby až na konci 90. let. (Vomáčko, aj 2008, s. 19) V dnešní době se kromě stěn na lezení s lanem a bouldering setkáváme také s lezeckými stěnami na dětských hřištích nebo ve školních zařízeních, a to zejména v zemích západní Evropy.

Stěna pro školní výuku má odlišnou charakteristiku na rozdíl od komerčních stěn. Školy musí brát v ohledu pro koho a jak má stěna sloužit. Pro mladší školní věk je

vhodnější stěna s měkkým dopadištěm, do výšky 2,5m se zastoupením kolmých a sklopených profilů, které u dětí vytváří správné technické návyky a pohybové vzorce. Stěny pro děti staršího školního věku již mohou být i mírně převislé s ideální výškou kolem 8 metrů. (Neuman 1999 s. 230-231)

2.5 Soutěžní lezení jakožto součást sportovního lezení

2.5.1 Disciplíny soutěžního lezení

Za královskou disciplínu je považováno mezi sportovci lezení na obtížnost. V této disciplíně soutěžící usilují o vylezení do co nejvyššího místa, a to v předem určené cestě. Cesty se lezou, bez předchozího nacvičení kroků. V kvalifikaci může závodník sledovat ostatní soupeře při lezení, ale finálová kola se lezou stylem OS tedy bez předchozího přeizení nebo sledování soupeřů při lezení. Lezení na obtížnost je ze všech disciplín nejbližší k běžnému skalnímu lezení. (Vomáčko, aj. 2008, s. 12)

Druhou disciplínou je bouldering. Zde se závodníci pokouší o vylezení silově nebo technicky velice obtížných cest. Tyto cesty jsou specifické malým počtem kroků. V dnešní době se do lezeckých problémů zapojují i určité parkurové nebo koordinačně složité sekvence pohybů. Závodníci nejsou jištěni lanem, jako je tomu u lezení na obtížnost, ale dopadají do žíněnek. V soutěžním boulderingu rozhoduje o umístění a výsledcích počet přeizených boulderů spolu s pokusy potřebnými k překonání problému. (ČHS 2019b)

Pro laika je nejzajímavější lezení na rychlost. I zde se, jako v lezení na obtížnost, snaží soutěžící překonat určenou cestu, ale tentokrát za co nejkratší čas. Leze se na standardizované cestě, která má vždy stejné parametry (rozmístění a typ chytů, délka, atd.). To umožňuje záznam světových rekordů. (ČHS 2019b) Systém závodů je vyřazovací a leze se ve dvojicích podle předchozích výsledků v kvalifikaci. (Vomáčko, aj. 2008, s. 12)

Nejnovější disciplínou je kombinace. Tato disciplína vznikla za účelem olympijských her v roce 2020. (ISFC 2019) Závodníci soupeří ve všech předchozích disciplínách, tedy v lezení na obtížnost, boulderingu a lezení na rychlost. O finálním umístění závodníka rozhoduje součin pořadí ve všech disciplínách. (ČHS 2019b) Vznik

kombinace pro zařazení sportovního lezení na olympijské hry se setkala se značnou kritikou nejen od lezecké veřejnosti, ale i známých lezců.

2.5.2 Historie soutěžního lezení

Soutěžní lezení je disciplínou velice mladou a stále se vyvíjející. K tomu přispívá organizace ISFC (International Federation of Sport Climbing), která má na starosti organizaci, podporu a propagaci soutěžního lezení na mezinárodní úrovni. V dnešní době se stará o závody dospělých i mládeže a organizuje světový pohár a mistrovství světa/Evropy. (ČHS 2019b) Než se ale lezení jakožto soutěžní sport, dostalo do dnešní podoby, jak ho známe, tak bylo zapotřebí několik kroků.

Úplně první závody v lezení byly uspořádány v SSSR, a to v roce 1947. Jednalo se o neoficiální lezecké závody a konaly se na přírodním materiálu, tedy ve skalách. (Vomáčko 2008, s. 19) Jedny z prvních mezinárodních závodů se konaly v roce 1985 v olympijském městě Bardonecchia v Itálii (nedaleko Turína). Tato soutěž se konala pod názvem "SportRoccia". Na rozdíl od dnešních závodů pořádaných na umělých stěnách se tento závod konal na skalách v oblasti zvané Valle Stretta. Poprvé se lezlo novým stylem, kdy se lezec snažil zdolat cestu, kterou nikdy předtím nezkoušel. V lezecké terminologii se jedná o pojem „on sight“. Jednalo se o první organizované mezinárodní závody v lezení na obtížnost, čímž byla odstartována nová éra soutěžního lezení. (ISFC 2019) Rok 1987 byl pro soutěžní lezení naprosto zlomový. Po neúspěšných závodech v Savojsku, kdy byl závod znehodnocen vlivem počasí, se pořadatelé rozhodli směřovat závody na kryté umělé stěny. Toto řešení bylo dobré jak z hlediska přístupu k ochraně přírody, tak i ve snadném provozu závodů. Díky tomu se ve stejném roce v Grenoblu uspořádala první soutěž na umělé stěně. Závody v tomto duchu pokračují dodnes (Vomáčko 2008, s. 20). Po sérii několika závodů se lezecká veřejnost konečně dočkala prvního mistrovství světa a to v roce 1991, ve Frankfurtu v Německu. O rok později, tedy v roce 1992, byl uskutečněn první světový pohár mládeže ve Švýcarsku. Pořadatelé i veřejnost byli zaskočení velikou účastí ze strany závodníků, což jenom dokázalo popularitu sportovního lezení u mladých lidí a dětí. Tato událost nastínila, jakým směrem se bude soutěžní odvětví tohoto sportu dále ubírat. Rok 1998 zaznamenal příchod nových disciplín, boulderingu a lezení na rychlost. Do této doby se pořádaly oficiální závody pouze v lezení na obtížnost. Bouldering byl uveden v soutěži zvané "Top Rock Challenge", a díky

svému úspěchu byl závod rozšířen do světového poháru. V roce 2000 se účast na závodech rozrostla na více než 45 národností (v dnešní době je to již 75 národností). V roce 2006 se dočkali svého i lezci s určitým tělesným handicapem. V Rusku bylo uspořádáno mistrovství Evropy spolu se závodem v tzv. „paralezení“. Tohoto závodu se mohli zúčastnit lezci se zrakovým postižením nebo s fyzickým znevýhodněním. O dva roky později byl pro tyto lezce uspořádán vlastní světový pohár v paralezení. V roce 2011 bylo lezení zařazeno na listinu sportů s možnou účastí na LOH 2020. Rok 2016 je historickým milníkem pro sportovní lezení. V tomto roce došlo k zařazení lezení na letní olympijské hry pořádané Tokiem v roce 2020. Lezení bylo přidáno v podobě kombinace (obtížnost, rychlost, bouldering) spolu s baseballem, softballem, karatem a surfingem (ISFC. 2019)

2.6 Osobnosti

O rozvoj lezení se v historii zasloužilo mnoho lidí, kteří svými výkony nebo činy nějakým způsobem přispěli k rozvoji tohoto sportu. Mezi tyto osobnosti bychom zařadili Wolfganga Güllicha, ten svými hodnotnými přelety rozšířil klasifikační stupnici a vynalezl mezi lezci dnes známou tréninkovou pomůcku campus board. (Long 2010, s. 12) Kurta Alberta, který zavedl styl přeletu cesty tzv. RP, což znamená bez odpočinku u jistících bodů a bez využití technických pomůcek pro postup. Za zmínku stojí také počiny Johna Gilla, který se zasloužil o rozvoj boulderingu v USA. (Baláš 2016, s. 44-46) Jako poslední se v lezení nejvíce vyznamenal Adam Ondra, který má úspěchy nejen v závodním lezení, ale i v tom skalním, kde výrazně posunul lidské možnosti směrem kupředu. Mezi jeho spoustou úspěchů nejvíce vyniká přelet cesty Silence v Norském Flatangeru. Jedná se údajně o doposud nejtěžší přeletenou cestu na světě a je označována stupněm 9c. Nyní se čeká na zopakování a potvrzení navržené klasifikace. Otázkou ale zůstává, zda bude v současnosti kdokoli schopný takový výkon zopakovat. (HORYDOLY. 2017)

2.7 Kvalifikace pro výuku sportovního lezení

Pedagog, který chce vyučovat sportovní lezení na umělých stěnách v rámci hodin tělesné výchovy, musí mít k této činnosti i řádnou kvalifikaci. Oprávnění k výuce tohoto

sportu lze získat účastí na kurzu s platnou akreditací MŠMT. Tyto kurzy nejčastěji zaštiťuje ČHS ve spolupráci s UK FTVS. Program bývá naplánován do několika prodloužených víkendů, nejčastěji do dvou, kdy se střídají teoretické a praktické bloky. Časová dotace lekcí je kolem 40 vyučovacích hodin. Po účasti na kurzu a splnění výstupních požadavků absolvent získá kvalifikaci instruktora lezení na umělých stěnách, která platí po dobu 4 let. Po uplynutí této doby je potřeba účast na doškolovacích akcích, které trvají zpravidla jeden víkend. (Baláš aj. 2008, s. 43)

Výstupní znalosti kurzu:

- znalost a ovládnutí základní lezecké výzbroje a výstroje
- jištění lezce s horním jištěním i na prvním konci lana
- základní uzly užívané v lezení
- zvládnutí stavby lezecké cesty
- získání povědomí o konstrukci lezeckých stěn
- poskytnutí první pomoci
- základní postupy při výuce lezení na umělé stěně

3 Syntéza literatury zabývající se výukou lezení

Na téma sportovní lezení ve výuce tělesné výchovy bylo napsáno již několik prací pojednávajících o využití lezení na středních školách, ale i na školách obecně po celé ČR. Zároveň bylo napsáno i několik prací na sestavení metodiky pro využití sportovního lezení ve výuce.

Problematice, která je cílem této práce, se nejvíce přibližuje J. Jakl, který v roce 2009 vypracoval na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích diplomovou práci zaměřenou na sestavení výukového programu sportovního lezení v tělesné výchově pro žáky 6. – 9. tříd a jeho ověření v praxi. Ve své práci zařadil do tělesné výchovy 14 vyučovacích jednotek, které měly za úkol žáky seznámit s lezením na umělé stěně a boulderingem. Cílem jeho práce a výzkumu bylo navržení a ověření metodiky pro výuku sportovního lezení na druhém stupni ZŠ. Výukové bloky ve své práci stanovil na 45 minut s frekvencí jednoho bloku za týden. Hodiny Jakl sestavil tak, aby na konci všech lekcí byli žáci schopni samostatného fungování na lezecké stěně. Poslední hodiny jsou nadstavbové a jsou věnovány speciálním lezeckým technikám. V rámci těchto hodin došlo i na proškolení dětí s důrazem na bezpečnost pohybu na lezecké stěně i pod ní a základy první pomoci při úrazech spojených s lezením. Autor každou hodinu rozdělil na 3 bloky. V průpravném bloku se jednalo o zahřátí a rozcvičení s možnou návazností na hlavní výuku (lezecké hry, honičky, atd.). Následoval hlavní blok, kde se autor věnuje výuce lezení. Závěr hodin autor využil pro opakování celé hodiny a zpětnou vazbu žáků. Maximální počet dětí autor stanovil na 11 osob. (Jakl 2009, s. 34)

Jakl stanovil ideální počet dětí na 11 pro jednu skupinu, což se nezdá vhodné. Lepší by bylo stanovit spíše 12 osob na skupinu, a to z důvodu snadnějšího dělení skupiny do dvojic, případně trojic. Bylo by vhodné vynechat prvky, které žáci budou provozovat spíše na skalách než na lezecké stěně, pro kterou je takový návrh určený. Díky tomu by se uvolnil prostor pro lepší zafixování znalostí a možnost opakování nebo procvičování dříve probrané látky. Mezi vyřazené prvky se řadí slaňování nebo užívání prusíkova uzlu, nácvik postupového jištění či nouzové techniky. Bylo by vhodnější využít tyto techniky maximálně jako okrajově pro zpestření hodin. Vhodné by také bylo návrh hodin rozšířit do dalšího pololetí a zde se více zaměřit na zlepšení výkonnosti žáků. Jakl se této problematice věnuje spíše okrajově zhruba ve dvou lekcích, kdy se výuka soustřeďuje na techniku lezení v různých specifických terénech, jako jsou komíny nebo kouty (opět

využití spíše v přírodních terénech než na umělé stěně). Zařazení těchto prvků do výuky lezení může být pro žáky zajímavé, ale nemyslím si, že by bylo využitelné na lezecké stěně.

Podobným tématem se zabývá Lucie Rajfová ve své diplomové práci na Masarykově univerzitě. Práce byla vytvořena v roce 2012 a zabývá se využití sportovního lezení při tělesné výchově a v návaznosti na to sestavila ukázkou vzorové hodiny s využitím sportovního lezení. Autorka vypracovala pouze jednu ukázkovou hodinu, koncipovanou spíše jako využití boulderingu, jakožto doplňku v tělesné výchově. Pro práci s žáky na druhém stupni ZŠ je zde využita pouze školní boulderová stěna. Výuka je vedena v podobě několika her na lezecké stěně, pro děti tedy přijatelnou a nenásilnou formou. (Rajfová 2012, s. 48-49) Zde je vidět potenciál ve využití boulderingu jako průpravy pro hlavní náplň hodiny v podobě gymnastiky či jiného silového sportu. Sedláčková ve své práci na Masarykově univerzitě v roce 2010 pojednává o sportovním lezení a boulderingu ve výuce TV na středních školách v Brně. (2010, s. 34) Autorka ve své práci navrhuje možné využití pro sportovní lezení ve výuce tělesné výchovy. Iva Sedláčková vidí smysl sportovního lezení pouze jako doplňku pro běžnou výuku tělesné výchovy a nesoustředí se na konkrétní samostatné hodiny. Lezení je v tomto případě opět vedeno formou her cílených na konkrétní části výkonu (síla, vytrvalost, technika, koordinace, atd.), spíše na stěně pro bouldering.

U jednorázových lekcí, které by měly být k využití v rámci jedné hodiny TV, je vhodnější vycházet z formy hodin spíše zážitkového charakteru. Lezení by pro žáky mělo být spíše zábavou a zpestřením bez učení zbytečností. V tomto případě by mělo sportovní lezení sloužit jako doplněk k běžné tělesné výchově, stejně jako to vidí Sedláčková nebo Rajfová, které ve svém návrhu využívají lezení jako přípravu pro výuku jiného sportu (gymnastiky) a pro zpestření hodin tělesné výchovy. Sedláčková zároveň nenavrhuje konkrétní hodinu, ale pouze možnosti, jak využít lezení v tělesné výchově. Oproti oběma autorkám bychom využili těchto občasných návštěv lezecké stěny a snažili bychom se žáky také určitým způsobem motivovat k dalšímu pokračování v tomto sportu formou mimoškolních aktivit.

Eliška Karešová se ve své diplomové práci z roku 2010 zabývá sestavením metodické řady sportovního lezení. Její práce velice dobře a detailně popisuje ověřené a efektivní metody pro výuku sportovního lezení u dětí. Celou řadu autorka sama několik

let testovala v praxi při výuce lezení v zájmovém útvaru. K nalezení je zde metodika, která se týká hlavně realizace pohybu na lezecké stěně a určité rady jaké prostředky využít pro výuku. V práci již bohužel nezbylo místo pro popis způsobů výuky ostatních stránek sportovního lezení. Chybí zde popis výuky technické stránky lezení jako například výuka jištění lezců, navázání se na lano a další potřebné dovednosti. Dále již nedošlo na konkrétní navržení hodin. I přes tyto detaily by mohla být práce přínosným vodítkem pro tvorbu návrhu hodin, a to zejména při výuce lezeckého pohybu (Karešová 2010)

4 Přínosy a rizika sportovního lezení

Jako každá tělesná aktivita má i sportovní lezení pro lidské tělo kladný efekt, ale přináší s sebou i rizika, na která je vhodné myslet při vykonávání tohoto sportu. Řada výzkumů a studií tvrdí, že je sportovní lezení vysoce rizikový sport, ale opak může být pravdou. Baláš (2016, s. 220) ve své knize uvádí studii, která ukazuje, že při sportovním lezení vzniká pouze 0,027–3,1 zranění na 1000 hodin provozování této aktivity. Ve chvíli, kdy tyto údaje porovnáme s jinými populárními sporty jako fotbal (9 zranění/1000 h), basketbal (10 zranění/1000 h) či hokej (83 zranění/1000 h), tak docházíme ke zjištění, že sportovní lezení není tak nebezpečné, jak by se mohlo zdát. Pokud se podíváme na zranění vzniklá při sportovním lezení, tak tyto můžeme rozlišit do dvou kategorií, a to na pádová a nepádová zranění. (Horst. 2016 s. 280) Pádová zranění vznikají díky pádu z výšky a kontaktu těla s povrchem. Nepádová zranění jsou podle Horsta (2016. s. 280) nejčastěji způsobeny přetížením, opotřebením či nevhodným zatěžováním tělesných struktur.

4.1 Rizika

Zranění způsobená pádem z výšky jsou u sportovního lezení velkým rizikem. K takovému zranění bohužel může dojít velice snadno, díky obyčejné nepozornosti nebo přehlédnuté chybě. Nejčastěji dochází při pádu na nohy ke zpomalení nárazu těla dolními končetinami a síla se tedy přenáší do kostí a následně dojde k jejich poranění. Při takovém pádu dochází nejčastěji ke zlomeninám nohou, které pohlcují sílu nárazu jako první, časté jsou také zlomeniny pánve a poškození bederních obratlů. U obratlů dochází velice často ke kompresním zlomeninám. K mnohem závažnějším zraněním dochází ve chvíli, kdy pád není tlumen spodními končetinami díky vertikální poloze těla, ale tělo dopadne na zem horizontálně. Stejně tak jsou fatální pády z větších výšek na hlavu. (Kumar 2010, s. 47)

U sportovního lezení se můžeme setkat s úrazy, které nejsou spojené s pádem, ale s určitou formou přetížení vycházejícího například z nevhodně sestaveného tréninku. V dnešní době se jedná zejména o zranění horních končetin a to zhruba u 70 % případů. Baláš (2016. s. 220) popisuje výzkum I. Schöffla, kdy došlo k záznamu zranění u 604 lezců. Do záznamu bylo uvedeno, na které části těla úraz proběhl. Díky tomu se dala zjistit nejčastější lokalizace zranění. V tomto průzkumu bylo zjištěno, že 41 % zranění se

nacházelo na prstech, 13,4 % u předloktí a loktů, 7,8 % na rukách a 5 % na ramenou. Pokud by došlo k porovnání lezení na laně a boulderingu, tak u lezení na laně tvoří zranění v oblasti horní poloviny těla asi 67 % a u boulderingu je to 80 %.

V první řadě by bylo dobré zmínit poranění šlachových poutek prstů ruky. Jedná se o nejčastější poranění u lezců a dochází k natržení či úplnému přetržení šlachového poutka. K tomuto jevu dochází v důsledku zvolení nevhodného úchopu při lezení a tím dojde k přetížení šlachových struktur. Prevencí těchto zranění je využívání jiných lezeckých úchopů, důkladné rozhýbání a rozcvičení před lezením a vyhýbaní se příliš malým chytům. Důležité je také odhadnutí vlastních sil a míry zátěže, kterou je schopné naše tělo snést. (Horst, 2016. s. 282)

U dětí a mladých lezců se také setkáváme s tzv. epifyzárními zlomeninami. Nejčastější je tato diagnóza u lezců ve věku 13–16 let. (Baláš, 2016. s. 228) Tyto poranění je třeba diagnostikovat a léčit co nejrychleji. U dětí a adolescentů může dojít díky takovému zranění například k poškození cévního zásobení epifyzy. Také se může poškodit samotná růstová chrupavka nebo její části. To později vede k vadnému růstu kostí, jejich deformacím a pozdějším problémům k tomu přidruženým. (ORTOWEB. 2018)

Pokud bychom měli porovnat úrazovost mezi 2 nejznámějšími a veřejností nejvíce provozovanými disciplínami sportovního lezení, tedy boulderingem a lezením na laně, tak výsledky budou překvapivé. Zatímco při lezení na laně vzniká zhruba 0,29 úrazů/1000 hodin, tak u boulderingu se dostaneme k 1,47 úrazům/1000 hodin. Z toho vyplývá, že boulderování je o něco málo rizikovější než lezení na laně. (Woollings, aj. 2015) Tato čísla jsou ale pouze co do počtu úrazů, nikoli jejich fatálnosti. Při boulderingu se setkáváme zejména s podvrtnutými klouby, natržením nebo kompletním utržením vazů nebo se zlomeninami končetin. Na rozdíl od lezení na laně jsou zde život ohrožující úrazy velice vzácné. (ČHS 2015)

4.2 Přínosy sportovního lezení

Jako každý z provozovaných sportů má i sportovní lezení krom rizik i svůj kladný přínos. V celkovém měřítku můžeme považovat tento sport za sport velice komplexní. Do samotného pohybu se zapojují ve větší či menší míře všechny části pohybového

aparátu. Dochází tak k jejich přirozenému a vyrovnanému rozvoji. Ve výsledku tyto skutečnosti zlepšují zdraví, tělesný i mentální stav a přispívají tak k lepší kvalitě života jedince. (Obtulovič 2007, s. 1)

Pokud bychom se zaměřili na aerobní vytrvalost u lezců, tak zjistíme, že vliv lezení na tuto složku výkonu je značně individuální. Pro viditelné zlepšení aerobní vytrvalosti musí jedinec lézt ve vysokém objemu. Tento objem byl stanoven na 100–120 minut lezení týdně nebo 500–700 výškových metrů týdně. Při dodržení takového objemu lze pozorovat i změny v tělesném složení sportovce. Bohužel u začátečníků je dosažení tohoto minimálního objemu značně problematické díky nedostatečné fyzické kondici (například snížená síla ve flexorech prstů). V tomto případě je dobré kombinovat lezení s další jinou aktivitou pro splnění daného množství aerobní aktivity týdně. (Baláš 2016, s. 208) U dětí bylo zjištěno, že při boulderingu či lezeckých hrách na boulderové stěně je dosaženo pozitivních výsledků v rozvoji aerobní zdatnosti, případně naplnění týdenních standardů. Díky zjištěné úrovni aerobního metabolismu u dětí při vykonávání lezení, vychází tato sportovní aktivita jako vysoce intenzivní trénink (v dnešní době také pod označením HIT). HIT poté vede k lepšímu rozvoji kardiovaskulárního a svalového systému. (Baláš 2016, s. 208,209)

Předpokládá se, že lezení nemá vliv jen na aerobní kondici, ale také na svalovou sílu, a to zejména u horních končetin. Vliv sportovního lezení na svalovou sílu je jasně vidět u těch jedinců, kteří provozují tuto aktivitu pravidelně. Důkazem jsou nadprůměrné výsledky u testů obecných silových schopností, kdy docházelo k měření síly stisku ruky nebo výdrži ve shybu na hrazdě. Díky tomu můžeme předpokládat zlepšení silových a silově vytrvalostních schopností pravidelným lezením. U dětí bez předchozích zkušeností s lezením bylo shledáno zlepšení i v krátkodobých, ale intenzivních programech v rámci tělesné výchovy. Při výzkumu zlepšení svalové síly dětí bylo třeba, aby děti lezly na umělé stěně zhruba 80 výškových metrů za týden a to po dobu 2 měsíců. V tomto případě je objem 80 vertikálních metrů za týden minimálním objemem, kdy je možné pozorovat určité zlepšení. (Baláš, 2016, s. 211)

Baláš a kolektiv (2008. s. 18) ve své knize, *Lezeme a šplháme*, zmiňuje pozitivní vliv lezeckých aktivit na rozvoj statické rovnováhy u cvičenců. Toto tvrzení ale nebylo dle J. Baláše a jeho pozdějších výzkumů zcela potvrzeno. Výsledky jeho průzkumu nepotvrdily přímý vliv lezení na statickou rovnováhu v dlouhodobějším měřítku

u pravidelně lezoucích jedinců. Naopak u žáků, kteří neměli předchozí zkušenost s lezením a kteří následně podstoupili lezecký trénink ve školních podmínkách, došlo ke zlepšení statické rovnováhy v porovnání s jejich předchozím stavem. (Baláš, 2016. s. 213)

Jak již bylo dříve zmíněno, tak lezeckou aktivitou nerozvíjíme jen fyzické schopnosti, ale jde i o rozvoj mentality a osobnosti. U jedinců provozujících sportovní lezení můžeme pozorovat zlepšení některých psychosociálních prvků. Hraje zde roli uvědomění si zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí během samotného lezení a převzetí zodpovědnosti za partnera, který s dotyčným provozuje lezeckou aktivitu. U druhého zmíněného dochází ke vzniku určité důvěry mezi spolulezci (ať už se jedná o jednoho člověka nebo skupinu lidí), protože u lezení stále hrozí riziko pádu například vinou kolegy, který chyboval při jištění. Jako v každém sportu i zde dochází k budování nebo překonání určitých cílů za snahy zlepšovat sama sebe nebo překonat někoho druhého. (Baláš aj 2008, s. 19) Lezení má tedy i určité výchovné přínosy.

Neuman (1999, s. 34-44) ve své knize zařadil lezení do oblasti tzv. výchovy prožitkem. Dle jeho teorie jde o to vystavit svěřence nějakým silným podmínkám v činnostech spojených s určitým rizikem. Tímto musí účastníci překonat vlastní hranice a tak dojít k určitému sebepoznání. Jde o získání životní zkušenosti pomocí silného zážitku v podobě adrenalinového sportu (v tomto případě pomocí lezení). V dnešní době se člověk výrazně vzdaluje od přirozenosti a mění se styl života. Prožitková výchova může kompenzovat nedostatky, kdy si například děti příliš neuvědomují vlastní schopnosti. Dále díky prožitkově orientovaným akcím, jako je sportovní lezení, dochází k propojení kolektivu, kde dochází k obnově nebo prohloubení komunikace s ostatními členy kolektivu. (Paštiková in Neuman 1999, s. 35) Toto využití by bylo velice přínosné v dnešní době, kdy mají některé děti problém s komunikací ve skupině.

Sportovní lezení má také určitý terapeutický efekt. Forma terapeutického lezení se dnes používá v ortopedii a rehabilitaci zejména v Německu či Rakousku. Do České republiky se tento trend ještě nedostal. Využití lezení na umělých stěnách pod dozorem odborníka údajně vede ke zlepšení držení těla, při potížích se zádovými svaly, při skolióze či neurologických potížích. Metoda léčby za pomoci lezení je hojně využívána, ale vědecky málo podložena. (Baláš 2016. s. 214) Mezi reliabilní studie patří například studie z Německa z roku 2011. Tato studie byla provedena v Hannoveru a jednalo se o využití

lezení v léčbě chronické bolesti bederní páteře. Ve studii byli účastníci rozděleni na dvě skupiny. Jedna podstoupila klasickou léčbu pomocí cvičení, druhá skupina lezla po dobu 4 týdnů na stěně pod vedením fyzioterapeuta. U obou metod bylo dosaženo vesměs stejných výsledků, ale u několika pacientů byla shledána léčba lezením jako efektivnější cesta, a to díky vlivu nejen na fyzické zdraví, ale i na mentální stav pacientů. Lezení bylo pro pacienty totiž mnohem záživnější než klasické cvičení, což vyplývá z vyplněných dotazníků. (Engbert aj. 2011. s. 1) Celkově je lezení podle doposud provedených studií stále uznáváno jako vhodný doplněk ke klasické léčbě.

5 Vývojové zvláštnosti žáků druhého stupně ZŠ

Nejdříve by bylo vhodné vyjasnit si, jaká věková kategorie dětí spadá pod pojem druhý stupeň základních škol. Druhý stupeň základních škol je vymezen 6. – 9. třídou a věkovým rozsahem 11–15 let. Jedná se tedy o kategorii starší školní věk a z hlediska psychologického vývoje období častěji označováno jako období pubescence. (Studium psychologie 2016) Lidské tělo se v průběhu života vyvíjí a mění. Tyto změny probíhají na úrovni psychologické i tělesné. V průběhu stárnutí se u dětí mění schopnost učení, motorické dovednosti i proporcionalita. Tyto změny v souhrnu probíhají zhruba do 18 let, jsou pro každého jedince charakteristické, mají u každého jiný průběh a intenzitu projevu. (Dovalil, 2002. s. 242)

5.1 Psychologický vývoj

Z psychologického hlediska dochází v období pubescence k vytváření vlastní identity jedince a jedná se o určitý přechod mezi dítětem a dospělým jedincem. Tyto změny jsou doprovázeny hormonálními změnami. S hormonálními změnami dochází zpravidla i ke zvýšené emoční labilitě nebo úzkosti. Časté jsou také pocity ztracení jistoty a důvěry ve vlastní osobu, což je způsobeno rozdílnými fyzickými a somatickými vlastnostmi mezi jedinci. Děti v době pubescence mohou mít pocit nepochopení s dospělými a dost často dochází k určitému uzavření, pocitům méněcennosti. To se děti snaží dost často kompenzovat přiřazením se do určité skupiny. Chování je v tomto věku často impulzivní a nepředvídatelné, mluvíme o období „vulkanismu“. Také se dosti často setkáváme se vzdorovitým chováním. (Studium psychologie 2016)

V tomto věku se u dětí setkáváme s rozvojem kreativity. Kreativita je typická objevováním nových způsobů, jak něco vyřešit. Problémem často bývá ukvapené nebo nevhodné využití nových nápadů. Pubescenti také ještě částečně používají neplánovitý postup (zejména ve sportu) a následně se snadno vzdávají při kontaktu s neúspěchem nebo nějakou překážkou. Je vhodné citlivé vedení od dospělých jedinců. (Prokeš 2020)

Po stránce rozumové dochází k rozšiřování chápání spolu s projevem logického nebo abstraktního myšlení. Ačkoli je zde stále typické děláním ukvapených závěrů a zaměření na povrchnost. Výhodou tohoto věku je také schopnost udržet pozornost u déle trvajících aktivit. Naopak problémem občas může být i neschopnost odhadnout své vlastní

možnosti, a to hlavně ze sportovního hlediska. V tomto období můžeme také pozorovat vytváření pevnějších vztahů ve školách, ve skupině nebo s učitelem případně vedoucím oddílu. (Dovalil, 2002. s. 247)

Škola ovlivňuje vývoj jedince velice významnou měrou nejen na úrovni pedagogů, ale také na úrovni třídy. Třída ovlivňuje děti jakožto určité sociální prostředí, ve kterém se pohybují nejčastěji. Dítě nevnímá třídu jen jako místo, kde probíhá výuka, ale i jako prostor pro dosažení mentálních a sociálních potřeb a také možnost projevit svou individualitu. Školní kolektiv má, stejně jako další skupiny, vlastní strukturu. Každý z žáků v něm má určitou pozici, ať už se jedná například o pozici aktivisty, organizátora nebo „třídního šaška“. Svou roli v takové skupině dítě získává díky individuálním jedinečnostem. Takovou zvláštností může být například větší zralost, která zpravidla ovlivňuje jednání a rozhodování jedince. Ve třídách se často setkáváme s konflikty vzniklými mezi skupinami nebo jedinci. Často dochází také ke konfliktům s učiteli z důvodu pocitu křivdy nebo chladného přístupu. Žák má díky tomu všemu rozmanitý zdroj sociálních prožitků. Důležitým prvkem ve třídě i mimo ní je pro pubescenty také skupina. Ta slouží jako prostor pro vývoj mezilidské komunikace na různých úrovních a zlepšení společenské citlivosti. Bytí ve skupině učí kritice i toleranci cizích názorů nebo schopnost uplatnit vlastní názor. Celkově má skupina kladný vliv na správný vývoj pubescenta po sociální stránce. Na druhé straně může být i zdrojem nebezpečí ve chvíli, kdy taková „parta“ sdružuje i jedince ze špatného prostředí, kteří jsou často svou rodinou zanedbáváni. (Prokeš 2020)

5.2 Tělesný vývoj

Pro děti staršího školního věku jsou charakteristické prudké a nerovnoměrné biologické změny. Díky působení hormonů dochází k růstovému spurtu, mění se výška i hmotnost dítěte a zejména jsou tyto změny znatelné na svalové síle jedince. Tyto změny, díky své rychlosti, zpravidla vyústí ve zhoršení motorických a koordinačních schopností. (Korvas 2017) Znaky tohoto typu můžeme sledovat zejména ve 14 letech u chlapců a u dívek kolem 13. roku života. U dívek nejsou ovšem projevy tak silné a znatelné jako u chlapců. U pravidelně sportujících jedinců se může stát, že se zhoršení koordinace nebo motoriky nemusí vůbec projevit. I přes tyto obtíže je ale proces pohybového učení neefektivnější a pozornost by měla být upřena zejména na učení techniky. S přibývajícím

věkem se prohlubuje rozdíl mezi děvčaty a chlapci. I přes zhoršení koordinace a motoriky můžeme sledovat tendenci k přirozenému zvyšování výkonnosti. Výkonnost dětí v tomto věku limituje zejména stále nedokončená osifikace kostních struktur, a tomu by měla být přizpůsobena zátěž. Období zhruba od 10 do 13 let by mělo být věnováno také rozvoji rychlosti, a to z důvodu tvárnosti nervové soustavy. (Dovalil, 2002. s. 246,247)

Pokud se zaměříme na silové schopnosti v době pubescence, tak ty jsou rozvíjeny podle růstu těla dětí. K rozvoji síly dochází nerovnoměrně podle svalových skupin. Růst silových schopností s příchodem pubescentního věku výrazně zpomaluje. Tento jev je způsoben pokračujícím růstem kostí. Svaly nemají takovou rychlost růstu jako kosti a tak ztrácí i na objemu. K srovnání proporcionality kostí a svalových vláken dochází až v pubertě. Rozdíly se v silových schopnostech mezi dívkami a chlapci prohlubují s přibývajícím věkem a u chlapců je síla mnohem výraznější. Se závěrem pubescence dochází k rozvoji zejména statické síly. (Hrabinec 2017, s. 78,77)

V období puberty dochází také k vhodnému času pro rozvoj aerobní vytrvalosti. K tomu dochází díky podmínkám v organismu, které umožňují zvýšení spotřeby kyslíku. Kolem 13 let věku můžeme pozorovat zvýšení rozdílů mezi aerobní zdatností chlapců a dívek. V tomto věku se chlapci přirozeně zlepšují, ale u dívek dochází k ustálení výkonu, případně jeho snížení. Proti tomu je třeba podniknout určitá opatření, aby došlo ke zvratu v této tendenci. (Hrabinec 2017, s. 80)

5.3 Moderní problémy

V dnešní době jsou jak chlapci, tak i dívky vystaveny problémům moderní doby, které mají vliv na osobnost obou pohlaví. Dívky jsou zpravidla silně ovlivňovány masivními reklamními kampaněmi, ať na internetu nebo v televizi. Zacílení je u dívek zejména na vzhled a módu. Poslední dobou se ukazuje, že dívky přestávají umět žít aktivním životem a podléhají trendům, které jim jsou vštěpovány. Čím dál častěji to má za následek psychické problémy nebo poruchy s příjmem potravy, sebepoškozování a v některých případech se jedná i o deprese. Naopak chlapci častěji než dříve postrádají přechod z péče matky do okolního prostředí, což je navázáno na poznání vlastních hranic a možností. V dnešní době za tímto problémem stojí i výchova chlapce pouze matkou bez přítomnosti otce, ve kterém by chlapec viděl určitý vzor. (Labusová 2019)

Za poslední roky také můžeme sledovat úpadek zájmu o sportovní aktivity u dětí i mládeže. Díky tomuto problému postupně klesá fyzická zdatnost a je pozorovatelné snížení všech pohybových schopností a dovedností. (Sládková 2015) Tento způsob života má hlavně u dětí velký vliv na váhu. Lékaři tvrdí, že se za uplynulých 25 let počet dětí s nadváhou zvýšil až trojnásobně. Každé čtvrté dítě trpí tedy nadváhou a každé sedmé obezitou. Tento stav se týká mnohem častěji chlapců než dívek. Většina dětí získala nadváhu díky svému životnímu stylu. Řešením je změna stravovacích návyků a zároveň zlepšení pohybového režimu dětí. Je potřeba, aby tento impuls vycházel přímo z prostředí, ve kterém dítě žije, tedy od rodiny, což je nejčastější problém. (ZAM 2020) Úpadek fyzické zdatnosti a zájmu o sport u dětí nemusíme přičítat jen lenosti, ale můžeme najít i jiný problém. Díky nepřebornému množství sportů, kterým se děti mohou věnovat pod vedením trenérů, často dochází k přetěžování. Rodiče a někdy i trenéři mají na děti příliš vysoké nároky na výkony. Tím dojde u dětí ke znechucení a kladný vztah ke sportu postupně zmizí. Je známo, že taková raná specializace u dětí negativně ovlivňuje fyzický i mentální stav. To vede později k závažnějším problémům. (Sládková 2015)

Další problémy dětí vyplývají z technologického pokroku. Tento pokrok má velký vliv na sociální, psychologický a mnohdy i tělesný vývoj dětí. V posledních letech bylo zaznamenáno čím dál více problémů plynoucích z nadužívání mobilních telefonů a podobných chytrých zařízení. Děti při jejich častém používání v kombinaci se sociálními sítěmi ztrácí schopnost komunikovat mezi sebou naživo. Přes den si spolu vymění stovky zpráv a ve chvíli, kdy se potkají třeba ve třídě, tak si již nemají co sdělit. Tyto problémy zaznamenali i vyučující na základních školách. Mimo neschopnost komunikace se svými vrstevníky děti v hodinách často vykazují známky únavy, jelikož tráví spoustu času na internetu i v nočních hodinách. Problémem ve třídách může být také kyberšikana. (Chlubná 2019)

6 Metodika práce

6.1 Výběr základních škol v Jablonci n. N. a Liberci

Pro výběr základních škol určených k výzkumu došlo za využití internetového vyhledávače „Google“, kam bylo zadáno slovo, které bylo charakteristické pro místa zájmu tedy „základní školy“. Vyhledávač následně umožnil zobrazit školy na mapě, což bylo pro orientaci mnohem užitečnější než prostý seznam. Následně stačilo v mapě vyfiltrovat potřebnou oblast, nejprve města Jablonec n. N. a poté i Liberec. Z výběru došlo k vyřazení veškeré základní školy pro žáky se speciálními potřebami a soukromé školy, které vyhledávač také nabídl. Ze seznamu škol byly následně vybrány školy vyhovující pro výzkum, dohromady 8 škol (4 z Jablonce n. N. a 4 z Liberce). Ke každé škole byl pomocí jejich webových stránek vytvořen seznam vyučujících tělesné výchovy spolu s kontaktem, který byl třeba pro budoucí komunikaci.

6.2 Charakter výzkumu

Pro výzkum bylo využito anketního šetření, které vycházelo jako nejvhodnější forma pro získání potřebných dat. Toto šetření bylo zaměřeno na vyučující tělesné výchovy z výše vybraných základních škol. Nejdůležitějším a nejtěžším úkolem práce bylo vytvořit vhodný dotazník se správně formulovanými a logicky navazujícími otázkami. Pro vytvoření anketního šetření posloužil „Formulář google“. Tento program umožňuje tvorbu vlastních dotazníků a poskytuje i zpracování dat dle potřeby uživatele.

V samotném anketním šetření se nachází 17 otázek. Ty byly rozděleny na několik pomyslných bloků podle jejich charakteru. První blok se zabývá samotným pedagogem. Jedná se o získání osobních informací a údajů o člověku, kterého se dotazník týká. Druhá část anketního šetření je vyhrazena ke zjištění vztahu učitele s danou problematikou, v našem případě vztah ke sportovnímu lezení a dosavadní zkušenosti s tímto sportem. V poslední části je zjišťováno, zda má dotazovaný povědomí o existenci sportovních zařízení pro provoz lezení v okolí školy, zda využívá sportovní lezení pro svoji výuku a také jaká je představa vyučujícího pro využití sportovního lezení v jeho hodinách a v tělesné výchově jako celku. Co se týká formy otázek použitých v dotazníku, tak byly použity uzavřené otázky dichotomické (respondent má na výběr ano nebo ne) a otázky zaškrťovací, kdy je výběr z několika možných variant. Mimo uzavřených otázek je

využito i otevřených otázek, které dávají dotazovanému určitou možnost vyjádření vlastní myšlenky.

6.3 Sběr dat

Prvotním plánem bylo rozeslat dotazníky vyučujícím pomocí emailu, ale po zhodnocení rizik byla mnohem lepší varianta obejít školy osobně. Toto řešení je časově mnohem náročnější, ale eliminují se zde možné chyby v plnění nebo nevyplnění dotazníku. Bohužel díky vzniknuvší epidemii koronaviru a následnému uzavření všech škol došlo k problému v původní myšlence, tedy ve snaze se osobně setkat s pedagogy a vyplnit s nimi anketní šetření. Nastal tedy prostor pro poslední variantu – získat telefonní kontakt na vybrané učitele a vyplnit dotazníky přes telefonní spojení. Ve výsledku se toto řešení zdálo jako nejpohodlnější i nejefektivnější. V této variantě opět nastal problém, se kterým nebylo počítáno. Z důvodu ochrany osobních údajů (GDPR) mi vedení školy nebylo ochotné poskytnout telefonní kontakt na své zaměstnance vyjma případů, kdy učitelé vlastnili pracovní telefon (zhruba třetina respondentů). Tito pedagogové byli tedy kontaktováni pomocí mobilního telefonu. U ostatních došlo k prvotnímu plánu a rozeslání online anketního šetření pomocí emailu. Pouze v jednom případě vedení školy odmítlo uvést jakýkoli kontakt na vyučující tělesné výchovy a byl jim předán pouze můj kontakt, aby se ozvali sami v případě zájmu o účast v anketním šetření. K tomu bohužel nedošlo, a tak v práci nejsou zahrnuty výsledky celé jedné nejmenované základní školy.

6.4 Zpracování dat

Anketní šetření bylo po třech dnech uzavřeno, aby nedocházelo k příchodu dalších odpovědí od respondentů do formuláře. Ze získaných výsledků došlo za pomoci Tabulek google k vytvoření dokumentu, který obsahoval veškeré odpovědi od respondentů. Následně stačilo ze získaných dat vytvořit grafy, které usnadní čtení a orientaci ve výsledcích anketního šetření.

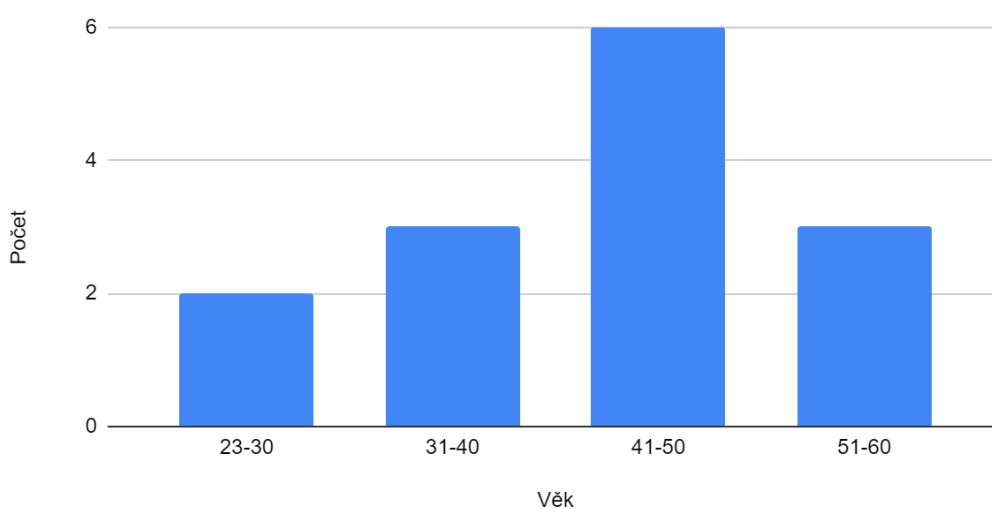
6.5 Výsledky

Anketní šetření bylo v plánu vyplnit alespoň s 16 pedagogy z 8 škol, rozmístěných v Jablonci nad Nisou a Liberci. Ve výsledku mi odpovědělo pouze 14 osob ze 7 škol. Dvě chybějící osoby patřily k již dříve zmíněné škole, která odmítla poskytnout kontaktní údaje a nechala na zaměstnancích, zda se sami ozvou. K takové iniciativě bohužel nedošlo, tudíž nešlo získat výsledky z této školy.

Na otázky shodou okolností odpovědělo shodné množství mužů i žen, tedy 7 a 7. Co se týká věku respondentů, tak průměrný věk dotazovaných je 42 let a největší zastoupení je mezi 41–50 lety v tomto rozmezí se nacházelo 6 osob. Nejmladší dotazované osobě bylo 28 let, naopak nejstarší 57 let. Na školách tedy můžeme zaznamenat trend spíše starších vyučujících.

Věk respondentů

14 odpovědí



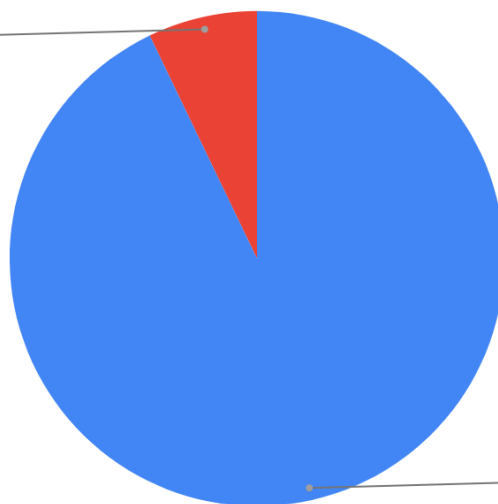
Graf 1: Věk respondentů

Z anketního šetření také vyplývá, že na dotazovaných školách vyučuje tělesnou výchovu ve většině případů aprobovaný vyučující a pouze v jednom případě byl dotazovaný původně z jiného oboru, než je tělesná výchova.

Jste aprobovaný vyučující tělesné výchovy?

14 odpovědí

Ne
7,1%



Ano
92,9%

Graf 2: Aprobace

Z otázky týkající se předchozí zkušenosti vyučujících se sportovním lezením docházíme ke zjištění, že se z dotazovaných již každý někdy dostal do kontaktu s tímto sportem a má s ním určitou zkušenost. Nejčastějším místem, kde se pedagog dostal do kontaktu s nějakou formou sportovního lezení, bylo studium na vysoké škole, a to v 10 ze 14 případů. Jeden dotazovaný se setkal s lezením již na základní škole, jeden na střední škole a dva při výuce tělesné výchovy až po dokončení studia na vysoké škole (červená výšeč). U obou případů se jednalo o sportovní kurz devátých tříd. Jeden vyučující na otázku vůbec neodpověděl.

Kde jste se poprvé dostal/a do kontaktu se sportovním lezením?

13 odpovědí

Na základní škole

7,1%

Na střední škole

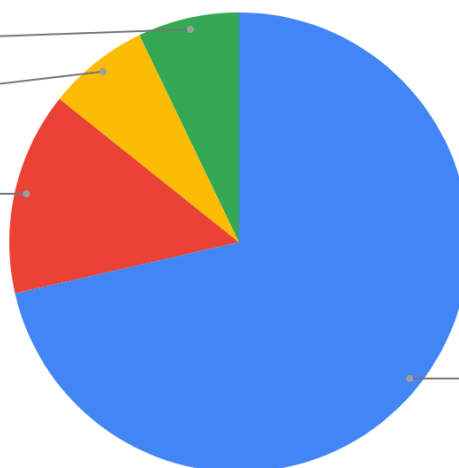
7,1%

Během praxe

14,3%

Při studiu na vysoké škole

71,4%

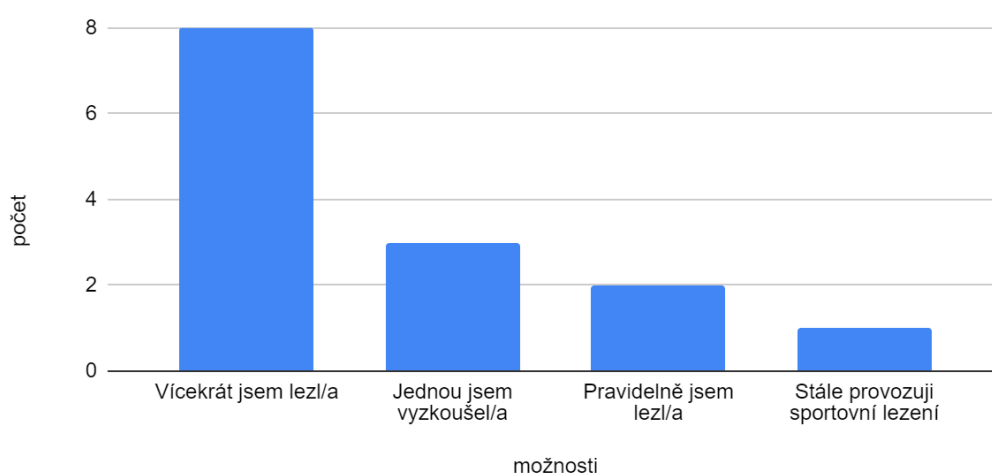


Graf 3: První kontakt se sportovním lezením

Většina pedagogů také uvedla, že zkusila lezení více než jednou. K tomu došlo v 8 případech, kdy vyučující podstoupili výuku na vysoké škole formou semestrálního předmětu. Tři lidé uvedli, že vyzkoušeli lezení jen jednou, a to při kurzu na vysoké škole. Pouze 3 lidé v minulosti pravidelně lezli nebo stále provozují sportovní lezení i ve svém volném čase.

Pokud jste již někdy provozoval/a sportovní lezení, jak často to bylo?

14 odpovědí

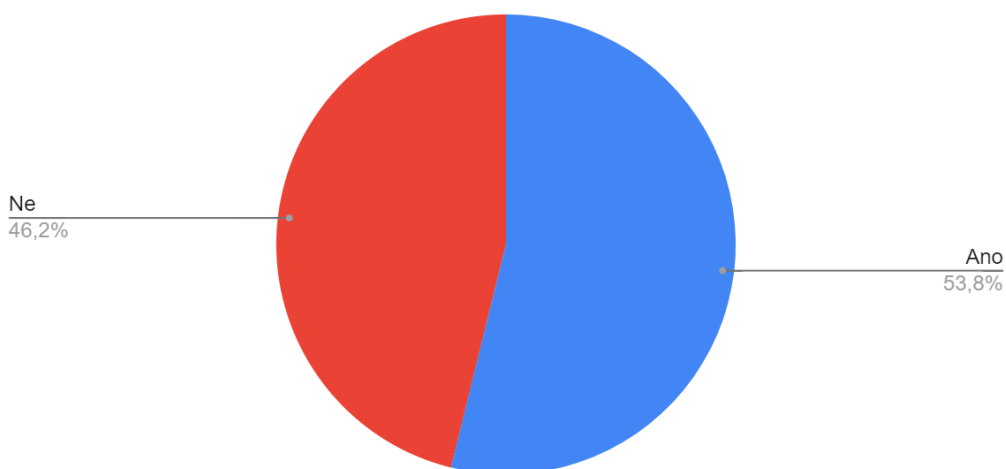


Graf 4: Zkušenost se sportovním lezením

Značně rozporuplné názory vyvolává u vyučujících otázka, zda by byla možnost na škole zařadit sportovní lezení do výuky tělesné výchovy. Šest dotazovaných tvrdí, že ta možnost by nebyla a 7 dotazovaných tvrdí, že by to nebyl problém. Ti, kteří použili zápornou odpověď, udávají jako důvod přílišnou závaznost k plnění ŠVP a chtějí se od takové situace distancovat, a to i v zájmu svých kolegů, kteří by také museli plnit osnovy zavedené v ŠVP.

Byla by možnost zařadit na škole sportovní lezení do hodin TV v rámci ŠVP?

13 odpovědí

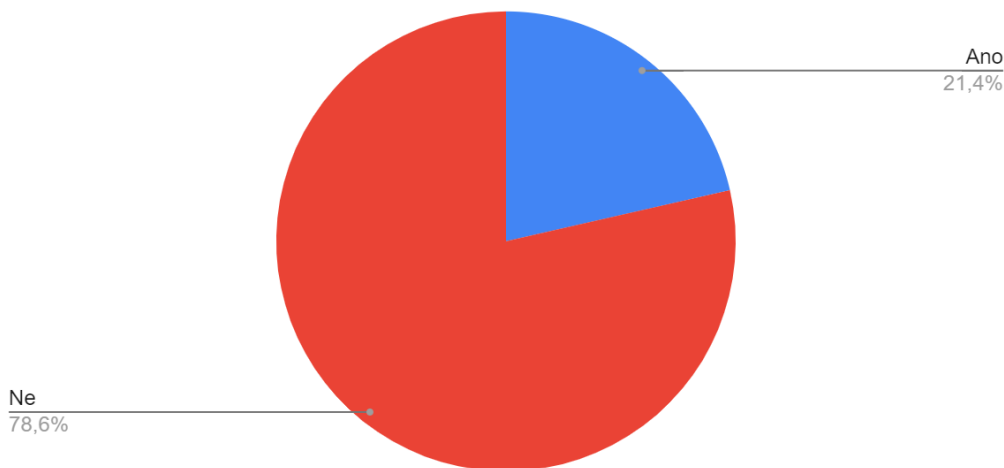


Graf 5: Možnost zařazení sportovního lezení do ŠVP

Záporná odpověď poměrné části vyučujících by také mohla být způsobena odbornou nekompetencí k plnění ŠVP ve chvíli, kdy by bylo sportovní lezení závazně přijato do osnov. Z dalšího grafu totiž vyplývá, že pro většinu učitelů je překážkou to, že nejsou proškolené osoby a nemají osvědčení o způsobilosti vyučovat sportovní lezení v rámci tělesné výchovy. Ze 14 dotazovaných pedagogů jsou totiž pouze 3 proškolení k výuce sportovního lezení na základních školách. Zbytek by byl tedy nucen získat danou způsobilost pro výuku pomocí účasti na akreditovaném kurzu nebo svěřit žáky do rukou instruktorů lezení v některém z lezeckých center.

Jste proškolená osoba nebo vlastníte průkaz instruktora lezení?

14 odpovědí



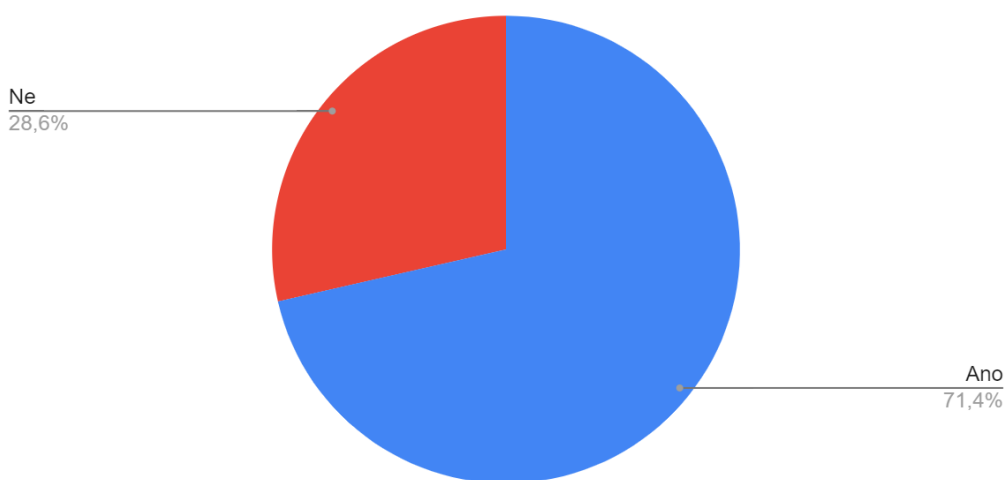
Graf 6: Odborná způsobilost

Ve chvíli, kdy vyučující mají zájem o využití sportovního lezení ve výuce tělesné výchovy, je potřeba, aby škola vlastnila lezeckou stěnu nebo měla přístup k lezeckému centru v blízkosti školy. 12 pedagogů udává, že má škola lezeckou stěnu nebo lezecké centrum s dostupností do 20 minut cesty. Pouze 2 vyučující odpověděli na otázku, že škola v blízkosti lezecké centrum nemá a škola stěnu nevlastní.

V návaznosti na předchozí dotaz vzniká otázka, zda vyučující používají pro výuku lezeckou stěnu v blízkosti své školy. Odpovědi mapuje přiložený graf. Zde můžeme vidět, že 10 vyučujících ze 14 využívá v hodinách tělesné výchovy lezeckou stěnu nebo s žáky navštěvuje lezecké centrum. Zbylí 4 vyučující lezeckou stěnu k výuce nevyužívají.

Pokud škola vlastní lezeckou stěnu nebo se do 20 minut cesty od školy nachází lezecké centrum, využíváte jej s žáky v rámci hodin TV?

14 odpovědí

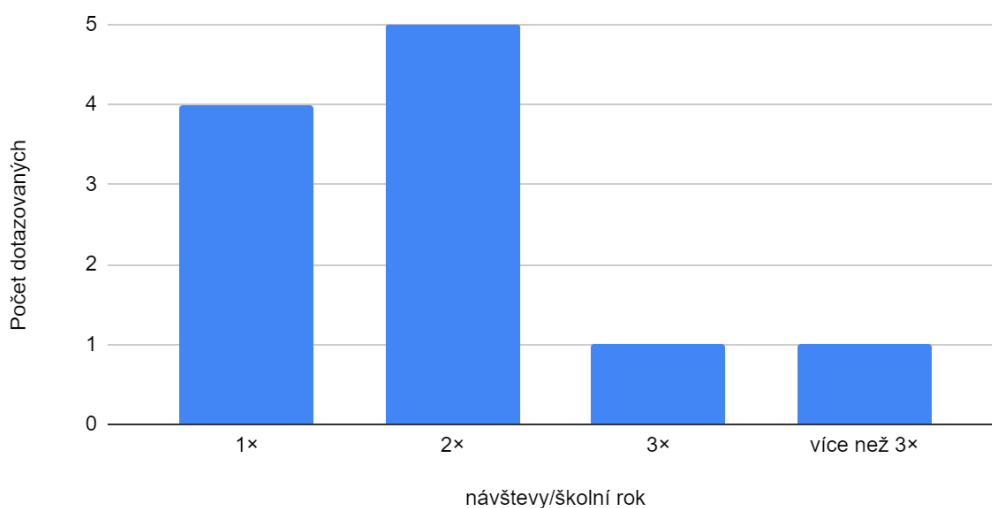


Graf 7: Využívání lezecké stěny v hodinách TV

Dalším dotazem jde o zjištění, jak často je stěna nebo lezecké centrum využíváno pro výuku tělesné výchovy. Tato otázka byla položena ve chvíli, kdy došlo na kladnou odpověď v předchozím zjištění. Nejčastější odpovědí je návštěva lezecké stěny zhruba 2krát za školní rok, a to u 5 dotazovaných pedagogů. Čtyři vyučující využívají ve výuce sportovní lezení přibližně jednou za školní rok a pouze dva učitelé 3krát a více. Z toho vyplývá, že se ve většině případů jedná pouze o určitou doplňkovou činnost k běžné výuce a snaha žákům ukázat něco nového, případně zpestřit běžné hodiny tělesné výchovy.

Kolikrát za školní rok s žáky navštívíte lezeckou stěnu?

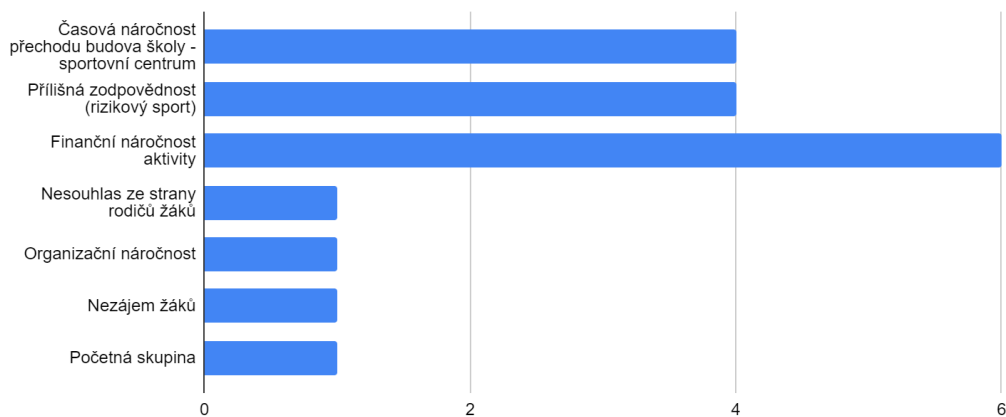
11 odpovědí



Graf 8: Četnost návštěv lezecké stěny

Dále by bylo dobré zjistit, co vyučující tělesné výchovy vidí jako problém ve využití sportovního lezení pro tělesnou výchovu, případně čím je jim takové využití znesnadňováno (možnost volby více variant). Ve většině případů se jedná zejména o finanční náročnost. Tuto variantu zvolilo 6 dotazovaných. Ve chvíli, kdy škola nevlastní lezeckou stěnu, jsou poplatky za vstup do lezeckého centra, instruktora nebo vybavení příliš vysoké. Dalšími nejčastějšími příčinami, které znesnadňují využití lezení pro tělovýchovné účely, byla přílišná zodpovědnost za žáky a časová náročnost přechodu mezi budovou školy a lezeckým centrem,. Jeden z pedagogů také uvedl jako problém častý nesouhlas rodičů, aby jejich děti vystavoval takto rizikové aktivitě, jako je sportovní lezení. Dalšími důvody jsou organizační náročnost a případně nezájem žáků.

Proč v rámci TV nevyužíváte lezeckou stěnu na škole/centrum pro sportovní lezení nebo co bývá překážkou pro využití?

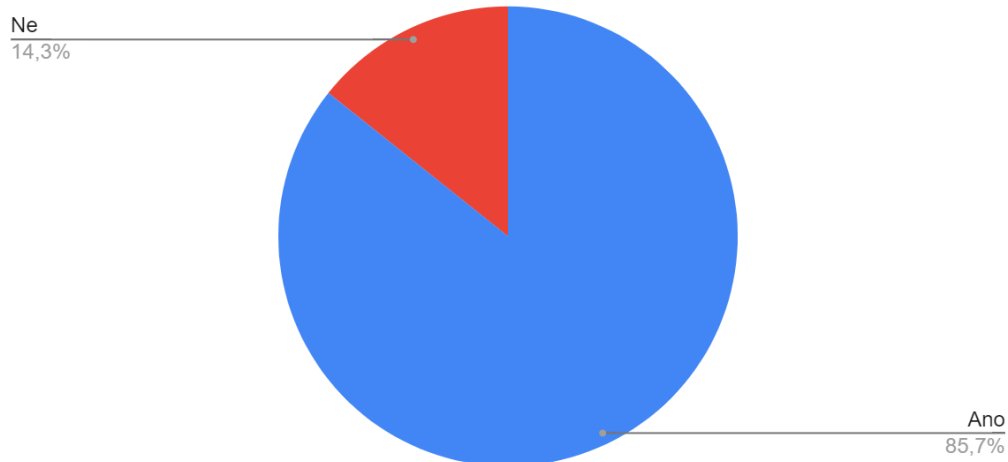


Graf 9: Překážky pro využití lezecké stěny

Většina kladných odpovědí také byla na dotaz, zda by vyučující měli zájem o lekce sportovního lezení pro žáky ve chvíli, kdy by se žáků chopil proškolený instruktor lezení na umělé stěně a zařídil by organizaci hodiny. V tomto případě by mělo o takové hodiny zájem 12 ze 14 dotazovaných. Dvě odpovědi byli záporné, a to z důvodu preference jiné sportovní aktivity v hodinách tělesné výchovy nebo vyučující sám vede kroužek lezení na školní lezecké stěně, a tudíž takovou výuku zvládá sám bez potřeby instruktora.

Měl/a byste zájem o lekce sportovního lezení v případě, že by se v rámci tělesné výchovy ujal žáků proškolený instruktor?

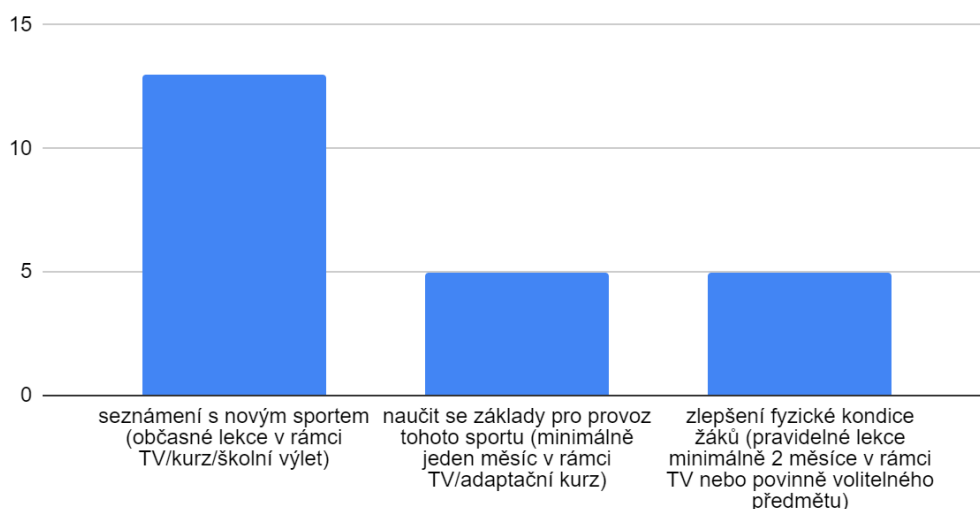
14 odpovědí



Graf 10: Zájem o lekce pod vedením instruktora

Zajímavý byl názor respondentů na jejich preference a jaký účinek by mělo mít sportovní lezení na žáky (byla zde možnost výběru více odpovědí). Většina pedagogů je za jedno v tom, že by mělo být preferováno seznámení s novým sportem formou jednorázových návštěv lezecké stěny v rámci tělesné výchovy, kurzu nebo školního výletu. Čtyři učitelé se shodují na tom, že by mělo dojít k využití všech tří možností. Poznání nového sportu ze strany žáků, zlepšení jejich fyzické kondice a zároveň by se měli naučit ovládat alespoň základy tohoto sportu. Uvítali by tedy mít na výběr mezi jednorázovými lekci, adaptačním kurzem a volitelným předmětem. Menšina pak preferuje pouze učení základů formou adaptačního kurzu.

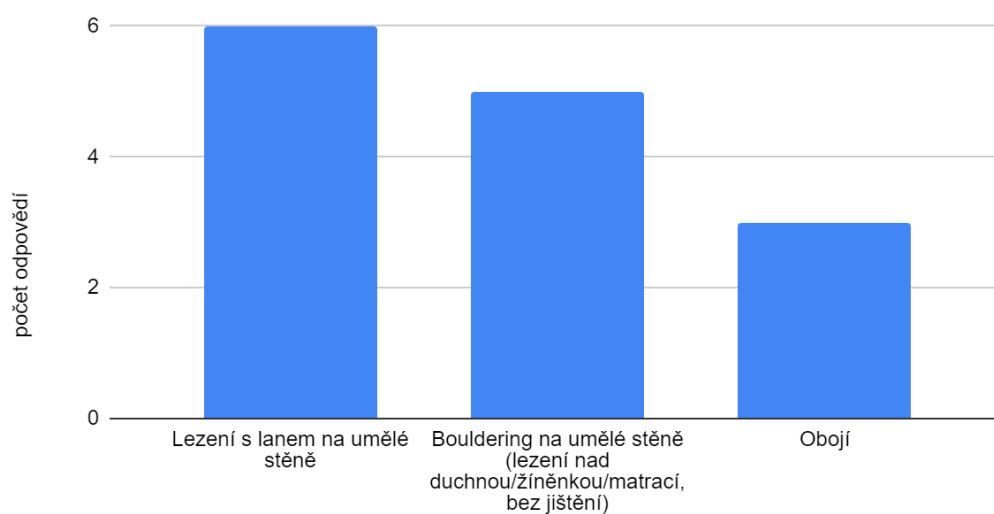
Co by dle Vás mělo být preferováno u sportovního lezení v hodinách TV?



Graf 11: Očekávané výstupy

V poslední otázce zjišťujeme, kterou disciplínu ze sportovního lezení vyučující preferují nejvíce. Zde jsou názory dosti různé. Šest ze 14 dotazovaných by preferovalo pouze výuku formou lezení na laně. Domnívají se, že to zlepší spolupráci mezi dětmi a naučí je to určité zodpovědnosti. Pět vyučujících by dalo přednost boulderingu a 3 by využili obě disciplíny.

Kterou disciplínu v rámci sportovního lezení byste preferoval/a pro hodiny TV?



Graf 12: Preferovaná disciplína

7 Návrh využití sportovního lezení ve výuce TV

V kapitole 3 se pojednává o využití sportovního lezení pro výuku tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Tato kapitola ovšem plně nepokrývá varianty využití sportovního lezení, které jsou zmíněné v mém anketním šetření, a tak bude vhodné navrhnout vlastní řešení. Pro návrhy vycházíme z vytvořeného anketního šetření a zjištěných preferencí pedagogů. V návrzích má vyučující na výběr z několika možností. První je lekce lezení v rámci školního výletu, kurzu nebo hodiny TV v průběhu roku. Další je soubor více lekcí v rámci návštěv při hodinách tělesné výchovy, v tomto případě se jedná zhruba o 4 hodiny tělesné výchovy, ale náplň hodin by s touto časovou dotací byla víceméně stejná. Poslední variantou je využití sportovního lezení v rámci povinně volitelného předmětu. Tato varianta by mohla umožnit vyšší hodinovou dotaci než předchozí možnosti a pro tyto případy by byla nejvhodnější. Pro návrhy předpokládáme, že má škola přístup ke stěně na lezení s lanem i pro bouldering. K dispozici je proškolený personál či instruktor lezení na umělé stěně.

7.1 Motivační hodina

V tomto návrhu by se jednalo pouze o jednu návštěvu lezecké stěny. Škola by mohla pro tuto návštěvu vyhradit školní výlet nebo školní kurz formou zážitkové lekce lezení nebo v rámci tělesné výchovy s dotací dvou výukových hodin. V případě zájmu by škola mohla stěnu navštívit vícekrát za pololetí, a to podle prostoru v ŠVP.

7.1.1 Cíle

Cílem takovéto hodiny je žáky pouze seznámit se sportovním lezením a alespoň částečně jim rozšířit obzory ohledně sportu, který by mohli vykonávat jako volnočasovou, případně mimoškolní aktivitu. U dětí se v tomto případě nedá očekávat zlepšení fyzické kondice ani zvládnutí základů samostatného působení na lezecké stěně. Jde pouze o seznámení se sportovním lezením a získání motivace k provozování tohoto sportu.

7.1.2 Prostředky

Děti by se v hodinách ujal instruktor lezení přímo v lezeckém centru nebo proškolený pedagog. Pro výuku je ideální použít několik stanovišť. Jako jedno stanoviště využijeme stěnu pro lezení na laně za použití horního jištění nebo samojistící zařízení (ne všechna centra disponují takovým vybavením). Cesta by měla být obtížná úměrně k věku

a fyzické zdatnosti žáků a nejlépe v kolmém terénu. Dále je dobré mít k dispozici stěnu pro bouldering s trasami vhodnými pro děti a bez složitějších kroků. Také je dobré připravit různé lezecké vybavení na jedno stanoviště, kde bude možnost vyzkoušet funkci daného vybavení. Žáci budou pro práci rozdělení do 5 skupin a skupiny následně přiděleny na stanoviště, při kterých bude docházet k obměně po určitém časovém intervalu.

7.1.3 Obsah

Hodina by se skládala ze tří hlavních bloků, tedy úvodní části, hlavní náplně hodiny a závěrečné části. V úvodní části by bylo dobré vyřešit organizační náležitosti, otázky bezpečnosti, seznámení se a zahřátí před lezením. Pro motivaci žáků je dobré zařadit ukázkou lezení na laně v podání instruktorů. Ukázka by se měla konat v divácky zajímavé cestě a vhodné je ji zakončit pádem. Žáci tak zjistí, že je vše bezpečné a nemusí se ničeho bát. Hlavní část lekce by se orientovala na samotné lezení na umělé stěně a stěně pro bouldering v předem rozdělených skupinách, které stráví na daném stanovišti 12 minut, po uplynutí limitu dojde k přesunu skupiny na jiné stanoviště. Na konci by došlo na lezecké hry, diskuzi se žáky o absolvované lekci a závěrečné protažení před odchodem. Vzorová hodina by mohla vypadat podobně jako v následujícím návrhu.

- Úvodní část (20 minut).
 - Seznámení se žáky, uvedení žáků do problematiky sportovního lezení.
 - Vysvětlení bezpečnostních pravidel.
 - Ukázka lezeckého pohybu pro motivaci.
 - V této části by byl také kladen důraz na zahřátí organismu formou her, následovala by krátká dynamická rozcvička.
- Hlavní náplň hodiny (1 hodina).
 - Rozdělení žáků do 5 skupin po stanovištích.
 - Žáci si na 5 stanovištích vyzkouší lezení s horním jištěním, bouldering nebo se seznámí s lezeckým vybavením (12 minut na každém stanovišti).
- Závěrečná část (10 minut).
 - Závěrečné protažení.
 - Otázky na dojmy a zhodnocení hodiny.

7.2 Sportovní lezení jako součást adaptačního kurzu

Využití sportovního lezení v rámci adaptačního (seznamovacího) kurzu by také připadalo v úvahu. Je to taková střední cesta mezi občasnými návštěvami lezecké stěny v rámci tělesné výchovy a pravidelným provozováním tohoto sportu. Adaptační kurzy se nejčastěji konají na začátku 6. třídy základní školy nebo při nástupu na víceleté gymnázium. Není ale překážkou uspořádat takovýto stmelovací kurz kdykoli v průběhu studia. Předpokládáme, že kurz by mohl trvat 5 dní, což je běžná délka pro podobné akce.

7.2.1 Cíle

Žáky lze v pětidenním kurzu naučit určité minimum jako například jištění spolulezce s horním jištěním, oblékání sedáku a používání základního lezeckého vybavení, ale nedá se očekávat výuka technicky složitějších praktik. Také se nepředpokládá zlepšení fyzické kondice. Většina dětí by měla být schopna na konci kurzu ovládat základy pro bezpečný pohyb na lezecké stěně s horním jištěním.

7.2.2 Prostředky

Vhodné by bylo, aby se dětí ujali minimálně 2 instruktoři nebo proškolení pedagogové. Pro výuku lezení používáme lezeckou stěnu s možností použití horního jištění. Lezecké cesty je třeba v prvních hodinách vybrat svou obtížností úměrně k věku a fyzické zdatnosti žáků a nejlépe v kolmém terénu. V dalších hodinách je možné zdatnějším žákům vybrat složitější a převislejší lezecké profily. Dále je dobré mít k dispozici stěnu pro bouldering s trasami vhodnými pro děti, bez složitějších kroků. Případně stěnu zasypanou chyty tak, aby zde šly hrát lezecké hry. Ve chvíli, kdy je sportovní lezení využito v rámci stmelovacího kurzu, tak má obsah hodin také zábavnou formu. Lezení může být ideálním sportem pro utvoření vztahů v kolektivu, využitím spolupráce a týmové práce, budování důvěry mezi dětmi a učení určité zodpovědnosti, která na děti padá s přestupem na druhý stupeň nebo víceleté gymnázium. Soutěž týmů na konci adaptačního kurzu slouží pro otestování schopností a znalostí žáků po absolvování kurzu. Při nácviku jištění doporučuji práci ve trojicích, kdy jeden leze, druhý jistí a třetí drží lano za jističem a slouží jako pojistka. Případně lze pracovat ve dvojicích za použití pojistného uzlu na laně po dosažení lezoucího žáka do vhodné výšky (při pádu se uzel zasekne v jistítku a nedojde tak k pádu až na zem).

7.2.3 Obsah

Rozvržení lekcí adaptačního kurzu vypadá následovně. Vyučování začíná v ranních hodinách a trvá celkem 3 hodiny (pouze první a poslední den mají lekce 1,5 hodiny z důvodu zahájení a ukončení kurzu). Každý blok trvá 45 minut s tím, že mezi bloky je 15 minut pauza, aby měli žáci čas na odpočinek nebo občerstvení. Odpolední hodiny jsou vyhrazené pro organizační činnosti a aktivity, které má škola v plánu během adaptačního kurzu.

Tabulka 1: Pondělí

	Obsah lekce
Blok 1	<ul style="list-style-type: none">- Zahřívání pomocí skupinových her – hry „na mrazíka“ a jiné honičky (10 minut)- Rozcvička – každý z žáků dle pokynů předvede jeden cvik pro rozcvičení a řekne u toho své jméno (10 minut)- Žáci se seznamují pomocí her na lezecké stěně – lezecká překážková dráha, výměna skupin, podávání míčku (25 minut)
Blok 2	<ul style="list-style-type: none">- Seznámení se základním lezeckým vybavením a jeho používáním (jak oblékat sedák, lana – demonstrace pevnosti lana přetahováním, základní jistítka) (15 minut)- Lezení (žák pouze v pozici lezce) (30 minut)

Tabulka 2: Úterý

	Obsah lekce
Blok 1	<ul style="list-style-type: none"> - Zahřívání pomocí skupinových her – honičky, vyvolávací hry (10 minut) - Rozcvička – každý z žáků dle pokynů předvede jeden cvik pro rozcvičení a řekne u toho své jméno (10 minut) - Žáci se oblékají do sedáků navzájem – provedeno ve dvojicích (10 minut) - Lezení s horním jištěním po skupinách (25 minut)
Blok 2	<ul style="list-style-type: none"> - Výuka navázání se na lano a navázání někoho druhého (15 minut) - Soutěž týmů v lezení na rychlost (30 minut)
Blok 3	<ul style="list-style-type: none"> - Hry na lezecké stěně – lezení poslepu s navigací od lezeckého partnera, lezení bez jedné končetiny, lezení ve dvojicích (každá dvojice má přivázané nohy a ruce na shodné straně těla (20 minut) - Vysvětlení používání a funkce jistítek (25 minut)

Tabulka 3: Středa

	Obsah lekce
Blok 1	<ul style="list-style-type: none"> - Skupinové hry – překážkové dráhy (10 minut) - Rozcvička – rozdělení na skupiny a v každé skupině se střídají v předcvičování (10 minut) - Základy jištění s horním jištěním ve skupinách po 3 dětech nebo dvojice s uzlem na laně pro kontrolu pádu, vzájemná kontrola mezi žáky ve skupině, verbální a nonverbální komunikace (25 minut)
Blok 2	<ul style="list-style-type: none"> - Základy jištění s horním jištěním ve skupinách po 3 dětech, vzájemná kontrola mezi žáky ve skupině (45 minut)
Blok 3	<ul style="list-style-type: none"> - Odskoky do lana – žáci se s horním jištěním učí odskakovat (nejdříve formou houpání, poté výskoků a následně pád do lana) do lana svému spolužákovi, který je jistí – opět práce ve trojicích nebo dvojice s uzlem na laně (45 minut)

Tabulka 4: Čtvrtek

	Obsah lekce
Blok 1	<ul style="list-style-type: none"> - Skupinové hry – překážkové dráhy (10 minut) - Rozcvička – rozdělení na skupiny, v každé skupině se střídají v předcvičování (10 minut) - Odpočívání v cestě ve stylu „no hand“ (25 minut)
Blok 2	<ul style="list-style-type: none"> - Bouldering – základy, bezpečnost (45 minut)
Blok 3	<ul style="list-style-type: none"> - Speciální techniky používané v lezení – slaňování, používání šplhacích pomůcek, sestavení a zkouška kladkostroje (45 minut)

Tabulka 5: Pátek

	Obsah lekce
Blok 1	<ul style="list-style-type: none"> - Soutěže týmů na stanovištích - lezení na rychlost, schopnost založení jistítka a jištění, navazování na lano poslepu, oblékání sedáku na čas, hledání „no handů“ v cestě, motání lana (45 minut)
Blok 2	<ul style="list-style-type: none"> - Debata mezi dětmi a instruktory/pedagogy – zhodnocení týdne, zpětná vazba od žáků (15 minut) - Vyhlášení soutěže týmu, předání diplomů účastníkům (30 minut)

7.3 Povinně volitelný předmět

7.3.1 Cíle

Úkolem prvního pololetí je naučit žáky samostatnému a bezpečnému provozu lezení na umělé stěně v lezeckých centrech. Toto období je zaměřeno spíše na technické základy lezení. Děti by se měly naučit, jak obléknout sedák a bezpečně se navázat. Další předpokládanou dovedností je umění jistit lezce s horním jištěním i lezce na prvním konci lana za využití poloautomatického nebo manuálního jistítka. Stejně tak by měl žák ovládat pozici lezce na prvním konci lana. Jedna hodina je také věnována zdravotědě, která bude žákům jistě k užtku. Výsledkem této hodiny je nácvik krizových situací a chování žáků přímo na daný a předem připravený lezecký úraz. Žáci budou muset ve skupině vhodně zhodnotit celou situaci, zvolit správný postup ošetření zraněného a následně diskutovat o zvládnutí situace s vyučujícím.

Druhé pololetí má za cíl spíše zlepšení fyzické kondice žáků, nácvik a zdokonalení pohybové stránky lezení a případně opakování naučených znalostí z prvního pololetí. Jedná se o trénink jednotlivých složek pohybu sportovního lezení. Poslední 4 hodiny se zabývají problematikou boulderingu. V těchto hodinách je žákům vysvětlen pohyb na boulderové stěně a speciální pohyby, které nejsou při lezení s lanem tak časté a žáci se s nimi mohou setkat pouze při této disciplíně.

7.3.2 Prostředky

K výuce využíváme jak stěnu pro lezení na laně, tak i stěnu pro bouldering. Základem pro využití mého návrhu je, aby škola/lezecké centrum mělo k zapůjčení dostatek vybavení potřebného k výuce (sedáky, lezeckou obuv, manuální i poloautomatická jistítka, lana). Pracujeme se skupinou, jejíž počet žáků v předmětu by neměl překračovat 12 osob, a to z důvodu bezpečnosti i kvality výuky. Při nácviku jištění je vhodné pracovat se skupinami po 3 dětech (lezec – jistič – hlídač jističe), později je vhodnější práce ve dvojicích (jistič – lezec). Případně lze místo trojic k nácviku využít lezení dvojic, ale po odlezení žáka do vhodné výšky lze na laně před jističem udělat uzal, který poslouží jako pojistka proti pádu lezoucího žáka až na zem. Pro ověření znalostí nebo dovedností žáků a možnost případného hodnocení ze strany učitele jsou ve druhém pololetí určeny dvě vyučovací jednotky. Pro tento účel je vyhrazena 14. a 15. hodina ve druhé polovině roku. Děti budou v tuto hodinu plnit předem stanovené úkoly. Podle

výsledků evaluace je žákům doporučeno, jaké jsou jejich možnosti v samostatné činnosti sportovního lezení dle předvedených schopností a znalostí.

7.3.3 Obsah

Vyvstává zde otázka, zda zvolit výuku jedenkrát za 14 dní s dotací 1,5 hodiny, nebo každý týden po 45 minutách. Pro výuku lezení na druhém stupni ZŠ se zdá vhodnější varianta s lekcemi každý týden po jedné vyučovací hodině. Je to lepší volba z důvodu náročnosti aktivity (1,5 hodiny je pro některé nadměrná zátěž) i lepší fixace znalostí žáků, když přicházejí do styku s lezením každý týden. Na druhé straně nesmí dojít ke zpoždění a žáci musí být již na hodinu připraveni tak, aby mohla hodina začít včas. Stejně tak instruktor či vyučující musí mít vše předem připravené, aby nedocházelo k prostojeům ve výuce – vše musí plynule navazovat. Školní rok má zhruba 30 vyučovacích týdnů, navrhované hodiny by tedy mohly mít až 30 lekcí.

Každá hodina se skládá ze tří v dřívějších kapitolách zmíněných bloků, mění se jen hlavní náplň hodin. Začátek hodiny je zaměřen na lezecké hry pro aktivaci organismu (ideálně v návaznosti na hlavní činnost hodiny) a následně na dynamické rozcvičení. Objem vyučované látky v hodinách bude uzpůsoben náročnosti činnosti, která je pro danou lekci vybraná.

Hodnocení žáků proběhne v druhé polovině roku při předposlední a poslední hodině. Žáci budou prokazovat své schopnosti plněním těchto úkolů:

- Pojmenovat lezecké vybavení.
- Obléct si sedací úvazek.
- Navázat se na lano.
- Schopnost jistit s horním jištěním.
- Schopnost jistit prvolezce.
- Schopnost vylézt cestu na prvním konci lana.
- Několikrát provést odpočinek v cestě stylem „no hand“ (nutnost vhodné cesty).
- Umět smotat lano.

Podle počtu a charakteru splněných požadavků lze žákům doporučit, zda mohou samostatně navštěvovat lezecká centra (ve chvíli, kdy zvládají všechny podmínky), nebo

zda mohou, ale s omezeným režimem. Posledním případem je úplný zákaz jejich samostatného působení na lezecké stěně, a to v případě, že nesplňují většinu z požadavků.

Plán na jeden školní rok poskytuje určitou variabilitu pro úpravu hodin a přizpůsobení aktuální skupině. Měl by zde být i prostor pro pomalejší žáky. V případě potřeby by bylo vhodné rozdělit technicky náročné nebo složité hodiny do více vyučovacích jednotek. Jedná se pouze o návrh a nezavazoval by vyučujícího k přesnému a detailnímu plnění. Veškeré vyučované metody v průběhu školního roku lze v případě potřeby plnit i bezpečnou formou s horním jištěním. Tato varianta by byla vhodná zejména u nižších ročníků, kde je zvýšená míra rizika úrazu.

Tabulka 6: První pololetí

Číslo hodiny	Náplň hodiny
1	<ul style="list-style-type: none"> - seznámení s bezpečností v lezení - vysvětlení základních lezeckých pojmů - lezecký pohyb (přesun těžiště, odskakování od stěny)
2	<ul style="list-style-type: none"> - seznámení s lezeckým vybavením - oblékání sedáku, navázání se na lano - nácvik práce jističe – trojčlenná skupina/dvojice s pojistným uzlem (verbální/nonverbální komunikace)
3	<ul style="list-style-type: none"> - opakování předchozí hodiny - trojčlenná skupina/dvojice s pojistným uzlem - lezení s horním jištěním (nácvik činnosti v pozici jističe a lezce)
4	<ul style="list-style-type: none"> - trénink lezení s horním jištěním – opakování 3. lekce – střídání profilů stěny - hry a úkoly na stěně s horním jištěním
5	<ul style="list-style-type: none"> - lezení s horním jištěním – zkouška různých jisticích pomůcek (poloautomatická/manuální)
6	<ul style="list-style-type: none"> - základy první pomoci při úrazu na lezecké stěně – teorie - zkouška v praxi na různých scénářích úrazu
7	<ul style="list-style-type: none"> - nácvik pádů do lana s horním jištěním
8	<ul style="list-style-type: none"> - teorie lezení na prvním konci lana - nácvik práce jističe/lezce (na zemi)
9	<ul style="list-style-type: none"> - trojčlenná skupina - lezení na prvním konci lana se „záchranným“ horním jištěním
10	<ul style="list-style-type: none"> - opakování hodiny č. 9
11	<ul style="list-style-type: none"> - opět ve trojicích - jištění prvolezce s různými druhy jisticích pomůcek
12	<ul style="list-style-type: none"> - lezení v samostatných dvojicích na prvním konci lana - zkoušení lezení v různých profilech stěny
13	<ul style="list-style-type: none"> - procvičování lezení na prvním konci lana v pozici lezce i jističe - lezecké hry
14	<ul style="list-style-type: none"> - lezecké hry s různými úkoly
15	<ul style="list-style-type: none"> - soutěž/závody

Tabulka 7: Druhé pololetí

Číslo hodiny	Náplň hodiny
1	<ul style="list-style-type: none"> - trénink lezecké techniky a taktiky - krokování cesty ze země (představa lezeckého pohybu) - odpočinek při lezení
2	<ul style="list-style-type: none"> - práce nohou - způsoby výměny nohou na stupech
3	<ul style="list-style-type: none"> - speciální pohyby nohou používané v lezení („patování“, „špičkování“, „prokození“)
4	<ul style="list-style-type: none"> - způsoby výměny rukou na chytech - speciální pohyby používané v lezení („backhand“, „křížení rukou“, „spodřáky“)
5	<ul style="list-style-type: none"> - opakování předchozích hodin
6	<ul style="list-style-type: none"> - křížení nohou při lezení - využití kolene při lezení
7	<ul style="list-style-type: none"> - speciální techniky odpočinku v lezení („no hand“, nasedání na patu)
8	<ul style="list-style-type: none"> - hledání odpočinku ve stylu „no hand“ v cestě a jeho provedení
9	<ul style="list-style-type: none"> - kompenzace přetěžovaných svalů při lezení
10	<ul style="list-style-type: none"> - základy boulderingu - seznámení s vybavením - bezpečnost pohybu na stěně i pod ní
11	<ul style="list-style-type: none"> - odskakování od stěny/pády do duchny - žáci si vyzkouší různé druhy bouldrů (silové/technické)
12	<ul style="list-style-type: none"> - dynamické pohyby v boulderingu (skoky a přeběhy)
13	<ul style="list-style-type: none"> - lezení v různých profilech pro bouldering
14	<ul style="list-style-type: none"> - zkouška naučených znalostí a dovedností pomocí různých úkolů
15	<ul style="list-style-type: none"> - zkouška naučených znalostí a dovedností pomocí různých úkolů

8 Závěr

V práci je stručně popsána historie lezení spolu s jeho vývojem v různých částech světa. Při popisu historie je také zmíněn vývoj lezení v českých zemích. Značná část obsahu této kapitoly je věnována vývoji soutěžního sportu a jeho bohaté historii. K nalezení je zde i popis historie, vývoj a využití lezeckých stěn. Toto téma je silně spjato s historií sportovního lezení. Dále je kapitola rozšířena o krátké zmínění největších osobností lezeckého světa, které svou činností přispěly k rozvoji tohoto sportu. V práci je také provedena syntéza literatury, která se nějakým způsobem zabývá využitím sportovního lezení ve výuce tělesné výchovy na školách nebo návrhem metodických řad pro tuto výuku. Celkem byly popsány 4 práce na podobné téma, a díky tomu bylo možné vyhodnotit nejvhodnější způsoby pro návrhy vlastní výuky.

Mimo historie se práce zabývá stanovením přínosů a rizik sportovního lezení. Byly popsány kladné vlivy tohoto sportu na rozvoj fyzické kondice dětí a dospělých. Z toho vychází, že je tento sport vhodný svojí komplexností a rovnoměrným zatížením všech svalových skupin. Má dobrý vliv jak na svalovou sílu, tak i aerobní zdatnost. Kladně ovlivňuje také psychologickou stránku a díky zodpovědnosti, která je při lezení třeba, má vliv i z výchovného hlediska. Sportovní lezení má dobré výsledky v terapeutických procesech, kdy bylo pro léčbu využito lezeckých aktivit. Práce stanovuje také rizika sportovního lezení. Těmi jsou nepádová a pádová zranění. Mezi časté nepádové úrazy, které vznikají při provozu lezení, se řadí zejména přetížení a následná zranění horních končetin dospělých lezců, ale i mladších sportovců a dětí. U pádových úrazů jsou zranění a následky horší než u nepádových zranění. Ve většině případů se jedná o zlomeniny dolních končetin a kompresní zlomeniny obratlů. V práci je porovnána míra úrazovosti ve sportovním lezení s jinými sporty. Překvapivě lezení na umělé stěně vyšlo jako méně rizikové než některé týmové sporty jako fotbal, basketbal nebo hokej.

Práce popisuje vývojové zvláštnosti žáků druhého stupně základních škol. Je zde zmíněn vývoj psychiky dětí i změna jejich fyzických vlastností a úloha skupiny pro vývoj osobnosti. Do zkoumané problematiky jsou zařazené moderní problémy vývoje mládeže. Zde je zmíněna zejména dětská obezita, nadměrné zatěžování nebo přílišné užívání moderních technologií a jejich negativní vliv na psychiku. Například dětská obezita je v lezení problémem, a to z důvodu požadavků na vhodnou váhu sportovce. Obézní děti,

tak nemají dostatečnou fyzickou kondici, aby byli schopní provozovat tento sport na vhodné úrovni, a tak pro ně může být lezení nadměrnou zátěží.

Důležitým článkem pro práci bylo uskutečnění anketního šetření. Anketní šetření proběhlo od 11. 5. 2020 do 13. 5. 2020 na 7 vybraných školách v Jablonci nad Nisou a v Liberci. Do šetření bylo zapojeno 14 vyučujících tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Cílem bylo zmapovat zájem o využití sportovního lezení ve výuce tělesné výchovy na vybraných základních školách. Zjišťován byl také vztah a zkušenost pedagogů s tímto sportem. Z výsledků vyplývá, že 100 % dotazovaných se již setkala se sportovním lezením a tento sport si již někdy vyzkoušeli. Většina respondentů udává, že se poprvé dostali do kontaktu se sportovním lezením při studiu na vysoké škole. Téměř všichni pedagogové uvedli, že má škola ve své blízkosti lezecké centrum a využívá jej s žáky v hodinách tělesné výchovy. Průměrná četnost návštěv je dvakrát za rok, ale jsou i výjimky, které využívají stěnu zhruba jednou za měsíc. Jako největší překážku pro využívání sportovního lezení v tělesné výchově shledávají vyučující finanční náročnost aktivity. Z šetření také vyplývá, že 85 % vyučujících by mělo zájem o lekce sportovního lezení pod vedením instruktora a největší zájem by byl o jednorázové lekce, kde by se žáci se sportovním lezením pouze seznámili.

Anketní šetření pomohlo lépe sestavit stěžejní a nejdůležitější část práce, totiž návrhy hodin sportovního lezení pro žáky druhého stupně základních škol. V práci jsou uvedeny tři návrhy s různým cílem a časovou náročností. Krátkodobý návrh v podobě motivační hodiny lze využít v rámci školního výletu nebo hodiny tělesné výchovy s dotací dvou vyučovacími jednotkami. Motivační hodina si klade za cíl žáky pouze seznámit se sportovním lezením. Další úrovní byl adaptační kurz (střednědobý návrh), který lze využít při přestupu z prvního na druhý stupeň základní školy nebo při přechodu na víceletá gymnázia. Návrh byl koncipován na 5 dní a cílem bylo, aby si žáci osvojili základní dovednosti pro lezení s horním jištěním. Na vrcholu pomyslné pyramidy stál povinně volitelný předmět (dlouhodobý návrh). Ten lze vyučovat na druhém stupni základních škol. Předmět byl navržen na celý školní rok, tedy dvě pololetí, a obsahuje 30 vyučovacími hodinami. Cílem předmětu bylo naučit žáky dovednostem, které by mohli samostatně uplatnit v lezeckém centru. Jedná se o osvojení lezeckých pohybů, práce s lezeckým vybavením a také komunikace v lezecké dvojici.

9 Literatura

BALÁŠ, J., 2016. *Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 9788024633619.

BALÁŠ, J., STREJCOVÁ, B., VOMÁČKO L., 2008. *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na náradí*. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 9788024722726.

BURIANOVÁ, M., 2015. *Lezení na umělých stěnách: fascinující svět umělých stěn pro každého*. Přeložila Milada BURIANOVÁ. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2848-7.

ČHS, 2015. *Jak vznikají úrazy na lezeckých stěnách*. [online]. [vid. 22. 02. 2020]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/metodika-medicina/jak-vznikaji-urazy-na-lezeckych-stenach/>

ČHS, 2019a. *Sportovní lezení a bouldering*. In: Alpinismus [online]. [vid. 29. 8. 2019]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/alpinismus/sportovni-lezeni-a-bouldering/> ČHS, 2019b. *Soutěžní lezení*. [online]. [vid. 29. 8. 2019]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/soutezni-lezeni/>

DOVALIL, J., 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.

ENGBERT, K., WEBER, M., *The Effects of Therapeutic Climbing in Patients with Chronic Low Back Pain*. [PDF]. Lippincott Williams & Wilkins 20. 4. 2011. [vid. 9. 3. 2020]. Dostupné z: http://www.kai-engbert-sportpsychologie.de/fileadmin/user_upload/pdfs/Publikationen/Engbert_Weber_2011.pdf

HÖRST, E., J., 2016. *Training for climbing: the definitive guide to improving your performance*. Third edition. Guilford, Connecticut: Falcon Guides. How to climb series. ISBN 9781493017614.

HORYDOLY, 2017. *Adam Ondra vylezl Silence / Project Hard 9c ve Flatanger*. [online]. 4. 9. 2017 [vid. 14. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.horydoly.cz/horolezci/a-dam-ondra-vylezl-projet-hard-9c-ve-flatanger.html>

HRABINEC, J., 2017. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy* [online]. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum [vid. 13. 5. 2020]. ISBN 978-802-4636-252. Dostupné z: <https://cutt.ly/symbF7S>

- CHLUBNÁ, 2019. *Děti ztrácejí schopnost komunikovat s okolím naživo. Příčinou je nadužívání moderních technologií.* [online]. 4. 3. 2019 [vid. 12. 5. 2020]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/veda-technologie/technologie/digitalni-technologie-demence-deti-psycholog-odbornik-zavislost-vychova_1903042242_ado
- INFOGLOBE, 2013. ČR: *Historie pískovcového skalního lezení.* [online]. 1. 12. 2013 [vid. 1. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.infoglobe.cz/horolezecky-pruvodce/cr-historie-piskovcoveho-skalniho-lezeni/>
- ISFC, 2019. *What is the ISFC?.* [online]. [vid. 24.2.2020]. Dostupné z: <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/about-us/what-is-the-ifsc>
- JAKL, J., *Výukový program sportovního lezení pro 6.-9. třídu základní školy (sestavení a ověření metodiky výuky)* [online]. České Budějovice, 2009 [vid. 13. 4. 2020]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/t4mk7n/>
- KAREŠOVÁ, E., *Metodická řada výuky sportovního lezení* [doc.]. Liberec, 2010 [vid. 11. 5. 2020]. Dostupné z: <https://cutt.ly/6ybBLjN>
- KORVAS, P., ZAHRADNÍK, D., *Základy sportovního tréninku.* [online]. Brno 2017. [vid. 1. 3. 2020]. ISBN 978-80-210-5890-3. Dostupné z: <https://publi.cz/books/51/index.html?secured=false#cover>
- KUMAR, P. *Injuries due to fall from height – A retrospective study.* [online]. Journal of Forensic Medicine and Toxicology, 2010 [13. 5. 2020]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/280316149_INJURIES_DUE_TO_FALL_FROM_HEIGHT_-_A_RETROSPECTIVE_STUDY
- LABUSOVÁ, E., *Starší školní věk (puberta).* [online] 19. 1. 2019 [vid. 4.5.2020]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/starsi-skolni-vek-puberta.shtml>
- LKP, 2017. *Od zakladatelů po současnost.* [online]. [vid. 1. 3. 2020]. Dostupné z: <http://www.lkp.cz/o-ns/historie>
- LONG, S., 2010. *Průvodce lezením: kompletní příručka pro bezpečné a vzrušující skalní lezení.* Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2962-3.
- NEUMAN, J., VOMÁČKO L., BOŠTÍKOVÁ, S., 1999. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem.* Ilustroval Petr ĎOUBALÍK. Praha: Portál. ISBN 80-7178-292-0.

- OBTULOVIČ, T., 2007. *Zdravotní aspekty sportovního lezení 3*. [online]. [vid. 2. 3. 2020]. Dostupné z: <https://www.horosvaz.cz/res/archive/004/003938.pdf?seek=1321884855>
- ORTOWEB, 2018. *Zlomeniny v dětském věku*. [online]. [vid. 22. 02. 2020]. Dostupné z: https://www.ortoweb.cz/ortopedie_ostatni_zlomeniny-v-detskem-veku
- PROKEŠ, J., 2020. *Vývojový a sociální psychologie pro učitele – díl třetí – vývojová psychologie*. [online]. [vid. 13. 5. 2020]. Dostupné z: <https://www.fi.muni.cz/~qprokes/socka/socka3.html>
- RAJFOVÁ, L., *Využití sportovního lezení ve školách* [online]. Brno, 2012 [vid. 13. 4. 2020]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/c94xur/>
- SEDLÁČKOVÁ, I., *lezení a bouldering ve výuce TV na středních školách v Brně* [online]. Brno, 2010 [vid. 13. 4. 2020]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/9m102v/>>
- SLÁDKOVÁ, D., *České děti zlenivěly a tloustnou! Jak si s tím poradit?* [online] 6.9.2015 [vid. 4.5.2020]. Dostupné z: <https://fisaf.cz/ceske-deti-zlenively-a-tloustnou-jak-si-s-tim-poradit/>
- STUDIUM PSYCHOLOGIE, 2016. *Etapy psychického vývoje: pubescence, adolescence. Psychologická charakteristika těchto období, jejich význam pro další vývoj*. [online]. [vid. 23. 02. 2020]. Dostupné z: <https://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/6-pubescence-adolescence.html>
- VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S., 2008. *Lezení na umělých stěnách*. 2., upr. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2174-3.
- VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S., 2002. *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada. Sport (Grada). ISBN 80-247-0406-4.
- WINTER, S., 2007. *Sportovní lezení*. 2. vyd. Přeložil Lenka ČESENKOVÁ. České Budějovice: Kopp. Průvodce sportem. ISBN 9788072322947.
- WOOLLINGS, K. Y., MCKAY, C. D., EMERY, C. A. *Risk factors for injury in sport climbing and bouldering: a systematic review of the literature*. [PDF]. British Journal of Sports Medicine. 25. 5. 2015 [vid. 22. 02. 2020]. Dostupné z: <https://bit.ly/2uWjv6h>

ZAM, 2020. *Malých pacientů s nadváhou neustále přibývá. Jak se dětská obezita léčí?*
[online]. [vid. 4.5.2020]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/detska-obezita-priciny-lecba/>