

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ANALÝZA NÁZORŮ DĚTÍ NA SPORTOVNÍ PŘÍPRAVU V LEZENÍ NA VSETÍNSKU

Bakalářská práce

Autor: Vanda Štůsková

Studijní program: Tělesná výchova a sport pro vzdělání se specializacemi

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2022

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Vanda Štůsková

Název práce: Analýza názorů dětí na sportovní přípravu v lezení na Vsetínsku

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Pracoviště: Katedra sportu

Rok obhajoby: 2022

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce bylo zjištění zájmu dětí mladšího školního věku o sportovní lezení v rámci volnočasových aktivit. Ke zjištění byla zvolena metoda anketního šetření. Oslovení respondenti jsou členové dvou lezeckých oddílů okresu Vsetín, konkrétně se jedná o Alpin Club Rožnov pod Radhoštěm a Vsetín. Tato práce zpracovává získané informace a přináší výsledky současného zájmu dětí mladšího školního věku o tento specifický sport, který byl dokonce zařazen do programu letních olympijských her. Též můj osobní zájem a zvědavost přispěly k výběru tohoto specifického tématu, jelikož jsem navštěvovala Alpin club Rožnov od dětství.

Klíčová slova:

lezení, lezecký oddíl, mladší školní věk, anketa, tréninkový proces

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Vanda Štůsková
Title: Analysis of children's opinion on sports training in climbing in the Vsetín region

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Department: Department of Sport
Year: 2022

Abstract:

This Bachelor thesis focuses on analysing the level of interest in sport climbing among the primary school age children as a freetime activity. The questionnaire construction was used as a research method. The respondents are members of two climbing clubs from Vsetín region, namely Alpin Club Rožnov pod Radhoštěm and Vsetín. This thesis processes obtained information and brings out results about current interest of primary school children in this specific sport, that was even included in the Summer Olympics. Also, my own interest and curiosity contributed to the choice of this specific topic, as I have attended Alpin Club Rožnov pod Radhoštěm since childhood.

Keywords:

climbing, climbing team, younger school age, survey, training process

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 20. dubna 2022

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za energii, čas a cenné rady, díky kterým jsem mohla zpracovat tuto bakalářskou práci.

OBSAH

<i>Obsah</i>	7
1 Úvod	9
2 Přehled poznatků	10
2.1 Periodizace lidského věku.....	10
2.1.1 Mladší školní věk	10
2.1.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku.....	11
2.1.3 Motorický vývoj v mladším školním věku.....	12
2.1.4 Psychický vývoj v mladším školním věku.....	12
2.1.5 Sociální vývoj v mladším školním věku.....	13
2.1.6 Trenérský a učitelský přístup k dětem mladšího školního věku.....	14
2.2 Etapy sportovního tréninku	14
2.3 Lezení.....	15
2.3.1 Rozdíl mezi horolezectvím a lezením	16
2.3.2 Lezení na umělých stěnách.....	16
2.3.3 Druhy lezení na umělých stěnách.....	20
2.3.4 Klasifikace obtížnosti	22
2.3.5 Druhy závodů.....	23
2.4 Specifika lezení dětí	28
2.4.1 Motorické učení	28
2.4.2 Obecná příprava dětí v lezení.....	29
2.4.3 Postup tréninku	29
2.4.4 Tréninková jednotka pro kategorie U8, U10 a U12.....	30
2.5 Pohybové dovednosti a schopnosti s ohledem na lezecký pohyb	31
2.5.1 Rozvoj síly u dětí.....	31
2.6 Zranění dětí při lezení.....	32
2.7 Informace z pedagogického výzkumu	33
2.7.1 Kvantitativní výzkum	34
2.7.2 Kvalitativní výzkum.....	35
2.7.3 Rozdíl mezi anketou a dotazníkem.....	35

3	Cíle	37
3.1	Hlavní cíl.....	37
3.2	Dílčí cíle	37
3.3	Výzkumné otázky	37
4	Metodika.....	38
4.1	Výzkumný soubor.....	38
4.2	Metody sběru dat	40
4.3	Statistické zpracování dat	40
4.4	Analýza odborné literatury	40
5	Výsledky a diskuze	41
6	Závěry	54
7	Souhrn	55
8	Summary.....	56
9	Referenční seznam	57
10	Seznam příloh	61

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Zájem dětí o sportovní lezení na stěnách na Vsetínsku“, jsem si vybrala hned z několika důvodů. Sportovnímu lezení se věnuji už jedenáct let, a právě na Valašsku, odkud pocházím jsem získala nejvíce zkušeností v oblasti tohoto sportu. V dětství jsem okusila, troufám si říct skoro každý sport, ale nikdy mě nenaplňovaly, tak jako tento. Dostala jsem se k němu díky svým rodičům, kteří mě vzali v osmi letech na dětský sportovní den v Rožnově pod Radhoštěm. Zde jsem také poznala svého budoucího (dosavadního) trenéra Davida Holiše, který je zakladatelem lezeckého oddílu Alpin club Rožnov, kde jsem začala poté trénovat. Největší díky, patří právě jemu, protože velkou roli u tohoto sportu hraje zejména trenér, jeho individuální přístup a výchova, díky které jsem vydržela bez jakýchkoliv pauz se věnovat třináct let.

Se závodní kariérou jsem začala po dvou letech tréninku. Na Valašsku se konal jeden z největších seriálů závodů, a to Vsetínský pohár v lezení na obtížnost, který jsem v roce 2015 vyhrála. Má lezecká etapa nadále pokračovala a rok poté jsem se stala vítězkou boulderových Valašských závodů Vamos v kategorii žen. A to je jeden z dalších důvodů, proč jsem si toto téma zvolila, protože lezení se v dnešní době stává „trendem“ ve světě jak u dospělých, tak u dětí a myslím si, že nám nabízí velkou škálu zážitků, dovedností i zkušeností se kterými se chci s Vámi podělit a zjistit, jak velký zájem o tento sport na Vsetínsku u dětí máme.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Periodizace lidského věku

O přesnou periodizaci lidského věku se stále pokouší řada pedagogů, lékařů i biologů, avšak vymezení striktních hranic je zcela nemožné, protože neexistují, ale můžeme se setkat se značnými rozdíly týkající se vývoje. Každé období vychází z přirozeného vývoje v předešlém stupni. Rozdíly pozorujeme v intersexualitě, a to mezi ženským a mužským pohlavím. Dále můžeme najít rozdíly etnické, také u jedinců stejného pohlaví, nebo individuální (Riegerová, J. et al., 2006).

V předškolním věku (3–6 let) převažuje potřeba hry a přirozeného lezení, proto bychom měli volit vhodná pohybová cvičení a zároveň by měly být rozmanité, jelikož děti v tomto věku nejsou schopny udržet pozornost (Vomáčko & Boštíková, 2008).

Mladší školní věk (6-11 let) je obdobím, kde by u dětí mělo dojít k rozvíjení kondice. Dítě by se nemělo věnovat pouze lezení, ale i dalším pohybovým aktivitám. Doporučuje se volit sporty, jako jsou gymnastika, úpoly či plavání. Dítě by mělo mít především ze sportu radost (Vomáčko & Boštíková, 2008).

V starším školním věku (12–15 let) ubývá všeobecných tréninků a tréninková příprava se více specializuje. Velkou roli, zde hraje opět gymnastika a rozvoj kondice. Děti v tomto věku dospívají, mění se jim hormonální procesy, stavba těla a dochází ke změnám jejich chování.

Adolescence (15-18 let), zde dochází ke zlepšení lezecké techniky, tudíž můžeme zvýšit zátěž a docílit ke zlepšení koordinačních dovedností. U chlapců dochází k nárůstu maximální síly (Vomáčko & Boštíková, 2008).

2.1.1 Mladší školní věk

Jak už jsme si v předešlé kapitole charakterizovali mladší školní věk, tak z pedagogického hlediska začíná nástupem na základní školu a končí, když dítě následně nastupuje na druhý stupeň základní školy (Krejčířová & Langmeier, 2018).

Dle Vágnerové (2012) dělíme mladší školní věk na dvě období. Prvním je raný školní věk, který trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od 6 do 9 let. Je pro něj charakteristická změna sociálního postavení stimulující další vývoj dětské osobnosti i různých dílčích schopností a dovedností. Dítě v tomto období zvládne novou sociální roli a základy vzdělanosti: naučí se číst, psát a počítat.

Druhým obdobím je střední školní věk, který trvá od 9 let do 11–12 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy nebo na nižší stupeň střední školy a začíná dospívat. V průběhu této fáze dochází k různým méně nápadným změnám, které lze považovat za přípravu na dobu dospívání. Dítě si vytváří určitou pozici ve škole, která předurčuje jeho budoucí sociální postavení, ale i ve vrstevnické skupině, která ovlivňuje jeho další osobnostní vývoj (Vágnerová, 2012).

Dle Allena a Marotze (2008) se mění i tělesný vývoj dítěte, a to s jeho nástupem do školy, kdy dochází k omezením pobytu na čerstvém vzduchu. Pro děti je na jednu stranu nezvyklé sedět pouze v lavicích, bez možností pohybu. Dochází leckdy k únavám a nesoustředěnosti. Také zahlcení dětí učivem je jeden z následků, proč dochází k nechuti učení se nových věcí.

S tím se pojí i jejich růst, kdy na začátku mladšího školního věku mají děti v průměru 22,7- 25 kg. Průměrná výška u chlapců bývá od 115–124 cm a u dívek 110 cm-116 cm. U dětí se setkáváme s velkým množstvím energie a chutí do života (Machová, 2016).

Věk (roky)	Výška (cm)		Hmotnost (kg)		Obvod hlavy (cm)	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
7	124,9	124,2	24,8	24,4	52,3	51,3
8	130,2	129,8	27,5	27,2	52,6	51,7
9	135,7	135,4	30,7	30,4	53,1	52,1
10	140,9	141,0	34,2	33,9	53,5	52,5

Obrázek 1. Průměrná výška a hmotnost u dětí (Machová, 2016).

2.1.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Velká změna u dětí přichází mezi přechodem z předškolního do mladšího školního věku, který nastává kolem 6. roku jejich života. V tomto věku dochází ke změně proporcí, jako jsou změny v délce dolních a horních končetin, trupu a dětské tělo je více vytáhlejší (Riegerová, J. et al., 2006).

Dle Krejčířové a Langmeierové (2018) dochází u dětí ke zmenšení hlavy oproti zbytku těla, což některým s delšími pažemi napomáhá k dosažení na ušní boltec protilehlé strany hlavy. Díky této schopnosti se posuzuje vyspělost u dítěte a jedná se o tzv. filipínskou míru.

Výsledky mohou být pozitivní i negativní, pokud tedy dítě dosáhne na boltec protilehlé strany, tak proměnou prošlo, ale pokud ne, tak první proměnou stále neprošlo (Riegerová, J. et al., 2006).

Dále v tomto období u dětí hraje velkou roli růst, kdy jsou schopny povyrůst o zhruba 6–8 cm své tělesné délky. Dochází také ke zlomeninám, jelikož jejich kloubní spojení jsou pružná a měkká. Setkáme se i pojmem osifikace kostí, který u dětí v tomto vývoji hraje také významnou roli, kdy se postupně zvětšují jejich orgány, zdokonaluje se činnost svalů a rovnoměrně dochází ke zvětšení hmotnosti mozku a objemu srdce (Perič, 2008).

2.1.3 Motorický vývoj v mladším školním věku

Děti se rozvíjí rovnoměrně ve všech směrech, jsou schopné zvládat i složitější pohybové úkoly, dokážou se naučit rychlé nové pohyby (Perič, 2008).

V tomto období se liší síla u obou pohlaví, kdy chlapci mají více svalů než dívky. Naopak zvládají při pohybu do schodů střídat nohy, nebo dokážou stát na jedné noze, chytat míč i přihrát. Jejich koordinace se zlepšuje s rostoucím věkem. Roste u nich i zájem zapojení do kolektivních her a týmových aktivit (Allen et al., 2008).

S motorickým vývojem podle Vágnerové (2012) souvisí i adaptace u dětí na školu, která je ovlivněna celkovou úrovní motorického vývoje. Můžeme se setkat s problémy, které ovlivní jejich výkon, a to s nepřesností koordinovat pohyb mluvení s kterou se pojí správnost vyslovování hlásek. Dále i s problémy, které se týkají špatného psaní či kreslení.

Velkou roli u motorického vývoje hrají rodiče, nesou značnou váhu na motivaci dítěte k různým pohybovým aktivitám, jak ve venkovním, tak vnitřním prostředí. Co je důležité si uvědomit, že dítě v tomto věku nemůže nutit do závodního sportování, aktivity by se měly pojmout zábavní formou (Machová, 2016).

2.1.4 Psychický vývoj v mladším školním věku

Machová (2016) uvádí, že vývoj dítě pozorujeme po psychické i tělesné stránce. Dochází k rozvoji schopností jako jsou vnímání, myšlení, paměť, řeč, zrak i sluch. Dítě je schopno rozlišit rozdíly mezi jednoduchými a složitými věcmi, znaky a pojmy.

Dítě je schopno reálně zvládat náročné logické operace, které díky konkrétním jevům a obsahům vnímá. Avšak vnímá spíše to, co se mu líbí, nikoliv to, co mu je vnuceno. Od 11 let se dostává do dobrého psychické a fyzického stavu, kdy si je schopno různé situace představit (Krejčířová & Langmeier, 2018).

Dle Kohoutka (2006) je za zralé dítě považováno takové, které dokáže vnímat celek a jeho části, aby je uměl rozdělit a zase složit díky svým sluchovým a zrakovým schopnostem. Také by mělo zvládat čtení a psaní. U dítěte v tomto věkovém období lze díky kreslení pozorovat, jak přemýšlí, co si vybavuje a představuje.

Velkou změnou u dětí hraje nástup do školy, kdy můžeme pozorovat změny nálad. Chvillemi jsou šťastni, pak z ničeho nic brečí. Mění se i v přátelské sféře, střídají kamarády. Rodiče zde hrají taky významnou roli, kdy je děti berou stále jako autoritu v životě i když se rodiče snaží dítě osamostatnit při nástupu do školy, aby se lépe socializovalo mezi nové neznámé lidi a prostředí (Allen et al., 2008).

2.1.5 Sociální vývoj v mladším školním věku

Vstup do školy ze sociálního hlediska je velmi důležitý krok, kdy se dítě učí samostatnosti, odlučuje se na několik hodin od rodiny a opouští své zázemí. Dítě je seznámeno s novým školským prostředím a školní instituce ho připravuje na jeho budoucí život a profesi. Předává mu znalosti, zkušenosti a předpoklady pro budoucí povolání (Vágnerová, 2012).

Máme tři základní sociální skupiny podle Vágnerové (2012):

- Rodina – dítěti dává největší zázemí, jak sociální, tak emoční, ale ovlivňuje dítě z hlediska extrafamiliárního uplatnění.
- Škola – dítěti umožňuje sociální rozvoj, ukáže mu různé způsoby chování a připraví ho na jeho budoucí povolání.
- Vrstevnická skupina – zde řadíme spolužáky, kamarády z různých zájmových kroužků, které mu umožňují rozvoj jeho dovedností a také možnost socializace.

Mezi další osoby řadíme rodiče, učitelé a spolužáky, které taky na samotné dítě mají velký vliv. Dítě se setkává s různými situacemi, které ho ovlivňují skoro denně. Dítě je členem třídy, kdy se společně se spolužáky učí novým dovednostem, reaguje na okolní svět. Základním pravidlem, které dítě by mělo samo znát je pomáhat mladším, starší a nemocným. Dítě ale stále hledá nějaký vzor, jak v rodičích, učitelích či kamarádech, snaží se začlenit a najít někoho se stejnými zájmy nebo vlastnostmi (Krejčířová & Langmeier, 2018).

2.1.6 Trenérský a učitelský přístup k dětem mladšího školního věku

U dětí v tomto věku převládá forma hry, tudíž veškerou aktivitu volíme formou zábavného pohybu. Hlavní autoritou jsou právě dospělí, jak trenér či učitel, jehož cílem by mělo být děti vést k radosti z pohybu. Zaměřovat se na jejich koncentraci, rozvíjet jejich osobnost, posilovat vůli a posouvat jejich hranice možností. Také je vést ke správné životosprávě, dbát na hygienu a připravit na každodenní režim (Perič, 2012).

2.2 Etapy sportovního tréninku

Vomáčko a Boštíková (2008) doporučují s vlastním tréninkem začít až ve chvíli, kdy budeme mít osvojeny základní lezecké dovednosti. Nejlépe zhruba až po roce pravidelného lezení na různých stěnách bychom mohli začít s intenzivnějším tréninkem. Děti by podle Periče a Dovadila (2010) měly být na trénink postupně připravovány v různých etapách.

Perič a Dovadil (2010) rozlišuje 4 základní etapy:

- Etapa seznámení se sportem
- Etapa základního tréninku
- Etapa specializovaného tréninku
- Etapa vrcholového tréninku

Etapa seznámení se sportem

Tuto etapu charakterizuje Perič a Dovadil (2010) jako počáteční fázi, ve které je hlavním cílem vytvoření kladného vztahu dětí k pravidelnému tréninku, zajištění všestranného funkčního rozvoje a vybudování optimálního psychického a tělesného rozvoje jedince. Vhodné věkové doporučení je mezi 6.- 8. rokem do 10 let, kdy je vhodné zvolit cvičení nízké intenzity soutěživou a herní formou.

Etapa základního tréninku

Tuto etapu Perič a Dovadil (2010) považují jako návaznou, jejíž cílem je rozvoj všestranných základních pohybových dovedností, osvojení základních vědomostí o sportovních disciplínách a vybudování trvalého vztahu k tréninku. Vhodné věkové doporučení je od 10 roku do zhruba 13–15 let, kdy můžeme volit vyšší tréninkové zatížení a zároveň navýšit časovou dobu tréninku.

Etapa specializovaného tréninku

Pro tuto etapu dle Periče a Dovadila (2010) je charakteristické postupné zvyšování intenzity tréninkového procesu u dětí staršího školního věku a to kolem 13–15 let do zhruba 17–19 let. Hlavním cílem je rozšíření zásoby pohybových dovedností, zdokonalení účelné techniky a upevnění životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku. Zde se už setkáváme s tréninkem, který mohou sportovci díky osvojeným dovednostem předvést na závodech a soutěžích.

Etapa vrcholového tréninku

Pro tuto etapu podle Periče a Dovadila (2010) je charakteristickým rysem výrazná diferenciací jejich účastníků, kdy se setkáváme s různými věkovými skupinami a to od 18-20 let do zhruba 40 a více.

Velkou roli zde hraje i sociální statut, který souvisí s mediální popularitou sportovců, rodinné zázemí – kdy se může v družstvu vyskytovat svobodný sportovec bez závazků, nebo naopak starší sportovec, který už má svou vlastní rodinu. Posledním statutem je ekonomický, který rozlišuje příjem špičkových a sportovců (Perič & Dovalil, 2010).

2.3 Lezení

Lezení patří už od pradávna k základnímu pohybovému fondu člověka. Je to přirozený jev. Už od dávných dob lidé uměli lézt po stromech, aby se zachránili před divou zvěří. Bylo také využíváno díky pohybové dovednosti jako zdroj potravy. Bohužel v dnešní době, vše nahrazují žebříky, požární plošiny či složité mechanizace (Vomáčko & Boštíková, 2008).

Dle Vomáčka a Boštíkové (2008) můžeme ho však brát u malých dětí jako výzvu, kdy začínají objevovat nové věci, a to právě s využitím lezení (někam vystoupat či vyšplhat). Je to pohyb při kterém, překonáváme sami sebe a zároveň si dopřáváme zážitek z pohledu vzhůru.

Tento sport nabízí obrovský rozvoj po všech stránkách a můžeme ho provozovat podle Sheela (2004) jak ve vnitřních prostorech na umělých stěnách, které se stávají součástí různých sportovních multifunkčních center, nebo můžeme využít i venkovních míst – skal v přírodě. Není to časově náročný sport ani finančně náročný a začít s ním můžeme v jakémkoliv věku (Kompan & Babiar, 2011).

Co je ale důležité, tak určitě bezpečnost a přistupovat k tomuto sportu opravdu zodpovědně. U lezení leckdy hrají sekundy, a proto je dobré vždy začínat pod dohledem někoho zkušeného (Vomáčko & Boštíková, 2008).

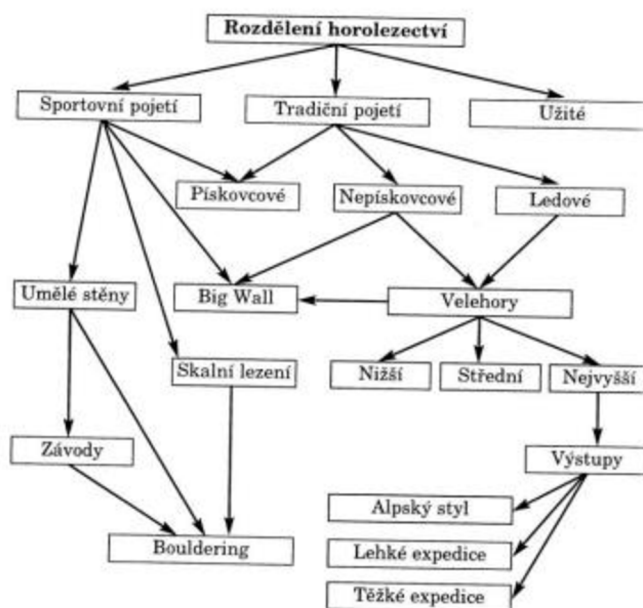
V dnešní době se dá využít lezeckých kurzů, kde získáte základní dovednosti z lezecké metodiky, které Vám budou stačit jako začátečníkovi. Tyto kurzy nabízejí přímo lezecké stěny.

Základní znalostí je znát základní lezecké vybavení, jak s ním manipulovat, jistění a znalost základních lezeckých termínů, jako jsou např. „lezu, sedám, padá lano“ (Schöffl et al., 2010).

Ve sportovním lezení se snažíme přelézt námi zvolenou cestu, která má vždy označený svůj konec i začátek (tedy je definována svou výškou) a má daný směr, kterým cestou prolézáme. Ten nám pomáhají určovat jistící body, které jsou průběžně umístěny mezi začátkem a koncem cesty. To, jak moc náročnou cestu lezeme poznáme podle velikosti chytů a jejich vzdáleností, ale také podle toho, jaký sklon stěny lezeme (Vomáčko & Boštíková, 2008).

2.3.1 Rozdíl mezi horolezectvím a lezením

Tento rozdíl spočívá v terénu, v kterém se lezec či horolezec nachází. Lezci lezou po umělých stěnách, budovách a skalkách naopak horolezci se pohybují v horolezeckém terénu jako jsou hory, nebo velehory. Pro tyto výstupy je typické více délkové lezení, objektivní nebezpečí a větší znalost než u lezení (Vomáčko & Boštíková, 2008).



Obrázek 2. Rozdělení horolezectví (Vomáčko & Boštíková, 2008)

2.3.2 Lezení na umělých stěnách

Prvotní výhodou podle Vomáčka a Boštíkové (2008) je dostupnost lezeckých stěn v ČR, a především jejich využití za jakéhokoliv počasí. Ze svých lezeckých zkušeností musím konstatovat,

že lezení jako sport se v současné době stává čím dál tím víc větším trendem, takže roste nárůst zájemců a lezecká centra se opravdu naplňují.

Umělé stěny nabízejí lezcům vybrat si ze třech druhů forem lezení v kterých si mohou zlepšovat své dovednosti. Můžeme si vybírat z velkého počtu rozmanitých cest různých obtížností, chytů, kroků a využít svých maximálních pohybových dovedností, a proto mnoho lidí lezení právě vnímá, jako sport, který je pokaždé, když dorazíte na jakoukoliv stěnu opravdu jiný. Nabízí Vám neustále nové kroky, které neznáte a snažíte se překonat, jak svoji hranici, tak hranici lezecké obtížnosti (Vomáčko & Boštíková, 2003).

Vomáčko a Boštíková (2003) dělí lezecké stěny venkovní (outdoorové) a vnitřní (indoorové). K jejich konstrukci jsou za potřebí dřevěné desky, které jsou uchyceny na pevné konstrukci a ta určuje tvar a profil dané stěny. Na deskách jsou rozmístěny otvory, které umožňují uchycení chytů a stupů.

Můžeme se také setkat z různými typy povrchu, kdy nám novější stěny nabízejí napodobeninu skal, včetně krápníků, spár, děr nebo boulí. Největší stěny v ČR také nabízejí možnost využití lezeckých stropů, kdy lezec využívá techniku PP (Vomáčko & Boštíková, 2003).

2.3.2.1 ČHS

S touto zkratkou se každý lezec určitě setkal, jde o Český horolezecký svaz neboli občanské sdružení zastupující přes 400 organizačních složek, který byl založen v roce 1990. Tato organizace poskytuje servis pro horolezecké disciplíny, mezi které patří alpinismus, sportovní lezení, boulder, lezení v ledu, drytooling a skialpinismus. Je založena na fair play a pozitivním přístupu (Český horolezecký svaz, 2021).

Český horolezecký svaz (2022) jakožto vrcholná organizace horolezeckého sportu v České republice, se snaží hájit zájmy sportovního lezení směrem k organizacím v ČR i k Mezinárodní federaci sportovního lezení IFSC.

Je organizátorem mistrovských závodů a seriálů závodů sportovního lezení v České republice, pečuje o talentovanou mládež, jmenuje reprezentaci ČR a zajišťuje jejich přípravu na závody. Zároveň je členem federace sportovního lezení IFSC (International Federation of Sport Climbing). IFSC organizuje světový pohár mistrovství světa a Evropy dospělých a evropský pohár mládeže a mistrovství světa a Evropy mládeže (Český horolezecký svaz, 2022).

2.3.2.2 ČHS a talentová mládež

Český horolezecký svaz (2022) podporuje zejména mládež. V ČR najdeme 52 mládežnických klubů.



Obrázek 3. Mapa mládežnických podporovaných klubů Českého horolezeckého svazu (Český horolezecký svaz, 2022)

ČHS také pracuje s talentovanou mládeží, můžeme se setkat se třemi zkratkami:

- SpS – jsou sportovní střediska mládeže
- SCM – je sportovní centrum mládeže
- VSCM – vrcholové sportovní centrum mládeže

SpS

Jedná se o střediska, které jsou zřizována pro věkovou mládežnickou kategorii 8-15 let. Do těchto středisek jsou zahrnuty mládežnické kategorie ze severní a jižní Moravy a Čech, jejímž úkolem je rozvíjení všeobecných pohybových schopností a dovedností u lezců a vytvářet u nich pozitivní vztah ke sportovnímu lezení, trénování a závodění. Lezci jsou připravováni i na možný přechod do vyšší ligy a to SCM (Český horolezecký svaz, 2022).

SCM

Tyto sportovní centra zajišťují péči o sportovně talentovanou mládež v soutěžním lezení v České republice, která zřizuje Český horolezecký svaz. Jsou určena pro mládež ve věku 12-15 let. Od ledna 2022 zde patří dvě centra, a to Čechy a Morava. Jejich úkolem je vytvářet u lezců pozitivní vztah ke sportovnímu lezení, trénování a závodění a připravit je na možný přechod do nejvyšší ligy a to VSCM (Český horolezecký svaz, 2021).

VSCM

Vrcholové centrum mládeže je pro věkovou kategorii 15-23 let. ČHS poskytuje zařazeným sportovcům do VSCM finanční, materiální, administrativní a organizační podporu, jejíž konkrétní podoba a rozsah se odvíjí od aktuální situace a možností rozpočtu ČHS. Tato činnost je podporována dotačním programem Národní sportovní agentury zaměřeným na talentovanou mládež. Jejím úkolem je lezce připravit, podpořit při přípravě na reprezentaci, a to v disciplínách jako je lezení na obtížnost, boulder, lezení na rychlost a kombinaci. Součástí je také příprava jak v ČR tak v zahraničí (Český horolezecký svaz, 2021).

2.3.2.3 Členství ČHS u mládeže

Podle Českého horolezeckého svazu (2022) existují dvě varianty členství a to:

- Jako fyzická osoba (individuální člen „A“, nebo se přidružit k horolezeckému oddílu).
- Jako horolezecký spolek (členové ČHS „B“, nebo evidovaní členové „E“).

Členství typu „A“ i „B“ jsou stejná, mají stejná práva a výhody. Děti a mládež do 18 let platí roční členský příspěvek v hodnotě 100 Kč. Avšak existuje i možnost mít členský příspěvek zdarma a to za podmínky rodinné příslušníka, který musí být členem, tudíž ho dítě má zdarma (Český horolezecký svaz, 2022).

2.3.2.4 Pravidla soutěžního lezení pro mládež U8, U10 a U12

Český horolezecký svaz (2022) lezecké soutěže pro mládež rozděluje na 4 disciplíny:

1. Lezení na obtížnost
2. Boulder
3. Rychlost
4. Boulder&Obtížnost

Základním pravidlem v lezení na obtížnost je umělá lezecká stěna, která by měla mít minimální výšku 10 metrů a minimální šířkou 3 metry.

Obecně závodníci jsou jištěni spodním jištěním, avšak u mládeže může být povoleno i horní jištění top rope. Všechny kategorie začínají v kvalifikačním kole, kde jsou pro ně přichystány dvě odlišné cesty, ale v podobné obtížnosti. Z kvalifikačního kola se ti, kteří dolezli nejvýše dostávají do finále. Ve finále je čeká pouze jedna cesta (Český horolezecký svaz, 2022).

Dle Českého horolezeckého svazu (2022) u boulderu se setkáme s trošku odlišnými pravidly, jelikož jde o lezení bez lana. Soutěžní lezení v boulderu se skládá ze série krátkých

lezeckých cest. Dalším velkým rozdílem je i počet kroků, kterých lezci mohou udělat pouze dvanáct.

Soutěž se může konat ve 2 dnech, kdy v prvním se leze kvalifikační kolo a v druhém finále. Lze lézt i v jednom dni, ale podmínkou je dvou hodinový čas prodlevy mezi koly (Český horolezecký svaz, 2022).

2.3.3 Druhy lezení na umělých stěnách

2.3.3.1 Obtížnost

Lezec se snaží o zdolání cesty (v různé obtížnosti), nejlépe na první pokus, bez jakéhokoliv odpočinku či odsednutí. Každá cesta začíná prvním chyttem, kdy lezec musí tento chyt uchopit dvěma rukama, ale existuje i možnost startu ze dvou chytů. Úkolem je vylézt až nahoru neboli k poslednímu chytu, který lezec „topuje“ končí uchycením dvěma rukama. Cesty bývají odlišné (podle barev, obrazců).

Začátečníci by si měli vybírat jištění horním lanem tzv. TR (Top Rope). Při tomto jištění nehrozí žádné nebezpečí, protože pád je zajištěn odsednutím do lana (Vomáčko & Boštíková, 2003).

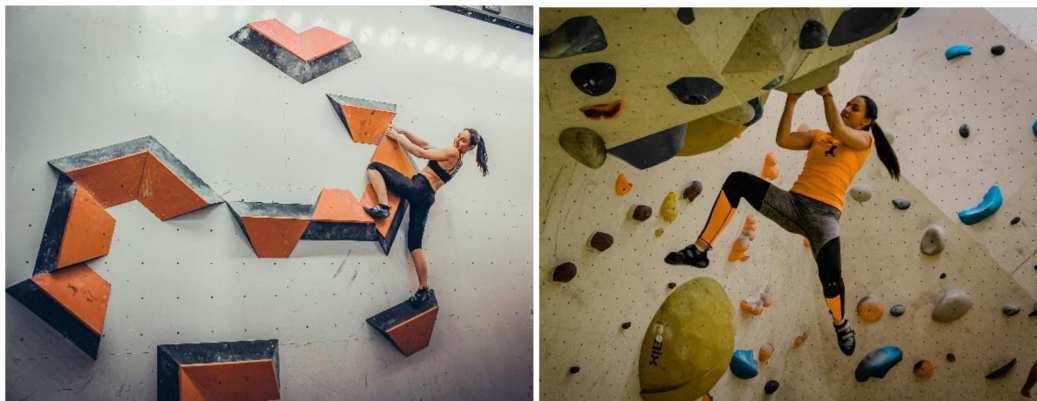
Vomáčko a Boštíková (2003) doporučují pokročilým zkusit jištění dolním lanem tzv. PP (Pink Point). Jde o metodu, kdy lezci cvakají lano zespod cesty do rozmístěných expresek s tím, že u posledního chytů jsou vždy dvě naproti sobě expresky, nebo karabiny, do který musí lano cvaknout.



Obrázek 4. Lezení na obtížnost (Praha Bigwall, obrázek vlastní)

2.3.3.2 Boulder

Dle Vomáčka a Boštíkové (2003) se nejištěný lezec snaží o zdolání cesty (v různé obtížnosti), nejlépe na první pokus, bez jakéhokoliv odpočinku. U boulderu lezec není jištěn z důvodu nízké stěny, kdy pod sebou má umístěnou vysokou měkkou bouldermatku či speciální žíněnku. Cesty jsou celkově více technické a silové. Úkolem lezce je začít dvěma rukama na prvním chytu a opět se dostat do posledního chytu a „topovat ho“. Najdeme zde několik obtížností i druhy cest (technické, skoky, struktury a lišty). Cesty jsou také barevně odlišné, ale co je jiné, než u obtížnostního lezení je to, že se zde setkáme se „zónou“ neboli v každé cestě je označena polovina cesty, která se počítá při závodění.



Obrázek 5. Boulder (Praha Bigwall, obrázek vlastní)

2.3.3.3 Rychlost

Lezec se snaží o zdolání cesty (stále stejné) za co nejrychlejší čas. Je jištěn formou TR (Top Rope) horním lanem. Jeho úkolem je uchopit první začínající chyt, mít nohy na stopovací podložce a po zaznění signálu rychle vystartovat. Topuje jakoukoliv jednou rukou „plácnutím“ o měřič, který čas následně zastaví (Vomáčko & Boštíková, 2003).

Lezec se snaží o zdolání cesty (stále stejné) za co nejrychlejší čas. Je jištěn formou TR (Top Rope) horním lanem. Jeho úkolem je uchopit první začínající chyt, mít nohy na stopovací podložce a po zaznění signálu rychle vystartovat. Topuje jakoukoliv jednou rukou „plácnutím“ o měřič, který čas následně zastaví (Vomáčko & Boštíková, 2003).



Obrázek 6. Lezení na rychlost (LA SKALA lezecké centrum, obrázek vlastní)

2.3.4 Klasifikace obtížnosti

V lezení se můžeme setkat se dvěma stupnicemi obtížnosti. Ve Francii se používá stupnice francouzská, která je značena arabskými číslicemi do 5 stupně, pak už navazuje šestý stupeň, který je rozlišený na 6a, 6b, 6c dále 7a až 9a. Číslo ještě může být rozlišeno na +, - (Vomáčko & Boštíková, 2003).

Druhou stupnicí je UIAA, která se využívá v německy mluvících zemích. Je označena římskými čísly II až XI. Do stupně IV se nijak nerozlišuje, avšak od stupně V se označení mění na + či - (Vomáčko & Boštíková, 2003).

- I. **Lehké:** Nejjednodušší forma skalního lezení, ne však již pouze a bezvýhradně chodecký terén. K zabezpečení rovnováhy je třeba rukou.
- II. **Mírně těžké:** Začátek lezení, při kterém je vyžadována technika tří pevných bodů.
- III. **Středně těžké:** Na exponovaných místech je již doporučováno mezi jištění.
- IV. **Těžké:** Jsou zde nezbytné lezecké zkušenosti, úseky tohoto stupně již obvykle vyžadují více mezi jištění.
- V. **Velmi těžké:** Lezení již klade značné nároky na trénovanost lezce. Mnohdy se již jedná o převislé úseky.
- VI. **Mimořádně těžké:** Velká expozice se často spojuje s malými možnostmi jištění, i výborní lezci potřebují pro každý druh skály speciální přípravu, aby výstupy tohoto stupně vylezli bez pádu.
- VII. **až XI:** Stupňování předchozích obtížností, vyžaduje již velmi specifický trénink. Vyhrazení pro vrcholové sportovce.

XII. Současná hranice lezeckých možností. Zpravidla je nezbytné předchozí nacvičování cesty, ani špičkoví lezci nejsou schopni úseky tohoto stupně opakovat často. K překonání jsou nezbytné ideální podmínky, špičková forma, naprosté soustředění na výkon.

UIAA	Francie	USA	Sasko	Británie	Austrálie	bouldering	
						Francie	USA
I	1	5.2	I	moderate	11		
II	2	5.3	II	difficult			
III	3	5.4	III	very difficult	12		
IV	4	5.5	IV	4a	13		
V-		5.6	V	4b	14		
V	5	5.7	VI	4c	15	Fb3	
V+			VII	5a	16	Fb4	V0
VI-	5+	5.8	VIIb		17	Fb5a	
VI	6a	5.9	VIIc	5b	18	Fb5b	
VI+	6a+	5.10a	VIII	5c	19	Fb5c	V1
VII-	6b	5.10b	VIIIb		20	Fb6a	
VII	6b+	5.10c	VIIIc	6a	21	Fb6a+	V2
VII+	6c	5.10d	IX	6b	22	Fb6b	
VIII-	6c+	5.11a	IXb		23	Fb6b+	V3
VIII	7a	5.11b	IXc	6c	24	Fb6c	
VIII+	7a+	5.11c	X		25	Fb6c+	V4
IX-	7b	5.11d	Xb	7a	26	Fb7a	V5
IX	7b+	5.12a	Xc		27	Fb7a+	V6
IX+	7c	5.12b	XI	7b	28	Fb7b	V7
X-	7c+	5.12c	XIb		29	Fb7b+	V8
X	8a	5.12d	XIc	7c	30	Fb7c	V9
X+	8a+	5.13a	XII		31	Fb7c+	V10
XI-	8b	5.13b	XIIb		32	Fb8a	V11
XI	8b+	5.13c	XIIc	7d	33	Fb8a+	V12
XI+	8c	5.13d			34	Fb8b	V13
	8c+	5.14a			35	Fb8b+	V14
	9a	5.14b			36	Fb8c	V15
	9a+	5.14c					
		5.14d					
		5.15a					

Obrázek 7. Klasifikační stupnice UIAA: upraveno dle (Frank & Kublák, 2007)

2.3.5 Druhy závodů

V České republice najdeme několik druhů soutěží. Mezi nejvyšší soutěž patří Mezinárodní Mistrovství ČR dospělých, Mistrovství ČR mládeže kategorií J, A, B a Mistrovství ČR do 14 let (Český horolezecký svaz, 2022).

Dále dělíme závody dle Českého horolezeckého svazu (2022) na ligy:

- I. Liga – České poháry určeny, jak pro dospělou, tak dětskou kategorii – pohárů je osm za rok a soutěží se ve všech lezeckých disciplínách (obtížnost, bouldering a rychlost)
- II. Liga – Oblastní závody
- III. Liga – Open oddílové závody

Nejvyšší soutěže v ČR:
 Mezinárodní Mistrovství ČR dospělých
 Mistrovství ČR mládeže (kat. J, A, B)
 Mistrovství ČR do 14 let (kat. U14, U12, U10)

1. liga
 Český pohár

2. liga
 Oblastní závody

3. liga
 Open oddilové závody

Školní boulder pohár mládeže

Obrázek 8. Rozdělení lezeckých závodů v ČR (Český horolezecký svaz, 2022)

Rozdělení kategorií:

U8	ročník 2014 a mladší (děti do 7 let včetně)
U10	ročník 2012 - 2013 (děti 8 - 9 let)
U12	ročníky 2011 - 2010 (10 - 11 let)
U14	ročníky 2009 - 2008 (12 - 13 let)
kategorie B	ročníky 2007 - 2006 (14 - 15 let)
kategorie A	ročníky 2005 - 2004 (16 - 17 let)
kategorie J	ročníky 2003 - 2002 (18 - 19 let)
dospělí	ročník 2005 a starší (16 let a více)
masters	ročník 1981 a starší (40 let a více)
legends	ročník 1971 a starší (50 let a více)

Obrázek 9. Rozdělení lezeckých věkových kategorií (Český horolezecký svaz, 2022)

2.3.5.1 Závody na Vsetínsku

Nejznámějším závodem je **Vsetínský pohár**, který jak už podle názvu můžeme odvodit, se koná každý rok na Vsetíně. Tyto závody jsou zaměřeny na lezení na obtížnost pro děti v kategoriích:

- do 10 let
- 11-14 let
- 15-18 let



Obrázek 10. Plakát Vsetínského poháru 2013 (Město Vsetín, 2013)

Tento závod je určen pro středně pokročilou a začínající mládež. Model soutěže nabízí závodníkům deset cest v obtížnosti od 4+ do 9. Lezci jsou dle jednotlivých kategorií rozděleni a každá kategorie leze 5 cest (Moravské lezení, 2018).



Obrázek 11. Vsetínský pohár 2013 (Město Vsetín, 2013)

Mezi další lezecké závody patří série tří boulderových soutěží. Jsou určeny pro dospělé, ale mohou se zapojit i děti, ale budou závodit v kategoriích mužů nebo žen. Jedná se o sérii závodů, která začíná ve Valašském Meziříčí, pokračuje v Novém Jičíně a končí v Rožnově pod Radhoštěm.

Název **Vamos** má jasný význam a to „tak pojďme, makej, do toho“. Koná se každý rok v zimním období, kdy se schází lezci, jak z okolí, tak oddílů z celé ČR.

Závod je rozdělen do tří kategorií:

- Ženy (8+)
- Muži pohodáři (8+)
- Muži profíci (8+)

Tyto závody jsou odlišné v tom, že se zde spoléhá na lezeckou férovost fair play. Každý závodník při registraci dostává papírek s 10 bouldery (cesty), které může absolvovat v libovolném pořadí a kolikrát chce, s tím, že výsledky si zapisuje sám, takže na závodech nejsou žádní rozhodčí. Pouze je dán určený čas, kdy závod probíhá a to od 14:00-16:00.



Obrázek 12. Valašská boulderová tour (Alpin club Rožnov, 2015)

Jelikož jde o boulderový závod, tak se zde počítají jak zóny, tak topy lezce. Závodníci si mohou zvolit svou vlastní strategii, zda začnou hned, nebo počkají až ostatní lezci cestu vylezou a následně kroky zopakují (Alpin club Rožnov, 2015).



Obrázek 13. Vamos lezecké závody v boulderu (Valašské Meziříčí, obrázek vlastní)

Posledním závodem konající se na Vsetínsku je závod zvaný **Drápačka**. Jedná se o boulderový závod konající se ve Valašském Meziříčí. Závod je rozdělen do kategorií dle tříd a pohlaví.

- 2–3 třída (holky)
- 2–3 třída (kluci)
- 4–6 třída (holky)
- 4–6 třída (kluci)
- 7–9 třída (holky)
- 7–9 třída (kluci)

Závod je rozdělen na dvě kola. V prvním kole děti mají 5 různých obtížných cest a na každou 2 pokusy. Dle součtu bodů postupují první tři do druhého kola, kdy je čeká lezení ne do výšky, ale horizontálně, co nejdál na jeden platný pokus (Základní škola Šafaříkova, 2017).



Obrázek 14. Drápačka ve Valašském Meziříčí (obrázek vlastní)

2.4 Specifika lezení dětí

Mezi limitující faktory řadí Schlegel (2009) nedostatečné silové schopnosti a strach, a to platí i u dospělých. U dítěte v období dospívání můžeme pozorovat zlepšení silových schopností. Strach v lezení hraje velkou roli, jelikož tento sport je provozován ve výšce, a ne každý jedinec má v sobě dostatečné množství odhodlání, taky důvěra v jističe je velmi důležitá. U dětí z vlastní zkušenosti vídám, že se začátku jsou hodně vázány na rodiče (pokud se jedná o lezce).

U dětí mladšího školního věku se snažíme vyvarovat lezení po malých či oblých chytech. Neaplikujeme statické lezení, jako jsou visy, nebo dlouhotrvající cesty, které by dítěti mohlo uškodit, jelikož nemá v tomto věku osifikované zápěstní kůstky (Schlegel, 2009).

Lezení by mělo být pojato formou hry, aby děti chápaly, že tento sport je pouze zpestřením, a ne brán jako cíl. Při soutěžních aktivitách se snažíme děti motivovat formou příběhu (Schlegel, 2009).

2.4.1 Motorické učení

Motorické učení dle Burtnera (2014) lze chápat u dětí, jako zapojení se do určitých aktivit, které jim napomáhají k rozvoji určitých motorických dovedností. Mezi tyto dovednosti se řadí běh, skok či hod.

Motorické dovednosti lze charakterizovat, jako opakující činnosti. Například v praxi si můžeme uvést příklad jízdy na kole, kdy dítě jízdu opakuje, do doby, než se opravdu samo rozjede. Opakováním této činnosti vlastně přichází na chybu, která mu dělala do této doby problém.

Setkáváme se i s případy, kdy právě dětí školního věku mají dostatečně velké mezery v pohybových dovednostech. Podle Koláře trpí až 6 % dětí poruchou koordinace, která ovlivňuje jejich každodenní fungování (Kolář et al., 2011).

Motorické učení podle Periče a Dovadila (2010) členíme:

- Hrubá koordinace – vytvoření základních dovedností
- Jemná koordinace – zvýšení pohybového vnímání a koncentrace
- Stabilizace – vysoká úroveň pohybu koordinace
- Variabilní tvořivost – vysoké osvojení dovednosti

Podle Periče a Dovadila (2010) má motorické učení 4 fáze:

- Fáze seznámení
- Fáze zdokonalování
- Fáze automatizace
- Fáze tvořivé realizace

2.4.2 Obecná příprava dětí v lezení

Dle Vopatové (2020) je velmi důležité, aby si děti vybudovaly kladný postoj k tomuto sportu a zároveň, aby trénink byl pro ně pestrý a zajímavý.

Jednou z hlavních rolí je trenér, který se dětem věnuje, protože s ním vlastně tráví několik dní v týdnu. Měl by mít znalosti v daném sportu a své zkušenosti využít právě při práci s dětmi (Vopatová, 2020).

Se sportovním lezením může dítě začít opravdu v jakémkoliv věku. Rodiče mohou své děti přihlásit na lezecké kroužky ve školách nebo je přihlásit přímo do lezeckého oddílu, kterých je v ČR nespočet (Vopatová, 2020).

Vopatová (2020) ale vnímá rozdíl mezi lezeckým kroužkem a oddílem. Lezecký kroužek je více zaměřen formou zábavy, kde se děti naučí základní bezpečnostní zásady, jak bezpečně jistit. Setkají se i se samotným lezením, okusí možnosti svých pohybových dovedností, ale právě lezecký oddíl nabízí dítěti větší rozvoj, a to i možnost po sportovní stránce se lezení věnovat závodně. Lezecké oddíly s dětmi objíždí lezecké závody a tento sport posunují dál.

2.4.3 Postup tréninku

Jak už jsme si řekli v minulé kapitole, hraje zde opravdu velkou roli trenér. Pokud natrefíme na šikovného a dobrého trenéra, tak máme vyhráno. Každý takový trenér se setkává s řadou dětí, tudíž je schopen u některých objevit talent.

Dle Vopatové (2020) dané dítě, které má o lezení na vysoké úrovni zájem, je dobré připravit na to, že mu bude sestaven tréninkový plán. Seznámit ho i se zdravotním životním stylem, správnou regenerací, protažením a mnoho dalších aspektech, které bude muset dodržovat. V mladším školním věku, ale není dobré na dítě naléhat, doporučuje se začít až od 14 let.

2.4.3.1 Zásady tréninkového procesu

Prvotním krokem je u dítěte provádět každý rok zdravotní sportovní prohlídku, sledovat jeho vývoj a zapisovat alespoň dvakrát ročně jeho výšku, váhu s rostoucím věkem. Každé dítě ve sportovním lezení by mělo absolvovat kontrolní testy, které zaznamenávají jejich sílu, obratnost a ohebnost (Vopatová, 2020).

Ideální je podle Vopatové (2020) naplánovat tréninky 4 týdně a střídat prostředí i druhy lezení. I když se jedná např. o dítě zaměřené pouze na obtížnost, tak je důležité pro rozvoj zapojit i bouldering, který dítě posouvá po jiných technických stránkách.

Správný takový lezecký trénink se skládá z rozvoje rychlosti, vytrvalosti a obratnosti. U dětí do 15 let by se do tréninku neměl zahrnovat kampus. V tomto věku by měly vnímat, že trénink není něco, v čem se budou trápit, ale je to především zábava a hra (Vopatová, 2020).

Činnost	Počátek tréninku	Optimální doba nácvičku	Vrcholná výkonnost	Výkonnostní pokles
vytrvalost	10 – 12 let	14 – 18 let	20 – 30 let	25 – 35 let
rychlost	8 – 11 let	12 – 15 let	17 – 21 let ženy	23 let ženy
			18 – 22 let muži	24 let muži
obratnost	8 – 11 let	10 - 13 let	14 – 22 let	30 let
síla	13 – 16 let ženy	13 – 16 let ženy	20 – 30 let	30 – 40 let
	16 – 17 let muži	14 – 17 let muži		

Obrázek 15. Rozdělení tréninku dle výkonnostní kategorie (Vopatová, 2020)

2.4.4 Tréninková jednotka pro kategorie U8, U10 a U12

Vomáčko a Boštíková (2008) dělí TJ na:

1. Úvodní část
2. Hlavní část
3. Závěrečnou část

V této výkonnostní kategorii by se mělo dbát v úvodní části na zahřátí organismu formou hry. Následně zahrnout cvičení na rozhýbaní celého těla (běhy, poskoky). V druhé části zahrnout

rozcvičení na stěně formou rozlezu – boulderových cest v odpovídající obtížnosti (od nejjednodušší po nejtěžší).

V hlavní části by měl být znám jasný cíl, dle kterého se tréninková jednotka přizpůsobí. Můžeme trénink zaměřit na vytrvalost, nebo maximální sílu (Boščíková & Vomáčko, 2008).

Na závěrečnou část by se měl klát stejný důraz, jak na úvodní. Děti po hlavní části potřebují uvést své tělo pozvolna do klidu, takže volíme formu docvičení. Ty dělíme na dvě části, a to na aktivní, kdy snížením zátěže uvádíme tělo do nižších tepových frekvencí, nebo zvolíme část pasivní, kdy pro děti připravíme strečink s delšími výdržemi. Docílíme tím, že zkrácení svalů navrátíme do původního stavu (Boščíková & Vomáčko, 2008).

2.5 Pohybové dovednosti a schopnosti s ohledem na lezecký pohyb

S rozvojem pohybových schopností a dovedností se můžeme setkat v různých vývojových etapách, které nazýváme senzitivním obdobím (Perič, 2012).

Dle Periče (2012) je senzitivní období koordinačních schopností u dětí rozdílné zejména pohlavím, kdy u děvčat dochází k vývoji centrální nervové soustavy ve věku 7 až 10-11 roky, kdežto u chlapců se vývoj protáhne až do 12 roku věku.

Máme několik věkových období, v kterých dochází k rozvoji a fixaci konkrétních pohybových schopností, které využíváme při tréninku (Perič, 2012).

Pohybovou dovednost charakterizujeme jako pohybovým (motorickým) učením a opakováním, díky kterým jsme schopni splnit pohybové úkoly (Měkota & Cuberek, 2007).

Specifickým druhem pohybových dovedností jsou sportovní dovednosti, které se pojí s konkrétním sportem, tj. danou specializací (Perič, 2012).

Thiess a Schnabel (1993) považují lezení za elementární pohybovou dovednost, která se objevuje u dětí předškolního věku, kdy zvládají šplhat a stoupat.

Perič (2012) charakterizuje pohybové schopnosti jako částečně vrozené předpoklady pro provádění daných pohybových aktivit. Nelze je však zapomenout či získat, lze je pouze zvyšovat nebo snižovat.

Mezi základní pohybové schopnosti v lezení patří vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a flexibilita (Boščíková & Vomáčko, 2008).

2.5.1 Rozvoj síly u dětí

Síla je schopnost vnější odpor pomocí svalového úsilí dle zadaného úkolu. Dělí se na dynamickou, při níž dochází k pohybu těla, a statickou, během které k pohybu těla nedochází.

Rozvoj silových schopností je spojen s produkcí pohlavních hormonů, který u dívek nastává mezi 10. a 13. rokem, u chlapců přichází až mezi 13. a 15. rokem (Boštíková & Vomáčko, 2008).

Perič (2008) uvádí, že v období do 10 let je dobré využívat přirozeného posilování např. překážek, šplhu na laně a tyči, nebo lezení po stromech, žebřinách, žebříku. Na posílení horních končetin využívat bradla, hrazdy, visy a zapojovat i úpolová cvičení.

V období od 10 do 12 let přidat cviky, při kterých využijeme svou vlastní hmotnost těla např. kliky, dřepy, sklapovačky, šplh pouze rukama (Perič, 2008).

2.6 Zranění dětí při lezení

U lezení se setkáme převážně se zraněním způsobené pádem, kdy dochází ke zlomeninám prstů. Lze tomu předejít, a to různým před tréninkovým protahováním a cvičením. V současnosti však najdeme velice málo údajů o zranění dětí (Achenbach et al., 2018).

Podle tabulky Schöffla (2018), ale můžeme vyčíst, že nejčastějším zraněním u dospělých i dětí opravdu bývají horní končetiny.

U dětí jsou to především prsty a palec a také se vyskytují únavové zlomeniny na bázi prostředníčku a prsteníčku (Font et al., 2005).

Podle Schöffla (2018) dalším méně častým zraněním bývá zápěstí.

Nejčastější disciplínou, u které se vyskytují bává bouldering. Z výzkumu se můžeme dočíst, že došlo 58 zraněním ze 100 účastníků za rok u rekreačních mládežnických lezců (Woollings et al., 2015).

Table 2. Injury location (Orchard Sports Injury Classification System (OSICS)) or body parts.

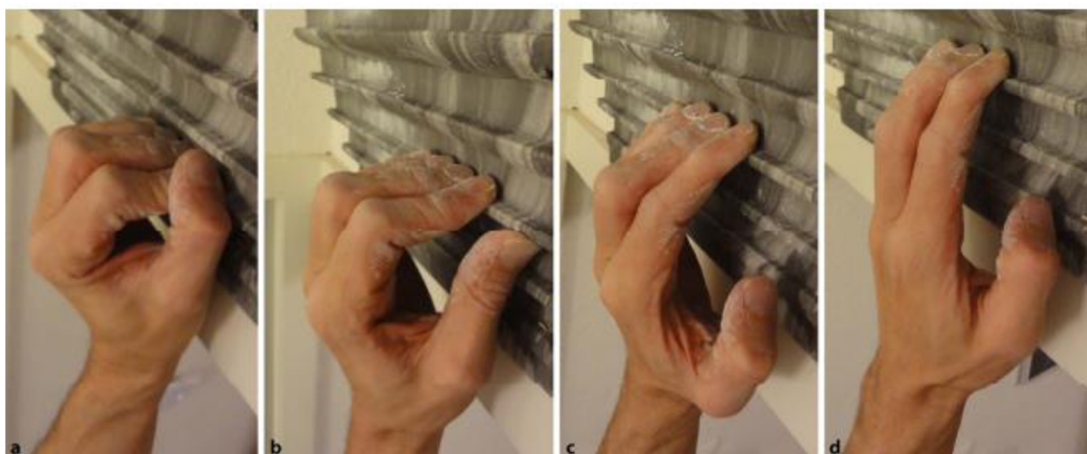
	OSICS	Schöffl et al. (2015)	Schöffl et al. (2003)	Woollings, McKay, Kang, et al. (2015)	Nelson & McKenzie (2009)
n		26	54	142	243
Specific injury location					
Hand/finger/thumb	P	17 (65%)	25 (46%)	30 (21%)	
Wrist	W	3 (12%)	1 (2%)	11 (8%)	
Shoulder	S	2 (8%)	6 (11%)	22 (15%)	
Knee	K	1 (4%)	8 (15%)	13 (9%)	
Foot/toe	F	1 (4%)	-	4 (3%)	
Forearm	R	1 (4%)	2 (4%)	3 (2%)	
Back	B	-	8 (15%)	14 (10%) [incl. sternum, ribs, pelvis, sacrum]	
Elbow	E	1 (4%)	4 (7%)	9 (6%)	
Ankle	A			13 (9%)	
Neck/cervical spine	N			5 (4%)	
Upper arm	U			5 (4%)	
Lower leg/Achilles tendon	Q, A			4 (3%)	
Head/face	H			3 (2%)	
Hip/groin	G			3 (2%)	
Thigh/upper leg	T			3 (2%)	
Body parts					
Upper Extremity		24 (92%)	38 (70%)	80 (56%)	33%
Lower Extremity		2 (8%)	8 (15%)	40 (28%)	41%
Head & Neck		-	-	3 (2%)	16%
Trunk		-	8 (15%)	14 (10%)	9%

Obrázek 16. Místa zranění (Schöffl et al., 2018)

Table 2. Number of injuries during the study period by injury, location, and severity

Body location of injury	Injury severity			Total injuries n (%)
	UIAA 1 n (%)	UIAA 2 n (%)	UIAA 3 n (%)	
Head/Face	0	1 (0.3)	1 (0.3)	2 (0.7)
Neck/Cervical spine	5 (2)	4 (1)	0	9 (3)
Shoulder/Clavicle	36 (12)	10 (3)	2 (0.7)	48 (16)
Upper arm	12 (4)	0	0	12 (4)
Elbow	17 (6)	2 (0.7)	2 (0.7)	21 (7)
Forearm	7 (2)	2 (0.7)	0	9 (3)
Wrist	12 (4)	3 (1)	0	15 (5)
Hand/Finger/Thumb	77 (25)	9 (3)	0	86 (28)
Chest	7 (2)	0	0	7 (2)
Thoracic spine	1 (0.3)	1 (0.3)	0	2 (0.7)
Trunk/Abdomen	3 (1)	0	0	3 (1)
Lumbar spine	9 (3)	5 (2)	0	14 (5)
Pelvis/Buttock	2 (0.7)	1 (0.3)	0	3 (1)
Hip/Groin	1 (0.3)	0	0	1 (0.3)
Thigh	6 (2)	0	1 (0.3)	7 (2)
Knee	12 (4)	9 (3)	4 (1)	25 (8)
Lower leg	3 (1)	2 (0.7)	0	5 (2)
Ankle	15 (5)	7 (2)	0	22 (7)
Foot/Toe	10 (3)	1 (0.3)	0	11 (4)
Location unspecified	3 (1)	0	0	3 (1)
Total	238 (78)	57 (19)	10 (3)	305 (100)

Obrázek 17. Počet zranění během období studie podle zranění a místa závažnosti (Auer et al., 2021)



Obrázek 18. Možnosti úchopu a zranění (Schöffel et al., 2015)

2.7 Informace z pedagogického výzkumu

Pedagogický výzkum Gavora a Jůva (2000) popisují jako součást poznávacího procesu, který je systematický s určitým záměrem. Výzkum nelze jednoduše definovat, protože obsahuje mnoho tváří a podob (Gavora & Jůva, 2000).

V pedagogickém výzkumu se můžeme potkat se 2 typy, a to kvantitativní a kvalitativní. Oba tyto výzkumy jsou založeny na sběru dat, jejich analýze a interpretaci (Majerová & Majer, 2007).

Kvantitativní výzkum	Kvalitativní výzkum
<ul style="list-style-type: none"> • lze zobecnit na populaci • relativně rychlý sběr dat • poskytuje přesná, numerická data • relativně rychlá analýza dat (využití počítačů) • výsledky jsou relativně nezávislé na výzkumníkovi • je užitečný při zkoumání velkých skupin 	<ul style="list-style-type: none"> • získává podrobný popis a vhled při zkoumání jedince, skupiny, události, jevu • zkoumá jev v přirozeném prostředí • umožňuje studovat procesy • dobře reaguje na místní situace a podmínky • hledá příčinné souvislosti

Obrázek 19. Přednosti kvantitativního a kvalitativního výzkumu (Hendl, 2005)

2.7.1 Kvantitativní výzkum

Čapek (2010) charakterizuje kvantitativní výzkum jako cílený a konkrétní. Hodí se také pro rozsáhlejší práce, díky kterým jsme schopni získat rozsáhlejší množství informací.

Mezi metody výzkumu dle Sociologické encyklopedie (2020) řadíme postupy, možnosti, návody s postupy k získání sociologických poznatků.

Ze získaných informací pak musíme vyvodit, zda byly opatřeny objektivní metody výzkumu a zda byly použity přiměřeně k dané situaci.

Pozorování, dotazování a experiment patří jako primární metoda kvantitativního výzkumu (Surynek et al., 2001).

Nejčastější metodou je forma dotazování, které dle Průchy (2014) je založena na sběru informací od respondentů (dotazovaných) formou otázek či rozhovorů.

Podstata dotazování závisí na kladení otázek respondentovi, a to u komunikace nepřímé či přímé (Reichel, 2019).

Základní dělení forem dotazování (Parasuraman, 2007):

- Neosobní – zprostředkována médií
- Osobní – přímý kontakt tazatele a respondenta
- Telefonické – hlasový kontakt mezi tazatelem a respondentem
- Písemné – respondentovi je zaslán tištěný papír
- Internetové nebo webové – pomocí internetu

2.7.2 Kvalitativní výzkum

Čapek (2010) charakterizuje kvalitativní výzkum jako možnost se zaměřit detailněji na jednotlivé situace. Ve výzkumu jsou upřednostňovány otevřené otázky a výsledkem výzkumu je analýza z velkého množství informací od malého počtu respondentů.

S kvalitativním výzkumem se můžeme dle Čapka (2010) setkat:

- V sociálních situacích k zjištění od respondentů, jak vnímají daný problém
- K zjištění daného problému, o kterém nemáme takovou předešlou znalost
- Jako před výzkum pro kvantitativní výzkumnou akci

2.7.3 Rozdíl mezi anketou a dotazníkem

Anketní šetření můžeme charakterizovat jako sběr informací, díky kterým můžeme zjistit díky odpovědím daný problém (Lécuyer et al., 2004).

Dle Reichela (2019) se jedná o volný sběr informací, který není podřízen pravidlům, jako jiné formy výzkumu (např. rozhovor, dotazník).

Skutil (2011) tvrdí, že ankety mají své výhody i nevýhody.

Za výhody považuje:

- Časovou nenáročnost
- Rychlou a jednoduchou administraci
- Získání velkého množství dat
- Finanční nenáročnost

Za nevýhody požaduje:

- Nižší návratnost
- Nemožnost kontroly rušivých podmínek a vlivů
- Možnost zkreslení odpovědí
- Menší kontrola, kdo skutečně anketu vyplnil

V odborné literatuře je dotazník definován jako „Výzkumný prostředek, jehož podstatou je soubor otázek nebo výroky zkonstruovaných podle kritérií vědecké metodologie, překládaný v písemné formě“ (Průcha et al., 2013).

Forma dotazníku je standardizovaná, tudíž se jedná o přesnou metodu strukturovaných otázek, které mají své pořadí. Otázky jsou sestaveny pro respondenta tak, aby navazovaly, byly srozumitelné a pochopitelné a nedocházelo při vyplňování k chybám na straně respondenta (Kubátová, 2006). Punch (2008) řadí dotazníkové šetření mezi nejrozšířenější metodu, která je určena k zisku a sběru dat.

Dotazníky dělíme podle Punche (2008) na osobní a neosobní.

- Osobní – v rámci rozhovoru respondent sděluje tazatelovi odpovědi na otázky
- Neosobní – v rámci nepřímého kontaktu mezi tazatelem a respondentem

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo zjistit názory dětí mladšího školního věku v okrese Vsetín na sportovní přípravu v oddílech lezení.

3.2 Dílčí cíle

- Připravit anketní otázky
- Provést pretest
- Provést anketní šetření
- Analyzovat anketu

3.3 Výzkumné otázky

- 1) Jaký je motiv dětí k lezení?
- 2) Jak často mají děti tréninky?
- 3) Jaké jsou limity pro zvýšení výkonnosti při sportovní přípravě dětí ve sledovaném regionu?

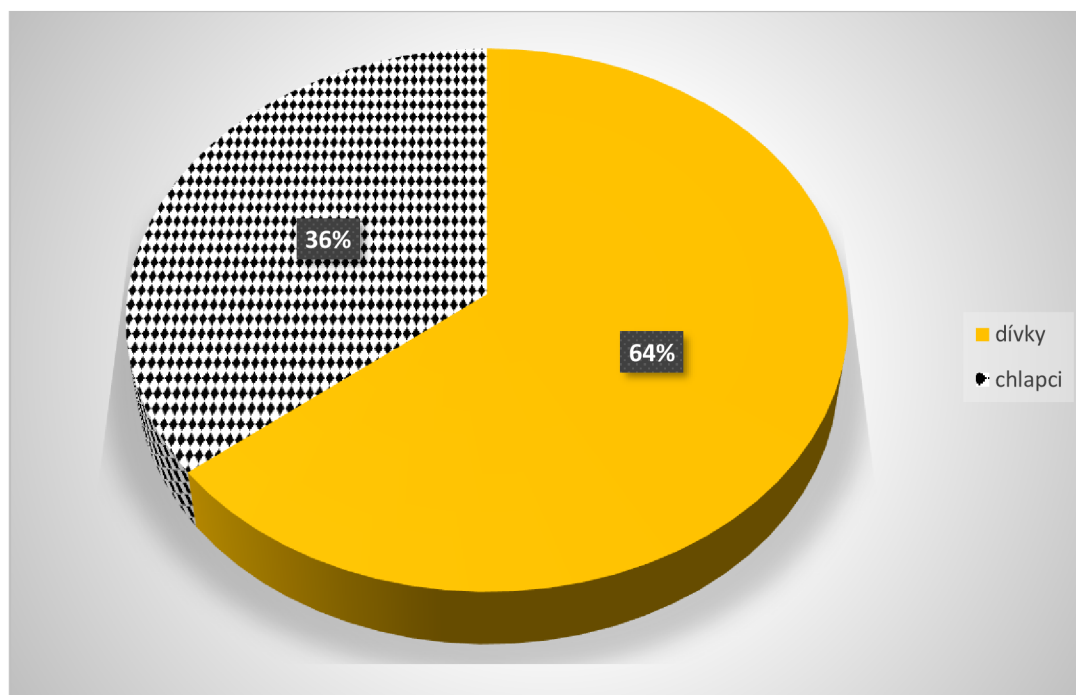
4 METODIKA

Práce má charakter kvantitativního výzkumu, pro který je typický větší vzorek respondentů. Tento výzkum byl prováděn anketním řešením. Pro sběr dat byla použita dotazníková metoda, která byla rozdána v oddílech dětem osobně, a to 15 minut před tréninkem v období 6. ledna–17. února 2022.

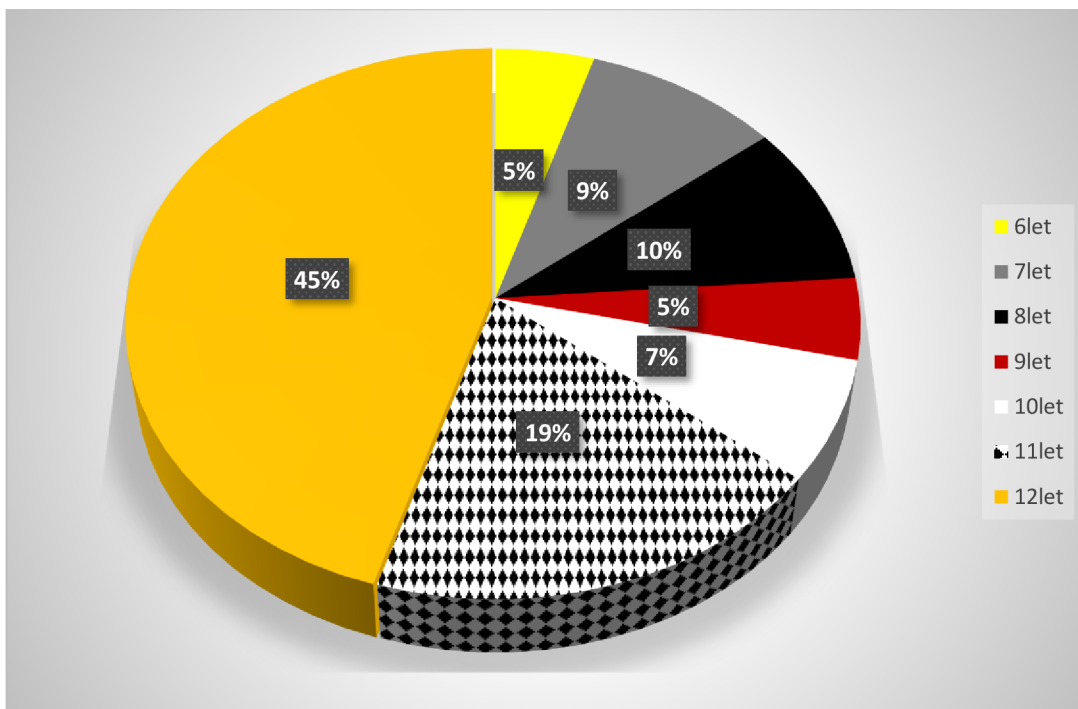
4.1 Výzkumný soubor

Výzkum byl prováděn na dětech, které navštěvují lezecké oddíly v okrese Vsetín. Jednalo se o dva oddíly, a to Rožnovský Alpin club Rožnov a druhým byl Vsetínský. Celkem bylo vráceno 42 z 52 anketních lístků. Návratnost z obrázku byla 80, 8 %, jelikož některé děti do oddílu v době testování nedorazily z důvodu nemoci či karantény. Z obrázku 20 (Podíl dívek a chlapců) se anketního šetření zúčastnilo 64 % dívek a 36 % chlapců. Z obrázku 21 (Věkové rozdělení výzkumného souboru) je jasně vidět, že nejvíce dětí bylo ve věku 12 let a to 45 %. Nejmenší zastoupení dětí a to 5 % je ve věku 6 a 9 let. Plných 36 % respondentů dle obrázku 22 (Návštěvnost lezeckého oddílu) uvedlo, že do lezeckého oddílu chodí alespoň 1 rok. Na druhém místě a to 19 % respondentů odpovědělo, že navštěvují lezecký oddíl mezi 3-4 roky, což je opravdu potěšující, jelikož se výzkum týká dětí mladšího školního věku a to od 6 do 12 let.

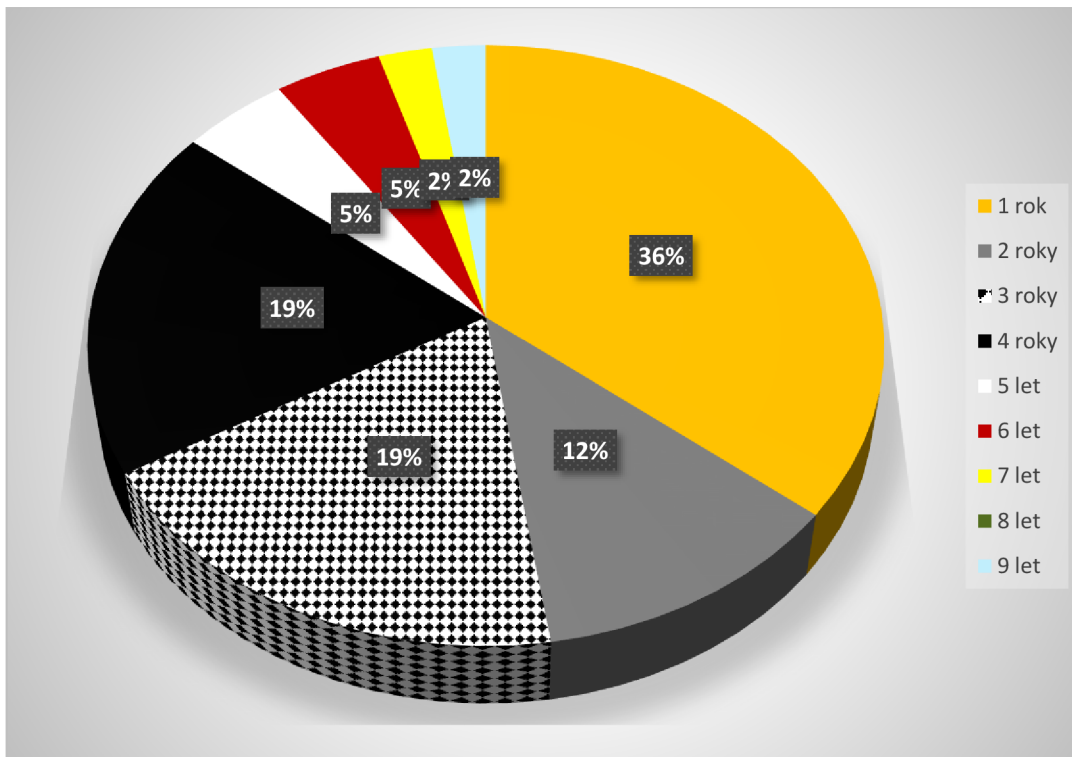
Obrázek 20. Podíl dívek a chlapců ve zkoumaném souboru.



Obrázek 21. Věkové rozložení výzkumného souboru.



Obrázek 22. Návštěvnost lezeckého oddílu.



4.2 Metody sběru dat

Do anketního šetření se zapojilo 42 dětí z lezeckých oddílů v okrese Vsetín. Metoda byla cílená, výběr byl předurčen. Děti ankety vyplňovaly osobně pod mým dohledem. Pretest proběhl v Rožnovském oddíle Alpin club Rožnov od 2. prosince 2021 do 16. prosince 2021. u 5 zvolených dětí a to 15 minut před tréninkem.

Děti ankety vyplnily a podaly osobní zpětnou vazbu, podle které byly některé otázky jinak zformulované či smazané. Dvě otázky byly vyřazeny z důvodu nesrozumitelnosti a nejasnosti.

Samotný test proběhl 15 minut před tréninkem v období 6. ledna–17. února 2022. a to po částech, dle počtu dětí, které dorazily do oddílu. V prvním týdnu 6. ledna 2022 odevzdalo anket 10 dětí, další týden 13. ledna 2022 odevzdalo anket 8 dětí, 20. ledna 2022 odevzdalo anket 6 dětí, 27. ledna 2022 odevzdalo anket 0 dětí, 3. února 2022 odevzdalo anket 6 dětí, v následujících týdnu měly děti prázdniny tudíž se oddíl nekonal a v posledním týdnu a to 17. února 2022 odevzdalo anket 12 dětí.

4.3 Statistické zpracování dat

V práci bylo použito deskriptivní statistiky (absolutní četnosti, aritmetického průměru, a procent). K zobrazování dat posloužily grafy. Získaná data byla zpracována pomocí MS Excel 2010.

4.4 Analýza odborné literatury

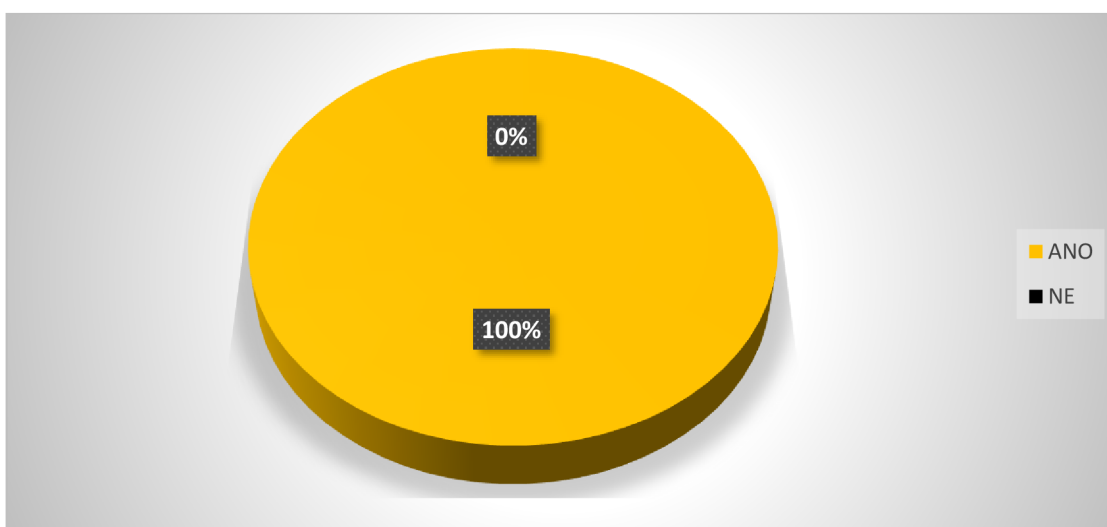
Při tvorbě práce byly shromažďovány poznatky z odborné literatury. Ta byla čerpána z publikací v knihovnách Univerzity Palackého v Olomouci (<https://www.knihovna.upol.cz/>) a knihovny Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (<https://eupol.publi.cz/>), kde jsem hledala odborné články především pod klíčovými slovy jako „climbing, bouldering, climbing injuries, indoor bouldering“ apod.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Tato kapitola se zabývá samotným zpracováním a vyhodnocením naměřených dat. Jsou zde postupně zpracovány jednotlivé dotazníkové položky.

Oblíbenost lezení

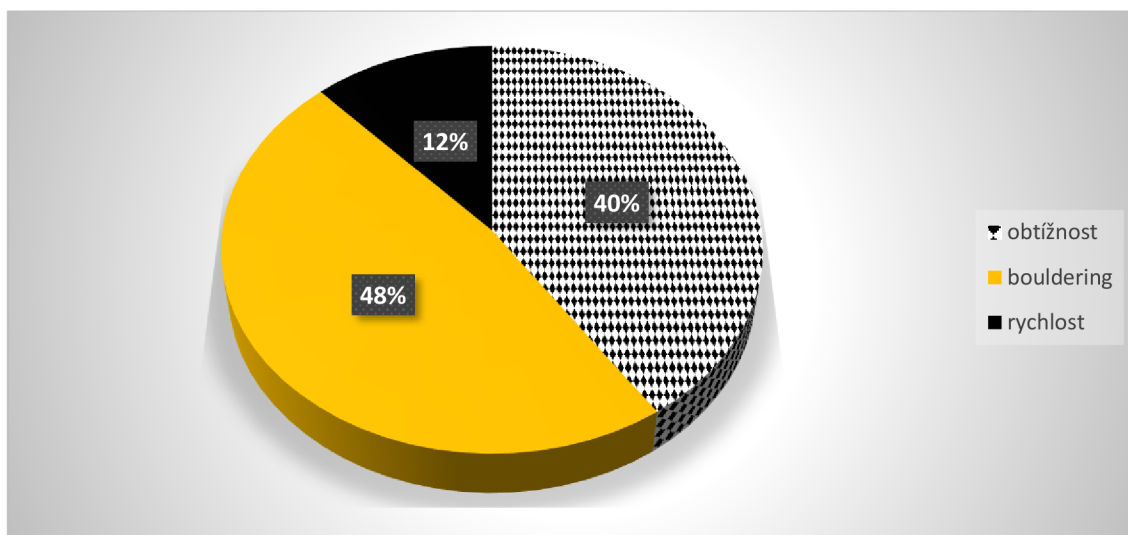
Celkem 100 % respondentů odpovědělo, že je lezení baví. Důvodem může být, že v dnešní době se lezení jako sport stává velmi oblíbeným a populárním, jak u dětí, tak u dospělých. I přes to, že Vsetínský region je opravdu malý, tak zde máme zastoupení velkého počtu lezeckých stěn, které dětem umožňují najít vztah k lezení.



Obrázek 23. Baví tě lezení?

Zájem o jednotlivé lezecké disciplíny

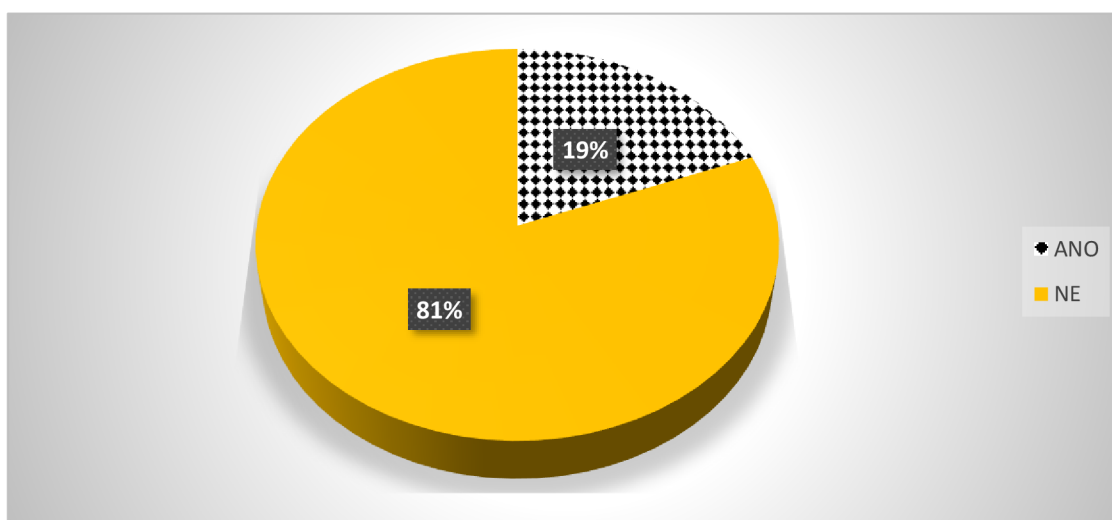
Téměř polovina respondentů neboli 48 % odpověděla, že je nejvíce baví bouldering. Samotná tato disciplína nevyžaduje druhou osobu (jističe), tudíž zde každý může lézt individuálně, bez ohledu na přítomnost druhé osoby. Také je u dětí velmi oblíbená z důvodu většího bezpečí v nízkých výškách. Hlavním důvodem je, že děti vlastně začínají právě u boulderingu formou zahřátí, než přejdou k lezení na obtížnost. Dalších 40 % respondentů uvedlo, že je právě baví lezení na obtížnost, které můžou využít jak na umělých stěnách, tak i na venkovních skalách. Myslím si, že každý, kdo začíná s lezením, tak má rád opravdu obě tyto disciplíny, proto respondenti hlasovali velmi vyrovnaně. Zbýlých 12 % odpovědělo, že mezi nejoblíbenější disciplínu patří rychlost, avšak tu bohužel ve Vsetínském regionu lézt nemohou, protože tato disciplína vyžaduje jiný typ stěny s chyty, než je dětem zde k dispozici.



Obrázek 24. Jaká disciplína tě nejvíce baví?

Procentuální zastoupení závodících

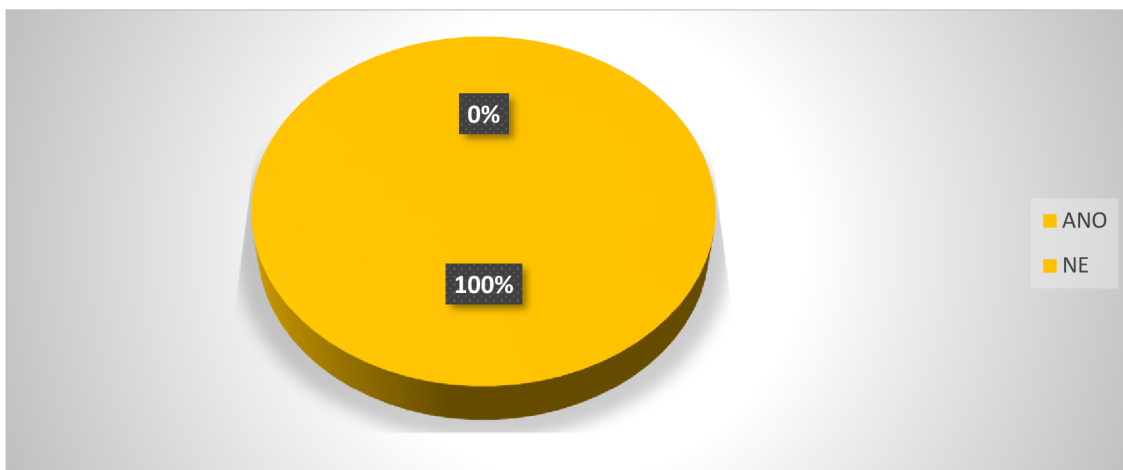
Celkem 81 % respondentů odpovědělo v této otázce záporně. Důvodem může být, že děti v mladším školním věku (od 6 let) ještě nejsou připraveny po psychické stránce s účastí na lezeckých závodech. Dalším důvodem může být, že trenér nemá takovou kapacitu závodících dětí, aby pokryl všechny finanční výdaje, a proto by děti musely jezdit individuálně s rodiči. Z mé vlastní zkušenosti musím konstatovat, že náš oddíl Alpin club Rožnov s námi na místní závody jezdil, avšak na závody, které se konaly např. v Ostravě, Olomouci, Brně či Praze, tak zde jsme museli jezdit individuálně s rodiči. A ne každý rodič si může dovolit s dítětem jezdit takovou dálku. V tomto sportu hodně záleží na tom, jestli dítě se věnuje sportu formou zábavy, anebo to chce někam kariérně dotáhnout.



Obrázek 25. Procentuální zastoupení závodících (ANO) a nezávodících (NE) respondentů.

Přátelské vztahy

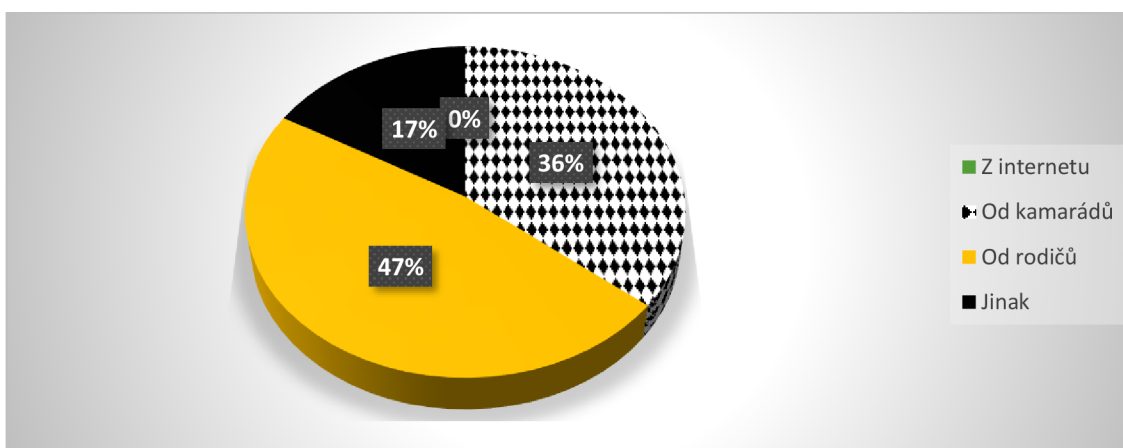
Všichni respondenti odpověděli pozitivně, a to značí o dobrém kolektivu na kterém má velký podíl samotný trenér a jeho vedení. Do oddílu chodí děti ve věku 6–12 let, což je velmi velký věkový rozdíl, ale i já musím dodat, že když jsem začínala, tak vždy platilo že ti starší jsou vzory pro mladší. Oddíl Alpin club Rožnov vede skvělý trenér desítky let a jelikož děti jsou z malého města nebo okolních vesnic, tak se navzájem znají ze škol, kroužků a panuje zde opravdu přátelská atmosféra.



Obrázek 26. Máš v oddíle kamarády?

Zdroj, který děti přivedl k lezení

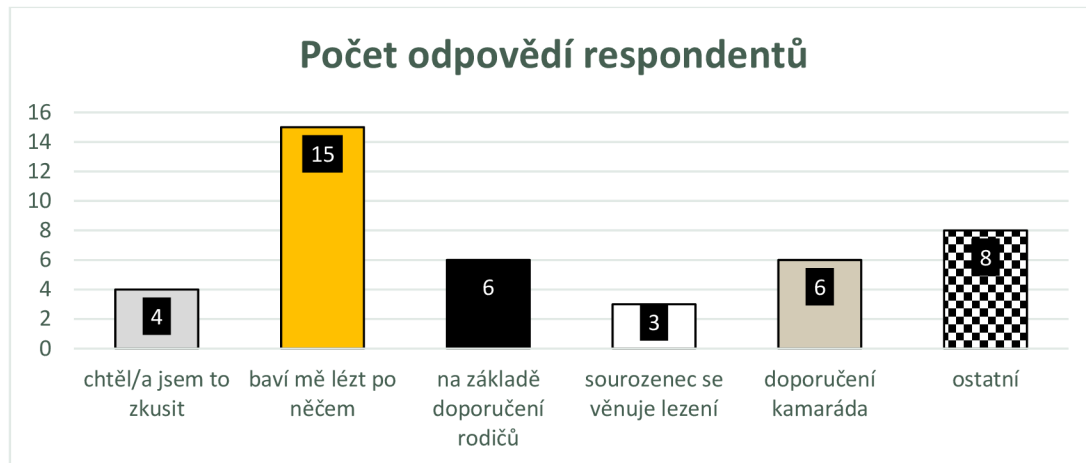
Téměř polovina (47 %) respondentů odpověděla, že je k lezení přivedli rodiče. Důvodem může být, že děti od mala byly vedeny k tomuto sportu, nebo rodičům tento sport připadá pro své dítě zajímavý a atraktivní. Dalších 36 % k lezení přišlo díky svým kamarádům. Děti v mladším školním věku se rády inspirojí právě od svých kamarádů, takže je tento adrenalinový sport může lákat. Zbýlých 17 % dětí se o lezení dozvědělo jinak, ze sociálních sítí nebo od sourozence.



Obrázek 27. Jak jsi se o oddíle dozvěděl/a?

Proč jsi si vybral/a sport lezení?

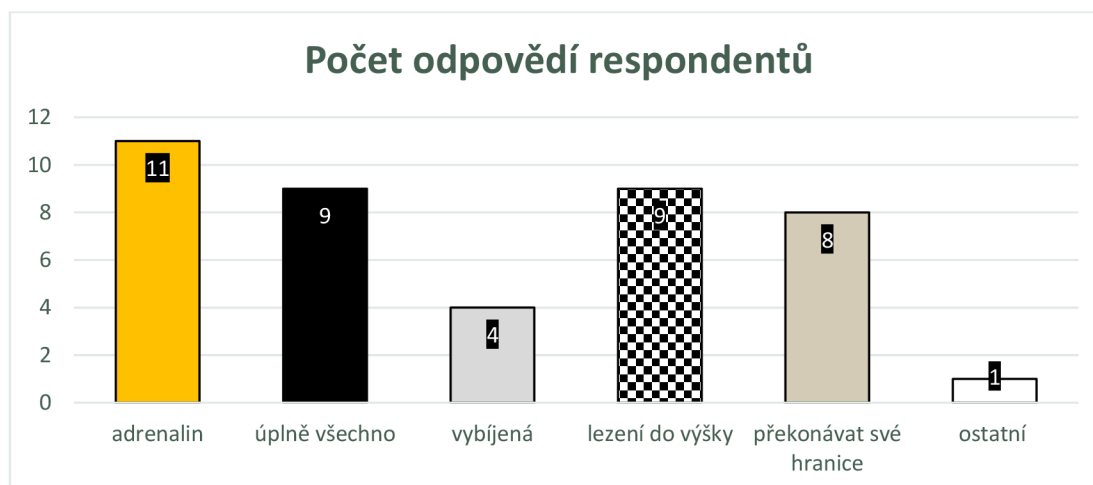
Nejčastější odpovědí respondentů byla, že si vybrali lezení z důvodu, že je baví po něčem lézt a šplhat. Dalších část respondentů si vybralo lezení z důvodu, že je baví na tomto sportu úplně všechno od překonávání strachu z výšek až po motivaci posouvat své hranice dál. Další zmiňovanou odpovědí byla, že je právě rodiče nebo kamarádi namotivovali a inspirovali.



Obrázek 28. Proč jsi si vybral/a lezení?

Co tě na lezení nejvíce baví?

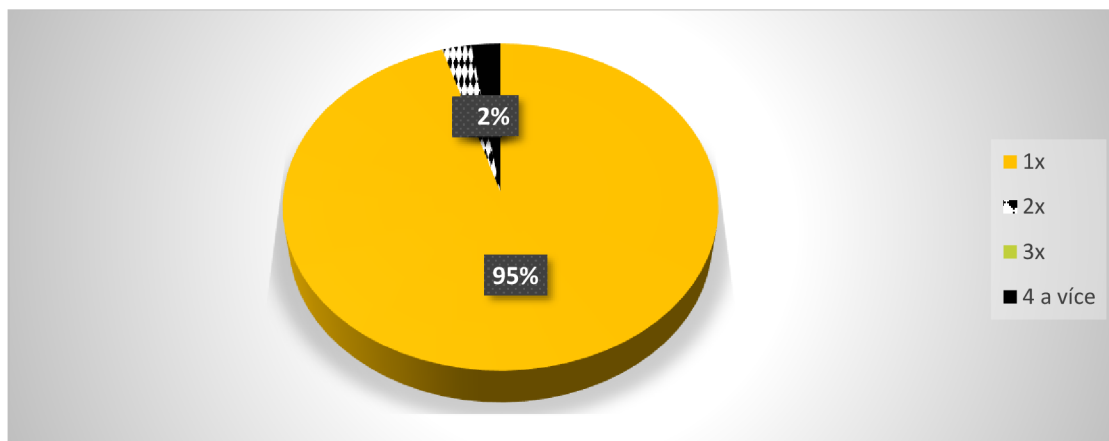
Zde byla velmi častá odpověď a to, že je lezení baví, protože se jedná o adrenalinový sport. Další část respondentů odpověděla, že je lezení baví z důvodu šplhání do výšky nebo právě ta rozmanitost, kterou lezení dětem nabízí po všech stránkách. Celkově jsem opravdu překvapena až dojata s odpovědí dětí, protože to vnímají tak, jak jsem od začátku své lezecké kariéry to jako dítě vnímala a vnímám doposud. Okusila jsem mnoho sportů, ale žádný mi nedal tolik zážitků, zkušeností, a hlavně skvělých přátel se stejným pocitem zdotat něco, co před Vámi ještě někdo nezdolal.



Obrázek 29. Co tě na lezení nejvíce baví?

Počet tréninků v týdnu

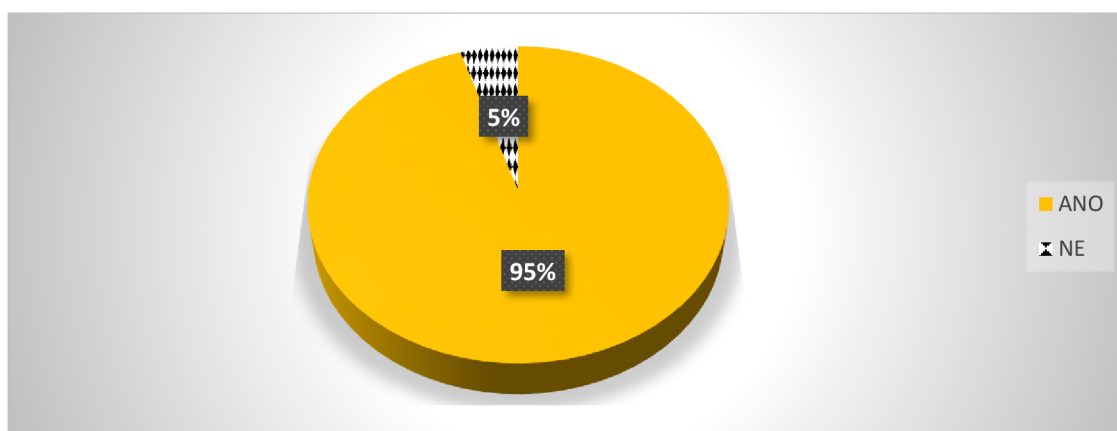
Bohužel 95 % respondentů uvedlo, že má trénink pouze 1 týdně. Důvodem především je, že děti v tomto věku mají více koníčků a nepreferují pouze jeden sport. Další důvodem je, že trenéři nemají tak velkou možnost oddíly vést vícekrát týdně, jelikož lezecká stěna je umístěna v základních školách, kde probíhá výuka tělesné výchovy, další sporty či kroužky. Jedním z důvodů je i to, že v Rožnově se nachází i mimo lezeckého oddílu také kroužek lezení, který spadá pod Středisko Volného Času, tak některé děti chodí i tam.



Obrázek 30. Kolikrát týdně máte trénink?

Účast na trénincích

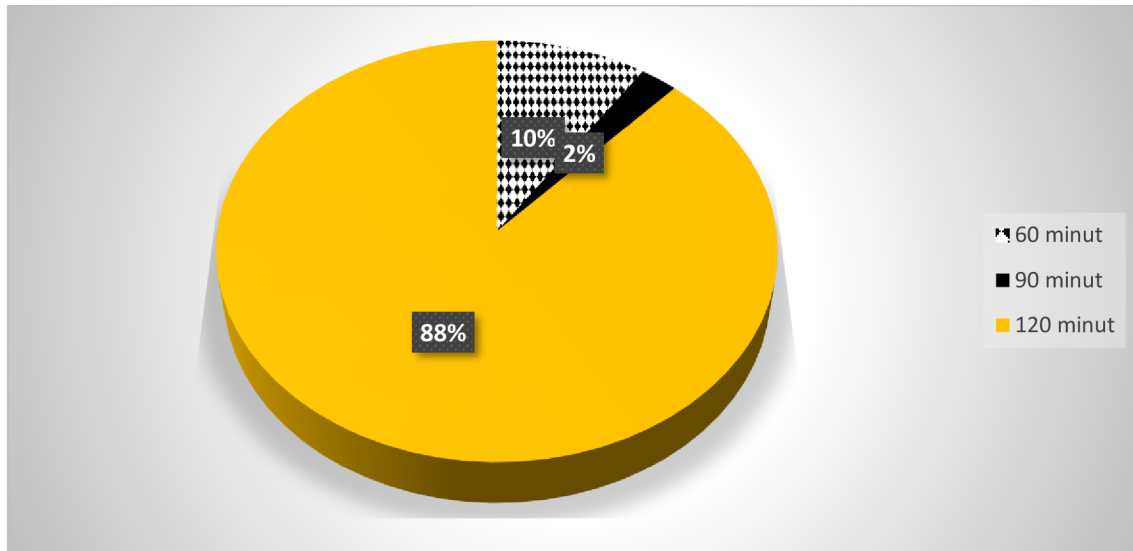
Skoro většina a to 95 % respondentů se snaží chodit na každý trénink. Což je velmi pozitivní, protože je jednoznačně o tento sport velký zájem a mohl by být dětem umožněn i vícekrát týdně. Z mé vlastní dětské zkušenosti je to opravdu málo, pokud dítě jako já se chce lezení věnovat více, proto mají možnost navštěvovat večerní lezení pro veřejnost anebo přecházejí časem do blízkého lezeckého oddílu Vertikon, který se nachází ve Zlíně. Velkou roli zde hraje zapálení do tohoto sportu, ale možností, kde individuálně trénovat je mnoho.



Obrázek 31. Snažíš se chodit na každý trénink?

Délka tréninku

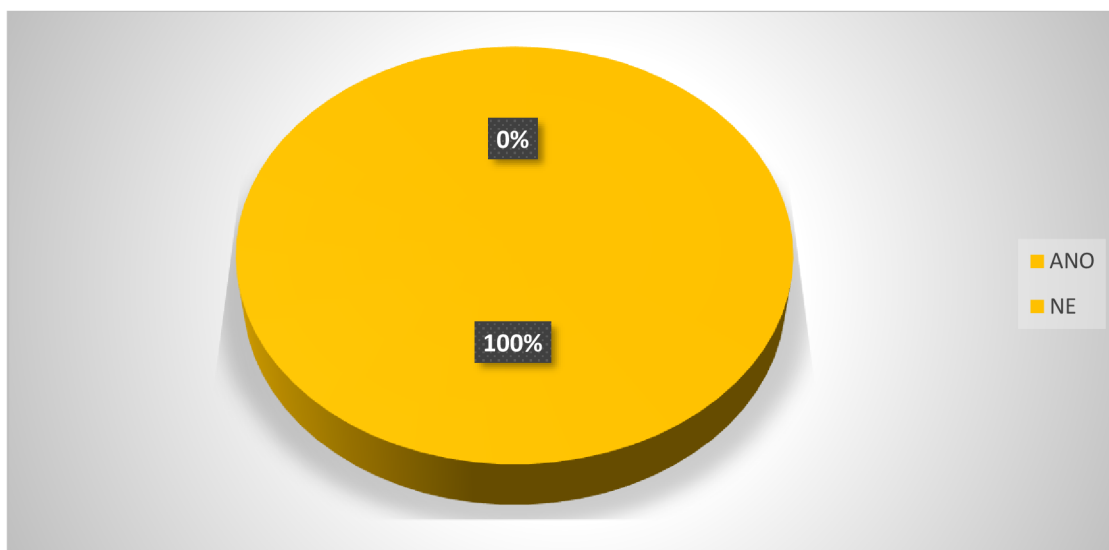
Celých 88 % respondentů uvedlo, že jejich trénink má délku 120 minut. U tohoto sportu je velmi důležité zahřátí, rozcvičení, rozlezení a samotná délka tréninku zejména formou hry. Děti lezou zhruba hodinu v kuse, což je v jejich věku ideální doba.



Obrázek 32. Jak dlouho trvá tvůj trénink?

Zařazení zábavných cvičení

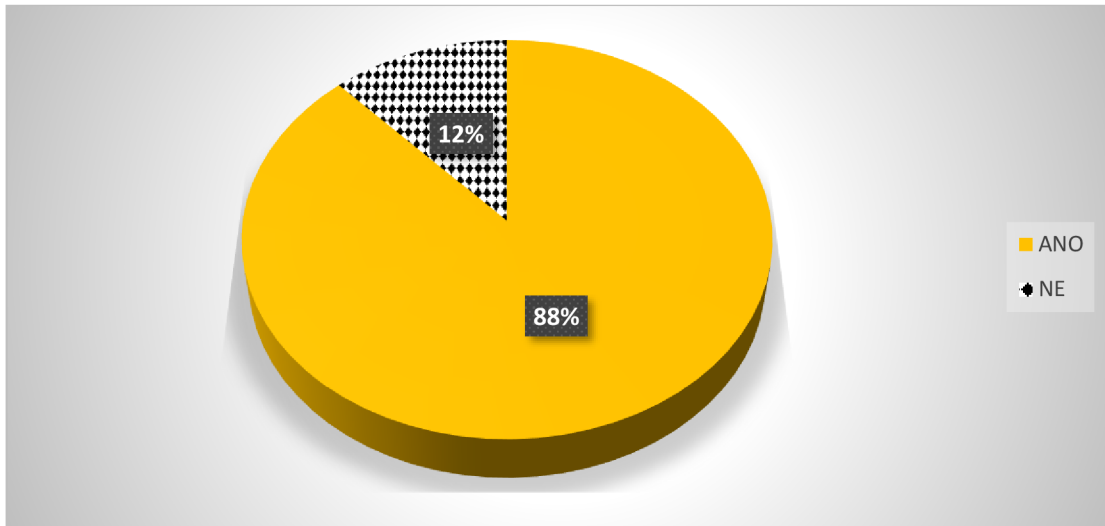
Všichni respondenti uvedli, že mají v tréninku zábavná cvičení. Děti jsou vedeny k lezení formou her, kdy se učí od vázání uzlů po hry, kdy mají za úkol vydržet např. minutu na nějakém chytu a nespadnout. Velkou roli zde hraje motivace a přístup trenéra. Mezi mé zábavné cvičení určitě patřily rozehrávací hry, jako byla např. vybíjená nebo z lezeckých her Mrazík.



Obrázek 33. Máte v tréninku i zábavná cvičení?

Zařazení posilování do tréninku

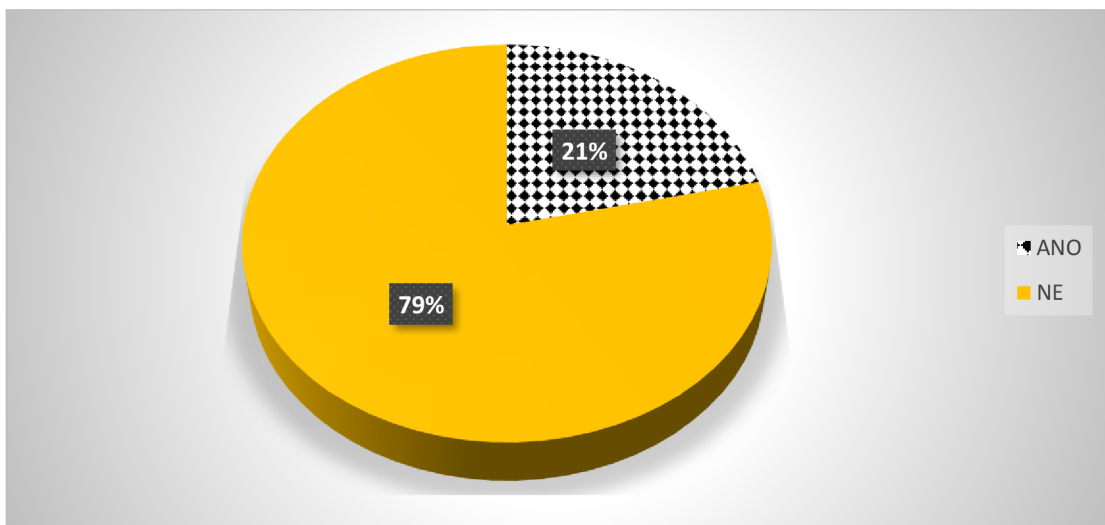
Většina a to 88 % respondentů má v tréninku zahrnuto posilování. Ne všichni trenéři zahrnují do tréninku posilování, protože se v oddílech nacházejí i děti ve věku 6 let, které v porovnání s 12letými opravdu nezvládnou všechny posilovací cviky a mohly by být pro ně až demotivující.



Obrázek 34. Máte v tréninku i posilování?

Zařazení protahovacích cviků do tréninku

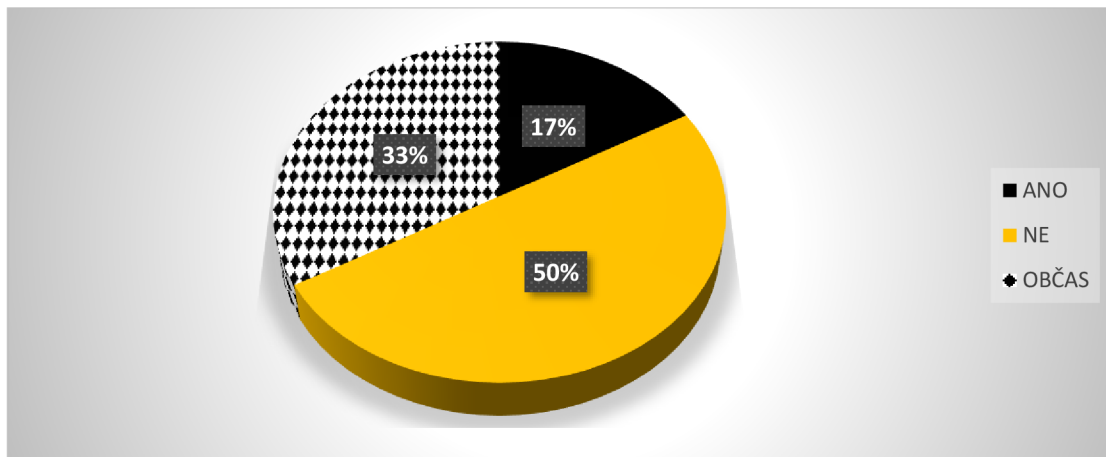
Téměř 79 % respondentů uvedlo, že se s trenérem či trenérkou po tréninku neprotahují. Je to z důvodu toho, že na konci lezecké hodiny se vždy hraje týmová hra, kde děti jsou rozděleny na 2 družstva a jejím úkolem je nasbírat formou (přítahů, šplhu na laně nebo sedu lehů) počet bodů, který následně sečtou a tým s větším počtem bodů vyhrává. Prohraný tým uklízí nářadí. Vopatová (2020), ale doporučuje na konci tréninku protažení, aby došlo ke zklidnění organismu.



Obrázek 35. Protahujete se s trenérem/ trenérkou po tréninku (strečinková cvičení)?

Důvěra k trenérům

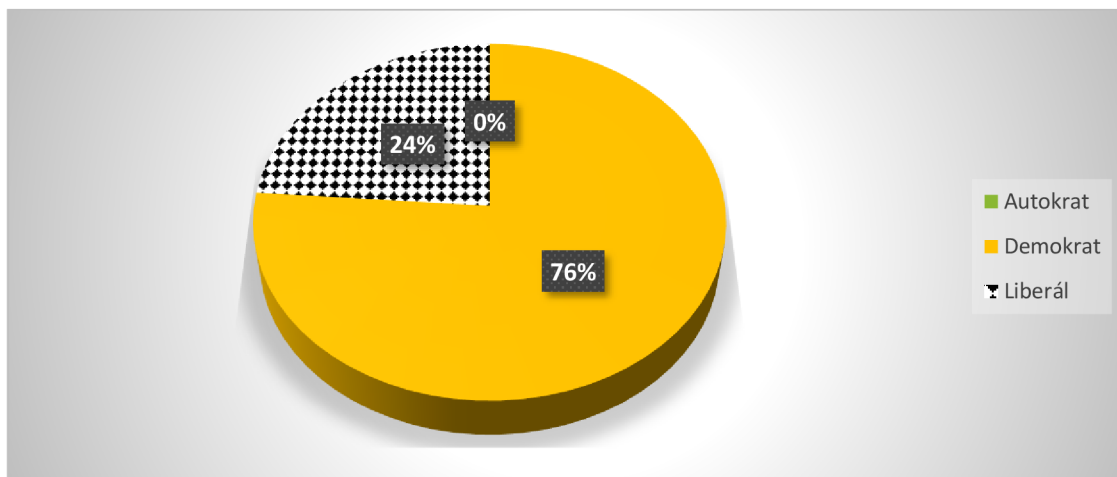
Polovina respondentů se svými problémy trenérům nesvěřují. Dalších 33 % se občas svěří a zbylých 17 % dětí o svých problémech říká. Velkou roli zde hraje povaha dítěte, některé jsou uzavřené a některé zas více otevřené. Také záleží, jak dlouho oddíl navštěvují a jakou mají důvěru k trenérovi i vztah. Já osobně se svým trenérem jsem se začátku nic neřešila, ale postupem času jsem se otkala a našla k němu důvěru, kterou mám doteď, takže jsem se také svěřovala.



Obrázek 36. Svěřujete se svými problémy trenérovi/ trenérce?

Hodnocení trenéra/ trenérky

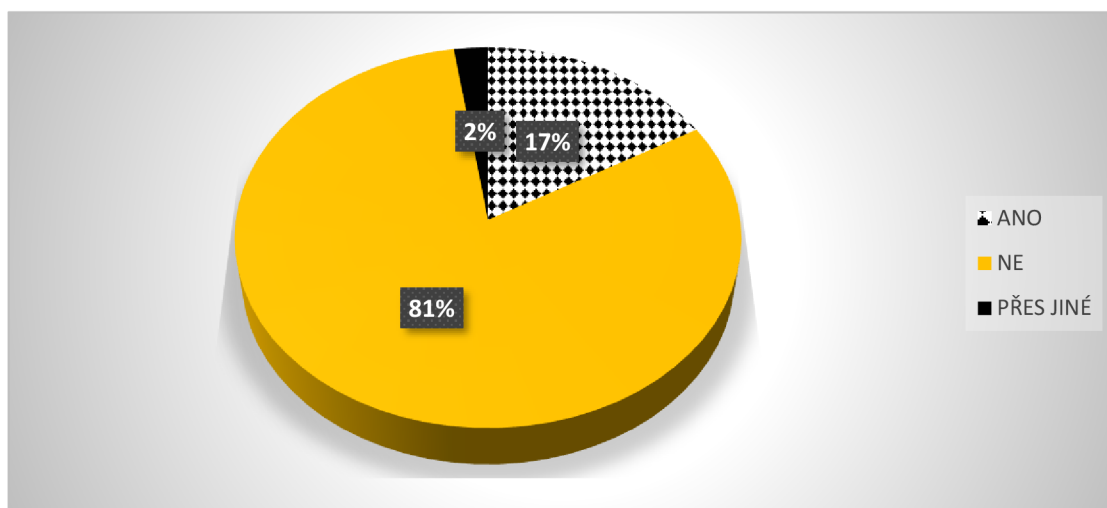
Velká většina respondentů požaduje svého trenéra jako demokrata, jehož vedení je založeno na vzájemném respektování názorů a na dohodě mezi dítětem a trenérem. Zbylých 24 % dětí považuje svého trenéra jako liberála, který dětem umožňuje značnou volnost. Žádné dítě trenéra nebere jako autokrata, což je pozitivní. V Alpin klubu Rožnov vždycky panovala přátelská atmosféra mezi dětmi a trenérem, protože opravdu takového trenéra jako je David Holíš nenajdete a troufám si říct, že je jeden z nejlepších trenérů, velký srdcař pro tento sport.



Obrázek 37. Jaký je Váš trenér/ trenérka?

Komunikace mezi dětmi a trenéry

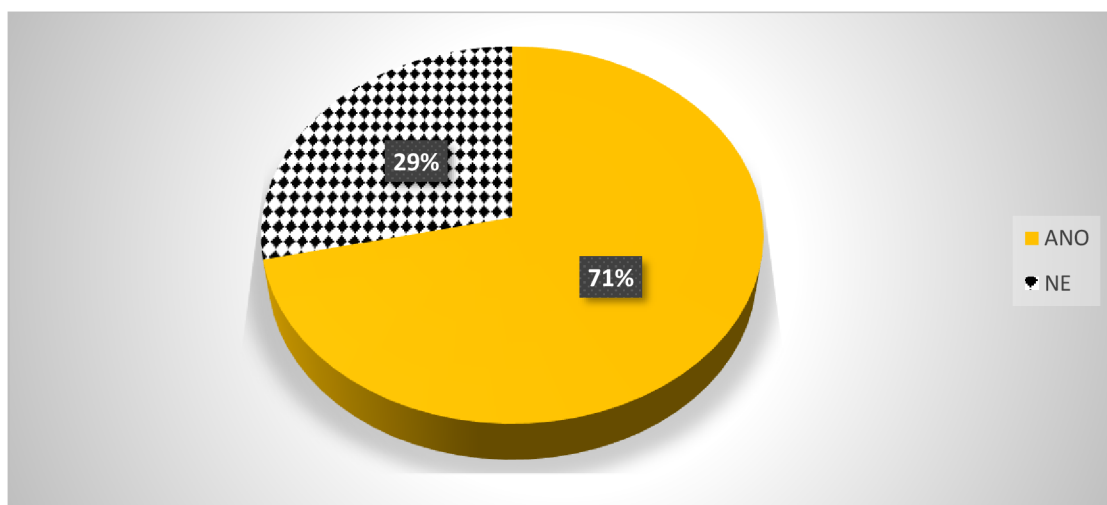
Komunikace mezi dětmi a trenérem bohužel z velké části není a to uvedlo 81 % respondentů. Důvodem je, že děti v tomto věku nemají sociální sítě a veškeré problémy řeší za ně rodiče. Dalších 17 % respondentů uvedlo, že s trenérem přes sociální sítě komunikují. Jedná se spíše o starší děti, které už možnost komunikace přes mobilní telefony nebo počítač mají. Zbýlé 2 % respondentů s trenérem komunikují jinak, a to přes email, nebo osobně.



Obrázek 38. Komunikujete se svým trenérem/ trenérkou přes sociální sítě?

Jsou děti schopny se věnovat lezení i bez kamaráda?

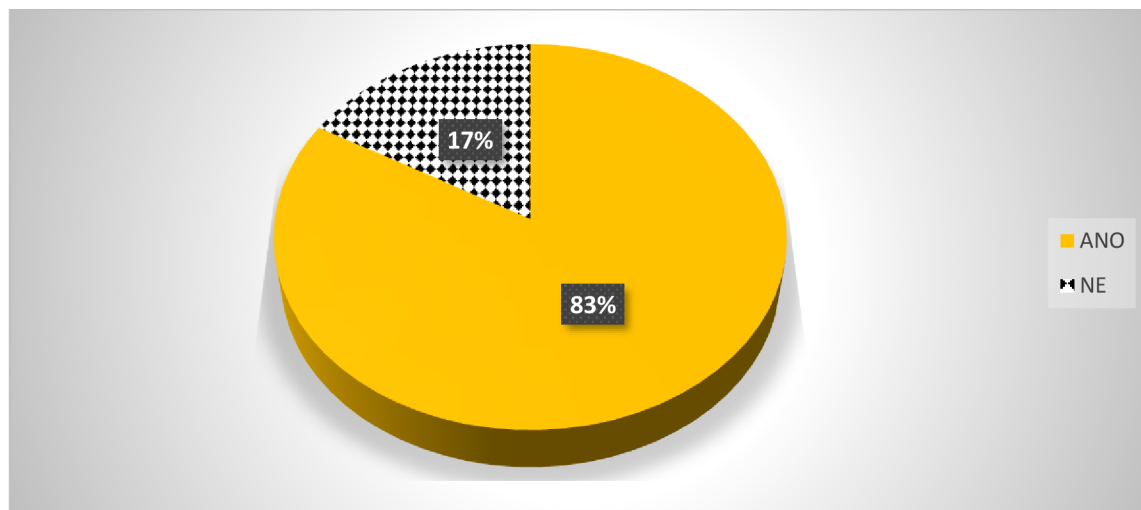
Pozitivní hodnocení a to 71 % respondentů uvádí, že by se lezení věnovalo i kdyby v tomto sportu nemělo kamarády. Důvodem je, že se jedná o individuální sport, u kterých děti nepotřebují kamarády, ale pouze doprovod rodičů či dospělou jistící osobu. Dalších 29 % respondentů však by lezení bez kamarádů nedělalo. Důvodem může být, že děti do oddílu chodí převážně s nějakým kamarádem nebo kamarádkou a bez nich by tento sport bohužel nedělaly.



Obrázek 39. Dělal/a bys lezení i kdybys zde neměl/a kamarády?

Zrušení lezení v době covid- 19

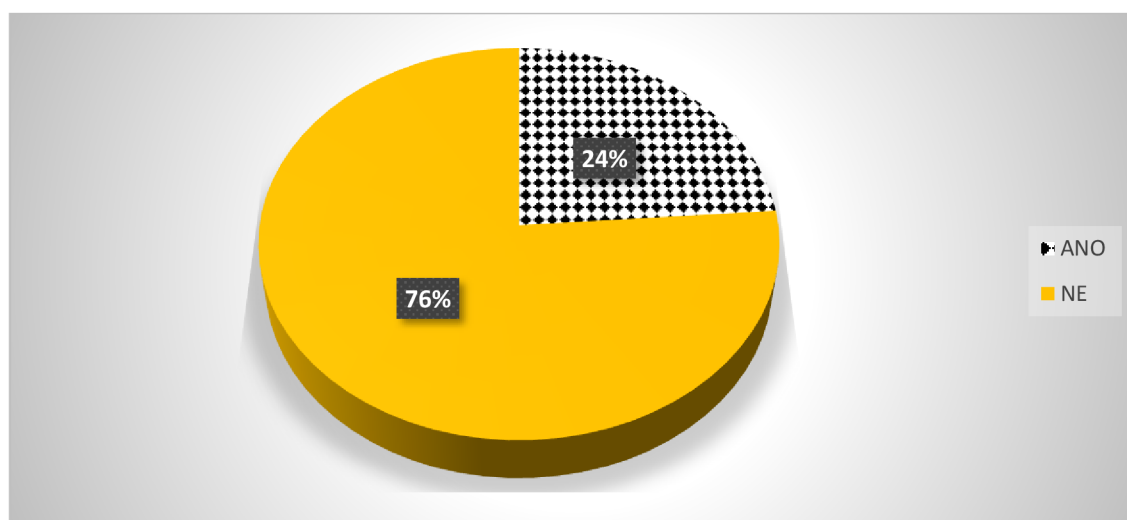
Více jak ¾ respondentů odpovědělo, že jim lezení, když byl covid-19 chybělo. Hlavním důvodem bylo omezení pohybu a sportování dětí a také socializace s ostatními kamarády.



Obrázek 40. Chybělo ti lezení v době, když byl covid-19?

Procentuální zastoupení návštěvy skal

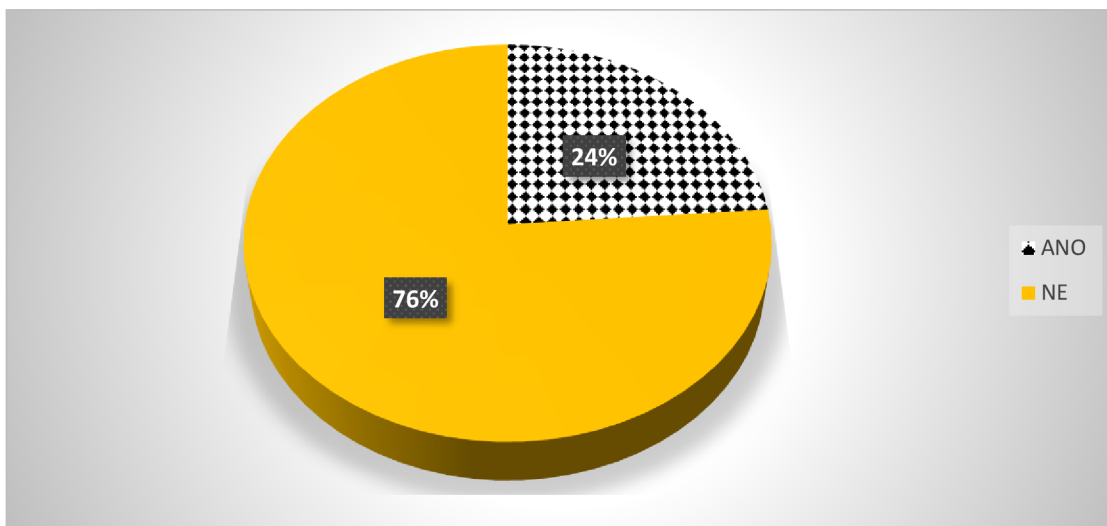
Bohužel 76 % respondentů s oddílem na skalách ještě nebylo (obrázek 36). Hlavní důvod je, že výjezdy na skály se konají 1-2 ročně, a to o velkých letních prázdninách, kdy ne každé dítě má možnost jet. Navštěvují příměstské tábory, nebo jsou s rodiči např. na dovolené. Oddílová návštěva skal také závisí na ochotě rodičů, jelikož se jezdí společně auty. Dalších 24 % dětí už lezení na skalách s oddílem absolvovaly. I já jsem byla poprvé na skalách s oddílem ve svých 8 letech a je fakt škoda, že se skály nenavštěvují více, protože je to úplně odlišné lezení a nejvíc zkušeností jako dítě jsem nabrala právě zde.



Obrázek 41. Lezl/a jsi už s oddílem na skalách?

Členství v ČHS

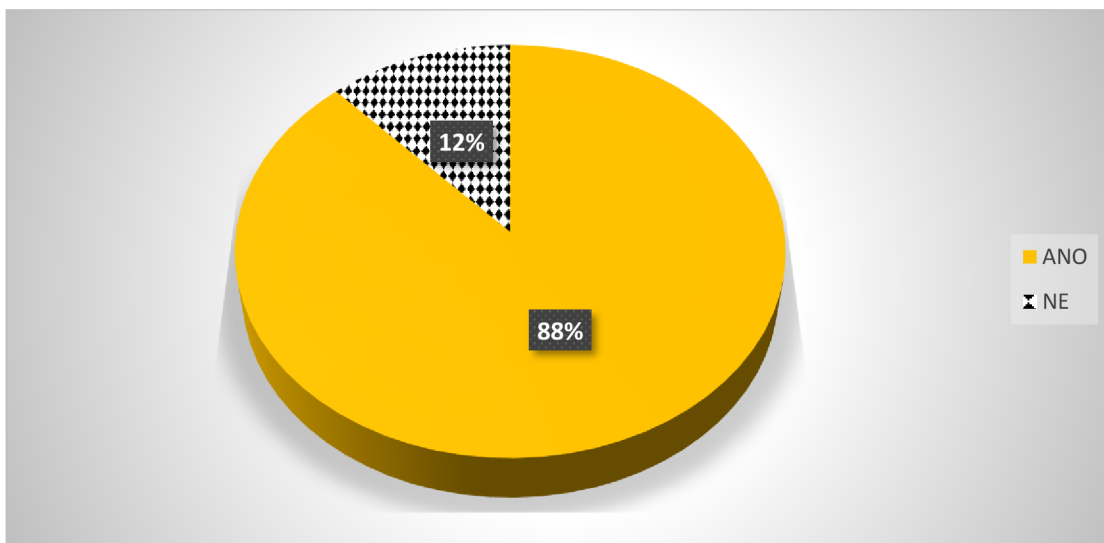
Bohužel 76 % respondentů členy ČHS nejsou. Důvodem určitě je, že pro děti, které se závodů neúčastní je členství nevýhodné. Avšak 24 % respondentů členem ČHS jsou, a to z důvodu, že se účastní lezeckých závodů, kde mají díky členství snížené vstupné. Pokud dítě nebere lezení pouze jako koníček, tak je členství opravdu výhodné.



Obrázek 42. Jsi členem/ členkou Českého horolezeckého svazu?

Lezení součástí tělesné výchovy

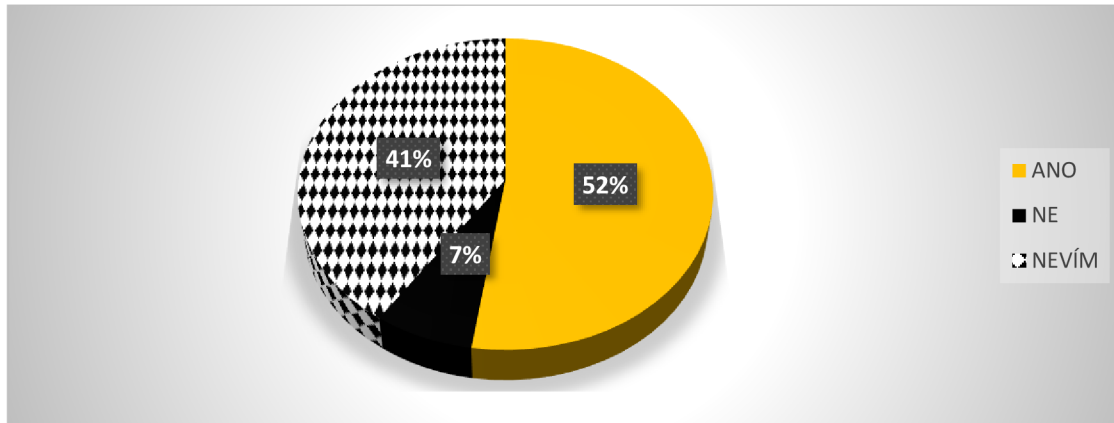
Velmi pozitivní zprávou je, že 88 % respondentů by lezení do hodin tělesné výchovy rádo zařadilo, avšak by to bylo velmi náročné, co se týče zajištění bezpečí. Učitel by musel být lezec či trenér lezení, aby dohlédl na všechny děti, které zrovna jistí anebo se chystají lézt. Zbýlých 12 % respondentů by lezení do hodin tělesné výchovy nezařadilo a já osobně také ne.



Obrázek 43. Zařadil/a bys lezení do hodin tělesné výchovy?

Názor na lezecké stěny na Vsetínsku

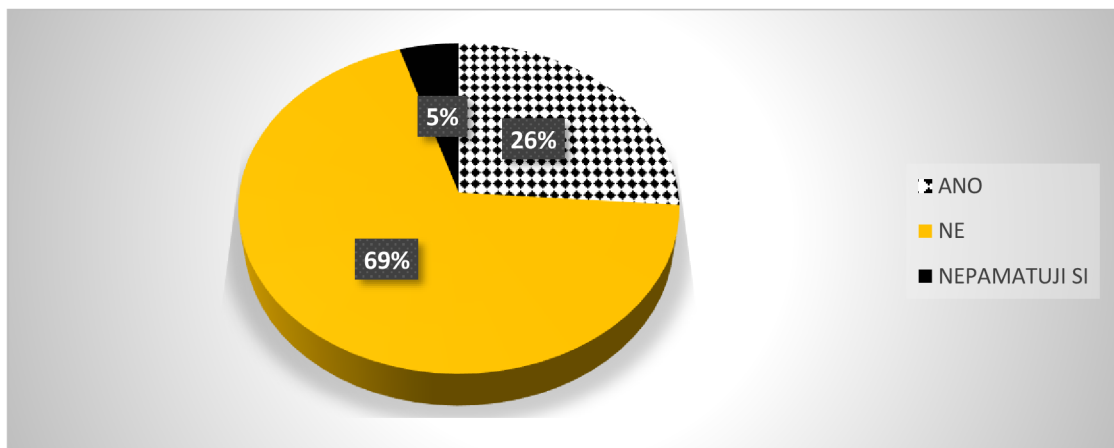
Více jak polovina (52 %) respondentů uvedlo, že jsou spokojeni s lezeckými stěny v okrese Vsetín. Důvodem může být velká vzdálenost na větší stěny, a proto jsou spokojeni s místními. Avšak 41 % respondentů hlasovalo, že „neví“ zda jsou spokojeni. Zbýlých 7 % je nespokojeno s lezeckými stěny na Vsetínsku, a to může být z důvodu návštěvy ostatní stěn, jako jsou např. Vertikon ve Zlíně, či Hangar a Hudy stěna v Brně, nebo lezecká stěna Flashwall v Olomouci.



Obrázek 44. Myslíš si, že máme dobré lezecké stěny na Vsetínsku?

Návštěvnost lezecký závodů na Vsetínsku

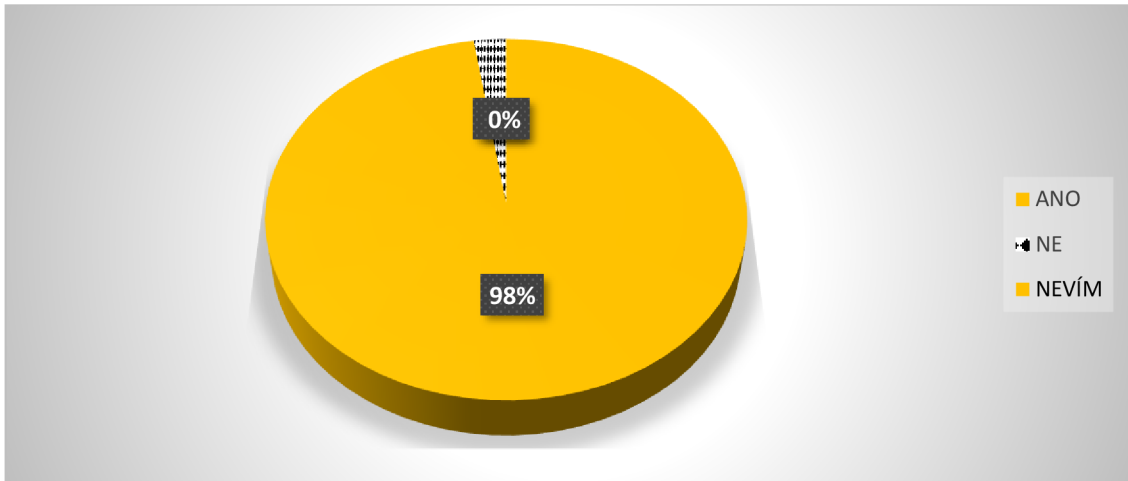
Pouze 26 % dětí absolvovalo závody na Vsetínsku. Dalších 69 % respondentů na závodech nikdy nebylo a 5 % si na účast na závodech nepamatuje. Zde je hlavním důvodem přístup trenéra, který děti o závodech informuje, anebo jim doporučí zúčastnění. Pak už individuálně záleží na rodičích, zda dítě na závody pustí nebo vezmou. Já osobně jsem své první lezecké závody absolvovala po 2 letech trénování, a právě na Vsetínský pohár nás vzal náš trenér. Bylo to pro mě jako dítě velmi stresující, jelikož je opravdu značný rozdíl lézt úplně cizí cestu, kterou nikdy neznáte a nemáte šanci vyzkoušet, maximálně můžete okoukat kroky, které vaši soupeři udělali.



Obrázek 45. Absolvoval/a jsi už nějaký lezecký závod u nás na Vsetínsku?

Doporučení lezení dalším kamarádům

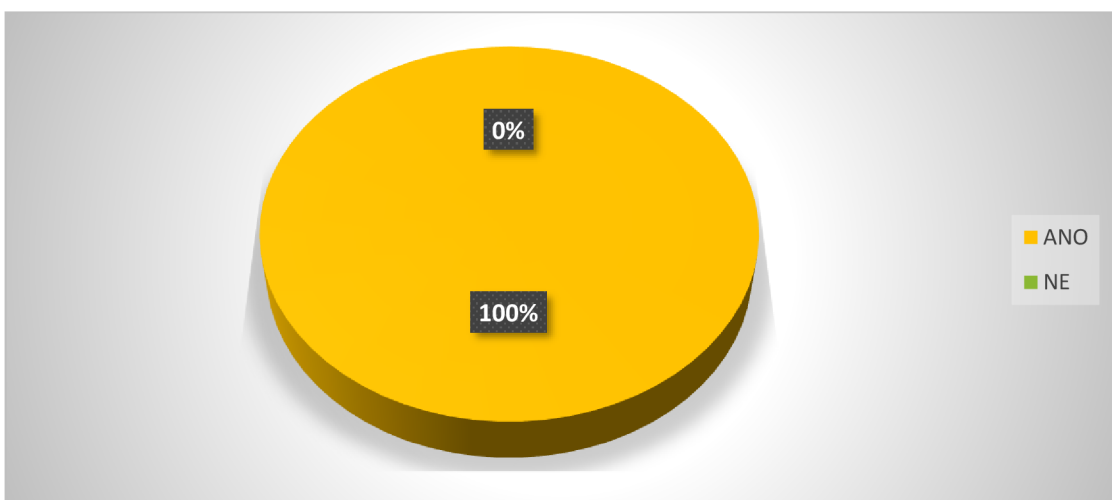
Skoro všichni respondenti by lezení svým kamarádům doporučilo, což je velmi pozitivní. Bohužel jedno dítě ve výzkumu uvedlo, že by lezení nedoporučilo. Důvodem může být, že rodiče chtějí, aby tento sport dělalo, ale ono takový zájem nemá. Občas se setkávám opravdu s rodiči, které na dítě tlačí a nutí ho do sportu, což si myslím, že je velmi špatně a dítě by se mělo samo rozhodnout, jaký sport dělat chce a nechce. Ne každé dítě je na to stavěno, třeba má strach z výšek a pak na tréninku pláče a zbytečně se stresuje.



Obrázek 46. Doporučil/a bys lezení svým kamarádům?

Podpora rodičů

Pozitivní zprávou je, že všechny respondenty v tomto sportu podporují rodiče. I v mé situaci musím říct, že tento sport dělám díky svým rodičům, kteří mi umožnili na dětském dnu lezení zkusit a následně mě oslovil trenér a s lezením jsem začala závodně. Velkou výhodou je, že lezení není vůbec finančně náročný sport, řekla bych, že jeden z nejlevnějších a nejzdravějších, které dítě může okusit.



Obrázek 47. Podporují tě v lezení rodiče?

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem průzkumného šetření bylo analyzovat názory dětí na sportovní přípravu v lezení na Vsetínsku. Tohoto cíle bylo dosaženo na základě jednotlivých dílčích cílů.

K realizaci průzkumného šetření jsem využila metodu anket, kterou vyplnilo 42 respondentů. Testování proběhlo od 6. ledna–17. února 2022.

Výzkumná otázka 1

Jaký je motiv dětí k lezení?

Odpověď

Největším motivem u dětí jsou možnosti po něčem šplhat či lézt, které zvolilo 15 respondentů, dalších 12 respondentů odpovědělo, že je motivovali rodinní příslušníci, a to samotní rodiče, nebo kamarádi. Dalších 8 respondentů spadá do kategorie „ostatní“, kde se objevovaly různé odpovědi. Čtyři respondenti odpověděli, že je lákalo lezení zkusit a zbylé 3 respondenty motivoval sourozenec, který se lezení věnuje.

Výzkumná otázka 2

Jak často mají děti tréninky?

Odpověď

Tréninkové hodiny podle průzkumu mají odpovídající organizační strukturu s časovým rozvržením, co považují za nedostačující je frekvence tréninků jednou za týden, kterou odpovědělo 95 % respondentů. Podporovala bych myšlenku trénovat dvakrát i třikrát za týden, spolu s možností kombinovat tréninky ve vnitřních prostorách s venkovním prostředím skal.

Výzkumná otázka 3

Jaké jsou limity pro zvýšení výkonnosti při sportovní přípravě dětí ve sledovaném regionu?

Odpověď

Poslední zabývající se částí mého anketního šetření byla podpora tomuto „mladému“ sportovnímu odvětví, kdy na jedné straně je většinový zájem dětí, na straně druhé je omezená nabídka lezeckých stěn v daných regionech, malá trenérská základna, otázky financování závodů a role Českého horolezeckého svazu.

7 SOUHRN

Hlavním cílem průzkumného šetření bylo analyzovat názory dětí na sportovní přípravu v lezení na Vsetínsku. Toho cíle bylo dosaženo na základě jednotlivých úkolů, jimiž je splnění pretestu a dotazníkového šetření spolu s analýzou dotazníku pomocí výzkumných otázek.

Čtyřicet dva dětí z obou lezeckých oddílů se účastnilo anketního šetření osobně pod mým dohledem. Pět dětí se účastnilo pretestu a na základě jejich zpětné vazby byly provedeny úpravy ve formulaci otázek. Samotný test proběhl od 6. 1. do 17. 2. 2021 patnáct minut před tréninkem v rámci skupin zrovna přítomných dětí.

Teoretická část popisuje základní pojmy a vysvětluje odborné termíny vztahující se k tématu, jako je lezení, lezecký oddíl, mladší školní věk, anketa, tréninkový proces atd.

Praktická část se zabývá anketním šetřením a popisem jeho průběhu. Výstupem je výsledná analýza zpracovaná do grafů. V praktické části jsem zjistila, že lezení se věnuje 64 % dívek a 36 % chlapců. Nejvíce dětí bylo ve věku 12 let a to 45 %. Nejméně zastoupené, pouze 5 %, byly děti ve věku 6 a 9 let. Plných 36 % respondentů uvedlo, že do lezeckého oddílu chodí alespoň 1 rok. Nejoblíbenější disciplínou v lezení u dětí byl bouldering, který zvolilo 48 % dětí, dalších 40 % hlasovalo pro obtížnost a zbylých 12 % pro rychlost.

8 SUMMARY

The main purpose of this research was to analyse children's opinion on sports training in climbing in the Vsetín region. It was achieved based on separate assignments, which were fulfillment of the pretest and the questionnaire construction together with analyzing the survey using research questions. Forty-two children from climbing clubs participated in the questionnaire. They personally filled in the open-ended questions under my supervision.

Pretest took place from the 2nd of December to 16th of December 2021 in the Alpin club Rožnov building fifteen minutes before training. Five children took part in the survey and, according to their feedback, adjustments were made in formulation of questions. Two questions were excluded due to incomprehensibility.

Questionnaire itself took place from 6th of January to 17th of February 2022 fifteen minutes before training within groups of currently present children.

The bachelor thesis consists of two parts. The theoretical part describes basic concepts and explains technical terms related to the topic, such as climbing, climbing society, primary school age, survey, training process etc. The practical part deals with the questionnaire construction and description of its course. The output is the resulting analysis processed into graphs. In practical part I determined that 64 % of girls and 36 % of boys are involved in climbing. The majority were children aged 12, i.e. 45 %. The least represented, only 5 %, were children aged 6 and 9 years. A total of 36 % of respondents stated that they have been attending a climbing club for at least 1 year. The most popular climbing discipline was bouldering, chosen by 48 % of children. Another 40 % voted for lead climbing and remaining 12 % for speed climbing.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Allen, K. E., Vlčková, P., & Marotz, L. R. (2008). *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let* (3rd ed.). Praha: Portál.
- Alpin club Rožnov. (2015). *Vamos 2015-2016*. Retrieved 12. 3. 2022 from the Word Wide Web: <http://alpinclubroznov.blogspot.com/2015/12/vamos-19122015-valasske-mezirici.html>
- Auer, J., Schöffl, V. R., Achenbach, L., Meffert, R. H., & Fehske, K. (2021). Indoor Bouldering—A Prospective Injury Evaluation. *Wilderness & Environmental Medicine, 32*(2), 160-167. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2021.02.002>
- Burtner, P. A., Leinwand, R., Sullivan, K. J., Goh, H. T., & Kantak, S. S. (2014). Motor learning in children with hemiplegic cerebral palsy: feedback effects on skill acquisition. *Developmental Medicine & Child Neurology, 56*(3), 259-266. <https://doi.org/10.1111/dmcn.12364>
- Čapek, R. (2010). *Třídní klima a školní klima*. Praha: Grada.
- Český horolezecký svaz. (2021). *Stanovy Českého horolezeckého svazu*. Retrieved 18. 3. 2022 from the Word Wide Web: <https://www.horosvaz.cz/chs-informace/dokumenty-chs/>
- Český horolezecký svaz. (2021). *Koncepce péče o talentovanou mládež ve sportovním lezení – sportovní centra mládeže (SCM) od roku 2022*. Retrieved 18. 3. 2022 from the Word Wide Web: <https://www.horosvaz.cz/talentovana-mladez/web-link-1464-1/scm/>
- Český horolezecký svaz. (2021). *Koncepce péče o talentovanou mládež v soutěžním lezení Vrcholová sportovní centra mládeže od roku 2021*. Retrieved 18. 3. 2022 from the Word Wide Web: <https://www.horosvaz.cz/talentovana-mladez/vscm/>
- Český horolezecký svaz. (2021). *Závody ČR*. Retrieved 18. 3. 2022 from the Word Wide Web: <https://www.horosvaz.cz/zavody-cr/>
- Český horolezecký svaz. (2022). *Informace o sportovním lezení*. Retrieved 18. 3. 2022 from the Word Wide Web: <https://www.horosvaz.cz/soutezni-lezeni/informace-o-soutezni-lezeni/>
- Český horolezecký svaz. (2022). *Koncepce péče o talentovanou mládež ve sportovním lezení – sportovní střediska mládeže (SpS) od roku 2022*. Retrieved 18. 3. 2022 from the Word Wide Web: <https://www.horosvaz.cz/talentovana-mladez/web-link-1463-1/sps-2022/>
- Font, J., Mir, X., Doreste, J. L., & Garea, A. (2005). Injury to the A2 pulley in rock climbers. *Archivos de Medicina del Deporte, 22*(109), 419–421.
- Frank, T., & Kublák, T. (2007). *Horolezecká abeceda*. Praha: Epoque.
- Gavora, P., & Jůva, V. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu* (2nd ed.). Brno: Paido.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

- Kohoutek, R. (2006). *Úvod do psychologie: psychologie osobnosti a zdraví žáka*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Kolář, P., Smržová, J., & Koberová, A. (2011). Vývojová dyspraxie, senzomotorická integrace a jejich vliv na pohybové aktivity a sport. *Medicina sportiva Bohemica et Slovaca*, 20(2), 66-81.
- Kompán, J. and Babiar, M. (2011). Comparative analysis of slovak and czech universities from the point of outdoor activities. *ACC Journal*, 17(2), 119-124.
- Krejčířová, D., & Langmeier, J. (2018). *Vývojová psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kubátová, H. (2006). *Metodologie sociologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lécuyer, B. P., Jochmann, V., Cherkaoui, M., Boudon, R., & Besnard, P. (2004). *Sociologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele* (2nd ed.). Univerzita Karlova v Praze: Nakladatelství Karolinum.
- Majerová, V., & Majer, E. (2007). Empirický výzkum v sociologii venkova a zemědělství. *Studijní text*, 1-14. Retrieved 9. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://ideas.repec.org/a/boh/actaub/v10y2007i2p19-26.html>
- Město Vsetín. (2013). *Vsetínský pohár 2013 v lezení na obtížnost pro začínající lezce*. Retrieved 12. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.mestovsetin.cz/vsetinsky-pohar-2013-v-lezeni-na-obtiznost-pro-zacinajici-lezce/d-508736/p1=48933>
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Moravské lezení. (2018). *Vsetínský pohár & MPM 2018 II. kolo*. Retrieved 12. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.moravskelezeni.cz/news/vsetinsky-pohar-mpm-2018-ii-kolo/>
- Parasuraman, A. (2007). *Marketing Research*, 3 Edisi.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí 2: zásobník cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Průcha, J. (2014). *Andragogický výzkum*. Praha: Grada.
- Průcha, J., Mareš, J., & Walterová, E. (2013). *Pedagogický slovník* (7th ed.). Praha: Portál.
- Punch, K. (2008). *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál.
- Reichel, J. (2019). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné*

- výchově a sportu: (příručka funkční antropologie)* (3rd ed.). Olomouc: Hanex.
- Sheel, A.W. (2004). Physiology of sport rock climbing. *British journal of sports medicine*, 38(3), 355-359.
- Schlegel, P. (2009). *Vliv sportovního lezení v krátkodobém pohybovém programu na vybrané motorické schopnosti dětí mladšího a staršího školního věku*. Rigorózní práce, Univerzita Masarykova, Fakulta sportovních studií.
- Schöffl, V., Lutter, C., Woollings, K., & Schöffl, I. (2018). Pediatric and adolescent injury in rock climbing. *Research in Sports Medicine*, 26(1), 91-113.
- Schöffl, V., Morrison, A., Schwarz, U., Schöffl, I., & Küpper, T. (2010). Evaluation of injury and fatality risk in rock and ice climbing. *Sports medicine*, 40(8), 657-679.
- Schöffl, V., Popp, D., Küpper, T., & Schöffl, I. (2015). Injury distribution in rock climbers—A prospective evaluation of 911 injuries between 2009-2012. *Wilderness Environ Med*, 26(1), 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2014.08.013>
- Skutil, M., & Průcha, J. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál.
- Sociologická encyklopedie. (2020). *Metody sociologické*. Retrieved 7. 3. 2022 from the World Wide Web: https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Metody_sociologické
- Surynek, A., Komárková, R., & Kašparová, E. (2001). *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Management press.
- Thiess, G., & Schnabel, G. (1993). *Lexikon Sportwissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin: Sportverlag.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (2nd ed.). Praha: Karlova Univerzita.
- Vomáčko, L., & Boščíková, S. (2003). *Lezení na umělých stěnách: bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi*. Praha: Grada Publishing.
- Vomáčko, L., & Boščíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.
- Vopatová, E. (2020). *Trénink dětí a mládeže*. Retrieved 7. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://polez.cz/lezecky-trenink/trenink-deti-a-mladeze/>
- Woollings, K. Y., McKay, C. D., Kang, J., Meeuwisse, W. H., & Emery, C. A. (2015). Incidence, mechanism and risk factors for injury in youth rock climbers. *British journal of sports medicine*, 49(1), 44-50. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094067>
- Základní škola Šafaříkova. (2017). *Drápačka*. Retrieved 12. 3. 2022 from the World Wide Web: <https://www.zssafarikova.cz/?p=3001>

10 SEZNAM PŘÍLOH

DOTAZNÍK – ZÁJEM DĚTÍ V LEZENÍ NA VSETÍNSKU

1. **Jsi holka/ kluk**
 - a) Holka
 - b) Kluk

2. **Tvůj věk:**

3. **Jak dlouho chodíš do oddílu lezení? (napiš roky):**

4. **Baví tě lezení?**
 - a) Ano
 - b) Ne

5. **Jaká disciplína tě nejvíce baví?**
 - a) Obtížnost
 - b) Bouldering
 - c) Rychlost

6. **Lezeš i závodně?**
 - a) Ano
 - b) Ne

7. **Máš v oddíle kamarády?**
 - a) Ano
 - b) Ne

8. **Jak jsi se o oddíle lezení dověděl/a?**
 - a) Z internetu
 - b) Od kamarádů
 - c) Od rodičů
 - d) Jinak (vypiš jak):

9. **Proč jsi si vybral/a sport lezení? (popiš vlastními slovy):**

10. Co tě na lezení nejvíce baví? (vypiš vlastními slovy):

11. Kolikrát týdně máte trénink?

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4 a více

12. Snažíš se chodit na každý trénink?

- a) Ano
- b) Ne

13. Jak dlouho trvá tvůj trénink?

- a) 60 minut
- b) 90 minut
- c) 120 minut

14. Máte v tréninku i zábavná cvičení?

- a) Ano
- b) Ne

15. Máte v tréninku i posilování?

- a) Ano
- b) Ne

16. Protahujete se s trenérem/trenérkou po tréninku (strečinková cvičení)?

- a) Ano
- b) Ne

17. Svěřujete se svými problémy trenérovi/trenérce?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

18. Jaký je váš trenér/trenérka?

- a) Autokrat (svůj oddíl řídí striktními příkazy, zákazy a nekompromisně vyžaduje jejich plnění. Nebere ohled na mínění ostatních, nediskutuje)
- b) Demokrat (vedení trenéra je založeno na vzájemném respektování názorů a na dohodě mezi trenérem a dětmi)
- c) Liberál (trenér tvoří protipól autokratickému vedení, dětem je ponechána značná volnost)

19. Komunikujete se svým trenérem/trenérkou přes sociální sítě? (WhatsApp, Instagram, Messenger atd.)

- a) Ano
- b) Ne
- c) Přes jiné (vypiš):

20. Dělal/a bys lezení i kdybys zde neměl/a kamarády?

- a) Ano
- b) Ne

21. Chybělo ti lezení v době, když byl covid-19?

- a) Ano
- b) Ne

22. Lezl/a jsi už s oddílem na skalách?

- a) Ano
- b) Ne

23. Jsi členem/členkou Českého horolezeckého svazu?

- a) Ano
- b) Ne

24. Zařadil/a bys lezení do hodin tělesné výchovy?

- a) Ano
- b) Ne

25. Myslíš si, že máme dobré lezecké stěny na Vsetínsku?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

26. Absolvoval/a jsi už nějaký lezecký závod u nás na Vsetínsku? (Vsetínský pohár, Moravský pohár, Drápačku, Vamos)

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nepamatuji si

27. Doporučil/a bys lezení svým kamarádům?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

28. Podporují tě v lezení rodiče?

- a) Ano
- b) Ne