

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Lanové a lezecké aktivity na 1. stupni ZŠ

Diplomová práce

Autor: Veronika Urbanová

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

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



Zadání diplomové práce

Autor: Veronika Urbanová

Studium: P131393

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: Lanové a lezecké aktivity na 1. stupni základní školy

Název diplomové práce AJ: Rope and climbing activities in primary school

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Zjistit míru a způsob zapojení lanových a lezeckých aktivit na 1. stupni vybraných základních škol a vypracovat a ověřit tělovýchovný program pro žáky se zaměřením na lanové a lezecké aktivity. **Metody:** Dotazníkové šetření, příprava a ověření projektu.

BALÁŠ, Jiří; VOMÁČKO, Ladislav; STREJCOVÁ, Barbora. Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na náradí. Praha: Grada, 2008. 113 s. ISBN 9788024722726. PROCHÁZKA, V., "Základy horolezectví", Olympia Praha, 1975 BOŠTÍKOVÁ, Soňa; VOMÁČKO, Slávek. Lezení na umělých stěnách: Bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi. Praha: Grada, 2003. 127. ISBN 80-247-0406-4. VOMÁČKO, L., BOŠTÍKOVÁ, S. Lezení na umělých stěnách. 2. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. 129 s

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

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

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

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

V Hradci Králové dne 29. 3. 2019

podpis

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 1/2013
(Řád pro nakládání se školními a některými jinými autorskými díly na UHK)

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Děkuji všem, kteří mi byli nápomocni při zpracování této práce. Zvláště pak děkuji Mgr. Ditě Culkové za odborné vedení, cenné rady a připomínky při vedení diplomové práce.

Anotace

Urbanová, Veronika. *Lanové a lezecké aktivity na 1. stupni ZŠ*. [Diplomová práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019.

V teoretické části diplomové práce *lanové a lezecké aktivity na 1. stupni ZŠ* jsou nejdříve popsány jednotlivé věkové skupiny. Poté jsou popsány jednotlivé schopnosti, tělesná výchova v rámci vzdělávacího programu. Největší část je věnována teorii lezení (technika lezení, vybavení, typy lezení atd.)

Cílem empirické části je zjistit míru a způsob zapojení lanových a lezeckých aktivit na 1. stupni vybraných základních škol pomocí dotazníkového šetření. Druhou částí je vypracování a ověření tělovýchovného programu pro žáky se zaměřením na lanové a lezecké aktivity.

Klíčová slova: schopnosti, školní tělesná výchova, lezení, technika lezení, vybavení, lanové aktivity, boulder, horolezecké stěna, nízké lanové překážky, typy lezení

Annotation

Urbanová, Veronika. Rope and climbing activities in primary school. [Diploma Dissertation]. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019.

The theory part of this thesis called: Rope and climbing activities at a Primary School level describes firstly the different age groups. Then, individual abilities are defined, PE (physical education) in a framework of a program of education. The largest part is dedicated to a theory of climbing (climbing techniques, equipment/gear, types of climbing techniques, etc.)

The aim of the empirical part is to find out the extent and incorporation of a rope and climbing activities at selected Primary Schools. The method used in this research is a questionnaire survey.

The second part is a creation and analysis of a Scheme of Work (SoW) for a PE program suitable for students with a specialization in rope and climbing activities.

Key terms: abilities, school level PE, climbing, climbing techniques, climbing gear, activities with ropes, boulder, climbing wall, low rope obstacles, types of climbing.

Obsah

Úvod	10
1. Teoretická východiska	12
1.1 Školní věk	12
1.2 Školní zralost	13
1.3 Předškolní věk	14
1.3.1 Rozvoj jednotlivých schopností v předškolním období	14
1.4 Mladší školní věk	16
1.4.1 Motorický vývoj v mladším školním věku	18
1.4.2 Charakteristika motorického vývoje v mladším školním věku	20
1.4.3 Rozvoj jednotlivých schopností v mladším školním věku	21
1.5 Definice a charakteristika schopností	22
1.5.1 Motorické schopnosti	22
1.5.1.1 Koordinační schopnosti	24
1.5.1.1.1 Základní koordinační schopnosti a jejich definice	25
1.5.1.1.2 Vývoj koordinačních schopností	27
1.5.1.1.3 Prostředky a metody rozvoje koordinačních schopností	27
1.5.1.2 Kondiční schopnosti	28
1.6 Schopnost versus dovednost	28
1.6.1 Pohybová dovednost	28
1.6.1.2 Osvojování pohybových dovedností	30
1.7 Sportovní příprava dětí	32
1.8 Vymezení školní tělesné výchovy v rámcově vzdělávacím programu	34
1.8.1 Školní tělesná výchova	35
1.8.2 Cíle školní tělesné výchovy	35
1.8.3 Základní charakteristika učiva v tělesné výchově	36
1.8.4 Volnočasové pohybové aktivity	38
1.9 Lezení	39
1.9.1 Historie lezení	39
1.9.2 Lezení a šplhání jako součást výchovy a tělesné přípravy v historickém pojetí	40
1.9.3 Technika lezení	42

1.9.3.1	Lezecký pohyb.....	43
1.9.3.2	Zásady lezeckého pohybu.....	43
1.9.3.3	Základní druhy chytů a jejich úchopy	44
1.9.3.4	Stupy.....	44
1.9.4	Vybavení pro lezení.....	45
1.9.5	Jisticí pomůcky	46
1.9.6	Typy lezení	47
1.9.7	Lezecké stěny	48
1.9.8	Lezení dětí	49
1.9.8.1	Vliv lezení na rozvoj dítěte.....	50
1.9.8.2	Dětské závody v lezení	51
1.9.8.3	Průpravná cvičení na nářadí	51
1.9.8.4	Hry a cvičení na umělé stěně.....	52
1.9.8.5	Hry pro rozvoj lezeckých dovedností.....	53
1.9.8.6	Bouldrování dětí	54
1.10	Nízké lanové překážky a lanové dráhy.....	55
1.10.1	Nízké lanové překážky	55
1.10.2	Lanové parky	56
1.11	Volba materiálu pro stavbu lanových překážek	56
1.12	Bezpečnost.....	59
2.	Cíl a design výzkumu	61
2.1	Výzkumný soubor	61
2.2	Metody výzkumu.....	61
3.	Výsledky výzkumu.....	63
3.1	Shrnutí výsledků kvantitativní části	68
4.	Tělovýchovný program zaměřený na lanové a lezecké aktivity.....	69
A)	Lanové a lezecké aktivity v tělocvičně.....	70
B)	Nízké lanové překážky	78
C)	Boulder	89
D)	Aktivity na horolezecké stěně	96
	Diskuze	97
	Závěr.....	98

Literatura:	99
Seznam obrázků, grafů a tabulek.....	101

Úvod

V dnešní době se setkáváme spíše s tím, že děti raději tráví čas u telefonu, počítače či tabletu místo toho, aby volný čas trávily aktivně. Většina lidí raději sleduje ostatní pomocí sociálních sítí a nestarají se o svůj aktivní život. Pro některé je lepší komunikace přes sociální sítě, než aby si šli s přáteli zasportovat. Dalo by se to považovat i za problém dnešní uspěchané doby. Některé děti mají pohyb pouze ve škole v rámci tělesné výchovy. Spousta z nich má problém s koordinací pohybu, fyzickou kondicí a potížími s rovnováhou. Čím dál tím více se mluví o obezitě u dětí. Problém je často zakotvený u rodičů. Díky uspěchané době nemají čas na sportovní aktivity, a tak nejdou dětem příkladem a ani je ke sportovním aktivitám nevedou. Je to tak viditelný problém, že se pojišťovny snaží na začátku školního roku přispívat dětem na sportovní kroužky. Spoustu takových kroužků mohou žáci navštěvovat i v rámci školy. Avšak tyto kroužky nejsou nikdy zcela naplněny.

Je potřeba, aby se hledaly nové způsoby výuky tělesné výchovy. Zařadit do výuky nové aktivity a zaujmout a seznámit s nimi žáky. Každý žák si v nové aktivitě může najít zálibu a poté se jí věnovat ve svém volném čase. Jedna z možností je zařazení lanových a lezeckých aktivit do hodin tělesné výchovy. Lanové a lezecké aktivity všestranně rozvíjejí dítě. Děti se zde naučí spoléhat jeden na druhého a najdou si spoustu kamarádů. Tyto aktivity lze s dětmi dělat celoročně. Učitelé mohou s dětmi navštívit horolezecké stěny a lanové parky. Některé lezecké aktivity mohou s dětmi provádět v tělocvičně. Jedna z možností je také vlastní stavba nízkých lanových aktivit. Tuto možnost moc učitelů nevolí, protože se bojí náročnosti stavby nízkých lanových aktivit.

Cílem práce je zjistit míru a způsob zapojení lanových a lezeckých aktivit na 1. stupni vybraných základních škol a vypracovat a ověřit tělovýchovný program pro žáky se zaměřením na lanové a lezecké aktivity. Dále také seznámení pedagogů s lanovými a lezeckými aktivitami.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou. První část teoretické části je zaměřena na rozvoj schopností v různém věku. Dále se zmiňuji o zařazení tělesné výchovy v rámcovém vzdělávacím programu a v poslední části se věnuji teorii lezení.

V empirické části jsou nejdříve zmíněny cíle, úkoly a metody výzkumného šetření, zakončené sumarizací výsledného šetření. Dále je tu vypracovaný tělovýchovný program pro učitele zaměřený na lanové a lezecké aktivity.

1. Teoretická východiska

V této části diplomové práce se budu snažit vymezit teoretickou stránku problému, kterou je třeba znát ke správnému pochopení tématu. Hlavní oblastí, které se zde věnuji, je vymezení a charakteristika mladšího školního věku, seznámení se zákonitostmi motorického vývoje v tomto období lidského života. Dále se zabývám vymezením pojmu schopnosti a dovednosti člověka se zaměřením na oblast motorickou. Významnou pozornost věnuji definici lezení, a zejména pak využití lezeckých aktivit u žáků prvního stupně základní školy.

1.1 Školní věk

Člověk prochází během svého života řadou změn. Po celou dobu od oplozeného vajíčka, kterým začíná život nového člověka, až do jeho smrti probíhá vývoj jedince (ontogenetický vývoj). Tento vývoj se člení na řadu období, přičemž v každém z nich můžeme pozorovat řadu změn. Machová (2016) uvádí, že se jedná o změny růstové a vývojové. Ontogenetický vývoj člověka dělíme do čtyř hlavních období, a to dětství, dospívání, dospělost a stáří. Tato základní období se pak dále člení na několik dílčích podobdobí. Dětství zahrnuje novorozectví (do 6 týdnů), kojenectví (6 týdnů až 1 rok), rané dětství (1–3 roky), předškolní dětství (3–7 let) a školní dětství (7–11 let).

Vágnerová (2000) školní věk rozděluje do třech dílčích fází:

- raný školní věk trvající od nástupu do školy, tj. přibližně od 6–7 let do 8–9 let
- střední školní věk trvá od 8–9 let do 11–12 let, tj. do doby, kdy dítě přechází na druhý stupeň základní školy
- starší školní věk, který navazuje na období středního školního věku a trvá do ukončení základní školy

Jak z výše popsaného vyplývá, objevují se drobné nuance v členění a rovněž v pojmenování jednotlivých období. Alternativní názvy pro toto období mohou být například školní dětství či prepubescence. Ve své práci se zaměřuji na žáky prvního stupně základní školy, proto plně postačí definice, kterou uvádí Langmeier, Krejčířová (2006), kteří ohraničují mladší školní věk věkem 6–7 let, kdy dítě vstupuje do školy, a 11–

12 let, kdy se u dítěte začínají objevovat první známky pohlavního dospívání i s průvodními psychickými projevy.

1.2 Školní zralost

Vstup do základní školy je velkou životní událostí. Je to událost natolik významná, že je třeba věnovat náležitou pozornost tomu, zda je na ni dítě připraveno. Připravenost pro vstup do školy je nejen výsledkem zrání, ale významný vliv má také působení okolí, rodiny a předškolního zařízení.

Vliv mateřské školy v oblasti fyzického vývoje spočívá v zařazování pravidelných pohybových aktivit, využíváním školní zahrady, tělocvičny.

„Jednou z posuzovaných oblastí školní zralosti je oblast motoriky a grafomotoriky. Hrubá a jemná motorika zralého dítěte by měla být přiměřeně koordinovaná, aby dítě bylo schopné vykonávat komplexní pohybové činnosti (různé sporty a sportovní aktivity), i aktivity vyžadující jemné pohyby a souhru práce obou rukou. Pro zvládnutí tělesné výchovy je nutná přiměřeně rozvinutá hrubá a jemná motorika.“ (Thorová, 2015, s. 399).

Nevyzrálost v oblasti vnímání prostoru má za následek obtížnější nabývání pohybových dovedností a oslabené vnímání prostoru má pak za následek možné potíže ve sportu, zejména v kolektivních hrách, kde je nutné vnímat postavení spoluhráčů i protihráčů, ale i ve sportu individuálním – při uvědomování si směrů vedení pohybu. (Bednářová, Šmardová, 2015).

Hrubá motorika se výrazně rozvíjí již v předškolním období. Děti se učí novým pohybovým dovednostem, jsou obratnější, rychlejší a šikovnější. Hlavní výplň času v tomto období tvoří hra, prostřednictvím které se rozvíjí všechny psychické funkce a je také prostředkem odreagování dětských traumat. Předškolák se věnuje společným hrám s vrstevníky či s dospělými, oblíbené jsou především pohybové hry. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004).

Bednářová a kol. (2017) ve své publikaci předkládá seznam typických herních činností předškolního věku tak, jak je systematicky popsal V. Příhoda (1967). K rozvoji hrubé motoriky vedou nejlépe hry lokomoční (pobíhání, skákání, přeskakování apod.), případně hry motorické (házení a vrhání, neobvyklá lokomoce jako lezení na stromy, na

žebříky, přelézání různorodých překážek, chození zpět, po špičkách, přemety), manipulace s předměty či hry atletické.

Hlavním cílem předškolního období je všestranný rozvoj dítěte, jež je předpokladem úspěšného startu dítěte v základní škole.

1.3 Předškolní věk

Předškolní věk trvá od začátku čtvrtého roku do konce šestého roku. Tělesný a duševní vývoj je pomalejší, nicméně tělesný vývoj velmi pokročil, dítě se již samo pohybuje. Pokračuje zrání centrální nervové soustavy, což se promítá do větší výkonnosti tělesných a psychických funkcí. Hlavní činností v tomto věku je hra, při které se již objevují tvořivé prvky, postupně se přidávají také hry s pravidly. Při hře se u dítěte rozvíjí nejen myšlení, paměť, představivost, řeč, ukázněnost, sebeovládání, ale také hrubá a jemná motorika (Machová, 2016). Předškolák se s oblibou věnuje hrám s vrstevníky či dospělými. Dítě je již připraveno strávit část dne mimo domov, v předškolním zařízení si uvědomuje své místo a zvětšuje se jeho sociabilita. Od začátku čtvrtého roku nastupuje pomalé, ale pravidelné a plynulé růstové tempo. Průměrné roční přírůstky tělesné výšky jsou kolem 6 centimetrů, hmotnost se navyšuje zhruba o 2 kg za rok. Z hlediska proporcionality je typ postavy zpočátku stejný jako u batolete, dítě má poměrně krátké končetiny a hlava je ještě relativně velká v porovnání s trupem. Dítě má málo vyvinuté zádové a břišní svalstvo, proto je patrné, že lopatky odstupují nazad a břicho naopak vyčnívá dopředu. Trup je stále válcovitý bez zúžení v pase. Mezi pátým a šestým rokem dochází k prvním proměnám postavy, dochází ke změnám v proporcích těla. K růstu dochází především u dolních končetin, hlava a trup roste pomaleji. Mluvíme o období první vytáhlosti (Machová, 2016).

1.3.1 Rozvoj jednotlivých schopností v předškolním období

V předškolním věku hraje velkou roli rozvíjení hrubé motoriky, k čemuž dochází díky mnohým somatickým a funkčním změnám dětského organismu. Zvyšuje se pohybová výkonnost.

„Pohybové dovednosti dítěte se koncem předškolního věku výrazně zlepšují, lepší koordinace pohybů mu umožňuje kromě zdokonalení běžných pohybových dovedností (např. běh s vyhýbáním, skok přes různě vysoké překážky, lezení po průlezkách, házení a chytání míče atd.) zvládat i složitější sporty, jako je jízda na kole, lyžování či plavání. Dobrá úroveň hrubé motoriky je základním předpokladem i pro rozvoj motoriky jemné“ (Bednářová a kol., 2017, s. 14–15).

Zdokonaluje se kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější, plynulejší, dítě je hbitější. Na základě společných činností dokáže dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity (Bednářová a kol., 2017).

Děti v předškolním věku si osvojují pohybové dovednosti globálně, je proto vhodné se zaměřit na osvojování celostních pohybových činností. Pro dítě je jednodušší naučit se pohyb jako celek a nedělit ho na jednotlivé fáze. Na konci tohoto období se již formují první pohybové kombinace (Kouba, 1995).

„Provedení pohybů u 5- a 6letých dětí je již prostorově rozsáhlejší, prováděné s větším vynaložením síly a ve větší rychlosti. Výrazně se zlepšuje pohybový rytmus, nadále nedostatečně rozvinutými znaky zůstávají plynulost a konstantnost pohybu. Pohyby dítěte jsou méně ekonomické“ (Kouba, 1995, s. 50).

Rozvoj motorických schopností probíhá diferencovaně, koordinační schopnosti dosahují vysokého stupně, kondiční schopnosti zůstávají prozatím na stupni nízkém. Šestileté dítě je tak schopno vykonávat i velmi komplikované pohyby, které ale nejsou časově náročné. Silové schopnosti se vyvíjejí současně s růstem organismu a bytněním svalových vláken. Rychlostní schopnosti jsou spíše na nízké úrovni, jelikož u šestiletých je malá reakční rychlostní schopnost. Pro pohybovou aktivitu vytrvalostního charakteru chybí dětem volní předpoklady a úroveň motivace. V oblasti obratnosti dosahují děti vysokého stupně rozvoje. Pohybové dovednosti se formují postupně. Zvládají běh na krátké vzdálenosti, vydrží běžet po dobu dvanácti minut a uběhnou okolo 1800 metrů, mají obtíže se změnou rychlosti, zastavením či změnou směru. Házení míče je pro dítě jednodušší než jeho chytání, jehož vývoj se ukončuje až ve školním věku (Kouba, 1995).

1.4 Mladší školní věk

Neexistuje jednotná periodizační soustava, v pedagogických vědách jsou známy různé periodizace.

Periodizace V. Příhody: prepubescence (6–11 let) (Příhoda, 1967 in: Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004)

Švancarova periodizace: školní věk (6–15 let) (Švancara, 1981 in: Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004). Školní věk se dále dělí na mladší školní věk (6–10 let) a starší školní věk (11–15 let) (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004)

Školní věk trvá od začátku sedmého roku do konce čtrnáctého roku. Dělí se na mladší školní věk a starší školní věk, který se fyziologicky projevuje prvními známkami vývoje druhotných pohlavních znaků. (Machová, 2016)

Vilímová (2002) uvádí, že nejužívanější je periodizace Příhody (1963), která pro školní období vývoje jedince vymezuje, ve shodě se školním systémem, tři období.

- Mladší školní věk
- Střední školní věk
- Starší školní věk

V mladším školním věku, jehož spodní hranice tvoří období, ve kterém dítě dosahuje školní zralosti, dochází k výrazným tělesným změnám. Postava dítěte ztrácí svoji dětskou zakulacenost, mění se proporcionalita hlavy a končetin vůči tělu. Růst postupuje ustáleným tempem a vývoj plynule a pomalu pokračuje (Thorová, 2015). Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají výhodnější pákové poměry končetin, díky čemuž jsou vytvořeny ideální předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič, 2012).

Výška se zvyšuje pravidelně o 6–8 centimetrů ročně. „Přibývá podkožního tuku, tělesné tvary působí plněji, poměr hlavy k tělu se zmenšuje. Ačkoliv ještě nedošlo k rozvoji sekundárních pohlavních znaků, dívčí a chlapecká postava se již mírně liší, dívky mají širší pánev, chlapci ramena a hrudník. V důsledku dřívějšího nástupu puberty u dívek bývají mezi 11 a 13 lety děvčata vyšší než chlapci. Orgány nadále zvyšují svoji výkonnost, dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální

kapacita se průběžně zvětšují. Lepší se motorická koordinace. Zpevňuje se kostra, ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Pokračuje růst svalové hmoty, zvyšuje se tělesná síla, postupuje výměna mléčné sady zubů. Prudší vývoj nervové soustavy přináší zvýšenou unavitelnost a kolísavou pozornost (Thorová, 2015). Vývoj mozku je v podstatě ukončen již před nástupem tohoto období, nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, a díky tomu nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů. Po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Nervový systém se vyznačuje vysokými předpoklady pro vytváření nových nervových struktur a schopností rychle střídat podráždění a útlum nervových center. Tyto dva předpoklady vytváří příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností již v dětském věku. (Perič, 2012).

Období mladšího školního věku představuje významnou změnu v životě dítěte, nastupuje do školy. To s sebou přináší značné omezení pohybu, dítě musí po dlouhou dobu klidně sedět. Může dojít k nesprávnému sezení v lavici, jednostrannému zatěžování při nošení školní tašky doprovázené nedostatkem mimoškolní pohybové aktivity. Důsledkem toho se může objevit vadné držení těla; soubor odchylek od správného držení těla, které však dítě může volným svalovým úsilím vyrovnat. Jsou to vady funkční, bez strukturálních změn na kostře (Machová, 2016).

„Za vadné držení těla považujeme dětská kulatá záda, odstálé lopatky a skoliotické držení páteře.“ (Machová, 2016, s. 219).

Vilímová (2002) definuje také další rizika, která s sebou přináší omezení pohybu po nástupu do školy. Mohou vznikat poruchy stavby nohou či se může objevit nadměrný přírůstek podkožního tuku.

Nedostatek pohybu, jenž se stává fenoménem dnešního způsobu života, s sebou však přináší i další negativní dopady na naše zdraví a psychiku. Přiměřený pohyb má pozitivní vliv na soustavu kosterní, svalovou i dýchací, podporuje činnost srdce. Přispívá ke zdokonalování pohybových vlastností, k nimž čítáme obratnost, rychlost, sílu a vytrvalost. Tělesná aktivita prováděná v přírodě a v kolektivu posiluje naše sociální vztahy, vytváří dobrou náladu a psychickou pohodu. Pohyb je proto také důležitý relaxační prostředek (Machová, 2016).

1.4.1 Motorický vývoj v mladším školním věku

Z hlediska vývoje motoriky Kouba (1995) definuje tři typy žáků:

- Žák normomotorický – je charakterizován normálním vývojem motoriky
- Žák hypermotorický – je impulzivní s nadměrnou pohyblivostí, avšak jeho pohyby postrádají plynulost a velké množství z nich je neúčelných. Často bývají hodnoceni jako šikovní v tělesné výchově, avšak setkáváme se u nich se selháváním ve vizuomotorických projevech (manipulace s míčem).
- Žák hypomotorický – je pasivní, pomalý a nestačí tempu. Často jsou označováni za líné a nemotorné a jejich další vývoj je problematický, jelikož neobratnost a pasivita přetrvávají do dalšího období.

Školní tělesná výchova u žáků hraje významnou motivační úlohu. Vztah k pohybovým aktivitám lze ovlivňovat využitím diferenciačního přístupu, zařazením netradičních pohybových aktivit, stimulací pozitivních prožitků z tělesné výchovy. Ideální je v tomto případě zařadit aktivity, ve kterých se mohou realizovat všichni žáci bez ohledu na pohybové schopnosti. Je žádoucí, aby každý žák zažil alespoň při nějakém pohybovém úkolu úspěch. Komu nejde hod do dálky, může házet dobře na cíl a podobně.

Hry v tomto období jsou velmi často spojeny s pohybem – sbíhání a vybíhání schodů, hopsání, skákání, lezení po žebříku, seskakování z výšky, skákání přes švihadlo, stoj na jedné noze, házení (Bednářová a kol., 2017).

Vzhledem k sezení ve škole příležitostí k spontánním pohybovým hrám značně ubylo. Pohybová aktivita by však měla sloužit jako kompenzace přemíry statických činností. Pohyb je nejlepší prevencí obezity, kterou trpí okolo 10 % českých dětí. Kromě řízených pohybových aktivit, při nichž se učí novým pohybovým dovednostem, by dítě mělo mít dostatek prostoru i k spontánním pohybovým činnostem. Toto období je považováno za zlatý věk motorického učení, první období tělesné zdatnosti a obratnosti. Mladší školní věk je pro motorický vývoj senzitivním obdobím, které umožňuje dítěti si relativně snadno osvojit základy různých sportovních aktivit. Narůstá vytrvalost, zvyšuje se rychlost, zlepšuje se koordinace a kontrola pohybů. Děti rychleji běhají, šplhají, skáčou do dálky i do výšky, obratně hrají míčové hry. Jejich reakční schopnosti dosáhly vrcholu. Provedení pohybových činností je ekonomičtější a účelnější. Ke konci tohoto období se děti při odpovídajícím tréninku svojí fyzickou obratností i manuální zručností vyrovnají

dospělým. Tělesná síla a obratnost mají vliv na postavení dětí v kolektivu. Při tělesné výchově jsou děti vedeny více ke spolupráci než při ostatních předmětech ve škole, proto jsou v týmu více žádaní silnější a obratnější žáci. Pohyb též funguje jako důležitý katalyzátor agrese. Pohybová aktivita v tomto věku má být především hravá (Thorová, 2015).

„V tomto období se zdokonaluje senzomotorická koordinace a motorická výkonnost (vytrvalost, pohyblivost i obratnost). Dosud se rozvíjela především hrubá motorika, nyní se zlepšuje výkon i v jemné motorice. Dítě v tomto věku má silnou potřebu pohybové aktivity, která by neměla být omezována“ (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004, s. 50).

Hra v tomto období stále hraje významnou roli, výrazný je moment soutěživosti.

„Dítě se mnohdy věnuje mimoškolním aktivitám, chodí na různé kroužky, rodiče se mu snaží v dobré víře zajistit všestranný rozvoj. I tyto aktivity jsou však pro dítě zátěží, včetně sportů, které rodiče volí pro živé děti, aby „vybily energii“ (Thorová, 2015, s. 403). Je žádoucí, aby dítě mělo nějaké zájmy již od nízkého věku, ale je nutné volnočasové aktivity volit s rozvahou a nenaplnit jimi veškerý volný čas dítěte. Rodič by také měl být seznámen s tím, jak a kým je aktivita vedena. Čím je dítě mladší, tím by mělo být kvalitnější i jeho vedení při pohybové aktivitě.

Dítě v období mladšího školního věku je připraveno podávat výkony vyžadující sílu a obratnost ve hře, cvičení a běhu. V motorické oblasti nabývá dítě jistoty. Je to také období, kdy snadno a lehce získává pohybové dovednosti. Je to vhodný čas, aby se dítě naučilo plavat, jezdit na kole, lyžovat a věnovalo se i jiným sportům. Do deseti let však ještě není vhodná doba k zahájení závodního sportování z důvodu jednostranného zatížení (Machová, 2016).

Zejména v počátku mladšího školního věku se speciální zájmy u dítěte ještě příliš neobjevují, předměty zájmu se často střídají. V průběhu období se zájmy stávají stabilnějšími, děti se začínají na něco specializovat. Vývoj zájmu je závislý na více faktorech, je ovlivněn zájmy rodičů a sourozenců, výchovou ve škole, v mimoškolních organizacích, zájmem vrstevníků, dostupností sportovišť, sociální situací rodiny a také možnostmi, které společnost poskytuje (Machová, 2016).

Dítě mladšího školního věku chce pochopit okolní svět a věci v něm, ve vztahu ke světu chce být aktivní, prozkoumávat věci kolem sebe, a to nejlépe skutečnou, reálnou činností. Je to období, které bychom mohli nazvat jako věk střízlivého realismu. (Langmeier, 2006)

„U dětí jsou nejvhodnější spontánní pohybové aktivity, jejichž trvání a intenzitu si dítě řídí samo“ (Machová, 2016, s. 248). Díky tomu bude mít dítě k pohybovým aktivitám kladnější vztah a nebude znechuceno tím, že něco musí dělat i poté, co ho to přestane bavit.

„Potřeba pravidelného pohybu, vypěstovaná již v dětství a podepřená společenskými podmínkami a možnostmi, je základem pro potřebu pohybu v dospívání a dospělosti“ (Machová, 2016, s. 248).

Vilímová (2002) uvádí, že již v mladším školním věku je možné systematicky adaptovat organismus na vytrvalostní zatížení. Je důležité od počátku u dětí utvářet představu o správné technice pohybu na základě konkrétních názorných pomůcek a především vhodně zvolené a správně provedené ukázky. Jednostranné objasňování problému – užívání abstraktních pojmů není v tomto věku vhodné. Monotónní, stereotypní činnost dítě ubíjí, neguje jeho přirozený vývojový rys – hravost, pohyblivost citovou i motorickou.

1.4.2 Charakteristika motorického vývoje v mladším školním věku

Pro toto období je charakteristická motorická senzibilita se zvyšující se motorickou učenlivostí. Pohybová učenlivost znamená schopnost se snadno pohybům naučit, schopnost projevující se v množství, rychlosti a kvalitě naučeného. Novým pohybům se děti učí snadno a rychle na základě demonstrace a jednoduché instrukce. Od globálních motorických aktů přechází ke schopnosti analytických pohybů. Je možné pohybem působit na různé části těla, na jednotlivé svalové skupiny. U dětí přetrvává potřeba pohybu, spontánní pohybová aktivita je značná, čítá cca 5 hodin denně. Denní pohybová aktivita je tlumena školním zaměstnáním a je proto žádoucí, aby byla vyrovnána mimoškolní aktivitou. Jednotlivé pohybové schopnosti je vhodné rozvíjet

současně. V osmi letech je struktura motorických schopností podobná struktuře dospělého (Kouba, 1995).

1.4.3 Rozvoj jednotlivých schopností v mladším školním věku

Rozvoj silových schopností probíhá plynule, preferujeme komplexní rozvoj síly trupu, především hlubokého stabilizačního systému, a velkých svalových skupin s důrazem na rozvoj svalstva pro správné držení těla. Rychlostní schopnosti si kladou za cíl rozvoj reakční a akční rychlostní schopnosti. V oblasti obratnosti dochází ke zdokonalení pohybů, zlepšuje se průběh a dynamika pohybu, děti se učí navazovat jednotlivé fáze pohybu, díky čemuž se fixuje prostorová a časová struktura pohybu. Vytrvalost je charakterizována schopností se přizpůsobit větší zátěži po delší dobu. V oblasti pohybových dovedností se žáci zdokonalují v běhu, atletice, skocích, délce skoku z místa, házení a chytání míče. Zaměřujeme se na sportovní hry, ve kterých si žáci osvojují provedení základních herních činností. Mladší školní věk je také vhodný pro zařazení dalších pohybových aktivit, jako plavání, gymnastiku, bruslení, lyžování (Kouba, 1995).

1.5 Definice a charakteristika schopností

Schopnost je považována za jednu z psychických vlastností, přičemž tyto vlastnosti určují individualitu osobnosti, její specifické osobnostní charakteristiky. Vacínová, Langová (2011) uvádějí, že tyto vlastnosti nejsou vrozené, ale získané, a proto i proměnlivé, což dává člověku možnost je formovat a zkvalitňovat v průběhu celého života. „Schopnostmi nazýváme takové vlastnosti, které umožňují úspěšné vykonávání určité činnosti. Schopnost je získaná duševní vlastnost, která vzniká v průběhu žití a je zkvalitňována výchovou a vyučováním“ (Vacínová, Langová, 2011, s. 67). „Schopnosti psychomotorické se projevují dobrou součinností nervosvalovou a zodpovídají za přesnost a koordinaci pohybů, obratnost a další přesné splnění manuálních činností řízených mozkiem“ (Vacínová, Langová, 2011, s. 68). V tomto pojetí nejsou schopnosti chápány jako vrozené, nicméně jejich základ tvoří vlohy (dispozice), tj. vrozené předpoklady pro určité činnosti. Jsou to „vrozené anatomicko- -fyziologické zvláštnosti jedince, které určují dobu a kvalitu rozvoje schopnosti“ (Vacínová, Langová, 2011, s. 68). Většina činností člověka není založena na jediné schopnosti, ale vyžaduje skupinu vloh společné specifiky, tzv. soubor vloh neboli nadání. Schopnost je definována jako „trvalý převážně geneticky určený rys (vlastnost), který podkládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit“ (Měkota, Novosad, 2005, s. 11), přičemž jsou to právě schopnosti, které vysvětlují individuální rozdíly mezi lidmi ve smyslu výkonnosti v různých činnostech. Rozlišujeme schopnosti duševní, kognitivní a motorické, případně některé ze speciálních schopností jako výtvarné, hudební, sportovní aj.

1.5.1 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti podmiňují úspěšnou činnost pohybovou, dosahování výkonů ve sportu a činnostech, ve kterých má pohyb dominantní roli. Motorické schopnosti jsou charakterizovány jako „obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností“ (Měkota, Novosad, 2005, s. 12). Je však nutno podotknout, že schopnosti mají charakter potenciální, dávají nám možnosti,

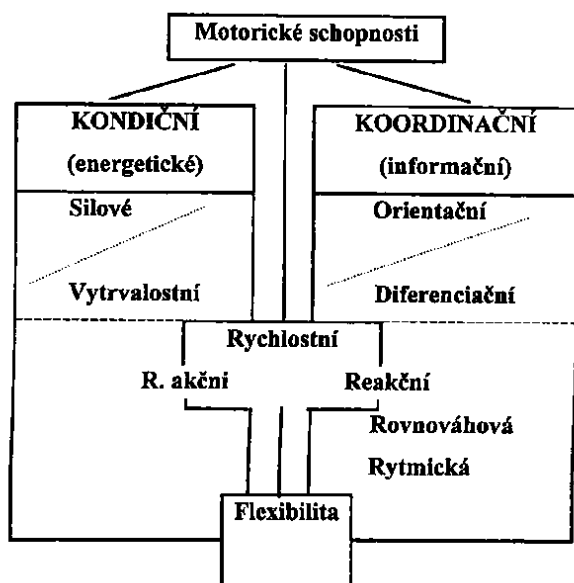
nikoliv jistoty. Mluvíme o tzv. talentu, který je možno rozvíjet a představuje vysokou míru předpokladů pro zdokonalování. Motorické schopnosti mohou být výrazně ovlivněny aktivní pohybovou činností v dětství, nebo naopak bržděny nečinností v senzitivním období. Je nutně vyžadována praxe, pohybová aktivita, cvičení. Proces rozvíjení schopností je sice dlouhodobý a pozvolný, nicméně je třeba si uvědomit, že dětství je ideální věk pro jejich rozvoj. Jelikož v dospělosti jsou schopnosti ovlivnitelné, ale již těžko měnitelné, vyznačují se určitou stálostí. Rozvoj schopností také do jisté míry ovlivňují předpoklady jako je konstituce těla, vlastnosti osobnosti, výkonová motivace aj. (Měkota, Novosad, 2005). Měkota, Novosad (2005) uvádějí základní rozlišení motorických schopností: síla, rychlost, vytrvalost, obratnost (koordinace) a pohyblivost (flexibilita).

Vývoj pohybových schopností je do značné míry závislý na tělesném vzrůstu. Ten je během mladšího školního věku většinou rovnoměrně plynulý, zatímco před jeho začátkem a na jeho konci lze pozorovat větší nebo menší růstové zrychlení. Významně a souvisle se v tomto období zlepšuje hrubá i jemná motorika. Pohyby jsou rychlejší, svalová síla je větší, dochází ke zlepšení koordinace všech pohybů celého těla. S tím souvisí rostoucí zájem o pohybové hry a sportovní výkony, které vyžadují obratnost, vytrvalost a sílu. Zprvu jsou pohyby při praktických výkonech soustředěny do ramenního a loketního kloubu, teprve delší cvičení vede k potřebné jemnější koordinaci pohybů zápěstí a prstů. Motorické výkony nezávisí pouze na věku, ale také na vnějších podmínkách. Pokud jsou tyto podmínky pro dítě dostatečně podnětné a jeho vývoj podporují, pak vývoj dítěte v této oblasti vykazuje rychlejší a diferencovanější vzestup. Je potřeba dítě dostatečně motivovat a povzbuzovat, svou roli hraje také zájem dítěte o sportovní aktivity (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Můžeme vycházet z dělení motorických schopností, jejichž pojmenování navrhl německý teoretik Grundlach do dvou seskupení, a to:

- motorické schopnosti kondiční (energetické)
- motorické schopnosti koordinační (informační)

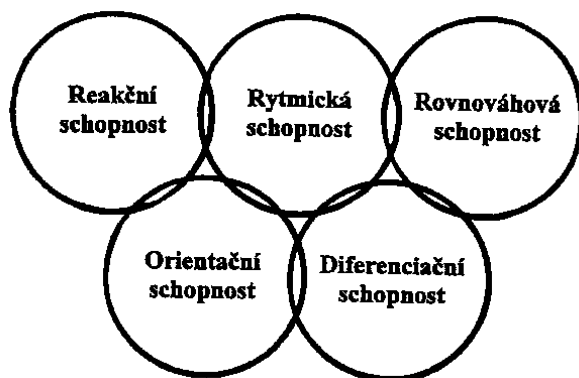
Mezi kondiční schopnosti řadíme schopnosti vytrvalostní, silové a zčásti i rychlostní. Koordinační schopnosti zahrnují schopnosti orientační, reakční, rovnováhové aj. (Novosad, Měkota, 2005).



Obr. 1: Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota, Novosad, 2005, s. 21)

1.5.1.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti Měkota, Novosad (2005, s. 20) definuje jako „komplex vnitřních předpokladů umožňující realizovat pohyb (činnost) přesně, přesně a rychle, přesně, rychle a variabilně“, a to dle stupně nároků na čas a známost okolního prostředí a situace a dané činnosti. Realizace pohybu přesného je považována za bazální, zatímco realizovat pohyb přesně, rychle a variabilně je již stupeň nejvyšší náročnosti. Koordinovat znamená uspořádat, uvádět v soulad, vnášet řád. V případě pohybové koordinace jsou uváděny do souladu (koordinovány) dílčí pohyby či pohybové fáze tak, aby vytvořily harmonický celek celého pohybového aktu. Při pohybové aktivitě lidské tělo mění svou pozici v prostoru, v souladu s okolím, a to si vyžaduje udržet či obnovit rovnováhu. Motorická koordinace umožňuje provádění různých sladěných, účelných a komplikovaných pohybových činností za různých podmínek a v nejrůznějších situacích. Můžeme také říci, že se jedná o proces řízení a regulace pohybové činnosti. Kvalitu těchto schopností určuje, jak rychle, přesně, pružně, diferencovaně a ekonomicky tyto procesy probíhají. Opakováním podobných pohybových nároků se upevňují.



Obr. 2: Základní koordinační schopnosti (Měkota, Novosad, 2005, s. 59)

1.5.1.1.1 Základní koordinační schopnosti a jejich definice

Mezi pět základních koordinačních schopností, které jsou stěžejní pro školní tělesnou výchovu, řadíme: schopnost orientační, diferenciační, reakční, rytmickou a rovnováhovou, někteří autoři k nim přiřazují ještě dvě další, a to schopnost sdružování a schopnost přestavby (Měkota, Novosad, 2005).

Diferenciační schopnost

Jedná se o schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu. Jedná se o drobné vyladění jednotlivých fází pohybu a pohybů dílčích. Do určité míry závisí na pohybové zkušenosti a stupni osvojení konkrétní činnosti. Do této oblasti můžeme řadit také zručnost při jemně-motorických činnostech ruky, nohy a hlavy. Diferenciační schopnost je úzce propojena se schopností orientační (prostorovou), často se obě uplatňují současně.

Orientační schopnost

Orientační schopnost můžeme definovat jako schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase, a to vzhledem k definovanému akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu. Základem této schopnosti je příjem a zpracování optických a kinestetických informací. Je založena na vnímání polohy těla a reakci na změně této polohy.

Reakční schopnost

Schopnost zahájit (účelný) pohyb na daný podnět v co nejkratším čase.

Rytmická schopnost

Rytmickou schopnost můžeme definovat jako schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný nebo v samotné pohybové činnosti obsažený. Tuto schopnost je možné dále dělit na schopnost rytmické percepce (akustické, optické či kinestetické) a schopnost rytmus reprodukovat, motoricky realizovat.

Rovnováhová schopnost

Je možné ji definovat jako schopnost udržovat celé tělo ve stavu rovnováhy, respektive rovnovážný stav permanentně obnovovat i při napjatých rovnovážných poměrech a změnách podmínek prostředí. K napjatým rovnovážným poměrům dochází, pokud je oporná plocha malá, případně při rotačních pohybech. Výkyvy v rovnováze je třeba korigovat změnou tonu příslušných svalových skupin či vyrovnávacími pohyby různých částí těla. Udržení rovnováhy je komplexní děj, proto je třeba si uvědomit, že se na něm podílí řada faktorů; jmenujme například krční svaly, které kontrolují pohyb hlavy, případně receptory na ploskách nohou, případně zrak. Svou roli zde hrají i faktory psychické, související například s obavou ztráty rovnováhy. Rovnováhová schopnost je ve vzájemných vztazích téměř se všemi ostatními koordinačními schopnostmi, je s nimi propojena, a může být tím pádem pokládána za jádro pohybové koordinace.

Schopnost sdružování

Schopnost sdružování definujeme jako schopnost účelně propojovat a organizovat dílčí pohyby lidského těla, kombinovat je a spojovat.

Schopnost přestavby

Tato schopnost zahrnuje adaptaci či přebudování pohybové činnosti podle měnících se podmínek, které člověk v průběhu pohybu vnímá či předjímá, případně dle měnícího se zadání. Měnící se podmínky mohou znamenat například změnu situace či měnící se terén či změnu povětrnostních podmínek. V souvislosti s těmito změnami pak člověk upravuje parametry časové, prostorové či silové. Velkou roli zde hraje pohybová zkušenost jedince.

Pohyblivostní schopnosti (flexibilita) jsou definovány jako „komplex vnitřních předpokladů umožňující realizovat pohyb (činnost) v plném rozsahu“ (Měkota, Novosad, 2005, s. 20).

1.5.1.1.2 Vývoj koordinačních schopností

Každá osoba se vyvíjí prostřednictvím své činnosti, přičemž stěžejní roli zde hraje interakce mezi danou osobou a prostředím. Do činnosti vstupují biogenetické predispozice a předchozí pohybové zkušenosti, přičemž je činnost zásadně vázána na prostředí, se kterým se vyrovnává. K vývoji koordinačních schopností dochází téměř celý život. V první fázi, která probíhá v předškolním a mladším školním věku, dochází ke strmému vývojovému vzestupu pohybové koordinace, ve stejné úrovni u chlapců i dívek. Toto období bývá označováno jako první vrchol motorického, zejména koordinačního rozvoje. Je třeba vzít také v potaz, že koordinační schopnosti se rozvíjí dříve než schopnosti kondiční (Měkota, Novosad, 2005).

1.5.1.1.3 Prostředky a metody rozvoje koordinačních schopností

Koordinační schopnosti jsou do značné míry ovlivnitelné, je však potřeba je rozvíjet prostřednictvím cvičení či činností, která jsou nová a neobvyklá. Významnou roli zde hraje cílené obměňování, variování samotného pohybu i podmínek cvičení. Důležité je cvičení za neobvyklých podmínek a pod jistým časovým tlakem. Činnosti, které se stanou zautomatizované, ztrácí svůj efekt. K rozvoji rovnováhy můžeme dobře použít mnohé pomůcky a nářadí, lze ji však rozvíjet i bez jejich použití. Dobře využitelné v praxi jsou například různé překážkové dráhy, které zahrnují přebíhání, obíhání, přeskakování, přelézání, podlézání aj. Vzhledem k tomu, že tyto činnosti rozvíjejí koordinační schopnosti komplexně, jsou vhodné pro děti mladšího školního věku (Měkota, Novosad, 2005).

1.5.1.2 Kondiční schopnosti

Silové schopnosti

Silové schopnosti Měkota, Novosad (2005, s. 20) definují jako „komplex vnitřních předpokladů umožňující realizovat pohyb (činnost) proti velkému odporu“.

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti definují Měkota, Novosad (2005, s. 20) jako „komplex vnitřních předpokladů umožňující realizovat pohyb (činnost) v co nejkratším čase“.

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti popisují Měkota, Novosad (2005, s. 20) jako „komplex vnitřních předpokladů umožňující realizovat pohyb (činnost) po dlouhou dobu“.

1.6 Schopnost versus dovednost

Dovednost se získává učením, jedná se tedy o získanou specifickou pohotovost jen k jedné dovedné činnosti nebo úzké skupině činností vzájemně hodně podobných. Osvojení určité dovednosti ve značné míře závisí na schopnostech. Vztah mezi schopnostmi a dovednostmi je takový, že každou jednotlivou dovednost podkládá několik schopností a jedna schopnost se uplatňuje v různých dovednostech (Měkota, Novosad, 2005).

1.6.1 Pohybová dovednost

Měkota, Cuberek (2007, s. 9) pohybovou dovednost definují jako „motorickým učením a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku.“ Jedná se o způsobilost vykonávat danou činnost správně, úsporně, vhodným způsobem, i při změně podmínek. Za dovednost není považována každá pohybová činnost, nýbrž taková, která má cílové zaměření, využíváme při ní dřívější pohybovou zkušenost. Ve sportu je to taková činnost, která realizuje určitou sportovní techniku. Při osvojování určité pohybové

dovednosti hrají významnou roli motorické schopnosti. Opačně platí, že při osvojování dovedností se rozvíjí schopnosti.

Schopnosti jsou generalizované, dovednosti úkolově specifické.

Schopnosti jsou geneticky podmíněny, dovednosti se získávají.

Schopnosti jsou relativně stabilní, dovednosti jsou snadněji modifikovatelné praxí.

Počet schopností je omezený, počet dovedností je nevyčísitelný.

Dovednosti se týkají účelného a účinného využívání kapacit, které představují schopnosti.

Dovednost charakterizují tři základní rysy:

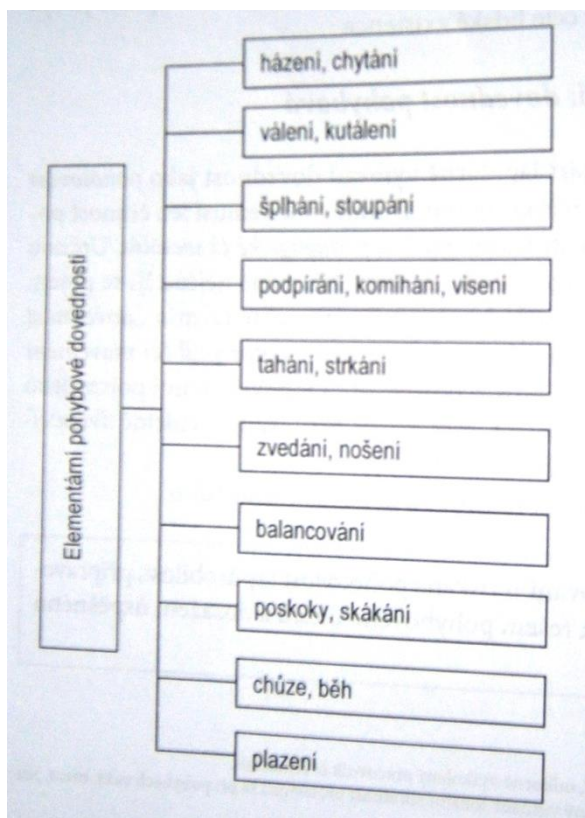
- Činnost je prováděna s vysokou mírou jistoty a spolehlivosti, nikoliv náhodou
- Činnost je prováděna automaticky, snadno a lehce, je patrná úspora vydané energie, vyžaduje minimum naší pozornosti
- Cíl je dosažen v minimálním čase, rychlost je přizpůsobena požadovanému cíli

Pohybové dovednosti lze dělit z několika různých hledisek. Dle náročnosti pohybové koordinace členíme pohybovou dovednost na jednoduchou či komplexní. Z hlediska prostorového rozsahu pohybu a velikosti zapojených svalových skupin dělíme pohybovou dovednost na jemnou a hrubou. Jemné pohybové dovednosti se týkají zejména činnosti ruky, případně pouze prstů, zatímco při pohybové aktivitě hrubé jsou zapojeny velké svalové skupiny, které koordinují různé části těla, například končetiny, hlavu. Z pohledu stálosti okolního prostředí definujeme dovednosti zavřené, které se vyznačují předvídatelným prostředím, ve kterém není nutné činnost koordinovat v závislosti na měnícím se prostředí, a dovednosti otevřené, vyžadující variabilitu a koordinaci činností v závislosti na měnícím se prostředí. Pohybové dovednosti lze také rozdělit dle společenské oblasti, ve které se uplatňují. Dvě nejvýznamnější skupiny z hlediska společenského uplatnění jsou dovednosti pracovní a dovednosti sportovní (Měkota, Cuberek, 2007).

1.6.1.1 Vývoj pohybových dovedností

Pohybové dovednosti se během prvních 10-12 let života jedince postupně mění, zřetelně se vyvíjejí.

Měkota, Cuberk (2007) definují následující elementární pohybové dovednosti:



Obr. 3: Elementární pohybové dovednosti (Měkota, Cuberek, 2007, s. 10)

1.6.1.2 Osvojování pohybových dovedností

Pohybové dovednosti si osvojujeme prostřednictvím motorického učení, které je spjata s praxí či zkušeností. Podmínkou osvojení určité pohybové dovednosti je mnohonásobné opakování, procvičování pohybové činnosti nebo její části. Doba potřebná k osvojení určité dovednosti je závislá na míře náročnosti dané činnosti. Tato doba je ovlivněna také výchozími předpoklady jedince, jelikož každý z nás má jiné schopnosti, zkušenosti či motivaci. Samotné osvojování pohybových dovedností probíhá

postupně, v několika fázích. V počátku se s novým pohybovým úkolem seznamujeme, je nejprve vyjádřen slovně, důležitou roli hrají dostatečné instrukce a demonstrace, která nám umožní vytvořit si představu o pohybovém aktu. Toto stadium je ukončeno ve chvíli, kdy jsme schopni daný pohybový úkol provést za stálých, neměnicích se podmínek. Ve druhém stadiu se postupně snižuje naše vynaložená energie, lépe odhadujeme a reagujeme na změny podmínek vnějšího prostředí. Pohybové akty jsou plynulejší, přesnější, rychle narůstá výkonnost. V poslední fázi dochází k zautomatizování, a to nejen činnosti samotné, ale také ve vztahu k analýze podnětů z okolí (Měkota, Cuberek, 2007). Je však nutno podotknout, že ne všichni lidé projdou všemi těmito fázemi. Záleží na schopnostech každého jedince, jeho motivaci či času, který rozvoji pohybové dovednosti věnuje Měkota, Cuberek (2005). uvádějí, že při osvojování pohybových dovedností u dětí se výrazně uplatňuje tzv. transfer, což je přenos dříve naučeného, na jiné úlohy, na jiné situace či na jiné podmínky. „Již děti mladšího školního věku přistupují k učení nových dovedností se značnými pohybovými dovednostmi. Vznik nových dovedností je do značné míry záležitostí reorganizace, restrukturalizace a transferu dovedností stávajících. Nové motorické dovednosti vznikají rekombinací dovedností starých, dříve osvojených. Proto se pohybové zkušenosti z dětství připisuje velký význam; dobře osvojený a zafixovaný pohybový fundament je východiskem pro snadnější osvojování pozdějších dovedností sportovních a pracovních (Měkota, Cuberek, 2007, s. 24).

Perič (2012) uvádí, že trénink pohybových schopností není v každém věku stejně efektivní. Existují stádia ve vývoji, která jsou vhodnější pro rozvoj určité schopnosti či dovednosti. Tato období se nazývají jako senzitivní. „Senzitivní období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností“ (Perič, 2012, s. 33). Jedná se o optimální věková období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností. Optimální proto, že se v těchto obdobích dosahuje nejvyšších možných přírůstků rozvoje dané schopnosti. Rozvoj konkrétních pohybových schopností a dovedností by u dětí měl být prováděn během vhodného senzitivního období.

Senzitivní období jednotlivých schopností

Koordinační schopnosti – 7 a 10–11 let u děvčat, přibližně do 12 let u chlapců

Rychlostní schopnosti – doporučeno rozvíjet co nejdříve, ideálně ve věku 7–14 let

Silové schopnosti – nejvyšších přírůstků se dosahuje u dívek mezi 10. až 13. rokem,
u chlapců mezi 13. až 15. rokem

Vytrvalostní schopnosti – mohou se rozvíjet v kterémkoliv věku

Kloubní pohyblivost – 9–13 let (u dívek je možné začít s rozvojem pohyblivosti dříve,
v období 8–12 let, přičemž nejvyšších přírůstků dívky dosahují
kolem 10. až 12. roku)

1.7 Sportovní příprava dětí

Sport hraje v našem životě důležitou roli v mnoha oblastech; u dětí slouží jako prostředek pro realizaci, to při něm zažívá úspěch a vítězství, ale také se učí přijmout porážku. Slouží jako základní náplň volného času a významnou roli hraje také jeho zdravotní aspekt, jelikož díky němu probíhá harmonický vývoj osobnosti dítěte. Prostřednictvím sportovních aktivit se učíme pohledu na sebe samotného a na své možnosti. Poznáváme, že existují určitá pravidla a učíme se je respektovat.

Aby sportovec dosáhl výkonů, musí projít cestou zvanou trénink. Perič (2012, s. 11) definuje sportovní trénink jako „složitý proces, na jehož konci je dosažený výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností.“

Choutka, Dovalil (1991, s. 36) popisují sportovní trénink jako „výchovně-vzdělávací proces, plně respektující zákonitosti biologického, psychického a sociálního rozvoje jedince“.

Dle rozvíjené oblasti Perič (2012) rozlišuje čtyři složky sportovního tréninku:

- Kondiční příprava – rozvoj pohybových schopností
- Technická příprava – nácvik pohybových dovedností
- Taktická příprava – nácvik vedení sportovního boje
- Psychologická příprava – zaměřena na ovlivňování psychických stavů (motivace, odolnost, rozhodování apod.)

Jak uvádí Choutka, Dovalil (1991), má ve sportovním tréninku dětí výraznější význam rozvoj pohybových zkušeností, z nichž pak vyrůstá osvojování základů speciálních pohybových dovedností, především jejich techniky. Taktické a psychologické

přípravě přikládají u dětí význam nižší, tato příprava by měla mít spíše obecnější charakter a zaměřovat se na rozvoj tvůrčího myšlení či volního úsilí. Důraz by měl být kladen zejména na všestrannou přípravu.

Sportovní příprava je složitý komplex, ve kterém se střetávají oblasti – procesy adaptace, motorického učení a ovlivňování chování. Adaptace, neboli přizpůsobení se, znamená schopnost organismu reagovat na podněty z okolního prostředí – zatížení, které musí být dlouhodobé, opakované a přiměřené možnostem dítěte. Výhodou je, že u dětí jakékoliv déletrvající tréninkové zatížení vyvolává adaptační odezvu. Můžeme říci, že děti se adaptují velmi rychle. Kromě adaptace je trénink charakterizován také procesem tzv. motorického učení, při kterém dochází k učení se novým pohybům, které jsou potřebné pro výkon. Další roli zde sehrává chování člověka, tzv. proces psychosociální interakce, kam patří například motivace, emoce, hodnotová orientace či komunikace. V podstatě jde o chování sportovce k ostatním členům kolektivu, k trenérům či rozhodčím.

Každé tréninkové cvičení můžeme definovat třemi základními parametry:

- Objem zatížení (jak dlouho danou činnost děláme)
- Intenzita zatížení (s jakým úsilím ji provádíme)
- Míra specifčnosti (konkrétní podoba cvičení)

Dle míry specifčnosti hovoříme o cvičení všeobecně rozvíjejícím, které nesouvisí s danou specializací, zato rozvíjí všeobecné pohybové schopnosti a dovednosti. Dále rozlišujeme cvičení speciální, které se dané specializaci již podobají, a cvičení závodní vyznačující se vysokou shodou s vlastním sportovním výkonem (Perič, 2012).

Pokud trénujeme děti, je důležité mít na paměti, že by měla převažovat cvičení všeobecně rozvíjející a v menší míře můžeme zařadit také cvičení speciální. Zatížení by mělo být postupně rostoucí, intenzita a objem by měly odpovídat věku. Perič (2012) uvádí, že ve sportu u dětí můžeme rozlišovat několik věků:

- kalendářní věk – skutečný věk dítěte dle data jeho narození
- biologický věk – dle stupně biologického vývoje jedince (u jedince biologicky vyspělého hovoříme o biologické akceleraci, pokud se biologický vývoj naopak opožďuje, pak o biologické retardaci)
- sportovní věk – dle doby, po kterou se jedinec věnuje sportovní přípravě

Znalost biologického věku má velký význam při stanovení míry talentovanosti, kdy je zároveň nutné od sebe odlišovat stupeň talentovanosti od biologické akcelerace. Na druhou stranu znalost biologické akcelerace a její správné určení může trenér využít pro vhodné zařazení pohybových aktivit. Skutečnou hodnotu biologického věku lze určit na základě porovnání výšky a hmotnosti, dle stupně osifikace kostí, rozvoje sekundárních pohlavních znaků či prořezávání druhých zubů.

1.8 Vymezení školní tělesné výchovy v rámcově vzdělávacím programu

Vzdělávací obor Tělesná výchova je společně s oborem Výchova ke zdraví zařazen do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Význam vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se v současné době zvyšuje, a to vzhledem k narůstající hypokinezi, nadváze a obezitě, výskytu civilizačních chorob a nezdravých návyků vedoucím k různým závislostem. Tato oblast si klade za cíl tyto nežádoucí jevy eliminovat a přispět tak k prevenci nežádoucího chování žáků. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví můžeme tedy chápat jako klíčovou pro utváření zdravého životního stylu dětí a mládeže, obecněji pak jako součást podpory zdraví celé naší společnosti (Fialová, 2014). Zdraví je chápáno jako „vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody (RVP ZV, 2017). Je utvářeno a ovlivňováno mnoha aspekty, ovšem do velké míry jeho kvalitu můžeme ovlivnit. Jak uvádějí Machová, Kubátová (2009), faktory, které determinují zdraví, můžeme dělit na vnitřní (dědičné) a zevní. Dědičné faktory ovlivnit nemůžeme, zdraví determinují z dvaceti procent. Zevní faktory ovlivnit můžeme, a to až z osmdesáti procent. Mezi jednotlivé složky zevních faktorů lze zařadit náš životní styl – míra ovlivnění až 50 %, životní prostředí, ve kterém žijeme – 20 % a kvalita zdravotnických služeb – 10%. Významnou roli zde hraje také společnost, která může naše zdraví aktivně podpořit, a to vytvářením vhodných podmínek, mezi které patří mimo jiné i utváření příležitostí pro volnočasové pohybové a rekreační aktivity (Machová, Kubátová, 2009). „Pro zachování a upevňování zdraví je nezbytným a nejpřirozenějším předpokladem aktivní pohyb“ (Machová, Kubátová, 2009, s. 39). Vzdělávací oblast Člověk a zdraví přináší základní podněty pro pozitivní ovlivňování zdraví. Vzdělávání v této oblasti směřuje k tomu, aby žáci chápali hodnotu zdraví, seznamuje je s možnými riziky, která zdraví ohrožují. Klade si za cíl osvojení takových

dovedností a způsobů chování, které vedou k zachování a posílení zdraví, a vede k získání potřebné míry odpovědnosti za vlastní zdraví. Důraz je kladen zejména na praktické dovednosti tak, aby žáci získané poznatky dokázali využít a aplikovat ve svém životě (RVP ZV, 2017).

1.8.1 Školní tělesná výchova

Hlavním cílem vzdělávacího oboru Tělesná výchova je poznání vlastních pohybových možností a zájmů a poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové, přičemž záměrem je žáka vést k samostatnému ohodnocení své fyzické zdatnosti a řadit do svého denního režimu vhodné pohybové činnosti, které povedou k uspokojení vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Při osvojování pohybových dovedností v základním vzdělávání hraje roli prožitek žáka z pohybu, je důležité motivační hodnocení, které je postaveno na posuzování osobních výkonů každého jednotlivce a jeho zlepšování.

V tomto vzdělávacím oboru se také promítá situace a poznatky současné doby, kdy se již u dětí můžeme setkat se zdravotním oslabením, které je nutné napravit či korigovat. Základní vzdělání reaguje na tento jev a umožňuje školám zařadit povinný či volitelný předmět, jehož obsah vychází z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova. Některé prvky Zdravotní tělesné výchovy mohou být zařazeny v rámci Tělesné výchovy.

1.8.2 Cíle školní tělesné výchovy

Cíle školní tělesné výchovy můžeme dle Rychetského a Fialové (1998) rozdělit do tří kategorií – vzdělávací, výchovné a zdravotní.

První kategorie obsahuje cíle informativní a formativní. Mezi informativní cíle spadají metody tělesného sebezdokonalování, zásady správného životního stylu, základy pohybových dovedností a návyků a osvojení činností z jednotlivých oblastí tělesné

výchovy. Formativní cíle spočívají v rozvinutí základních pohybových schopností a směřují ke kvalitnímu pohybovému projevu.

Výchovné cíle jsou všeobecné (kladné charakterové a mravní vlastnosti osobnosti, estetické prožívání a cítění, ochrana životního prostředí) a specifické. Specifické cíle jsou zaměřeny konkrétněji směrem k pohybové aktivitě (snaha o pozitivní postoj k pohybové aktivitě po celý život, tělesný rozvoj a zdatnost).

Zdravotní cíle se dělí na kompenzační (kompenzace jednostranné fyzické zátěže, regenerace fyzických i psychických sil) a hygienické (získání správných hygienických návyků při vykonávání a po skončení pohybové aktivity, potřeba zdravého životního stylu).

Vzdělávací cíle	Informativní
	Formativní
Výchovné cíle	Všeobecné
	Specifické
Zdravotní cíle	Kompenzační
	Hygienické

Tabulka 1: Cíle tělesné výchovy (Rychtecký, Fialová, 1998)

1.8.3 Základní charakteristika učiva v tělesné výchově

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání pro naplnění cílů definuje očekávané výstupy a učivo. Učivo je rozděleno do třech oblastí: činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a činnosti podporující pohybové učení.

Činnosti ovlivňující zdraví seznamují žáka s významem pohybu pro zdraví, učí jej správně připravit organismus před pohybovou aktivitou a vede k uklidnění po zátěži. Tato oblast zahrnuje také zdravotně zaměřené činnosti vedoucí ke správnému držení těla

a zvedání zátěže. Jsou rovněž zařazena průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení. Rozvíjí se různé formy rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu. Žák je veden k dodržování hygieny při hodinách tělesné výchovy, k dodržování bezpečnosti při pohybových činnostech.

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností zahrnují:

- pohybové hry s různým zaměřením, také netradiční pohybové hry s využitím netradičního náčiní
- základy gymnastiky – průpravná cvičení, akrobacie, cvičení s náčiním a na nářadí
- rytmické a kondiční formy cvičení – kondiční cvičení s hudbou nebo rytmickým doprovodem, jednoduché tance
- průpravné úpoly – přetahy a přetlaky
- základy atletiky – rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem
- základy sportovních her – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání – základní plavecká výuka – základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob
- lyžování, bruslení – dle podmínek školy – hry na sněhu, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích

V rámci činností podporujících pohybové učení je žák veden ke správné komunikaci v tělesné výchově, což znamená využívání základního tělocvičného názvosloví, k jednání a chování v duchu fair play. Seznamuje se se zjednodušenými pravidly osvojovaných pohybových činností. Získává zpětnou vazbu prostřednictvím měření a posuzování pohybových dovedností (RVP ZV, 2017).

Učební osnovy jsou dnes součástí školního vzdělávacího programu, jehož vytvoření je v kompetenci jednotlivých škol. Učitel tělesné výchovy má tak v dnešní době větší volnost ve výběru organizačních forem, vyučovacích metod i samotného učiva. Obsah učiva je ovlivněn časovou dotací předmětu, přičemž minimální dotace stanovená rámcovými vzdělávacími programy jsou dvě hodiny týdně. Dalšími faktory mohou být materiální a prostorové podmínky, obliba daných činností ze strany žáků, pocit

nedostatečné kvalifikace v některých oblastech ze strany učitelů či obava o bezpečnost žáků. V době centralizovaného plánování měly atletika, gymnastika a sportovní hry podobnou časovou dotaci, slušné zastoupení měly rovněž úpoly, pamatováno bylo také na testování a ostatní nabídky. V posledních letech došlo ke změnám v nabízeném obsahu tělesné výchovy. V současnosti je rozložení obsahové náplně z hlediska základních skupin sportů méně pestré. Převažují sportovní hry, zmenšenou dotaci věnují učitelé atletice, gymnastice, úpolům i testování (Fialová, 2014).

1.8.4 Volnočasové pohybové aktivity

Volný čas můžeme popsat jako čas, kdy nemáme vůči ničemu a nikomu žádné povinnosti. Jedná se o činnost, kterou si sami svobodně můžeme zvolit a přináší nám uspokojení. Náš volný čas může být naplněn celou řadou činností od nečinnosti až k různým aktivním formám. V současné době existuje velké množství aktivit, jimiž lze volný čas dětí a mládeže naplnit. Můžeme je rozlišit na spontánní, neorganizované a organizované – za přítomnosti pedagoga. U spontánní a neorganizované činnosti se jedná většinou o pasivní zábavu ve volném čase dětí a mládeže, například sledování televize, hraní počítačových her či jiné aktivity na počítači a internetu. Cílem by však mělo být smysluplné trávení volného času. „Při základních školách se velmi často zřizují kroužky, které nabízejí velký výběr aktivit od praktických, technických, uměleckých až po sportovní. Vedle pravidelných zájmových činností se nabízí také sezónní využití letních a zimních táborů, poznávacích zájezdů, výletů do přírody apod.“ (Jansa, 2012, s. 207). V České republice působí také mnoho útvarů, které nabízí aktivní trávení volného času; mezi největší patří Český svaz tělesné výchovy, Česká asociace sportu pro všechny, Asociace školních sportovních klubů, Česká obec sokolská, Orel a mnoho dalších tělovýchovných a sportovních spolků. Asociace školních sportovních klubů hraje ve způsobu trávení volného času dětí a mládeže významnou roli, jelikož se podílí na rozvoji sportu v prostředí základních a středních škol. Tato organizace poskytuje školám podporu při zakládání sportovních klubů, díky čemuž jsou vytvořeny vhodné podmínky pro hodnotné trávení volného času dětí a mládeže. Hlavním cílem je, bez ohledu na míru sportovního talentu, pěstovat zejména pozitivní vztah k pravidelnému sportování (Jansa, 2012).

1.9 Lezení

S lezením se setkáváme u dětí již v útlém věku, kdy děti lezou na stromy a prolézačky. Lezení bylo pro člověka vždy přirozeným pohybem. V podobě sportovního odvětví však v současné době získává na oblibě. Jeho výhodou je, že může být sportem pro všechny, přičemž každý si najde metu dle svých možností. Lezení s sebou přináší výzvu k překonávání sebe sama, nutí nás překonávat strach, přináší nám zážitek ze stoupání vzhůru. V lezení nerozhoduje pouze síla, ale také správná technika a koordinace doplněná dostatečnou mobilizací fyzických a psychických sil, musíme se soustředit na každý náš další krok, řešit rizikové situace. Se skutečným lezením na umělé stěně je vhodné začít nejdříve mezi osmým a devátým rokem. Závodníci na umělých lezeckých stěnách začínají s náročnějším tréninkem obvykle kolem dvanáctého roku (Vomáčko, Boštíková, 2008).

1.9.1 Historie lezení

První stěny a výcvik lezců jsou známy již od středověku, kdy byli tzv. žebříkáři nasazováni k výstupům na hradby a tvořili tak důležitou součást obléhajících vojsk. Umělé lezecké stěny hrály také důležité postavení ve výcviku vojenských armád. Ve druhé polovině 20. století se pak vedle tradičního horolezectví výrazně rozvinulo množství dalších lezeckých disciplín (Vomáčko, Boštíková, 2008). První stavby umělých stěn, a lezení na nich, úzce souvisí se závodním lezením. Pořadatelé si uvědomují, že závody na skalách jsou vždy závislé na počasí a stávají se čím dál náročnější na přípravu cest a vytvoření vhodných podmínek pro diváky ve volné přírodě. Vše směřovalo k pořádání na umělých stěnách. První závody světové úrovně na umělé stěně v hale se konají v listopadu 1987 v Grenoblu a jsou to také první oficiální závody schválené Mezinárodní horolezeckou federací (Vomáčko, Boštíková, 2003). Výrazný rozvoj vzniku lezeckých stěn lze tedy sledovat od počátku osmdesátých let 20. století. V České republice vznikla první stěna na konci osmdesátých let na pilíři nepostaveného mostu poblíž Brna. V druhé polovině devadesátých let pak nastal výrazný rozvoj staveb. (Vomáčko, Boštíková, 2008). Nabídka lezeckých stěn je v současné době velmi pestrá,

setkat se s nimi můžeme na školách, ve víceúčelových halách či jsou součástí sportovních komplexů; určité modifikace stěn vidíme někdy na dětských hřištích či v mateřských školách. Širokou nabídku nám poskytuje například online webová databáze lezeckých stěn v České republice, která skýtá seznam přes sto lezeckých stěn. V této databázi je mapa lezeckých stěn a je možné také vyhledat stěnu v konkrétním kraji. Každá lezecká stěna je zde doplněná popisem a základními údaji o ceně, otevírací době, adrese a kontaktech (<http://www.lezeckestyvcr.cz/>).

1.9.2 Lezení a šplhání jako součást výchovy a tělesné přípravy v historickém pojetí

Výchova mládeže v období renesance je pojímána v její celistvosti a orientována na potřeby ideálního renesančního člověka. Tělesná zdatnost je nezbytná součást přípravy a tělesná cvičení jsou vybírána z široké palety cviků, kde lezení má své specifické místo. Systematický přístup k zařazení tělesné přípravy do výchovy mládeže můžeme zaznamenat v období osvícenství. Za průkopníka této oblasti je považován Jean-Jacques Rousseau, který zdůrazňuje potřebu přirozeného pohybu a řadí jej na přední místo při výchově dítěte (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). Jak uvádí Neuman (1999) v jeho přirozené výchově hrají velkou roli hry, překonávání přírodních překážek, otužování a cestování. J. J. Rousseau svými myšlenkami inspiroval ke vzniku nového výchovného směru – filantropismu. Výuka v duchu filantropismu vycházela z přirozených potřeb člověka a upřednostňovala přirozenou a harmonickou výchovu. Tělesným cvičením se v tomto pojetí žáci věnovali dvě až tři hodiny denně a měla přispět k jejich fyzickému rozvoji. Ti si osvojovali pohybové činnosti s cílem získat obratnost nezbytnou v případě ohrožení člověka: lezení po skalách, spouštění se po laně, přecházení přes tenký led, přechod úzké lávky aj. Teoreticky a prakticky nejvíce rozvinul filantropistické myšlenky Johann Christoph F. Guts-Muts, který lezení a šplhání zařazuje mezi základní tělesná cvičení. Vyzdvihuje lezení jako komplexní prostředek k rozvoji zejména silových schopností. Mimo jiné vytvářel konstrukce z dřevěných a provazových žebříků, lan, tyčí a šikmých trámů pro cvičení pod širým nebem. Součástí těchto cvičení byly visy, šplh, vystupování po žebříku, cviky rovnováhy, zvedání a nošení břemen a přetahování. Také pedagog Johan Heinrich Pestalozzi spatřuje v lezení blahodárny vliv. Tvrdí, že slouží k potlačování bázlivosti a závratí. K získání jistoty pohybu doporučuje využití žebříků,

lezení po stromech, zdech i skalách. Na J. H. Pestalozziho a J. Ch. Gutsmuthe navazují někteří němečtí pedagogové a gymnasté. Nejvýraznější z nich, Friedrich Ludwig Jahn, zakladatel turnerského hnutí, umožňuje tělesná cvičení široké veřejnosti a zaměřuje se především na mládež. Základ cvičení tvořila cvičení vhodná pro hromadný výcvik (chůze, běh, skoky, šplhání, házení, tahání a posunování, zvedání, nošení a zápas). Prosazuje také cvičení na speciálním nářadí (bradla, kruhy, hrazda, žebříky). F. L. Jahn je autorem známého gymnasticko-lezeckého areálu Hasenheide, které vzniklo v Berlíně. Během zákazu turnerského hnutí, ke kterému došlo poprvé v roce 1819, německý pedagog působící ve Švýcarsku, Adolf Spiess, spojil tradiční švýcarskou gymnastiku s turnerskými prvky a vytvořil nové pojetí školní tělesné výchovy, ve které se objevilo i hromadné cvičení na šplhacích nářadích. Další významnou postavou v oblasti tělovýchovy je Georges Hébert, který je označován za zakladatele tělovýchovného systému pojmenovaného jako tzv. přirozená metoda. Zavrhl umělé cviky, naopak prosazoval především účelová cvičení jako běh, skok, šplh, zvedání, házení, úpoly a plavání. K lezeckým či podobným aktivitám vypracoval standardy pro šplh na laně, výdrž ve svisu na hrazdě a shyby (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). Na konci 19. století se začínají ve vyspělých státech vytvářet podmínky pro vznik a činnost mimoškolních dobrovolných organizací mládeže. Na počátku 20. století zakládá E. T. Seton hnutí Woodcraft Indians – Lesní moudrost Indiánů. Hlavní myšlenkou tohoto hnutí je výchovné působení na mládež prostřednictvím života v přírodě. Hry a různá cvičení v přírodě patřily k důležitým výchovným prostředkům tohoto hnutí. Zásady tohoto hnutí se později staly vzorem pro celou řadu organizací rozvíjejících výchovu v přírodě. Inspirací byl například pro R. S. Baden-Powella, zakladatele skautingu. Rovněž při založení českého skautingu nejsou cvičení v přírodě opomíjeny. Jsou zahrnovány terénní hry, lezení po skalách a další aktivity ve volné přírodě. Mezi základní činnosti skautského tábora pak patřilo budování lávek, přechodů a staveb z lan a klád (Neuman a kol., 1999). Nezbytnost šplhání a lezení pro rozvoj organismu zdůrazňuje také spoluzakladatel významné tělovýchovné organizace Sokol, dr. Miroslav Tyrš. Šplhání zařazuje do cvičení na nářadí, popisuje šplhové nářadí a způsoby šplhu na laně, tyči a stožáru (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). Vedení Sokola reaguje na oblibu sportů v přírodě a od roku 1947 tento okruh činnosti zařazuje do svého programu (Neuman a kol., 1999).

Ve školní tělesné výchově dochází v průběhu třicátých let 20. století ke kvalitativním změnám, zdůrazňují se zejména přirozená cvičení v duchu francouzské přirozené metody. V letech 1948–1949 dochází k narušení kontinuity vývoje, po velkých reorganizacích začátkem padesátých let byla narušena kontinuita rozvoje tělovýchovných a mládežnických organizací a na přirozené překážky a cvičení se pozapomnělo. Ke zlepšení situace dochází od poloviny let padesátých, kdy se lezení a základy horolezectví staly po určité období dokonce součástí povinné výuky. Od roku 1960 obsahují osnovy vedle her a cvičení prvky turistické činnosti spojené s pobytem v přírodě. Přičemž mnohé turistické oddíly a kroužky pro děti a mládež zařazovaly různá cvičení v přírodě a překážkové dráhy do své činnosti. V podobném duchu působily také další organizace věnující se volnočasovým aktivitám dětí, například pionýr pořádající letní tábory či Prázdninová škola Lipnice založená roku 1978.

Rozvoj a využití překážkových lanových drah významně ovlivnilo hnutí Outward Bound (OWB), založené v roce 1941 ve velké Británii, a ke kterému se roku 1992 připojilo také občanské sdružení Prázdninová škola Lipnice. Působení této organizace vedlo ke zdokonalování a úpravě lezeckých konstrukcí i přístupů a přineslo rovněž velké množství metodických zkušeností, které později využily další organizace.

S různými typy překážek se můžeme setkat také na dětských hřištích. Inspiraci k jejich vzniku zřejmě dalo hnutí, které se zabývá stavbou a využíváním tzv. dobrodružných hřišť (Robinsonova hřiště). Toto hnutí má své kořeny zřejmě v Dánsku, kde začalo působit před více než sto lety. Dobrodružné hřiště dávalo velkou možnost k volnému využití her a cvičení v podobě různých konstrukcí z lan, sítí a trámů. Podobné hřiště vybudoval v roce 1943 jako jeden z prvních prof. Sorensen v Dánsku, v roce 1955 se pak další hřiště objevilo v Anglii a od té doby se začala podobná hřiště budovat po celé Evropě (Neuman, 1999).

1.9.3 Technika lezení

Při lezení na nás působí gravitační síly, jejichž překonávání bude daleko snazší, pokud zvládneme správnou lezeckou techniku. Pro správné lezení nám nepostačí pouze síla. Lezeckou cestu je potřeba zjednodušit, promyslet další krok a umět správně využít

tělo k dalším pohybům. Správná technika lezení nám usnadní cestu, díky ní nebudeme nuceni vynaložit nadbytečné množství síly.

1.9.3.1 Lezecký pohyb

Lezení se skládá z mnoha pohybů, které nejsou nikdy úplně stejné. Je proto vhodné vyzkoušet co nejvíce pohybů a při samotném lezení se snažit je správně využít. Lezení je pohyb po výstupcích lezecké stěny nebo skály, kterým se říká chyty (pro ruce) nebo stupy (pro nohy). Základ lezeckého pohybu tvoří lezecký krok, což je proces mezi dvěma rovnovážnými postoji. Ve fázi přípravy se lezec připravuje na zdvih těžiště, vymýšlí další pohyb, hledá vhodné chyty a stupy. V hlavní fázi dochází ke snížení lezcova těžiště, aby mohl využít energii vyvinutou k pohybu nahoru. Poté dochází k vlastnímu pohybu, při kterém dochází k přesunutí těžiště vzhůru. Ve fázi dokončení dokončuje zdvih a uchopuje další chyty (Vomáčko, Boštíková, 2003). Správně realizovaný lezecký krok se vyznačuje plynulým průběhem, maximální ekonomikou pohybu a pohybem vycházejícím z oblasti pánve a dolních končetin (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

1.9.3.2 Zásady lezeckého pohybu

U začátečníků platí pravidlo tří pevných bodů, což znamená, že lezec se drží vždy alespoň na třech bodech. To znamená, že v pohybu je buď jedna ruka, nebo jedna noha a ostatní končetiny jsou v kontaktu se stěnou. Je však potřeba uvolnit alespoň jednu ruku, abychom dosáhli na nový chyt. Pro začátečníky je typický spíše statický způsob lezení, kdy při jednotlivých krocích zůstávají dlouho na místě. Oproti tomu dynamické lezení pokročilého lezce se vyznačuje plynulým přenášením těžiště bez velkých pauz (Vomáčko, Boštíková, 2003). Při lezení dochází k neustálému střídání statických a dynamických fází. Při správném provedení statické fáze jsme v rovnovážném postavení s malými požadavky na svalovou sílu paží a trupu, máme vizuální kontrolu lezeckého prostoru a umožněn pohyb do všech směrů. Lezec zaujímá postavení s vytvořením pravolevé rovnováhy, která vzniká při křížovém zatížení končetin (držíme se levou rukou a převážná část hmotnosti těla je přesunuta nad pravou nohu). Pánev má nad oporovou

výše položenou nohou. Paže jsou nataženy či mírně pokrčeny. Ruka protilehlá oporové noze drží chyt, druhá ruka zabezpečuje pouze stabilitu do stran. Pánev je u stěny. Trup a ramena se mírně odklánějí od stěny. Tělesná hmotnost by měla být maximálně přenesena na oporovou nohu, těžiště by mělo být stále nad nohama (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

1.9.3.3 Základní druhy chytů a jejich úchopy

Jednotlivé druhy chytů se označují podle směru úchopu a polohy prstů na pozitivní (drží se shora a zatěžují směrem dolů), boční (drží se z boku a jsou zatěžovány stejným směrem) a spodní (drží se ze spodu a jsou zatěžovány směrem vzhůru) (Vomáčko, Boštíková, 2003). Podle polohy prstů pak rozlišujeme zavřený a otevřený úchop. Zavřený úchop se vyznačuje prolomenými prsty a využívá se na malých lištách a ostrých bodech. Tento typ dává lezci sice pocit jistoty, že mu bude ruka na chytu určitě držet, avšak vyznačují se vysokou zátěží pro šlachy a přílišné a opakované používání může vést k úrazům. Nejpriznivější způsob držení chytu je otevřený úchop. Klade sice vyšší silové nároky, ale při dlouhodobém upřednostňování otevřeného úchopu umožní v budoucnu držet i malé chyty bez prolamování prstů. U zkušenějších, spíše dospělých lezců se pak můžeme setkat také s chytem na stisk, což je jediný úchop, při kterém je palec v opozici k ostatním prstům. Při obtížném lezení jsou charakteristické kapsy a díry. Jsou to chyty pro tři, dva nebo také jeden prst (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

1.9.3.4 Stupy

Nejobvyklejším postojem je postoj kolmo ke stěně na špičkách. Obvyklým stupem můžeme označit rovněž stup na hraně, kdy lezec stojí na vnitřní či vnější straně chodidel. Chodidla v tomto postoji jsou ke stěně mírně natočena. Při prvním lezení leze mnoho dětí tzv. žebříkovým efektem. Ruce i nohy se zdvihají postupně vzhůru v pravidelných vzdálenostech. Těžiště je stále nad nohama, pohybuje se podél osy výstupu. Toto lezení nevychází z pohybu nohou, ale paží. Když se dítě učí lézt, našlapuje na vnitřní část chodidla. Postupem doby je nutné naučit se přenášet váhu na přední část

chodidla, postupně až na špičku (Vomáčko, Boštíková, 2003). Při výuce lezení na umělých stěnách a nácviku lezeckých pohybů je třeba od počátku zdůrazňovat, že hlavní hybnou silou při lezení jsou nohy.

1.9.4 Vybavení pro lezení

Nejméně náročný na materiál a techniku je bouldering. Nepotřebujeme lezeckého partnera a vystačíme si jen s lezečkami a pytlíkem na magnezium.

Boty na lezení – lezečky

Lezečky mají podrážku ze speciální gumové směsi, která má velmi dobré třecí vlastnosti a díky tomu obuv na stěně dobře drží. Tato speciální obuv dokáže pevně stáhnout nohu a zajistit potřebný kontakt boty s lezeckým povrchem.

Magnezium a pytlík na magnezium

Magnezium je bílý prášek, kterým si lezci potírají ruce. Používá se na umělých stěnách pro pocit vyšší bezpečnosti. Zabraňuje pocení rukou a tím klouzání chytů.

Pokud se rozhodneme pro jiné způsoby lezení, je potřeba si pořídit další základní vybavení. Při lezení na umělých stěnách, či na skále jsou lezec a jistič navzájem spojeni lanem. Pokud lezec spadne, jistič ho zadrží (Vomáčko, Boštíková, 2008).

Lano

Aby byl pád spolehlivý, ale ne příliš tvrdý, musí být lana pevná v tahu a trhu, ale zároveň elastická. Při lezení na umělých stěnách se používá jednoduché lano o délce 60 metrů. Pro začínající lezce je doporučen minimální průměr lana 10 milimetrů. Měla by být trvale označena polovina lana, aby jističí věděl, zda bude zbývající část lana stačit pro bezpečné slanění zpátky na zem.

Úvazek

Účelem úvazku je co nejvýhodnější rozložení sil, které vznikají při pádu na tělo lezce. Čím širší je plocha dotyku s tělem, tím lepší bude případné rozdělení sil. Lezecký sedací úvazek se skládá z bederního pásu a nohaviček (Burianová, 2015).

Celotělové úvazky

Celotělové úvazky jsou určeny pro lezení na umělých stěnách především pro děti. Tento typ úvazku spojuje hrud', ramena, záda a kyčle do jednoho navazovacího bodu, díky čemuž je zajištěna lepší stabilita trupu při spouštění. U dětí do 10 let věku je doporučován výhradně tento typ úvazku. Mezi 10. a 12. rokem pak mohou přejít k úvazku sedacímu (Vomáčko, Boštíková, 2008).

1.9.5 Jisticí pomůcky

Jisticí pomůcky zajišťují bezpečnost při lezení. Jejich úkolem je pomocí tření lana ztlumit a zbrzdit (zachytit) případný pád. Většina pomůcek nachází uplatnění až při lezení na skalách, případně na velkých stěnách. Při lezení na umělých stěnách postačuje základní vybavení (Vomáčko, Boštíková, 2008). Výběr správných jisticích pomůcek závisí na typu lezecké stěny. U lezeckých stěn s možností prvolezení využijeme k jištění karabiny a někdy je potřeba mít také vlastní expresky, protože ve stěně nebývají instalované. Pokud se pohybujeme na stěně s výhradně horním jištěním, pak karabiny a expresky nejsou potřeba.

Expresní smyčky (expresky)

Expresní smyčka je jednotka tvořená dvěma karabinami, které jsou spojeny sešitým popruhem. Jedna z karabin má rovný zámek a zapíná se do jisticího bodu, druhá má prohnutý zámek a vede se tudy lano. Expresky usnadňují rychlé zajištění při dosažení jisticího bodu a umožňují větší volnost lana a menší tření oproti použití pouze jedné karabiny. Používají se především k postupovému jištění prvolezce.

Karabiny s pojistkou

Karabiny s pojistkou využijeme zejména k jištění, případně k navázání na lano. Zámek má zabránit náhodnému vyvlečení lana z karabiny. Nejbezpečnější variantou jsou karabiny s automatickým zajištěním, které jsou také nejvhodnější pro lezení na umělých stěnách (Burianová, 2015).

Pomůcky k jištění

Burianová (2015) uvádí dva typy pomůcek k jištění: dynamické brzdy a poloautomatické jisticí prvky. U dynamických brzd je k bezpečnému zajištění pádu nutná vyšší vynaložená síla jističe, zatímco poloautomatické prvky se po krátkém prokluzu lana samy zablokují.

1.9.6 Typy lezení

Z tradičního horolezectví se postupně vytvořila řada sportovních lezeckých aktivit. Rozdíl mezi horolezectvím a lezením spočívá v terénu, který horolezec či lezec zdolává. Lezec je člověk, který se pohybuje na umělých stěnách, zatímco horolezec se pohybuje v horolezeckém terénu – v horách, velehorách, a logicky toto odvětví vyžaduje více dovedností a znalostí než lezení.

Lezecké disciplíny můžeme dělit dle několika kritérií. Z hlediska přístupu lezců rozlišujeme sportovní lezení a tradiční lezení. Sportovní lezení spočívá v lezení po předem zajištěných cestách fixními prvky. Vzdálenosti mezi jisticími body jsou poměrně malé a v případě pádu se nejedná o dlouhé lety. Při tradičním lezení musí lezec zakládat postupová jištění a hledat lezeckou cestu.

Dále můžeme rozlišovat mezi soutěžními a nesoutěžními disciplínami. Soutěžní lezení se odehrává převážně na umělých lezeckých stěnách a řadíme sem lezení na obtížnost, lezení na rychlost a soutěžní bouldering.

Lezení na obtížnost

Při lezení na obtížnost je cílem závodníka vylézt na neznámé cestě co nejvýše. Snahou závodníka je vylezení cesty na první pokus, bez pádu či odpočinku v laně. Lezci si před vlastním závodem prohlédnou cestu.

Lezení na rychlost

Lezení na rychlost spočívá v lezení v co nejkratším čase.

Soutěžní bouldering

Při soutěžním boulderingu lezec musí zdolat určitý počet lezeckých problémů (boulderů) na co nejmenší počet pokusů. Boulderovým problémem je velmi krátká cesta, která většinou nelze vylézt na první pokus.

Výše zmíněné soutěžní disciplíny mají (kromě lezení na rychlost) také nesoutěžní podoby. Při nesoutěžním lezení na obtížnost jde o zdolání co nejtěžší cesty, při boulderingu o přezení obtížných a lezecky problematických míst relativně nízko nad zemí. Existují ještě další kategorie nesoutěžního lezení, které jsou specifické zejména terénem, ve kterém se lezec pohybuje. Pro příklad lze zmínit například pískovcové skalní lezení na pískovci, lezení na nepískovcových skalách po pevných materiálech, jakým je vápenec či žula, ledové lezení po zamrzlých vodopádech, mixové lezení, při kterém se kombinuje skála, led a sníh. Tato odvětví se vyznačují vysokou hranicí obtížnosti a kladou poměrně vysoké nároky na lezce, jeho vybavení, schopnost ovládat techniku jištění, schopnost ovládat manipulaci s lezeckými pomůckami, orientovat se v terénu, odhadovat objektivně možná rizika a nebezpečí (Vomáčko, Boštíková, 2008).

1.9.7 Lezecké stěny

Umělé lezecké stěny s sebou přináší spoustu výhod. Můžeme lézt za každého počasí, v každém ročním období, kdykoliv máme čas. Není nutné přesouvat lezecký materiál do lezeckých oblastí. Můžeme si postavit různě obtížné cesty. V současné době jsou lezecké stěny v různých podobách dostupné na mnoha místech, jako součást lezeckých obchodů, které slouží spíše jen pro odzkoušení lezeckého vybavení, na dětských hřištích v podobě systému prolézaček. Nejvýznamnější jsou pro nás stěny pro sportovní využití, které můžeme rozdělit na dvě základní skupiny, a to na bouldrovací stěny, na kterých se leze bez jištění lanem, a velké lezecké stěny. Bouldrovací stěny dosahují výšky maximálně 4 metry, velké lezecké stěny dosahující výšky nad 4 metry a vyžadují jištění lanem. Lezecké stěny mohou mít různé využití a cílovou skupinu a podle toho se liší obtížností profilů. Například školní lezecká stěna má profily jednodušší (položeny, kolmý, mírně převislý, kouty, hrany atd.). Komerční stěna má velmi široké rozpětí z hlediska náročnosti, existuje celé spektrum profilů a velké množství různě obtížných

cest. Pro závody se pak mnohdy využívají právě velké komerční stěny, ale je upravená obtížnost a počet chytů.

Při konstrukci lezeckých stěn se využívají různé materiály, existují konstrukce z dřevěných hranolů a fošen, z perforovaného profilu, jacklových profilů. Na dětských hřištích se můžeme setkat s betonovými stěnami. Při tvorbě lanových překážkových drah se používají dřevěné kůly. U nás se na lezecké stěny používá zejména překližka, případně lisovaná dřevotříska. Pro povrchovou úpravu (oppláštění) překližky se využívá pískování a nátěr disperzní zdravotně nezávadnou barvou. Pro bouldrovací stěny pak pouze nátěr. Při výrobě opláštění na velkých stěnách můžeme na stěnách vytvořit tzv. struktury, což jsou reliéfy vyrobené z plastbetonu, které mají co nejvěrněji napodobit skalní povrch. Na každé stěně je také potřeba vytvořit strukturu sítě pro uchycení chytů. Na velkých stěnách se osvědčuje síť z natloukacích matek, tzv. „buldoků“, tvaru rovnostranného trojúhelníku o hraně 25 centimetrů, u bouldrovacích stěn o hraně 15 centimetrů. Pro uchycení lezeckých chytů na stěnu se pak používají imbusové šrouby různých délek. V případě chytů velkých rozměrů nebo vyznačujících se tvarovou zvláštností se pro jejich stabilizaci využívají vruty. Chyty mohou být různých velikostí a barev, přičemž jejich barva určuje jejich obtížnost. U začátečníka sestavujeme jednoznačnou, přehlednou cestu, s menším množstvím přebytečných chytů, aby se mohl soustředit pouze na správný pohyb. Velké lezecké stěny, které vyžadují jištění lanem jsou vybaveny fixními jisticími prvky, jako jsou borháky nebo nýty. První jištění je umístěno 3 metry nad zemí, druhé pak 4 m a tak dále. Při navrhování stěny je potřeba mít na paměti její účel. Stěna pro výuku bude samozřejmě značně odlišná od stěny pro soutěžní lezení. Školní lezecká stěna by měla být členitá, měly by být vytvořeny hrany, kouty, komíny pro lezení. Stěna by měla umožňovat postavení takových cest, při kterých budou děti nuceny používat více nohy a celé tělo. Stěna pro začátečníky by měla obsahovat kromě kolmých a převislých profilů také plotnu (tzn. mírně položený profil) (Vomáčko, Boštíková, 2003).

1.9.8 Lezení dětí

Dítě leze od nejtělejšího věku. Nejprve se plazí, šplhá po rodičích. Dostatečně zvládnutý lezecký pohyb má dítě kolem 4. a 5. roku věku. S lezením je pak vhodné začínat od začátku školní docházky. V období mladšího školního věku by aktivity měly mít

hravou formu, důležitá je motivace žáků, ve které uplatňujeme zájem dětí o dobrodružství. Při lezení, ve kterém je vyžadováno jištění, je u dětí doporučeno zvážit mentální vyzrálost, zvládnutí základní manipulace s lanem a základů lezeckého pohybu. Baláš, Strejcová, Vomáčko (2008) za vhodný věk ke vzájemnému jištění dětí považují 11 let a k lezení v pozici prvolezce šikovní osmileté dítě. Jištění provádí vždy dvě děti, jedno jistí a druhé drží lano oběma rukama. Veškeré aktivity by měly být pestré z hlediska zařazovaných pohybů. Při lezení to znamená, že střídáme lezecké stěny, profily a cesty, aby si děti mohly vyzkoušet co nejvíce různých pohybů.

1.9.8.1 Vliv lezení na rozvoj dítěte

Obecně můžeme říci, že po tělesné stránce lezením rozvíjíme zejména svalovou vytrvalost a částečně svalovou sílu horních končetin. Při pravidelném lezení lze očekávat i rozvoj statické rovnováhy, mezisvalové koordinace. Terapeuticky hodnotným je u lezení považován nejednostranný pohyb vyžadující koordinaci pohybů horních i dolních končetin a svalů trupu, plánování pohybu a nároky na stabilizační funkce organismu. Z psychosociálního hlediska formuje lezení základní vlastnosti jedince, lezec získává mentální rovnováhu, překonává strach z pádu, přijímá zodpovědnost za vlastní rozhodnutí během lezeckého pohybu i zodpovědnost v rámci lanové dvojice či skupiny (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008). Jak již bylo dříve zmíněno, motorický rozvoj u dětí by měl být všestranný a vést k osvojení základních pohybových dovedností. Je také velmi důležité utvářet představu o správné technice pohybu. Jednotlivé schopnosti by měly být rozvíjeny s ohledem na věk dítěte. Zvláště u dětí a začínajících lezců se snažíme o všestrannou náplň lekcí, kde lezení je jen malou součástí pohybového programu. Baláš, Strejcová, Vomáčko (2008) doporučují lekci dělit na tři části: rozcvičení, hlavní část zaměřená na lezecké aktivity a docvičení. V hlavní části lezecké lekce se zaměřujeme buď na rozvoj síly, pohyblivosti, koordinace, rychlosti, vytrvalosti či techniky lezení nebo také na zlepšení spolupráce skupiny a vytváření důvěry lezců ke spolulezcům i k sobě samým.

Neuman (1999) zdůrazňuje zejména pedagogické využití lezeckých aktivit. Autor řadí lezení mezi prožitkové aktivity, které jsou výchovně využitelné. Dochází ke

konfrontaci účastníků se silnými prožitky, zažívají pocit rizika a dobrodružství, překonávají své individuální tělesné a duševní hranice, získávají důvěru v sebe a ostatní, společné prožitky ve skupině a návod na aktivní trávení volného času. Prožitek lezení jim přináší sebepoznání, pomáhá jim při nalezení místa ve světě.

1.9.8.2 Dětské závody v lezení

U některých dětí se setkáváme s velkým zájmem při aplikaci soutěží, proto se různé soutěže mohou stát motivačním prvkem. Existují soutěže ve šplhu na laně nebo pravidelný systém soutěží v lezení na obtížnost Tendon Cup a Český pohár, případně lokální soutěže v boulderingu. Tendon Cup představuje otevřenou soutěž i pro začínající lezce, zatímco Český pohár je určen lezcům zkušenějším (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

Soutěžní lezení v České republice organizuje Český horolezecký svaz, o rozvoj sportovního lezení dětí a mládeže na umělých stěnách i v přírodních terénech se pak stará Komise mládeže. Pro mládež probíhá samostatný seriál závodů v lezení na obtížnost, který zahrnuje čtyři pohárové závody (závody Českého poháru) a mistrovství České republiky (MČRm). Soutěží zvláště chlapci a dívky v kategoriích: A: 10 let a mladší, B: 11–12 let, C: 13–14 let, D: 15–16 let, E: 17–18 let (Neuman, 1999).

1.9.8.3 Průpravná cvičení na nářadí

K imitaci lezení či lezeckého tréninku můžeme využít ve školním prostředí tělocvičnu a vystačíme si pouze se základním vybavením, jako jsou žebřiny, kladina, vodorovný žebřík, bradla, lana, tyče, kůň nebo koza. Při cvičení na žebřinách nám příčky žebřin nahrazují lezecké chyty a stupy. Náhražku stěny vytvoříme tak, že některá místa na příčkách polepíme izolepou a vytvoříme tak provizorní chyty a stupy. Ideální je, pokud máme několik žebřin vedle sebe, na kterých děti realizují vodorovný přechod. Cvičení můžeme modifikovat a vytvářet tak různou obtížnost přechodu. Kladinu využijeme pro rozvoj rovnováhy nebo jako lezeckou překážku. Nejjednodušším využitím kladiny je chůze po kladině či ručkování, opět v různých obměnách. Vodorovný žebřík je vhodný

pro rozvoj silových schopností a lze jej využít v několika variantách. Žebřík bývá při těchto cvičeních v šikmé poloze a cvičenec po něm stoupá, ručkuje či prolézá mezi příčkami. Ještě než přistoupíme k využívání techniky a taktiky lezení, představujeme dětem slaňování a volíme hry na seznámení s lanem. Při lezení potřebujeme získat důvěru v lano. Děti se na laně mohou houpat a zároveň se nohama odrážet od stěny, mohou sestupovat z lavičky opřené o žebřiny a přitom se přidržovat zavěšeného lana a ručkovat. Pokud využijeme také sedací úvazek, pak si děti mohou vyzkoušet sednout si do lana a zhoupnout se (Vomáčko, Boštíková, 2008). Pohybové návyky získané na náradí v tělocvičně můžeme využít při lezení na umělých stěnách či při zdolávání překážek v terénu.

„Při lezení se účastní pohybu vždy paže i nohy společně. Lezeme buď ve visu, nebo v podporu. Lezení vzhůru nazýváme vylézání, lezení dolů slézání. Dále rozlišujeme prolézání, to znamená, že prolézáme okem, které tvoří šterbiny a příčky, a přelézání, což znamená, že přelézáme z jednoho náradí na druhé (vodorovně, šikmo, vzhůru nebo dolů). Rychlý pohyb po náradí nazýváme smyk. Účastní-li se pohybu kromě paží a nohou také trup, mluvíme o plazení; provádíme je zpravidla v lehu na náradí. Při ručkování postupujeme po náradí pouze pomocí rukou nebo částí paží. Ručujeme buď ve visu, nebo v podporu, při čemž nohy při pohybu nepomáhají. Stoupání je pohyb po náradí jen pomocí nohou. Je to vlastně druh chůze. Pohyb vzhůru nazýváme vystupování, pohyb dolů sestupování. Náradí můžeme uchopit nadhmatem, podhmatem, dvojhmatem, vněhmatem nebo vnitřhmatem. Pohybujeme se jednonož nebo jednoruč, sounož nebo souruč, střídnonož nebo střídnoruč, a to buď jednostranně, nebo různostranně. Jestliže se jedna noha k druhé přisouvá, postupujeme přisouváním, překračují-li se nohy jako při chůzi, postupujeme překračováním. Obdobně se pohybují ruce dosahováním a přesahováním. Směr pohybu je vpřed – vzad – vzhůru – dolů – vpravo – vlevo“ (Kos, 1960, s. 3–4).

1.9.8.4 Hry a cvičení na umělé stěně

Motivace u dětí hraje významnou roli, proto příprava aktivit na lezecké stěně je velmi důležitá. Stěžejní je také bezpečnost, kterou zajistíme dobře promyšlenými aktivitami, přičemž respektujeme zdatnost žáků. Při samotných aktivitách pak vhodně

volíme maximální výšku lezení a zabezpečíme dopad žíněnkami. Umělé stěny nabízejí velmi široké možnosti stavby lezeckých cest, přičemž každá z těchto cest je zaměřena na určitý lezecký problém. Pro samotné seznámení s lezeckou stěnou doporučují Vomáčko, Boštíková (2008) štafetové hry, které jsou u dětí velmi oblíbené. Družstva mezi sebou soutěží a cílem je označený chyt. Štafety mohou mít různé podoby, lze využívat pouze určené končetiny (jednu ruku a obě nohy, jednu nohu a obě ruce), lezeme poslepu, k samotnému lezení přidáme další druh pohybu – k lezecké stěně dobíháme zády, po čtyřech apod.

Při hrách na umělé lezecké stěně bychom již měli využívat techniku a taktiku lezení.

Vomáčko, Boštíková (2008) uvádějí náměty her, pro příklad:

Potopa – děti se pohybují kolem lezecké stěny, na povel „potopa“ se musí dostat na lezeckou stěnu, která je záchranným bodem

Škatulata, škatulata, hýbejte se – žáci stojí u lezecké stěny, na povel se musí dostat k jednomu z označených chytů, kterých je však o jeden méně než soutěžících

Honička na stěně – děti lezou na umělé stěně a chrání si svůj život (šátek), který zároveň chtějí sebrat protihráčům

Štafety – cvičenec dosahuje určený cílový chyt a předává štafetu dalšímu, který má stejný úkol

1.9.8.5 Hry pro rozvoj lezeckých dovedností

Prostřednictvím her lze rozvíjet u dětí také jednotlivé lezecké dovednosti, rovnováhu, cit pro zatížení chytů, lezecký pohyb, pohybové dovednosti lezců, výměnu prstů na jednom chytu apod. Děti mohou lézt po stěně se zavázanýma očima, můžeme na stěně označit směr pohybu rukou a pohybu nohou, hledat na stěně takovou pozici, ve které se nemusejí držet rukama (Vomáčko, Boštíková, 2008).

1.9.8.6 Bouldrování dětí

Bouldering je lezení bez jištění, většinou do takové výšky, z níž se dá bezpečně seskočit. Výška bouldrovací stěny by neměla přesáhnout 3,5 metrů. Ve školním prostředí se bouldering nabízí jako jedna z forem výuky. Je dobře kontrolovatelný, není potřeba jisticích pomůcek a do aktivit lze zapojit více žáků najednou. (Neuman, 1999).

Děti například lezou ve dvojicích nebo trojicích a plní různé úkoly; jeden vymýšlí lezecké kroky, druhý je opakuje, lezec dosahuje určeného chytu pomocí co nejmenšího/největšího počtu kroků, leze s pomocí co nejdelších kroků apod. (Vomáčko, Boštíková, 2008).

Pro zdárný průběh všech aktivit ve školní výuce je vhodné žákům určit směr lezení, určit výšku chytů, které se ještě smějí používat, tedy vymezit výšku, kam ještě je možno lézt. Ve dvojicích si žáci dávají záchranu. „Jistič stojí asi jeden metr od lezce, postupuje s ním tak, aby mu byl stále za zády, a neustále ho sleduje. Ruce má připraveny k zachycení případného pádu lezce. Stojí poněkud dál od stěny, aby lezec měl prostor, kam může seskočit. Při seskakování nebo pádu jistič chytá lezce v pase, popř. v podpaží, a snaží se podržet jeho horní část těla výše než nohy, aby lezec bezpečně doskočil“ (Neuman, 1999, s. 276).

Pro žáky prvního stupně a začínající lezce, kteří se zaměřují na nácvik správné techniky, je nejvhodnější kolmý profil bouldrovací stěny. U pokročilejších lezců lze využít profil mírně převislý, který už více rozvíjí vytrvalost a vytrvalostní sílu a velmi dobře se zde trénuje technika (Neuman, 1999).

Podporou lezení jako vhodnou školní i mimoškolní aktivitou pro děti se začalo zabývat občanské sdružení Lezení do škol. Projekt Lezení do škol vznikl v roce 2011 s cílem podporovat bouldering jako sport, který je možné zařadit do výuky tělesné výchovy, a rozšířit tak dětem škálu pohybových aktivit. Školám nabízí k zapůjčení mobilní lezecké stěny, které jsou odborně sestaveny přímo v prostorách školy. Společně s montáží stěny je proškolen pedagogický personál v metodice lezení a bezpečnosti. Stěna ve škole zůstává zpravidla po dobu třech týdnů (<http://www.lezenidoskol.cz>).

1.10 Nízké lanové překážky a lanové dráhy

Lanových překážek existuje v současné době velké množství. Jednotlivé překážky se liší svou náročností, a od toho se pak odvíjí požadavky na materiál a schopnosti instruktora. Konkrétní výběr překážek je možné upravit dle věku či zdatnosti účastníků. Základní dělení lanových překážek uvádí (Hanuš, Hrkal, 1999):

- Nízké překážky se budují v relativně nízké výšce nad zemí (0,3–1,5 m) a jejich cílem je hlavně nácvik pohybové obratnosti, spolupráce ve skupině a pocitu zodpovědnosti.
- Vysoké překážky kromě výše uvedených cílů navíc rozvíjí vůli a odvahu. Výška těchto překážek se pohybuje od 1,5 metru až do desítek metrů.

Sestavením více překážek, vznikají lanové dráhy. Většinou se jedná o kombinaci tří až dvaceti překážek, které na sebe vždy navazují. Účastníci plynule postupují a zdolávají postupně jednotlivé překážky. Lanové dráhy dělíme dle stability na stacionární, které jsou zbudovány ke stálému, trvalému účelu v jednom místě. U nás častěji používaný typ je mobilní lanová dráha. Ta je zbudována na omezený čas a poté rozebrána (Hanuš, Hrkal, 1999).

1.10.1 Nízké lanové překážky

Nízké lanové překážky lze definovat jako „konstrukce z lan a dalších materiálů, které jsou zavěšeny na stromy či kůly tak, aby vytvořily neobvyklý problém – překážku, kterou má lezec za úkol překonat. K tomu lze využívat kromě lan také trámký, desky, pneumatiky apod.“ (Machek, Kupr, 2015, s. 6). Vzhledem k umístění v menší výšce představují relativně nízké riziko. Nízké lanové překážky můžeme dle počtu lezců rozlišit na individuální a skupinové. Dle konstrukce pak dělíme překážky na stromech, na sloupech a ostatní. Nejčastěji upevňujeme překážky ke stromům v přírodním prostředí. V umělém prostředí, například na dětských hřištích, budujeme překážky upevněné ke kůlům. Využit se dá také mobilní konstrukce, pokud není dostupná žádná z výše jmenovaných možností k upevnění lan. Z hlediska mobility existují překážky mobilní,

jejichž výhodou je rychlost a možnost použití na více místech. Opačně stacionární překážky mají charakter dlouhodobé stavby (Machek, Kupr, 2015).

1.10.2 Lanové parky

Se vzrůstající oblibou outdoorových aktivit a zájmem o adrenalinové zážitky vzrostla nabídka lanových parků. Jedná se o komplex nejčastěji vysokých lanových překážek doplněných o některé speciální prvky, jako například skákací trampolína, obří houpačka apod. Překážky jsou instalovány na kmeny vhodných stromů. Kotvení je provedeno pomocí ocelových lan s ochrannými dřevěnými podložkami.

Lanové parky většinou nabízí několik tras různé obtížnosti. Jak uvádí Neuman (1999) jsou vysoké překážky vhodné pro jednotlivce, maximálně pro dvojici lezců. Vzhledem k výšce, ve které se účastníci pohybují, je kladen důraz na bezpečnost. Účastník je oblečen v celotělovém sedáku, má ochrannou helmu a musí se seznámit se způsobem jištění.

Z hlediska typu jištění lezců lze řešit lanový park jako systém vzájemného jištění, sebejistící systém nebo kombinací obou systémů. U systému sebejištění jsou na kmenech instalovány dřevěné přestupové plošiny usnadňující přechod z jedné překážky na druhou (<http://www.outdoor-point.cz>).

1.11 Volba materiálu pro stavbu lanových překážek

Materiál pro postavení lanové překážky by měl být kvalitní, v souladu s normami pro lanové překážky. Měli bychom ho udržovat a pravidelně kontrolovat, před, během i po jeho použití. Využíváme materiál různorodý. Lana volíme pouze ta, která jsou přímo určena pro stavbu lanových překážek. Vhodná jsou polypropylenová lana, která se vyznačují vysokou odolností. Mají většinou širší průměr. Velmi důležité je, že při protažení nepruží. Jedná se o kvalitní a bezpečná lana, která při správném dopnutí neztrácejí svůj tvar (Hanuš, Hrkal, 1999).

Pro stavbu vysokých lanových překážek a nízkých lanových překážek, které jsou postaveny na jednom místě na delší dobu, pak využíváme lana ocelová (Machek, Kupr, 2015).

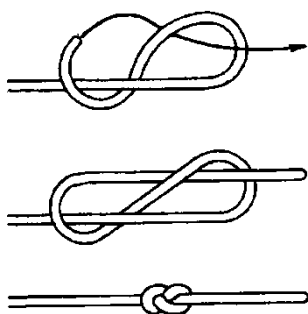
Stavba lanových překážek

Při stavbě překážek v přírodě dbáme na minimální negativní vliv na okolní prostředí, zajistíme maximální bezpečnost terénu. V pásmu 2 – 2,5 metru bychom měli zajistit bezpečné okolí, které umožňuje pohyb všech účastníků. Při využívání stromů pro uchycení lan bychom měli nechat posoudit stav stromů odborníkem, zejména pokud se jedná o překážky pro dlouhodobé účely. Pro upevnění lan volíme vzrostlé stromy vysoké alespoň 15 metrů. V místě upevnění lana mají mít stromy průměr nejméně 25–30 centimetrů.

Při vázání lan ke stromům dbáme, abychom strom, ani lano nepoškodili. Proto při uvazování lana používáme k ochraně podložku z koberce či linolea, u vysokých překážek pak dřevěné desky (Neuman, 1999).

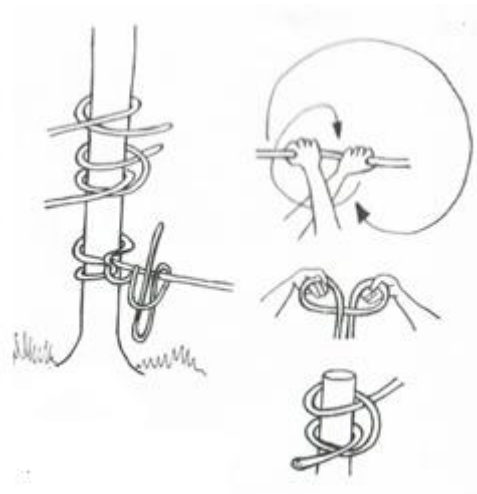
Pro přivázání lana ke stromu je třeba znát základní typy uzlů, který popisují níže:

Osmičkový uzel – tvoří základ pro celou řadu dalších uzlů, používá se jako zarážka na konci lana, jeho výhodou je, že lano tolik nepoškozuje.



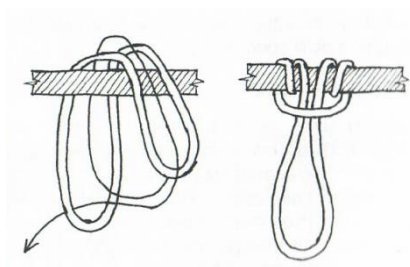
Obr.4: Osmičkový uzel (Hanuš, Hrkal, 1999, s. 7)

Lodní smyčka – upevňujeme s ní lano na kůly a stromy. Čím je větší tah, tím více se svírá.



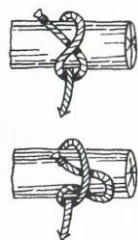
Obr.5: Lodní smyčka (Hanuš, Hrkal, 1999, s. 14)

Prusíkovací smyčka – používá se k přichycení tenké smyčky na lano většího průměru. Když smyčku zatížíme, můžeme za ni tahat, aniž by se po lanu posouvala. Bez zatížení s ní můžeme volně pohybovat. Při stavbě lanových překážek se využívá pro vypínání lan.



Obr.6: Prusíkovací smyčka (Hanuš, Hrkal, 1999, s. 13)

Dřevařská smyčka – slouží k jednoduchému upevnění lana kolem stromu nebo klády. Drží až po zatížení.



Obr.7: Dřevařská smyčka (Hanuš, Hrkal, 1999, s. 15)

Samotná stavba překážky začíná upevněním spodního lana. Pro upevnění lana u nízkých lanových překážek nejčastěji volíme lodní uzel. Lodní uzel sám o sobě nezajistí dostatečně napnuté lano tak, aby uneslo váhu lezců, musíme ho dopnout. Nejprve přitáhneme lano k uzlu. K tomu lze využít jednoduchý kladkostroj, nebo tah jiného lana připevněného prusíkovým uzlem. Po této základní fázi je nutné lano ještě dostatečně dopnout. Dopnutí lana je velmi důležité, spodní lano je nosné a musí vydržet nápor lezců. U vrchního lana je postup stejný, jen u většiny překážek nemusí být tak pevně dopnuto, jelikož nenese celou hmotnost lezce. V závislosti na tom, jak dopneme vrchní lano, můžeme stavět různé překážky, některé stavíme dokonce záměrně bez lana vrchního. Posledním krokem může být použití dalších doplňků, které zavěšujeme na lano dle typu překážky.

Na začátku dráhy by měly být jednodušší překážky zaměřené na rozvoj rovnováhy a procvičování podávání záchran.

1.12 Bezpečnost

Při veškerých aktivitách s dětmi je prioritou ochrana zdraví a prevence úrazů. Obecně můžeme říci, že je vždy potřeba se před samotnou aktivitou vhodně rozevíčet a trénink zakončit docvičením. Je důležité umět správně používat veškeré potřebné vybavení. Také bychom měli umět odhadnout své možnosti a nepřecenit své síly.

Jsme vhodně oblečení, lezeme bez prstýnků, náramků a řetízků, dlouhé vlasy máme sepnuté. Při lezení na náradí a bouldrovací stěně je nezbytné používat žíněnky nebo matrace, a jejich umístění na místo případného dopadu. Dopadová plocha by měla být kontinuálně napojená bez nerovností a mezer. Během aktivit se nikdo nezdržuje pod stěnou nebo pod náradím. Zodpovědná osoba, nejčastěji instruktor nebo učitel, dává záchranu, tj. chytá a usměrňuje případný pád lezce. Lezení s lanem navíc vyžaduje zvládnutí základních uzlů a nácvik základních technik jištění. Při lezení s lanem je velmi důležitá kontrola vybavení; provádíme kontrolu nastavení a zapnutí sedacích úvazků, správné navázání a založení lana do jisticí pomůcky. Vyžadujeme striktní zákaz chytat se během výstupu prsty postupového jištění (Baláš, Strojcová, Vomáčko, 2008).

Pokud navštívíme lezecké prostory určené veřejnosti, pak musíme dodržovat provozní řád daného zařízení. Neuman (1999, s. 236) doporučuje před zahájením i v průběhu provádět kontrolu:

- Lana, která se používají k jištění, musí mít v pořádku oplet, nesmí se příliš kroutit a bez problému procházejí jisticí pomůckou.
- Karabiny, jež musí mít neporušený povrch, lze ji otevřít normálním stiskem, západky se samy vrací, pojistky jdou lehce zašroubovat.
- Nýty na stěně musí být dotažené, nemají se kývat ani otáčet a nesmí jevit tendence k vytržení.
- Stanoviště pro horní jištění musí vycházet ze dvou jisticích bodů – nýtů nebo smyček, a spojovat se do jedné karabiny.
- Chyty se nesmějí otáčet ani být jinak poškozené.

Při zdolávání lanových překážek je z hlediska bezpečnosti stěžejní výběr vhodného terénu pro stavbu překážek, volba správného vybavení, používání lezeckých helem, správné provedení stavby překážek, volba vhodné obtížnosti překážek a nácvik jištění (spottingu).

Spotting

Pro nízké lanové překážky se využívá metoda vzájemného jištění nazývaná spotting. Spotteri, vždy minimálně dva, provádí lezce po celou dobu jeho působení na překážce. Stojí s nohama mírně pokrčenýma, jedna noha směřuje k lezci a druhá dozadu. Ruce jsou předpaženy směrem k lezci. Při spottingu nejde o doslovné zachycení padajícího lezce, ale hlavně o zmírnění dopadu na hlavu či trup v případě pádu (Machek, Kupr, 2015).

Při zdolávání překážkových drah je doporučeno používat přilbu, i v případě, že se účastníci pohybují jen nízko nad zemí, pokud se pohybují nad tvrdým nebo jinak nebezpečným povrchem. Při používání vodorovných žebříků nebo jiných podobných překážek lze instalovat pod překážkami záchranné sítě (Neuman, 1999).

U vysokých lanových aktivit se jištění provádí navíc pomocí sedacího nebo prsního úvazku určeného pro horolezce.

2. Cíl a design výzkumu

V praktické části diplomové práce se budeme zabývat mírou a způsobem zapojení lanových a lezeckých aktivit na 1. stupni vybraných základních škol. Informaci budeme zjišťovat pomocí dotazníků. Dotazníky byly zaslány na vybrané sídlištní čtyři základní školy v Hradci Králové.

Design výzkumu má část kvantitativní, ve které vyhodnocujeme pomocí dotazníků. Tyto dotazníky byly sestaveny pro učitele základních škol v Hradci Králové. Dotazník byl zcela anonymní. Data, která jsme získali z dotazníků, byla vyhodnocena pomocí tabulek a grafů, které souvisejí s jednotlivými otázkami. Tabulky a grafy zaznamenávají celkový poměr odpovědí od všech respondentů, porovnávají i jednotlivé odpovědi vzájemně mezi sebou.

Cílem průzkumu bylo zjistit míru a způsob zapojení lanových a lezeckých aktivit na 1. stupni vybraných základních škol.

2.1 Výzkumný soubor

Celkem bylo osloveno 58 učitelů ze základních škol, odpovědělo jich však pouze 26. Otázky byly sestaveny tak, aby byly jasné a srozumitelné. Pro tento výzkum jsme zvolili pouze jednu skupinu respondentů. Jako cílovou skupinu jsme zvolili učitele ze základních škol v Hradci Králové. Učitele jsme zvolili záměrně, protože předpokládáme jejich určitou zkušenost s daným tématem. Předpokládáme také, že učitelé odpovídali pouze z vlastní vůle a po pravdě a výsledky výzkumu jsou tedy zcela pravdivé.

2.2 Metody výzkumu

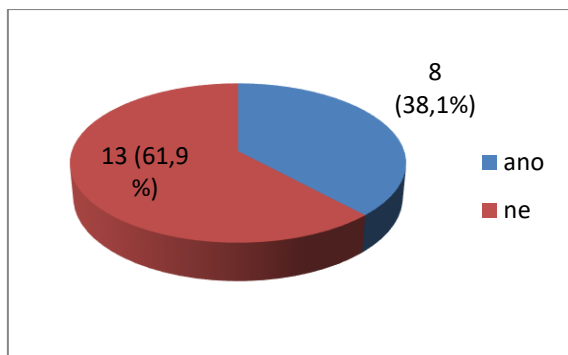
Výzkum byl vytvářen jako kvantitativní. Reichel (2009) uvádí, že v tomto typu výzkumu je možné získat data od velkého počtu osob, zároveň lze sledovat více aspektů zkoumaného jevu, přičemž sběr i analýza dat bývají rychlé. Užívány jsou statistické

metody, tento typ výzkumu také umožňuje verifikaci hypotéz. Nevýhodou může být dle autora generalizace zjištěných výsledků, a to v případě, že jsou závěry příliš abstraktní pro konkrétní podmínky.

Jako výzkumný nástroj jsem zvolila dotazník, který byl tvořen po tomto výzkum. Cílem dotazníku bylo shromáždit názory od učitelů ze základních škol v Hradci Králové. Dotazník obsahoval celkem 8 uzavřených otázek. Učitelé u daných otázek vybírali z nabízených odpovědí, u otázky č. 5 mohli k nabízeným odpovědím doplnit ještě svoji vlastní. Dotazník byl zaslán učitelům pomocí internetu, učitelé také na internetu ihned otázky vyplnili a na závěr došlo k automatickému odeslání dotazníku. Dotazník byl zcela anonymní, učitelé nemuseli vyplnit ani pohlaví, praxi či aktuální věk.

3. Výsledky výzkumu

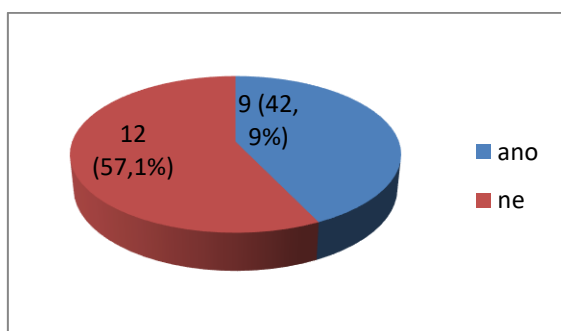
Otázka č. 1: Navštívili jste někdy s dětmi horolezeckou stěnu?



Graf č. 1: Odpovědi na otázku: Navštívili jste někdy s dětmi horolezeckou stěnu?

U této otázky měli respondenti na výběr pouze ze dvou odpovědí a to ano, nebo ne. Z grafu je na první pohled patrné, že téměř 62% z celkového počtu dotázaných již někdy s dětmi ze základní školy navštívili horolezeckou stěnu. Toto číslo je celkem vysoké a je tedy uspokojivé a potěšující, že děti ze základní školy mohly navštívit díky svému učiteli horolezeckou stěnu.

Otázka č. 2: Máte ve škole horolezeckou stěnu?

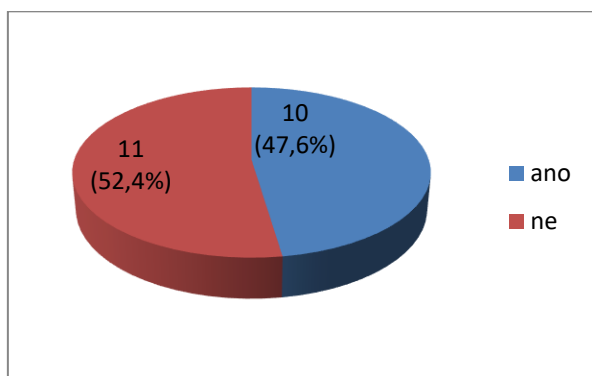


Graf č. 2: Odpovědi na otázku: Máte ve škole horolezeckou stěnu?

Z grafu je celkem patrné, že zde jsou odpovědi respondentů téměř na polovinu rozdělené. Jen nepatrně převládá odpověď, že ve škole horolezeckou stěnu děti a učitelé nemají. Můžeme si jen domýšlet, zda jsme opravdu oslovili moderní školy, které skutečně ve své škole horolezeckou mají nebo zda už je v dnešní době školství natolik moderní, že

skutečně téměř polovina základních škol vlastní horolezeckou stěnu. Horolezecké stěny děti v hodinách tělesné výchovy pravděpodobně využívají a možná i mimo ně, například v době volnočasových aktivit, (toto zjišťování bohužel nebylo součástí dotazníku a tudíž o tomto faktu můžeme jen spekulovat).

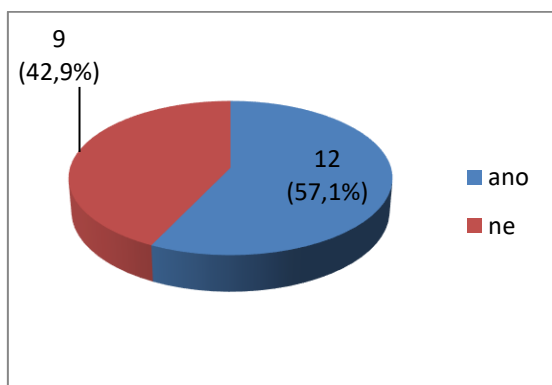
Otázka č. 3: Navštívili jste někdy s dětmi lanový park?



Graf č. 3: Odpovědi na otázku: Navštívili jste někdy s dětmi lanový park?

Jen nepatrně u dotazovaných převládá záporná odpověď, tedy, že s dětmi učitelé ještě nikdy nenavštívili lanový park. Tento důvod může být například z finančních důvodů ale například i z nedostatku zájmu dnešních dětí. Mnoho z nich si mnohdy vybere raději aktivitu, která není tolik fyzicky náročná jako právě lanový park. Jsem přesvědčena o tom, že děti si raději bohužel půjdou sednout do kina než aby navštívili právě lanový park. Druhá strana věci může být ale také ta, že mnoho dětí má strach z výšek a lanové parky určité vyvýšení samozřejmě vyžadují. V neposlední řadě důvod také může být, že lanové parky nejsou často v blízké dojezdové vzdálenosti u základních škol.

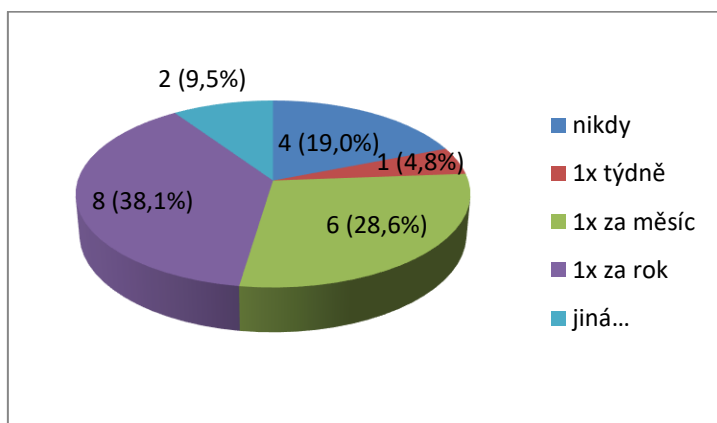
Otázka č. 4: Zapojujete do hodin tělesné výchovy lanové aktivity?



Graf č. 4: Odpovědi na otázku: Zapojujete do hodin tělesné výchovy lanové aktivity?

Je velmi potěšující, že na otázku, zda učitelé zapojují do hodin tělesné výchovy lanové aktivity přes 57% dotazovaných respondentů odpovědělo, že ano. Hodiny tělesné výchovy by pro děti na základní škole měly být totiž dle mého názoru pestré a zábavné. Nepředstavujme si ale, že lanové aktivity jsou pouze šplhy po laně v tělocvičně, mezi lanové aktivity mohou samozřejmě patřit i soutěže v přetahování, užívání lan při překonávání překážek, ale i využívání lan v mezipředmětových vztazích.

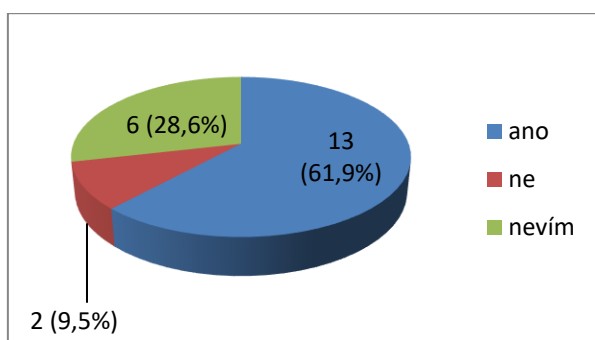
Otázka č. 5: Jak často zapojujete do hodin tělesné výchovy lanové aktivity?



Graf č. 5: Odpovědi na otázku: Jak často zapojujete do hodin tělesné výchovy lanové aktivity?

U této otázky měli respondenti na výběr celkem z 5 odpovědí (nikdy, 1x týdně, 1x za měsíc, 1x za rok, jiná...). Je vhodné podotknout, že pokud se rozhodli pro poslední možnost tedy odpověď jiná, neměli možnost vepsat svoji konkrétní odpověď. Nejvíce respondentů odpovědělo, že lanové aktivity jsou součástí tělesné výchovy u nich na škole nejčastěji jednou za rok. 6 respondentů lanové aktivity zařazuje jednou za měsíc. 19% z dotázaných dokonce do svých hodin lanové aktivity nezařazuje vůbec. Pouze jeden respondent uvádí, že jednou týdně se se svými žáky věnuje během hodin tělesné výchovy lanovým aktivitám.

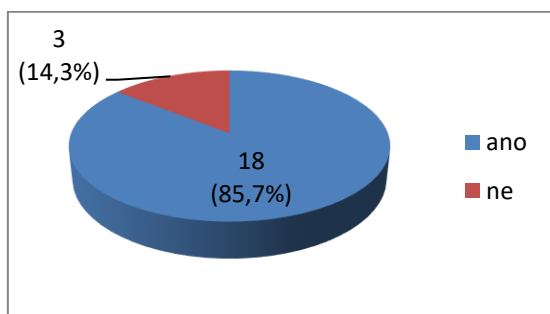
Otázka č. 6: Myslíte si, že je vhodné zapojovat lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ?



Graf č. 6: Odpovědi na otázku: Myslíte si, že je vhodné zapojovat lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ?

Velké procento dotázaných se domnívá, že je vhodné zapojovat lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy. Necelých 10 % respondentů si myslí, že lanové a lezecké aktivity nejsou vhodné do hodin tělesné výchovy. Dle mého názoru překvapivý výsledek, tedy 6 dotázaných, jako odpověď zvolilo: nevím. Na tuto odpověď mohlo mít vliv samozřejmě více faktorů, pedagogové si mohou myslet, že z nějakého důvodu ano, z jiného zase ne, a proto se rozhodli pravděpodobně pro odpověď nevím. Doufejme, že tato odpověď nebyla zvolena jen z urychlení odpovědí v dotazníku. Je také možné, že učitelé neznají žádné lanové aktivity a nevědí, jak je do hodin zapojit, a proto zvolili odpověď nevím.

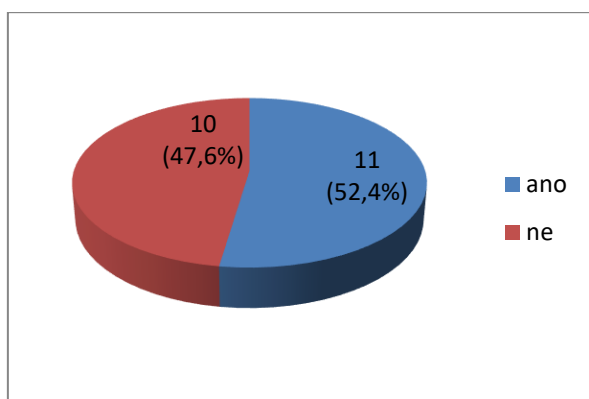
Otázka č. 7: Máte ve svém nejbližším okolí horolezeckou stěnu?



Graf č. 7: Odpovědi na otázku: Máte ve svém nejbližším okolí horolezeckou stěnu?

U otázky, zda učitelé mají ve svém nejbližší okolí horolezeckou stěnu, byly odpovědi celkem zřetelné. Téměř 86% respondentů uvedlo, že horolezecká stěna opravdu v jejich blízkém okolí je. Tato skutečnost je potěšující, neboť dojíždění za popisovanou aktivitou by mohla značně zkomplikovat její realizaci. U této otázky nebyla zvolena možnost, kde konkrétně nebo jak daleko horolezecká stěna je a tudíž nezjistíme, zda je například horolezecká stěna 5 minut chůze od školy nebo přímo v jejím areálu. Pokud by horolezecká stěna byla totiž v areálu školy, je samozřejmě financování této aktivity mnohem jednodušší a pro děti v mnohých případech téměř bezplatné.

Otázka č. 8: Máte ve svém nejbližším okolí lanový park?



Graf č. 8: Odpovědi na otázku: Máte ve svém nejbližším okolí lanový park?

U poslední otázky, tedy zda respondenti mají ve svém blízkém okolí lanový park, jsou odpovědi téměř rozdělené na polovinu. 11 dotazovaných odpovědělo, že má ve svém nejbližším okolí lanový park a jen o jednoho méně (tedy 10) odpovědělo, že ne. Odpovědi

mě trochu překvapily, protože lanový park se v Hradci Králové nachází u Stříbrného rybníku. Je ale možné, že někteří již tuto vzdálenost k lanovému parku neberou jako nejbližší okolí.

3.1 Shrnutí výsledků kvantitativní části

Do závěrečného výsledného šetření uvedeme shrnutí a závěry, které můžeme vyvodit na základě vyplněných a poté vyhodnocených dotazníků.

- Velké procento dětí nikdy nebylo se svými učiteli na horolezecké stěně.
- Většina škol nemá ve svém areálu horolezeckou stěnu.
- Mnoho dětí nikdy se svými učiteli nenavštívili lanový park.
- Lanové aktivity jsou často zařazovány do hodin tělesné výchovy. Dá se předpokládat, že jsou tedy i oblíbené u dětí a učitelé tyto aktivity opakují.
- Lanové aktivity se nejčastěji ve škole opakují jednou za měsíc či jednou za rok. Najdou se ale také učitelé, kteří aktivity spojené s lanem do svých hodin tělesné výchovy vůbec nezahrnují.
- Učitelé jsou převážně přesvědčeni o tom, že lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy na základní školu (konkrétně na 1. stupeň) patří.
- Stavba horolezeckých stěn je velmi rozšířená v okolí základních škol.
- Lanové parky se taktéž velmi často staví v okolí základních škol.

4. Tělovýchovný program zaměřený na lanové a lezecké aktivity

Připravila jsem příručku pro učitele, která má pomoci učitelům zapojovat do hodin tělesné výchovy lanové a lezecké aktivity. Příručku jsem rozdělila na 4 části: zásobník lanových aktivit v tělocvičně, zásobník aktivit na horolezecké stěně, zásobník aktivit na boulderu a zásobník nízkých lanových překážek. Všechny 4 části byly ověřeny s žáky prvního stupně základní školy.

Pokud není uvedeno jinak, tak je čerpáno z vlastních zdrojů – práce v lanovém parku, lezecký kroužek na stěně.

A) Lanové a lezecké aktivity v tělocvičně

Každá hodina tělesné výchovy by měla začínat rušnou částí, jejíž cílem je zahřátí. Následuje průpravná část, kde má dojít k mobilizaci, zahřátí a protažení. Na konec hodiny by se měly zařadit kompenzační cviky. Poté zařazujeme speciální průpravnou část, v které je rozcvičení směřováno k dané aktivitě (lezení). Aktivity v tělocvičně jsou možné provádět celý školní rok.

V této části se nejdříve zmiňuji o aktivitách, kde se žáci seznámí s lanem. Také jsem sem zařadila aktivity, kde se žáci navzájem naučí důvěřovat. Každá aktivita má svůj název, krátký popis, bezpečnost, pomůcky a zpětnou vazbu.

Aktivity byly vyzkoušené v rámci tělesné výchovy v 1. a 3. třídě ZŠ Černilov.

a) Hry na seznámení s lanem:

1) Přetahovaná

Popis: Žáci jsou rozděleni na dva týmy. Šátkem ohraničíme prostředek lana. Vyhrává tým, který první přetáhne druhý tým na svoji stranu.

Pomůcky: Lano, šátek

Bezpečnost: Je potřeba žákům zdůraznit, aby si lano neomotávali kolem ruky.

Počet žáků: Na každé straně lana maximálně 10 žáků.

Doba trvání aktivity: Záleží na počtu opakování. Většinou 10 minut.

Fyziologické účinky: Posilování stehenních a hýžděových svalů, posilování flexorů prstů a ruky

Zpětná vazba: Tuto aktivitu jsem vyzkoušela s žáky různého věku. Žákům se aktivita velmi líbila. Týmy jsem sestavila tak, aby byly vyrovnané.

2) Zachytí tě lano?

Popis: Učitel s vybraným žákem točí lanem, žáci mají za úkol podběhnout pod lanem, aniž by se ho dotkli. Žákům můžeme dát úkol, že musí vymyslet a dohodnout se tak, aby pod co nejmenším počtem otočení podběhla celá třída.

Pomůcky: Lano

Bezpečnost: Točit lanem tak rychle, aby lano nezpůsobilo úraz.

Fyziologické účinky: Prohřátí a prokrvení organismu, cvik koordinace

Počet žáků: Celá třída.

Doba trvání aktivity: 5-10 minut

Zpětná vazba: Aktivitu jsem vyzkoušela s žáky na škole v přírodě. Podbíhání pod lanem pro ně bylo lehké. Když se měli domluvit na co nejmenším počtu podběhnutí, tak byl problém v komunikaci mezi nimi. Nakonec aktivitu zvládli velmi dobře.

Obměna: Učitel může točit lanem na zemi. Žáci lano přeskakují.

b) Hry na důvěru

Hry jsem zařadila kvůli tomu, že při lezení musíme spoléhat jeden na druhého.

1) Jako do peřinky

Popis: Větší skupinka žáků stojí naproti sobě. Chytanou si pevně navzájem ruce naproti sobě. K první dvojici, která stojí naproti sobě, postavíme stůl. Žák si vyleze na stůl, otočí se zády a pořádně se zpevní. Skočí do rukou svých spolužáků. Každý žák si vyzkouší spadnout do napnutých rukou.

Pomůcky: stůl

Bezpečnost: Kontrola žáků, aby ruce drželi pevně. Pomoc u větších a mohutnějších dětí.

Fyziologické účinky: Posílení hlubokého stabilizačního systému

Počet žáků: Na každé straně lana maximálně 10 žáků.

Doba trvání aktivity: Záleží na počtu opakování. Většinou 10 minut.

Zpětná vazba: Tuto aktivitu je lepší dělat se staršími žáky. Myslím, že je vhodné zařadit ji od 3. třídy. S žáky 3. třídy jsem ji zkoušela v rámci tělesné výchovy a aktivita se jim velmi líbila. Byla jsem překvapená, že si skočili všichni žáci a nikdo s tím neměl žádný problém. Zkusili jsme ještě variantu se zavázanýma očima. I tato varianta se jim líbila.

Obměna: Žáci stojí v kruhu. Jeden žák je uprostřed kruhu. Pořádně se zpevní a padá do rukou ostatních žáků, kteří si ho takto předávají.

2) Tunel

Popis: Žáci si stoupnou naproti sobě a natáhnou ruce před sebe tak, aby se dotýkaly konečky prstů. Vznikne nám tunel z lidských těl přehrazený rukama. Na konec tunelu si stoupne vybraný žák, zavře oči a uličku proběhne. Ostatní žáci musejí zvedat ruce tak, aby vybraný jedinec mohl tunel proběhnout bez problému.

Pomůcky: žádné

Bezpečnost: Žáky musíme upozornit na to, aby ruce zvedali včas. Když by vybraný jedinec vrazil do rukou, mohlo by dojít k zlomenině ruky. Uličku probíhají v pomalém tempu.

Počet žáků: Celá třída

Doba trvání aktivity: 5-10 minut

Fyziologické účinky: Cvik koordinace

Zpětná vazba: Tuto aktivitu zvládnou i mladší žáci. Zkoušela jsem ji při hodině tělesné výchovy v 1. třídě. Žákům se aktivita velmi líbila a zvedání rukou zvládli dobře.

c) Průpravné lezecké aktivity

1) Polštář

Popis: Žáci vylezou na žebřiny. Přetočí se na nich zády a seskočí dolů na žíněnku.

Pomůcky: žíněnka

Bezpečnost: Upozorníme žáky, aby lezli vždy po jednom a skákali na žíněnku, když na ní nikdo není.

Fyziologické účinky: Posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování stehenních a hýždřových svalů

Počet žáků: Celá třída. Žáci lezou na žebřiny po jednom.

Doba trvání aktivity: 20 minut

Zpětná vazba: Aktivitu jsem zařadila proto, aby se žáci nebáli tolik výšky. Zkoušela jsem ji s žáky 1. třídy a nikdo se nebál seskočit. Nakonec žáci soutěžili, kdo doskočí nejdál.

Obměna: Další variantou je, že se žáci při seskoku otočí o 360 stupňů.

Zdroj: (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008)

2) Žížaly

Popis: Žebřík je položen šikmo k podlaze. Žáci po čtyřech lezou po žebříku nahoru a poté zase dolů.

Pomůcky: žíněnka pod žebříkem

Bezpečnost: Žáci chodí po jednom. Vždy jdeme vedle žáka, který zrovna leze po žebříku.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému

Počet žáků: Celá třída

Doba trvání aktivity: 20 minut

Zpětná vazba: Žížaly jsem vyzkoušela s žáky 3. třídy. Nejprve jsem se bála, že to bude pro žáky moc náročné, nakonec aktivitu zvládli velmi dobře.

Obměna: Žáci mohou jít ve stoje. Učitel je drží za ruku.

Zdroj: (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008)

3) Lentilky

Popis: Na žebříku jsou nalepené barevné lístečky. Žákům určíme barvu, které se můžou dotýkat pouze rukama a barvu, které se mohou dotýkat pouze nohama. Takto musejí přelézt po délce žebřin.

Pomůcky: žíněnka pod žebříkem, barevné lístečky

Bezpečnost: Žáci chodí po jednom. Učitel jde za žákem, aby popřípadě pomohl při pádu.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování flexorů prstů a ruky

Počet žáků: Celá třída. Žáci chodí po jednom

Doba trvání aktivity: 25 minut

Zpětná vazba: Lentilky jsem zkoušela s žáky 1. i 3. třídy. Aktivita měla velký úspěch. Žáci si mezi sebou vymýšleli různě obměny.

Obměna: Na žebřinách může být více barev a můžou se kombinace měnit.

Zdroj: (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008)

4) Opice

Popis: Žáci jsou ve dvojicích. Jeden žák vyleze na žebřiny, druhý mu hází míč. Počítají, kolikrát za sebou dokáží chytit míč. Poté se vymění

Pomůcky: žíněnka pod žebřinami, míč

Bezpečnost: Učitel žáky upozorní, aby nelezli moc vysoko na žebřiny.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému

Počet žáků: Celá třída

Doba trvání aktivity: 10 minut

Zpětná vazba: Stejnou aktivitu jsem zkoušela s žáky na boulderu. Žáky aktivita bavila. Vyzkoušela jsem ji s žáky 3 třídy.

Zdroj: (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008)

5) Chytíš se?

Popis: Žák vyleze na žebřiny. Pustí se žebřin rukama, tleskne a poté se zase chytí.

Pomůcky: žíněnka pod žebřinami

Bezpečnost: Učitel stojí za žáky a pomáhá jim, když by se nechytíli.

Fyziologické účinky: Posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování flexorů prstů a ruky

Počet žáků: Celá třída. Žáci lezou na žebřiny po jednom

Doba trvání aktivity: 15 minut

Zpětná vazba: Nevěděla jsem, zda mám tuto aktivitu zařadit kvůli bezpečnosti. Nakonec jsem byla ráda, že jsem aktivitu zařadila. Žáky velmi bavila.

Zdroj: (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008)

6) Výdrž

Popis: Žáci si vylezou ve dvojicích na žebřiny. Zavěsí se na ně a soutěží, kdo se déle udrží.

Pomůcky: žíněnka pod žebříkem

Bezpečnost: Učitel žáky upozorní, aby nelezli moc vysoko na žebřiny.

Fyziologické účinky: Posilování flexorů prstů a ruky, posilování pletence ramenního

Počet žáků: Celá třída. Dva žáci na žebřinách.

Doba trvání aktivity: 15 minut

Zpětná vazba: Aktivitu jsem vyzkoušela s žáky 1. i 3. třídy. Žáci se mezi sebou srovnávali. Nakonec jsem i každému změřila čas, jak dlouho vydržel viset.

B) Nízké lanové překážky

Při tvorbě tělovýchovného programu jsem zjistila, že vytvořit vybrané nízké lanové aktivity není zas tak těžké. Pedagog si je může vytvořit sám například: na školním pozemku, na škole v přírodě, v lese atd.

Lanové překážky jsem zkoušela se skupinkou žáků 5. třídy. Na ochranu stromů a lan jsem nic nepoužila, protože jsme se takto domluvili s majitelem stromů. Lana byla uvázána dřevařským uzlem. Do tělovýchovného programu jsem vybrala 8 nízkých lanových překážek. U každé lanové překážky je názorná fotka.

1) Vodítko

Popis: Jedno lano je uvázané mezi 2 stromy. Druhé lano je volně uvázané k 3. stromu. Stromy tvoří vrcholy trojúhelníku. Žák se drží volného lana a postupně přechází po napnutém laně.

Pomůcky: 3 stromy, 2 lana

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního a mezilopatkových svalů

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Tato nízká lanová překážka nebyla pro žáky náročná. Uprostřed překážky měli někteří žáci problém a museli přijít na to, že musí lano trochu povolit. Nikdo u této překážky nepotřeboval dopomoc.



Obr.8: Fotografie nízké lanové aktivity – Vodítko (vlastní zdroj)

2) Indián

Popis: Jedno lano je uvázané mezi 2 stromy ve výšce 40-50 cm nad zemí. Druhé lano je navázané nad ním ve výšce 150 cm nad zemí. Výška druhého lana závisí na výšce žáků. Žák musí přejít po laně, a přitom se přidržuje horního lana.

Pomůcky: 2 stromy, 2 lana

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního a mezilopatkových svalů

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Tato nízká lanová překážka byla pro žáky nejjednodušší. Žádný žák neměl problém lanovou překážku zdolat. Myslím, že aktivita by šla zařadit již od 1. třídy. Pro některé žáky byla aktivita příliš jednoduchá.

Obměna: Dva žáci jdou naproti sobě. Musejí se navzájem vyhnout.



Obr.9: Fotografie nízké lanové aktivity – Indián (vlastní zdroj)

3) Lanovka

Popis: Jedno lano je uvázané mezi 2 stromy ve výšce 40-50 cm nad zemí. Druhé lano je navázané nad ním ve výšce 150 cm nad zemí. Výška druhého lana závisí na výšce žáků. Na horní lano pověsíme karabinu, na níž je navázaná smyčka. Žák musí přejít po laně, a přitom se přidržuje smyčky a posouvá ji až nakonec lana.

Pomůcky: 2 stromy, 2 lana, smyčka, karabina

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního a mezilopatkových svalů

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: S touto aktivitou opět neměl žádný žák problém. Myslím, že aktivita by šla zařadit již od 1. třídy. Pro některé žáky byla aktivita příliš jednoduchá.



Obr.10: Fotografie nízké lanové aktivity – Lanovka (vlastní zdroj)

4) Opičák

Popis: Jedno lano je uvázané mezi 2 stromy ve výšce 40-50 cm nad zemí. Druhé lano je uvázané tak, aby na něj žáci nedosáhli. Na tomto laně jsou navázané smyčky. Žáci nastoupí na spodní lano a chytí se první smyčky, postupně se chytají dalších smyček a přejdou na druhý konec lana.

Pomůcky: 2 stromy, 2 lana, smyčky

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního a mezilopatkových svalů

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Jednoduchá aktivita, kterou zvládnou žáci již od 1. třídy.



Obr.11: Fotografie nízké lanové aktivity – Opičák (vlastní zdroj)

5) Gandalf

Popis: Jedno lano je uvázané mezi 2 stromy ve výšce 40-50 cm nad zemí. Toto lano je určené pro chůzi. Žák si na něj stoupne a druhý žák mu podá hůl, která slouží na podpírání. Za pomoci hole se žák dostane na druhou stranu lana.

Pomůcky: 2 stromy, 1 lano, hůl

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního a mezilopatkových svalů a trojhlavého svalu pažního

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Zde měli někteří žáci problém. Především vyšší žáci, kteří neudrželi rovnováhu. Aktivitu bych zařadila až od 3. třídy.



Obr.12: Fotografie nízké lanové aktivity – Gandalf (vlastní zdroj)

6) Závěs

Popis: Jedno lano je uvázané mezi 2 stromy ve výšce 40-50 cm nad zemí. Druhé lano je přivázané za strom ve výšce 2 m tak, aby se za něj žák přidržoval. Žák si chytne volné lano a snaží se dojít na druhou stranu lana, po kterém jde. Lano mu slouží k přidržování.

Pomůcky: 2 stromy, 2 lana

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního a mezilopatkových svalů

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Tato aktivita byla pro žáky velmi obtížná. Někteří žáci ji zvládli zdolat za pomoci ostatních žáků. Aktivitu bych volila pro starší ročníky.



Obr.13: Fotografie nízké lanové aktivity – Závěs (vlastní zdroj)

7) Kořist

Popis: Jedno lano je uvázané mezi 2 stromy ve výšce 40-50 cm nad zemí. Druhé lano je uvázané ve výšce 2,5 m tak, že vede doprostřed spodního lana, kde uvázané a dál vede k druhému stromu opět do výšky 2,5 m. Žák má za úkol za pomoci nataženého lana přejít na druhou stranu.

Pomůcky: 2 stromy, 2 lana

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, posilování svalů mezilopatkových, hýžd'ových a stehenních

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Aktivita pro žáky nebyla jednoduchá. Téměř všichni s ní měli problém. Za pomoci ostatních spolužáků aktivitu zvládli dobře. Zde se ukázalo, jak si žáci mezi sebou umějí pomoci. Aktivitu bych volila od 3. třídy.



Obr.14: Fotografie nízké lanové aktivity – Kořist (vlastní zdroj)

8) Křížák

Popis: Lana jsou mezi dvěma stromy navázaná tak, že tvoří kříž. Žák musí přejít od jednoho stromu k druhému za pomoci navázaného kříže.

Pomůcky: 2 stromy, 2 lana

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, posilování svalů mezilopatkových, hýžd'ových a stehenních

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Velmi obtížná aktivita. U této aktivity jsem dávala některým žákům dopomoc sama. Největší problém měli žáci uprostřed, kde se lana spojovala. Aktivitu bych volila do vyšších ročníků.



Obr.15: Fotografie nízké lanové aktivity – Křížák (vlastní zdroj)

9) Houpačka

Popis: Lano navázané ve výšce 2,5 m. Na každou kládu si navážeme dvě smyčky. Klády zavěsíme za smyčky na navázané lano. Žák se přidržuje horního lana a postupně přejde po obou kládách na druhou stranu lana.

Pomůcky: 2 stromy, 1 lano, 2 klády, 4 smyčky

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně. Zde je potřeb i dohled dospělého jedince.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního a mezilopatkových svalů

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Ačkoliv byla tato aktivita pro žák velmi složitá, žákům se velmi líbila. Byla jsem ráda, že si u ní dokázali pomoc a všichni ji v pořádku zvládli. Aktivitu bych volila pro starší žáky.



Obr.16: Fotografie nízké lanové aktivity – Houpačka (vlastní zdroj)

10) Liány

Popis: Jedno lano je uvázané mezi stromy ve výšce 2,5 m. Za něj je navázané druhé lano do oblouku. Lano vede do oblouku, poté je uvázano za karabinu, která je navázaná na smyčce horního lana a znovu vede do oblouku, takhle se dá navázat po celé délce horního lana. Žák se přidržuje horního lana a leze z jednoho oblouku do druhého.

Pomůcky: 2 stromy, 2 lana, smyčky, karabiny

Bezpečnost: Na každé straně stojí žák a v případě potřeby pomáhají žákovi na laně.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů a flexorů prstů a ruky

Počet žáků: Neomezený počet. Na překážce vždy po jednom.

Doba trvání aktivity: 15-25 minut

Zpětná vazba: Aktivitu lépe zvládali menší žáci. Vyšší žáci se museli občas skrčit a poté měli problém s koordinací pohybu. Zařadila bych ji mezi těžší aktivity, někteří s ní měli velký problém. Aktivita se žákům velmi líbila. Všichni si navzájem pomáhali.



Obr.17: Fotografie nízké lanové aktivity – Liány (vlastní zdroj)

C) Boulder

Myslím, že do tělovýchovného programu patří i boulder. Na boulderu žáci nepotřebují žádné jištění, protože padají do duchny. Učitel může s žáky aktivity na boulderu dělat sám. Na každé horolezecké stěně je taky možnost domluvit se s instruktorem, aby s žáky na boulderu byl právě on.

Hodina se dá připravit tak, že polovina žáků leze na stěně s instruktorem a druhá polovina žáků hraje hry na boulderu. Podle mě je tento způsob hodiny neúčinnější, protože je lepší, když je na boulderu menší skupina žáků. Záleží také na tom, jak velká bude skupina žáků.

Připravila jsem 10 her na boulderu, které jsem si vyzkoušela v rámci lezeckého kroužku na horolezecké stěně v Hradci Králové. Také jsem se zúčastnila programu určeného pro základní školy, kde jsem si mohla s žáky vyzkoušet vybrané hry.

1) Umiš složit slova?

Popis: Na chytech jsou rozmístěná písmenka. Děti jsou rozděleny do dvou týmů. Úkolem je složit v týmu co nejvíce slov z nalezených písmenech. Děti se střídají, nechodí všichni naráz. Vždy jde 1 žák z každého týmu.

Pomůcky: Písmenka z papíru.

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby žáci chodili postupně a nepadli na sebe.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 2-15

Doba trvání aktivity: 15 min

Zpětná vazba: Aktivita je vhodná pro žáky, kteří umějí číst. Při hře nebyl žádný problém. Žáci pracovali potichu a chodili vždy po jednom.

2) Složíš správně obrázek?

Popis: Na chytech jsou rozmístěny části obrázků. Děti jsou rozděleny do dvou týmů. Každý tým má jiný obrázek, který jim předem ukáží. Úkolem dětí je složit obrázek v celku. Děti se střídají, nechodí všichni naráz. Vždy jde 1 žák z každého týmu.

Pomůcky: Rozstříhané obrázky

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby žáci chodili postupně a nepadli na sebe.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 2-15 žáků

Doba trvání aktivity: 15 min

Zpětná vazba: V této aktivitě naskytl problém při braní správného kusu obrázku. Občas se stalo, že žáci z jednoho týmu vzali část obrázku, který patřil druhého týmu, protože se na něj nepodívali. Nakonec jsme tento problém vyřešili a obě skupiny zvládly obrázky složit.

3) Čáp ztratil čepičku

Popis: Žáci chodí po duchně a učitel říká: „Čáp ztratil čepičku, měla barvu barvičku“ a řekne barvu chytu, kterého se žáci musí chytit.

Pomůcky: žádné

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby na sebe žáci nespadli. Předem upozorní, že nemůžou lézt nad sebou a nesmějí být pod žákem, který zrovna leze.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 15

Doba trvání aktivity: 5 min

Zpětná vazba: Tato aktivita byla pro žáky velmi jednoduchá, starší žáky moc nebavila. Zařadila bych ji pro žáky 1. a 2. ročníku.

4) Barvy

Popis: Žáci mají za úkol přelézt cestu po stejné barvě. Na boulderu jsou cesty označené lístečky podle obtížnosti. Pro žáky vybíráme jednoduché bouldery. Žáci lezou po jednom.

Pomůcky: žádné

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby žáci chodili postupně a nebyli pod sebou.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 15

Doba trvání aktivity: 20 minut

Zpětná vazba: V této aktivitě se žáci navzájem povzbuzovali a radili si. To se mi velmi líbilo, protože všichni chtěli, aby to zvládli. Vybírala jsem jednoduché bouldery. Zdatnější žáci si zkusili i těžší.

5) Poklad

Popis: Na chytech jsou rozmístěné kamínky. Žáci jsou rozděleni do dvou týmů. Vyhrává tým, který nasbírá nejvíce kamínků.

Pomůcky: kamínky

Bezpečnost: Učitel upozorní žáky, že nemohou lézt nad sebou a nesmějí sedět nebo stát na duchně pod žákem, který zrovna leze.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 15

Doba trvání aktivity: 15 minut

Zpětná vazba: Aktivita je vhodná pro všechny věkové kategorie. Je potřeba hodně dbát na bezpečnost. Několikrát jsem žákům zopakovala, že nesmějí lézt pod sebou. Nenastal žádný problém a všichni dodrželi pravidla.

6) Slepec

Popis: Žáci jsou ve dvojicích. Jeden z žáků má zavázané oči. Druhý ho naviguje, kam má dát nohu a ruku, aby vylezl daný boulder.

Pomůcky: Šátek

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby žák, který navádí nestál přímo pod žákem, který leze.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 15

Doba trvání aktivity: 10 min

Zpětná vazba: S touto aktivitou mělo hodně žáků problém. Báli se lézt se zavřenýma očima. Nakonec se však podařilo všem žákům vylézt daný boulder. Velmi se mi líbilo, jak se žáci navzájem navigovali a byli na sebe hodní.

7) Dokážeš se správně seřadit?

Popis: Všichni žáci jsou nalezeni na boulderu. Učitel řekne, aby se například seřadili podle data narození. Žáci se musí seřadit, aniž by se dotkli duchny.

Pomůcky: žádné

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby se žáci nepostrkovali.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 10

Doba trvání aktivity: 10 min

Zpětná vazba: U této aktivity se žáci velmi pobavili. Líbilo se jim přelézání přes sebe. Aktivita byla náročnější, ale byla zvládnuta bez jakéhokoliv šlápnutí na zem.

Obměna: Žáci se mohou řadit podle počtu sourozenců atd.

8) Chytíš míč?

Popis: Žáci jsou ve dvojicích. Jeden z žáků je na boulderu tak, aby dokázal chytit míč. Žáci si počítají, kolikrát za sebou míč chytli bez spadnutí. Poté se vymění.

Pomůcky: Míče

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby žáci byli dostatečně daleko od sebe.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posílení flexorů prstů a ruky

Počet žáků: 10

Doba trvání aktivity: 10 min

Zpětná vazba: Aktivita, které žáky opět velmi bavila. Někteří měli problém udržet se na chyttech, a přitom chytat míč, ale nakonec se jim to taky podařilo. Aktivitu bych zvolila u starších žáků.

9) Štronzo

Popis: Žáci chodí po duchně. Učitel si s nimi domluví určitý signál, na který budou muset nalézt na boulder a nehýbat se. Například: Učitel tleskne a všichni musí nalézt na boulder a nehýbat se.

Pomůcky: žádné

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby na sebe žáci nespádli. Předem upozorní, že nemůžou lézt nad sebou.

Fyziologické účinky: Cvik koordinace, posílení hlubokého stabilizačního systému, posilování pletence ramenního, mezilopatkových svalů, flexorů prstů a ruky, širokého svalu zádového, svalu lýtkového a stehenních svalů

Počet žáků: 15

Doba trvání aktivity: 5 min

Zpětná vazba: Tuto aktivitu žáci znali. Je vhodná pro všechny ročníky.

10) Poznáš správný chyt?

Popis: Žáci jsou ve dvojicích. Jeden z žáků si zaváže oči a druhý ho dovede k chytu, který si vybere. Žák si musí chyt ohmatat, může si ohmatat i okolní chyty, aby věděl, kde se chyt nachází. Poté si sundá šátek a musí najít správný chyt.

Pomůcky: šátek

Bezpečnost: Učitel dohlíží, aby žáci nechodili najednou kvůli bezpečnosti.

Fyziologické účinky: Rozvoj jemné motoriky, orientace v prostoru

Počet žáků: 10-15

Doba trvání aktivity: 10 min

Zpětná vazba: S touto aktivitou měli někteří žáci problém. Avšak všichni se u toho velmi pobavili. Je vhodnější pouštět žáky v menším počtu.

D) Aktivity na horolezecké stěně

Aktivity, které můžeme s žáky dělat na horolezecké stěně, mohou být stejné jako aktivity na boulderu, proto je níže nebudu vypisovat.

Aby mohl pedagog jistit děti na stěně je potřeba mít kurz instruktora lezení na umělé stěně. To samé musí mít instruktor na stěně.

Některé školy mají svoji vlastní horolezeckou stěnu, proto můžou učitelé, v rámci hodin tělesné výchovy, s žáky lézt po horolezecké stěně. Ostatní, co tuto možnost nemají, mohou navštívit horolezeckou stěnu, kde pro žáky připraví program instruktor.

Při lezení po stěně a hraní her je potřeba dbát na to, aby žák měl vždy správně uvázané lano. Žáci nesmějí stát pod lezcem.

Hodinu lezení jsem si vyzkoušela s dětmi na lezeckém kroužku na stěně v Hradci Králové. Také jsem se zúčastnila programu pro základní školu, kde jsem si s žáky některé aktivity vyzkoušela.

Diskuze

Z výzkumu můžeme vyčíst, že lanové aktivity se nejčastěji ve škole opakují jednou za měsíc či jednou za rok. Najdou se ale také učitelé, kteří aktivity spojené s lanem do svých hodin tělesné výchovy vůbec nezahrnují. V kapitole Lezení a šplhání jako součást výchovy a tělesné přípravy v historickém pojetí se několikrát zmiňují o tom, že v minulosti bylo lezení jako povinná součást tělesné výchovy. Například Johann Christoph F. Guts-Muts zařazuje lezení a šplhání mezi základní tělesná cvičení. Vyzdvihuje lezení jako komplexní prostředek k rozvoji zejména silových schopností. Otázkou tedy je, proč v dnešní době někteří pedagogové nezařazují lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy? Je to možná způsobené tím, že část z nich neví o možnostech zapojení těchto aktivit.

Ve výzkumném šetření vyšlo, že 38 % pedagogů nenavštívilo nikdy s žáky horolezeckou stěnu a 52 % nikdy nenavštívilo lanový park. V Hradci Králové je obojí, horolezecká stěna i lanový park, proto mě překvapilo, že tolik procent pedagogů tam nikdy nebylo. Důvodem je možná neznalost programu, který tyto instituce nabízejí. Je to velká škoda, neboť program obou institucí je velice pestrý a zajímavý.

Při ověření tělovýchovného programu bylo zjištěno, že někteří žáci měli problém s danou aktivitou anebo se ji báli zkusit. Je tohle právě důvod toho, že jejich pedagogové nezařazují tak často tyto aktivity do hodin tělesné výchovy? Myslím, že na tuto otázku by se dalo správně odpovědět dalším výzkumem v budoucnu. Pedagogové by dostali ten samý dotazník a dle výsledků by se vidělo, zda začali více zařazovat lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy. Následovalo by ověření tělovýchovného programu u žáků a porovnání výsledků předchozího šetření.

Závěr

Cílem práce bylo zjistit míru a způsob zapojení lanových a lezeckých aktivit na 1. stupni vybraných základních škol. Dalším cílem bylo vypracovat a ověřit tělovýchovný program pro žáky se zaměřením na lanové a lezecké aktivity. Dále také seznámení pedagogů s lanovými a lezeckými aktivitami. Cíl a úkoly práce byly splněny.

Potěšujícím zjištěním bylo, že 62 % pedagogů si myslí, že je vhodné zařazovat do hodin tělesné výchovy lanové aktivity. Někteří na tuto otázku odpověděli, že nevědí. Nejspíš to je způsobené neznalostí lanových a lezeckých aktivit. V tomto případě může pomoci i horolezecká stěna, kde 86 % pedagogů odpovědělo, že jí má ve svém nejbližším okolí. Je škoda, že 52 % pedagogů odpovědělo, že nikdy nenavštívili lanový park. V dnešní době mají lanové parky bohatý program pro školy.

Doporučení pro praxi

Na základě zjištěných výsledků bych doporučila zařazovat více lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy. Nabídka lanových parků a horolezecké stěny by se měla dostat více do podvědomí učitelů. Pro tyto účely vznikl návrh tělovýchovného programu, který může pedagogů, poskytnout konkrétní náměty. V budoucnu by se dalo anketní šetření zopakovat a dalo by se porovnat, zda se lanové a lezecké aktivity zařazují více do hodin tělesné výchovy. Anketního šetření by se také mohli zúčastnit žáci.

Budu ráda, když tato diplomová práce pomůže pedagogům objevit krásu lanových a lezeckých aktivit, a následně je budou více zařazovat do hodin tělesné výchovy.

Literatura:

- 1) Baláš, J., Strejcová, B., & Vomáčko, L. (2008). *Lezeme a šplháme: 68 her a cvičení na stěně a na nářadí*. Praha: Grada.
- 2) Bednářová, J., Dandová, E., Kratochvílová, J., Nádvoříčková, H., Syslová, Z., & Šulová, L. (2017). *Školní zralost a její diagnostika*. Praha: Raabe.
- 3) Bednářová, J., & Šmardová, V. (2015). *Školní zralost: co by mělo umět dítě před vstupem do školy* (2. vydání). Brno: Edika.
- 4) Fialová, L. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- 5) Fialová, L. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- 6) Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2. rozš. vyd). Praha: Olympia.
- 7) Jansa, P. (2012). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- 8) Kos, B. (1960). *Lezení - šplhání*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.
- 9) Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočes.univ.
- 10) Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- 11) *Lezení na umělých stěnách: fascinující svět umělých stěn pro každého*. (2015). Praha: Ikar.
- 12) Machek, T., & Kupr, J. (2015). *Nízké lanové překážky: multimediální příručka*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- 13) Machová, J. (2016). *Biologie člověka pro učitele* (Druhé vydání). Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- 14) Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.
- 15) Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- 16) Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 17) Neuman, J. (1999). *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál.

- 18) Novotná, L., Hříchová, M., & Miňhová, J. (2004). *Vývojová psychologie* (3. vyd). Plzeň: Západočeská univerzita.
- 19) Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí* (Nové, aktualiz. vyd). Praha: Grada.
- 20) Příhoda, V. (1963). *Ontogeneze lidské psychiky*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- 21) Příhoda, V. (1967). *Ontogeneze lidské psychiky* (2., nezměn. vyd). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- 22) Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada.
- 23) Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2. přeprac. vyd). Praha: Karolinum.
- 24) Švancara, J. (1980). *Diagnostika psychického vývoje* (3. upr.vyd). Praha: Avicenum.
- 25) Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.
- 26) Vacínová, M., & Langová, M. (2011). *Vybrané kapitoly z psychologie*. V Praze: Československý spisovatel.
- 27) Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- 28) Vilímová, V. (2002). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido.
- 29) Vomáčko, L., & Boštíková, S. (2003). *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada.
- 30) Vomáčko, L., & Boštíková, S. (2008). *Lezení na umělých stěnách* (2., upr. vyd). Praha: Grada.
- 31) Lezecké stěny v ČR. [online]. [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <http://www.lezeckestenyvcr.cz/o-projektu/>
- 32) Lezení do škol [online]. [cit. 2019-03-17]. Dostupné z: <http://www.lezenidoskol.cz/2012-11-21-14-08-39/predstaveni-projektu>
- 33) Outdoor Point [online]. [cit. 2019-03-17]. Dostupné z: <http://www.outdoor-point.cz/stavba-lanovych-center/lanova-centra-parky/lanove-parky/>
- 34) *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. (2017). Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Dostupné z <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/skolskareforma/ramcove-vzdelavaci-programy>

Seznam obrázků, grafů a tabulek

Seznam obrázků

Obr. 1: Hrubá taxonomie motorických schopností

Obr. 2: Základní koordinační schopnosti

Obr. 3: Elementární pohybové dovednosti

Obr. 4: Osmičkový uzel

Obr. 5: Lodní smyčka

Obr. 6: Prusíkovací smyčka

Obr. 7: Dřevařská smyčka

Obr.8: Fotografie nízké lanové aktivity – Vodítko

Obr.9: Fotografie nízké lanové aktivity – Indián

Obr.10: Fotografie nízké lanové aktivity – Lanovka

Obr.11: Fotografie nízké lanové aktivity – Opičák

Obr.12: Fotografie nízké lanové aktivity – Gandalf

Obr.13: Fotografie nízké lanové aktivity – Závěs

Obr.14: Fotografie nízké lanové aktivity – Kořist

Obr.15: Fotografie nízké lanové aktivity – Křižák

Obr.16: Fotografie nízké lanové aktivity – Houpačka

Obr.17: Fotografie nízké lanové aktivity – Liány

Seznam grafů

Graf č. 1: Odpovědi na otázku: Navštívili jste někdy s dětmi horolezeckou stěnu?

Graf č. 2: Odpovědi na otázku: Máte ve škole horolezeckou stěnu?

Graf č. 3: Odpovědi na otázku: Navštívili jste někdy s dětmi lanový park?

Graf č. 4: Odpovědi na otázku: Zapojujete do hodin tělesné výchovy lanové aktivity?

Graf č. 5: Odpovědi na otázku: Jak často zapojujete do hodin tělesné výchovy lanové aktivity?

Graf č. 6: Odpovědi na otázku: Myslíte si, že je vhodné zapojovat lanové a lezecké aktivity do hodin tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ?

Graf č. 7: Odpovědi na otázku: Máte ve svém nejbližším okolí horolezeckou stěnu?

Graf č. 8: Odpovědi na otázku: Máte ve svém nejbližším okolí lanový park?

Seznam tabulek

Tabulka 1: Cíle tělesné výchovy

