

Kurz inštruktorov horolezectva 1. kvalifikačného stupňa
Lezenie na umelých stenách a lanové prekážky
Slovenský horolezecký spolok JAMES, Horolezecká škola JAMES

Seminárna práca

Vedenie lezeckého krúžku detí mladšieho
školského veku



Trenčín, 11.11.2019

Marcel Masarovič

Obsah

Úvod	3
1. Mladší školský vek.....	4
1.1 Telesný vývoj v mladšom školskom veku.....	4
1.2 Psychický vývoj v mladšom školskom veku	6
1.3 Senzitívne obdobia	7
2. Lezecký krúžok	7
2.1. Definícia krúžku.....	7
2.2. Lezenie ako pohybová aktivita.....	8
3. Osnova lezeckého krúžku.....	8
3.1. Plánovanie cieľov na dané obdobie	9
3.2. Dlhodobá osnova krúžku – úplní začiatníci	9
3.3. Vzorová osnova tréningovej jednotky krúžku	9
Záver	11
Prílohy.....	12
Literatúra	17

Úvod

V tejto práci sa budem venovať problematike vedenia lezeckého krúžku zameraného na deti mladšieho školského veku, pre ktoré je lezecký krúžok prvým kontaktom s lezením na umelej stene. Zároveň priblížim problematiku daného vekového obdobia z hľadiska telesného rozvoja aj z psychického hľadiska. Taktiež rozpracujem tréningovú jednotku, ako aj dlhodobý tréningovo výučbový plán. Lezenie, ako šport alebo pohybová aktivita, je z pohľadu dieťaťa určitá forma zábavy a adrenalínu. Preto by krúžok pre deti v tomto veku mal obsahovať nielen správnu formou a objemom dávkované výchovno-metodické základy lezenia, ale aj zložku zábavy. Práve z detí, ktoré si formou krúžku vyskúšajú lezenie, môžu vyrásť budúci reprezentanti alebo špičkoví lezci či horolezci. Záleží však na tom, či ich krúžok dostatočne zaujme, alebo ich odradí.

1. Mladší školský vek

Mladší školský vek je vekové obdobie od 6 do 10-11 rokov života dieťaťa. Toto obdobie sa tiež nazýva predpuberta alebo predpubescencia a má dva biologické a psychologické stupne. Prvý od 6 do 8 rokov a druhý od 8 do 11 rokov. Vek od 6 do 8 rokov je akýmsi prechodom do obdobia predpuberty, ktoré trvá od 9 do 11 rokov. (R.Feč, K.Feč, 2013)

Z pohľadu dieťaťa je toto obdobie náročným a dôležitým medzníkom v ich doterajšom živote, keďže nastupujú do školy, v ktorej sa musia naučiť a prispôbiť určitým pravidlám. Taktiež záujmové krúžky sú súčasťou zmien, ktorým musia deti čeliť. Tefelner (1999) toto obdobie z pohľadu lezeckého tréningu označil ako etapu športovej predprípravy, počas ktorej nie je prioritou zameranie sa na samotné lezenie, ale hlavne na rozvoj univerzálnej pohybovej prípravy. Lezenie detí v tomto veku by malo byť skôr hrou ako tréningom. A predovšetkým oboznámenie sa s lezeckým pohybom, osvojením si základov a nenápadne vytvorenie návyku ba až závislosti na lezeckom pohybe.

Skoré vystavenie detí nadmernej systematickej tréningovej záťaži môže znamenať síce veľmi rýchly nábeh výkonnosti, ale dieťa sa často dostáva na hranicu, za ktorou je efekt práve opačný a s pribúdajúcim vekom (10-16 rokov) stráca záujem o lezenie. V horšom prípade aj o šport ako taký. Práve spomenutý vyšší vek je čas, kedy Tefelner(1999) odporúča začať s postupným systematickým tréningovým programom v prípade, ak sa dieťa rozhodne vydať naplno za športovým lezením pretekárskou formou.

1.1. Telesný vývoj v mladšom školskom veku

V porovnaní s predošlými obdobiami je vývoj v mladšom školskom veku výrazne pomalší a stabilnejší. Telesné zmeny už nie sú tak výrazné ako napríklad v predškolskom období a dieťa získava väčšiu kontrolu nad svojim telom. *„Vďaka tomu, že telesné zmeny nie sú tak výrazné, deti získavajú väčšiu kontrolu nad svojim telom a preto sa ich motorické schopnosti môžu zdokonaľovať. Skvalitňuje sa celková koordinácia, udržiavanie rovnováhy a elegancia pohybov. Tieto zmeny majú dopad na fyzický a psychický obraz dieťaťa o sebe“* (Pánková, 2012 cit. Podľa Turner, J. S., Helms, D.B., 1995). U detí v tomto veku je podľa Eriksona kľúčovou vlastnosťou snaživosť. Práve vďaka nej začínajú deti prejavovať záujem o rôznorodé pohybové aktivity, ktorými sa zdokonaľujú alebo učia novým pohybovým aktivitám (Pánková, 2012).

Pre lezenie sú z pohľadu telesného rozvoja detí mladšieho školského veku dôležité určité proporčné zmeny a zároveň zmeny v pohybovo opornej sústave. Pomer hlavy k telu dospelého človeka je 1:8, 6-ročné dieťa približne 1:6 a 11-ročné dieťa 1:6,5 – 6,75. Taktiež sa mení pomer trupu a nôh. (R.Feč, K.Feč, 2013). Tieto hodnoty sú z pohľadu lezeckej bezpečnosti dôležité napríklad pri výbere sedacieho úväzu. Z vyššie uvedených pomerov je jasné, že pri použití samostatného bedrového úväzu hrozí ľahšie prevrátenie dieťaťa počas prípadného pádu do lana, obzvlášť pri lezení prvolezca.

Veľmi dôležitý je aj fakt, že pohybovo oporná sústava detí predpubescentného veku nie je ukončená. Kostra je stále mäkká a plastická, osifikácia zápästných kostí prebieha od 6 do 8 rokov, články prstov od 9 do 11 rokov. Zároveň veľmi dôležitým faktom je vývoj chrbtice a jej svalstva, ktoré nedosiahli konečnú fázu. Približne v 7. roku života sa ustáľuje krčná lordóza a hrudná kyfóza, zatiaľ čo bedrová lordóza až okolo 14. roku života. Samostatné stavce osifikujú v priebehu od 7 do 14 rokov, panva začína v 7. roku a končí až okolo 20. roku. Vekové obdobia osifikácie kostry je nutné brať na vedomie pri opakovaných cvikoch s dopadom na tvrdú podložku. Tak ako kostra, ani svalstvo detí nie je dostatočne vyvinuté. Obsahujú málo bielkovín a veľa vody. Pre porovnanie najväčšia sila svalstva u mužov je približne v 25. rokoch života. Ak uvažujeme s touto hodnotou ako 100% sily, tak sila 6-ročného chlapca predstavuje približne 20% a 10-ročného asi 40%. ((R.Feč, K.Feč, 2013). Od vyššie uvedených faktov závisí vývin motoriky.

U detí mladšieho školského veku je typická spontánnosť a nepresnosť pohybov. Postupným nácvikom zložitejších pohybov však nepresnosti vymiznú (R.Feč, K.Feč, 2013). Aj preto sa na rozvoji motoriky podieľajú školské aj mimoškolské organizované pohybové aktivity. Obdobie medzi 10.-12. rokom je považované za najvhodnejší vek pre motorické učenie. Deti sa veľmi ľahko učia novým pohybovým vzorcom, ktoré sa učia tak povediac na prvý krát. Zložité vysvetľovanie formou návodov nie je potrebné a ani účinné. Z hľadiska tréningu je toto obdobie veľmi vhodné pre rozvoj pohyblivosti, najlepšie formou hry. Systematický rozvoj sily a vytrvalosti nie je vhodný v tomto vekovom období (R.Feč, K.Feč, 2013).

Deti sú veľmi pohyblivé a pohyb im spôsobuje radosť, preto nie je potrebné ich k pohybu nútiť. Tento fakt je dobré využiť na vytvorenie návyku na šport a pravidelný pohyb. Avšak je potrebné, aby tréning prebiehal hravou formou a deti z neho odchádzali s príjemnými zážitkami. *„Je to obdobie chýlostivé na vytváranie kladného vzťahu k pohybovej aktivite a vytváraniu návyku pravidelne cvičiť. Pozornosť by sme mali venovať i rozvoju stálosti*

koncentrácie, posilňovaníu vôle, formovaníu vlastnej osobnosti, otázkami hygieny, životosprávy a denného poriadku“ (R.Feč, K.Feč, 2013 str.233).

Napriek tomu, že v tejto práci sa zaoberáme lezeckým krúžkom formou voľnočasovej aktivity a nie organizovaným tréningom, pokladám za dôležité zohľadniť hore uvedené fakty pri zostavovaní tréningovej jednotky. Ako uvádzajú R.Feč a K.Feč, (2013) vo svojej práci, treba dbať na správne držanie tela a zaťažovanie predpubescentov musí rešpektovať uvedené biologické charakteristiky.

1.2. Psychický vývoj v mladšom školskom veku

Psychický vývoj je veľmi komplexný a detailne popísaný v rôznych publikáciách venovaných psychológii, a preto sa len okrajovo dotknem pár faktov súvisiacich s lezením formou záujmového krúžku.

Dieťa na začiatku obdobia mladšieho školského veku má problém s odhadovaním vzdialeností predmetov, taktiež nepozná tvary predmetov pri zmene ich obvyklej polohy (R.Feč, K.Feč, 2013). Tieto fakty môžu byť dôležité počas lezeckého tréningu a inštruktor by ich mal zohľadniť pri osobitom prístupe. Presnejšie vnímanie času sa u detí rozvíja približne v 8. – 9. roku.

Veľmi dôležité pri vedení krúžku detí tohto veku je ich pozornosť. Pozornosť detí mladšieho školského veku je krátkodobá a skôr živelná. *„Vývoj pozornosti závisí na stupni zrelosti centrálnej nervovej sústavy. Kapacita a kvalita pozornosti sa v priebehu školského roku mení. Koncentrácia pozornosti, čiže schopnosť sústrediť sa žiadúcim smerom na určitý čas je v mladšom školskom veku ešte obmedzená. Dĺžka sústredenia je v 7 rokoch približne 7-10 minút a v 10 rokoch asi 10-15 minút.“* (Pánková 2012, cit. Podľa Vagnerová, 2005).

Spolu s pozornosťou a schopnosťou sústrediť sa je dôležitou črtou aj to, že dieťa sa pri poznávaní a myslení sústreďuje skôr na jednotlivosti a súvislosti mu unikajú. Ako pozornosť, tak aj sústredenosť na jednotlivosti sú z pohľadu inštruktora dôležité faktory, ktoré musí zohľadniť v priebehu krúžku. V praxi by to malo znamenať napríklad pestrosť tréningovej jednotky a nezaťažovanie detí daného vekového obdobia zložitými a bezpečnostnými činnosťami ako je napríklad istenie sa navzájom a pod.

Všeobecne sú ale deti mladšieho školského veku optimistické, aktívne, prejavujú záujem, ale sú ešte málo sebakritické. *„Na začiatku obdobia má už dieťa vedomie vlastného ja. Toto vedomie seba samého nevyplýva ešte z vlastného hodnotenia, ale z hodnotenia dieťaťa“*

inými ľuďmi. Dieťa sa postupne samo porovnáva s inými, vytvára si obraz o tom, aké chce byť a porovnáva svoje vnímanie ja s ideálnym ja“ (R.Feč, K.Feč, 2013, str.234)

Z pohľadu vedenia krúžku je teda dôležité vytvoriť také podmienky, aby deti mali pestrú paletu činností pomocou, ktorých si postupne osvojujú pohyb a lezenie ako také.

1.3 Senzitívne obdobia

Obdobie mladšieho školského veku je zároveň obdobím, počas ktorého sa otvára prevažná časť tzv. senzitívnych období rozvoja jednotlivých pohybových schopností. Senzitívne obdobie je obdobím, v ktorom sú priaznivejšie podmienky na rozvoj a dlhodobú stabilizáciu konkrétnych pohybových schopností a zručností. Ak nedôjde k ich rozvíjaniu práve v senzitívnom období, môže to znamenať ich stratu, ktorú môže byť v neskoršom veku veľmi komplikované dobehnúť (R.Feč, K.Feč, 2013).

Hranice senzitívnych období sa môžu v jednotlivých prípadoch značne líšiť, ako aj názory rôznych autorov sa líšia. Ako príklad jednotlivých senzitívnych období uvádzam v prílohe tabuľku (Tabuľka č.1). V tabuľke je možné vidieť jednotlivé pohybové schopnosti a zručnosti a ich vekom ohraničené senzitívne obdobie vhodné na ich rozvoj. Pre deti mladšieho školského veku je samozrejme dôležité rozvíjanie všetkých pohybových daností, predovšetkým v prípade predispozície a záujmu o šport.

Počas lezeckého krúžku detí mladšieho školského veku nie je prioritou zamerať sa na rozvoj všetkých pohybových schopností, nakoľko to nie je možné hlavne z kapacitných a objemových dôvodov. Počas krúžku, ktorý prebieha 90 - 120minút jeden krát do týždňa, nie je dostatočný priestor na tak komplexný rozvoj. Inštruktor lezeckého krúžku by mal odporučiť rodičom detí zamerať sa na celkový rozvoj pohybových daností ich detí aj pomocou iných športov, či už svojpomocne alebo doplnkovým krúžkom zameraným na všeobecnú športovú prípravu, gymnastiku a vo všeobecnosti maximum možných pohybových aktivít a športov (plávania, behania, korčuľovania, bicyklovania, lyžovania a pod)

2. Lezecký krúžok

2.1. Definícia krúžku

Záujmový alebo športový krúžok je plánovaná, organizovaná činnosť, ktorú môže organizovať škola, prípadne iné verejné, či súkromne zariadenie. Slúži na rozvoj konkrétnej činnosti alebo danosti detí. Deti sa krúžkov zúčastňujú dobrovoľne a mimo školského vyučovania vo svojom čase voľna. Výhodou krúžku je, že dieťa si samo zvolí čo ho baví a čo

by rado vyskúšalo a zároveň bol jeho voľný čas vyplnený zmysluplnou činnosťou. Deti formou krúžkov zdokonaľujú svoje schopnosti a majú možnosť rozvíjať svoje sociálne a emocionálne kontakty aj v inom kolektíve ako je škola.

Lezecký krúžok pre detí mladšieho školského veku bez predchádzajúcej skúsenosti s lezením je niečo úplne nové a na krúžok prichádzajú plné očakávaní. Lezenie je vertikálny pohyb v relatívne veľkej výške, s akou sa deti tohto veku pravdepodobne ešte nestretli. Lezecký krúžok ktorého, osnovu a formu budem na nasledujúcich riadkoch popisovať sa odohráva na umelej interiérovej stene, takže venovať sa budeme športovému lezeniu na umelej stene s lanom a lezeniu formou boulderingu.

2.2. Lezenie ako pohybová aktivita

Lezenie je veľmi komplexný šport a pohyb, ktorý je pre človeka prirodzený. Pre lezenie je významná nielen telesná pripravenosť, ale aj technika, kondícia a taktika. Pri lezení je taktiež dôležitá psychika človeka (Tefelner, 1999). Napríklad stačí, aby mal človek strach z výšky a jeho výkon bude značne negatívne ovplyvnený. O všetkých zložkách lezeckého tréningu detailne pojednáva R. Tefelner, Tréning športového lezca I a II.

Pre deti má lezecký pohyb veľa pozitív či už v rozmanitosti pohybov, precvičení celého tela a nie jednostranného zaťaženia ako napríklad pri tenise, hokeji a pod. Zároveň sa deti učia prekonávať prekážky a trénujú svoju psychickú stabilitu. Počas lezenia dokážu vypnúť od povinností a jediné s čím sa zaoberajú je, ako vyliezť cestu, ako sa dostať čo najvyššie, ako prekonať lezecký problém.

3. Osnova lezeckého krúžku

Pri tvorbe osnovy, plánovania a organizovania lezeckého krúžku budem v tejto práci vychádzať z vlastných skúseností. Pri tvorbe osnovy krúžku beriem do úvahy cieľovú kategóriu detí ktoré sa s lezením stretnú po prvý krát a spadajú do kategórie mladšieho školského veku.

Pred začiatkom krúžku je dôležité, aby mal inštruktor jasnú predstavu akou formou bude krúžok prebiehať. Mal by vytvoriť plán so stanovenými cieľmi, osnovu celého obdobia krúžku a zároveň by mal mať vytvorenú osnovu každej tréningovej jednotky. V ideálnom prípade aj s vyhodnotením každej tréningovej jednotky ako aj celého obdobia krúžku. V prípade systematicky vedenými krúžkami podľa kategórií detí je možné použiť plány pre jednotlivé kategórie (napr. úplný začiatčníci, mierne pokročilí, pokročilí), ktoré budú na seba plynule

nadväzovať. Forma, ktorú popíšem v nasledujúcich riadkoch, sa týka začiatočníkov a preto sa dá použiť ako štartovacia a ďalej systematicky rozšíriť o ďalšie kategórie.

3.1. Plánovanie cieľov na dané obdobie

Fáza plánovania prebieha ešte pred začiatkom krúžku. Počas plánovania zohľadní inštruktor kategóriu prihlásených detí podľa veku a predchádzajúcich skúseností s lezením. Taktiež počas plánovania musí zohľadniť čas, priestor a dostupnosť prípadných tréningových pomôcok počas krúžku. Následne zadefinuje ciele, ktoré chce so skupinou počas celého obdobia dosiahnuť a na záver kurzu vyhodnotí.

Plánovanie pripravuje inštruktor pre svoju potrebu a záleží na jeho uvážení, akú formu zvolí. Vytvoril som príklad plánu pre trojmesačný krúžok na týždennej báze s trvaním dve hodiny vrátane cieľov ktorý uvádzam v prílohe v tabuľke č.2.

3.2. Dlhodobá osnova krúžku – úplní začiatočníci

Ciele je vhodné pripraviť pre osnovu krúžku rozdelenú na celé obdobie. Osnova krúžku je pomôcka hlavne pre inštruktora, takže forma vytvorenia je na jeho uvážení. Avšak, bolo by vhodné aby zahŕňala celé obdobie rozdelené po mesiacoch, prípadne týždňoch.

Rozdelenie závisí na intenzite a dĺžke krúžku. V našom vzorovom prípade beriem do úvahy obdobie 13 týždňov, s frekvenciou 1x za týždeň v trvaní dvoch hodín. V osnove sú zakomponované základné body, ktorým sa bude inštruktor v hlavnej časti tréningovej jednotky daného týždňa venovať. Úvodnú, prípravnú a záverečnú časť zámerne vynechávam nakoľko sa im budem venovať v ďalšej kapitole. Vytvoril som vzorovú dlhodobú osnovu, ktorú uvádzam v prílohe v tabuľke č.3.

3.3. Vzorová osnova tréningovej jednotky krúžku

Pri plánovaní tréningovej jednotky inštruktor zohľadňuje dlhodobú osnovu, ako aj schopnosti svojich zverencov. Vzhľadom na vekovú kategóriu a lezeckú úroveň mojej skupiny pristupujem k plánovaniu s prihliadnutím na telesnú a psychickú úroveň detí mladšieho školského veku. Tréningová jednotka by mala byť pestrá, s obmenami a vedená hravou a pútavou formou.

Tréningovú jednotku krúžku môžeme rozdeliť na 4 základné časti: úvodnú, prípravnú, hlavnú a záverečnú. V úvode tréningovej jednotky inštruktor odovzdá základné informácie o priebehu tréningu. V prípravnej časti prebieha rozcvička na zahriatie organizmu. Rozcvičku môžeme rozdeliť na dynamickú a statickú. Začíname rozbehaním premenlivou intenzitou, s prípadnými obmenami formou hry a so zaradením slalomu, skokov a pod. Počas statickej

rozcvičky rozhýbame krúživými, kmitavými pohybmi postupne celé telo od hlavy až k nohám. Súčasťou rozcvičky môže byť zapojenie niektorej z lezeckých hier. Prípravná časť sa pravidelne opakuje v každej tréningovej jednotke s drobnými obmenami.

V hlavnej časti tréningovej jednotky inštruktor zaraďuje činnosti podľa dlhodobého plánu a osnovy. Hlavná časť je časovo najdlhšia a počas nej prebieha prevažne lezecká časť krúžku. V rámci celej tréningovej jednotky je nevyhnutné deťom daného vekového obdobia vysvetľovať bezpečnosť a dôležitosť dodržiavania pravidiel tak, aby si ich postupne vštépili do podvedomia a vnímali ich ako samozrejmosť.

V prípade lezenia s lanom, v našom prípade zatiaľ štýlom top-rope, je potrebné aby ostatné deti boli v blízkosti inštruktora a zároveň ich čas bol zmysluplne vyplnený (napr. traverz v blízkosti; nácvik techniky; kvíz o lezeckom materiáli alebo bezpečnosti na stene a pod.). Cieľom lezeckej techniky a vysvetľovanie lezúcemu dieťaťu s lanom je máť úroveň a komplikované, keďže inštruktor musí ísť a zároveň sledovať ostatné deti.

V prípade lezenia na bouldrovke alebo v traverze je možné korigovať a usmerňovať techniku lezenia, sledovanie stupov, chytov, správne využívanie ťažiska a zároveň trénovať a zdokonaľovať bezpečné odskakovanie z bouldrovky. Hlavnú časť tréningovej jednotky je možné ukončiť aktívnou hrou, napríklad s loptou, lanom, prípadne zaradiť slackline ako tréningový doplnok na zlepšenie rovnováhy.

V záverečnej časti krúžku je potrebné organizmus ukládať napríklad dýchacími cvičeniami a statickým strečingom zameraným na celé telo a hlavne na zaťažované partie.

Z pedagogického hľadiska musí byť prístup inštruktora individuálny. Mal by vnímať rozdiely medzi deťmi, no zároveň ich zbytočne neporovnávať. Je vhodné najprv hodnotiť ich výkon kladne, aby u detí vzbudil záujem a neodradil ich od ďalšieho postupu.

Zároveň je potrebné, aby inštruktor od začiatku krúžku nastavil určité pravidlá, ktoré platia pre všetkých a ktoré sa deti musia naučiť. Taktiež v prípade nedodržiavania pravidiel, by mal vhodnou formou deti naučiť ich rešpektovaniu. Ako príklad uvediem 3-stupňovú penalizáciu 1. stupeň: napomenutie = 5x trestné kolo alebo výskoky; 2. stupeň: žltá karta a 10x beh alebo výskoky; 3. stupeň: červená karta 10x beh alebo výskoky a vyradenie z hier v danú tréningovú jednotku.

Mnou vytvorenú a používanú vzorovú osnovu tréningovej jednotky z 5. týždňa krúžku uvádzam v tabuľke č.4.

Záver

Lezecký alebo aj iný záujmový či športový krúžok je veľa krát chápaný len ako určitá forma odloženia detí, aby sa netúlali po vonku. Inštruktor, ktorý zohľadní aspoň v tejto práci spomenuté fakty si uvedomí, že vedenie a príprava takéhoto krúžku nie je vôbec jednoduchá záležitosť. Z môjho pohľadu je dôležité, aby deti odchádzali z lezeckého krúžku správne unavené, s dobrým pocitom a chuťou prísť na ďalšiu hodinu. A v prípade ak sa dieťa začne lezeniu venovať po skončení krúžku je to kladná spätná väzba pre inštruktora a jeho prácu.

Prílohy

Tabuľka č.1 – Prehľad senzitívnych období rozvoja jednotlivých pohybových schopností
(R.Feč, K.Feč, 2013 str.228, podľa Belej 2001, str.151)

Pohybové predpoklady	Vek												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Rýchlostné schopnosti													
Všeobecná rýchlosť (bežecká)													
Rýchlosť jednorazového pohybu													
Frekvenčná rýchlosť													
Reakčná rýchlosť													
2. Koordinačné schopnosti													
Orientačná													
Rovnováhová													
Diferenciačná													
Rytmická													
3. Ohybnosť													
4. Silové schopnosti													
Maximálna sila													
Relatívna sila													
Explozívna sila (dolných končatín)													
Statická sila													
5. Vytrvalostné schopnosti													
Všeobecná vytrvalosť													
Vytrvalosť v sile													
Vytrvalostná statická sila													
Vytrvalosť v rýchlosti													
Zručnosti a návyky - technika													
Gymnastické													
Plavecké													
Atletické													
Herné													
Zápasnícke													
Lyžiarske													
Korčuľiarske													

Tabuľka č.2 – Dlhodobý plán lezeckého krúžku

Dlhodobý plán lezeckého krúžku							
kategória	mladší školský vek - úplní začiatčníci						
obdobie	13	týždňov	od:	2.9.2019	do:	25.11.2019	
interval	1x	týždenne	trvanie		2	hodiny	
Všeobecne	Oboznámenie sa s lezením, bezpečnosťou pri lezení a pohybe na umelej stene, základmi lezeckej techniky, základnou znalosťou materiálu						
Ciele	Predmet			Popis		Vyhodnotenie	
Znalosť materiálu	laná			základné oboznámenie		splnené	
	názvoslovie			sedák, karabíny,expresky		splnene	
	sedák-časti			popis častí sedáku-nosné/pomocné		splnene	
	HMS+istítko			význam, použitie		splnene	
	vratný bod			funkcia pri TR		plánované	
	zámkové karabíny na TR			pre potreby naviazania na TR		plánované	
	expresky			význam, použitie		plánované	
Bezpečnosť na stene	stena-pádové zóny			bezpečnosť pohybu v hale		splnené	
	boldrovka - pádové zóny			bezpečnosť pohybu boulder		splnene	
	kontrola lezca TR			sedák a naviazanie		splnene	
	kontrola ističa TR			sedák, HMS, istítko, vratný bod		splnene	
	vratný bod-nebezpečenstvo			vlasy, odev, ruky!		plánované	
	padanie boldrovka			nácvik bezpečného pádu		splnene	
Lezenie - metodická časť	odsadnutie-nácvik			nohy pred seba dôvera v mat.		splnené	
	spúšťanie - nácvik			správne odskakovanie v lane		splnene	
	oblekanie sedáku			samostatné oblečenie		splnene	
	naviazanie na TR karabínami			samostatnosť zručnosť		splnene	
	povely (leziem, istím, dober, sadám)			zjednotenie pojmov		prebieha	
	pichaný osmičkový uzol s poistkou			zručnosť, metodika		plánované	
	stupnica UIAA			pre zaujímavosť		plánované	
Lezenie - pohybová časť	tri pevné body			základ pohybu na stene		splnené	
	traverz			výber stupov chytov, nácvik		splnene	
	stupy - špička, rotácia, trenie			nácvik techniky stupov		splnene	
	chyty			typy, výber, správny úchop		splnene	
	sledovanie oko-ruka; oko-noha			nácvik chyt/stup na 1.x		splnene	
	ťažisko - panva k stene			nácvik práce s ťažiskom		splnene	
	čítanie cesty			naučiť sa sledovať cestu		prebieha	
	oddychové miesta v ceste			taktika-výber no-hand a pod.		plánované	
	vystreté ruky-oddych a čítanie cesty			šetrenie energie počas lezenia		plánované	
	pokročilé techniky – vlajka			skúška pokročilých tech.		plánované	
doplnkové aktivity	hra - žralok			rozohriate, výbušnosť		splnené	
	hra - krokodílie vajce			koordinácia, práca s loptou		splnene	
	slackline			rovnováha, spotting		prebieha	
	hra - počítanie			pre inštruktora na kontrolu		splnene	
	trestné body			žltá/červená karta		prebieha	

Tabuľka č.3 – Dlhodobá osnova krúžku

Dlhodobá osnova krúžku						
kategória	mladší školský vek - úplní začiatčníci					
obdobie	13	týždňov	od:	2.9.2019	do:	25.11.2019
interval	1x	týždenne	trvanie		2	hodiny
Týždeň	Aktivita				Cieľ aktivity	
1.	v krátkosti o lanách a ich pevnosti				znalosť a dôvera v materiál	
	bezpečnosť - pádová zóna - nebezpečné miesta v hale.				bezpečnosť	
	nácvik odsadnutia - malá výška				návyk na odsadanie pred spustením	
	traverz po stene				základ pohybu - oboznámenie	
	úvodne zoznámenie - predstavenie sa - určenie zákl. pravidiel				uvoľnenie atmosféry zoznámenie sa	
2.	názvoslovie - sedák; lano; karabíny				znalosť materiálu	
	opakovanie + bouldrovka - pád. zóna				bezpečnosť	
	odsadanie do lana - spúšťanie				nácvik spúšťania - stredná výška	
	traverz - tri pevné body - nácvik				tréning lezeckého pohybu	
	v závere hra spojená s lezením				zábava, utuženie kolektívu	
3.	názvoslovie častí sedáku + nosné časti				znalosť materiálu	
	kontrola lezca pri lezení TR				bezpečnosť - zapojiť všetkých, zodpovednosť za druhých	
	samostatné obliekanie sedáku				vedenie k zodpovednosti za seba	
	stupy - špička-možnosť rotácie, trenie				cibrenie lezeckého pohybu	
	2x hra - po rozcvičke + záver ako odmena				zábava - zodpovednosť	
4.	HMS karabína + istítko				pochopenie funkcie pre kontrolu	
	kontrola ističa pri lezení TR (deti kontrolujú inštruktora)				bezpečnosť + zapojenie detí do kontroly - zodpovednosť	
	lezenie a spúšťanie z celej výšky steny				nácvik spúšťania - celá výška	
	výber chytov-typy, názvoslovie				nácvik pohybu	
	skúška chôdza po slackline na zemi bez napnutia + hra				zábava - začiatky rovnováhy	
5.	vratný bod - funkcia				znalosť materiálu	
	nebezpečie vratného bodu - vlasy, odev				bezpečnosť pri odsadaní	
	vysvetlenie povelov pri lezení				zjednotenie komunikácie	
	sledovanie stupov/chytov oko-ruka-oko-noha				ladenie pohybu	
	1x hra + slackline na záver + ostatní spotting				rovnováha s do pomocou + zodpovednosť	

6.	zámkové karabíny na TR lanách	znalosť materiálu
	nácvik padania na bouldrovke	bezpečnosť
	samostatné cvaknutie do lana pre lezenie TR	samostatnosť zodpovednosť
	práca s ťažiskom - lezenie s 1. rukou	pochopenie ťažiska na nohách
	slackline s horným lanom ako pomoc	rovnováha + ostatný zodpovednosť
7.	expresky	vysvetlenie funkcie
	boldrovka - padanie z vyššej výšky	bezpečné padanie
	začať používať povely: leziem, istím, dober, sadám	zjednotenie komunikácie
	oddychové chyty - výber - no hand	taktika pohybu - oddychové miesta
	2x hra - po rozcvičke + záver ako odmena	zábava
8.	otvorený kvíz o materiáli	opakovanie
	opakovanie - všeobecná bezpečnosť	bezpečnosť
	základný osmičkový uzol	nácvik uzla
	čítanie cesty - oko o krok vpred	efektívny pohyb
	1x hra + slackline na záver + ostatný spotting	zábava + ostatný zodpovednosť
9.	rôzne zámkové karabíny	nácvik otvárania/zamknutia
	otvorený kvíz o bezpečnosti	bezpečnosť
	pichaný osmičkový uzol	nácvik naviazania
	oddych a čítanie cesty - vystreté ruky	efektívny pohyb
	2x hra - po rozcvičke + záver ako odmena	zábava
10.	materiálová slepá baba - hmatom poznať mat.	spoznanie materiálu
	samostatná kontrola detí - inštruktor dozor	bezpečnosť/zodpovednosť
	pichaný osmičkový s poistkou	naviazanie na lano
	ťažisko - na nohách, panva k stene	efektívny pohyb - šetrenie energie
	1x hra + slackline na záver + ostatný spotting	zábava
11.	otvorený kvíz o materiáli	utúženie vedomostí
	otvorený kvíz o bezpečnosti	utúženie vedomostí
	osmičkový uzol - veľkosť oka, upratanie uzla	naviazanie na lano
	skúška pokročilých technik - vlajkovanie	pokročilá technika
	2x hra - po rozcvičke + záver ako odmena	zábava
12.	opakovanie	záverečné zopakovanie komplet
	opakovanie	záverečné zopakovanie komplet
	vysvetlenie stupnice UIAA	informatívne pre zaujímavosť
	nácvik pokročilých technik - vlajkovanie	pokročilá technika
	hra podľa výberu detí	zábava
13.	popis materiálu - každý časť	záver krúžku
	popis bezpečnosti - každý časť	záver krúžku
	opakovanie-samostatná naviazanie sa na lano	záver krúžku
	čisté prelezenie cesty TR so zapojením technik	záver krúžku
	odovzdanie diplomu za absolvovanie krúžku	motivácia odmena

Tabuľka č.4 – Tréningová jednotka 5.týžden plánu

Tréningová jednotka 5. týždeň plánu							
interval	1x	týždenne	trvanie	2	hodiny		
časť tréningu	disciplína	Popis				interval	čas (min)
rozcvička	beh	poklus				1x okruh	15
	beh	rýchly beh				1x okruh	
	beh	bokom ľavá / pravá strana				1x okruh	
	beh	vzad				1x rovinka	
	slalom	pomedzi ostatné deti 1 beží ostatní stoja				1x okruh	
	skoky	vpred, nohy spolu z miesta				1x rovinka	
	hlava	krúženie, otáčanie				5x	
	ruky-ramená	krúženie-kmitanie, zápästia, lakte, ramená vpred/vzad				5x	
	trup	krúženie-kmitanie: celý trup natiahnuté ruky				5x	
	nohy	krúženie, členok, koleno, bedrá; výkopy, zákopy, výpady				5x	
	rovnováha	státie na jednej nohe, natiahnuť protiľahlú nohu a ruku od seba; opačne noha pod seba-obdoba vlajkovania pri lezení				3x	
	celé telo	výskoky / angličáky				5x	
hlavná časť	traverz	rozhýbanie				1x	5
	materiál	vysvetliť vratný bod-funkcia/prevedenie(celá skupina)				1x	5
	bezpečnosť	riziká vratného bodu z pohľadu lezca - vlasy, ruky, odev! Upozorniť hlavne pri doleze/odsadnutí v blízkosti				1x	5
	metodika	oboznámiť s povelmi (leziem, istím, dober, sadám)				1x	5
	lezecký pohyb	počas traverzu-učiť sledovať chyty/stupy- oko-noha - vnímať stup zrakom až do polozenia nohy-nácvik				1x	5
	lezenie	lezenie s lanom - cesty TR ľahká obťažnosť - každý 2x cesta				2x	50
záver	doplnok	slackline - dieťa s pomocným lanom trénuje slackline; ostatné deti nacvičujú spotting				1x	10
	hra	záverečná hra pre uvoľnenie a zábavu				1x	10
	strečing	natiahnutie hlavne zaťažovaných svalov				1x	10
zhrnutie						spolu:	120
Poznámky	- opakovať povely aby ich brali ako samozrejmosť						
	- naďalej trénovať oko-ruka oko-noha						
	- lezenie TR - OK u Juraja viditeľné zlepšenie, ostatní tiež dobre						
	- bola použitá žltá karta - Samuel.						
	- slackline - deti baví, spotting OK.						

Použitá literatúra

- Rastislav Feč, Karol Feč (2013) Teória a didaktika športového tréningu. ISBN:978-80-8152-087-7
- Rudolf Tefelner (1999) Tréning sportovního lezce.
- Petra Pánková (2012) Test troch stromov a Kresba rodiny v skupine mladších školských detí a adolescentov