

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

Záverečná práca

Špecifiká lezenia detí ako záujmovej športovej aktivity



Banská Bystrica, 6.12.2018

Bc. Radka Šlajferčíková, Ing. Igor Zelina

Obsah

Úvod	3
1. Lezenie ako pohybová aktivita	4
1.1. Prínos lezeckých aktivít.....	4
1.2. Hlavné schopnosti pre lezenie	5
1.2.1. Kondičné schopnosti.....	5
1.2.2. Koordinačné schopnosti	6
1.2.3. Psychické vlastnosti.....	7
2. Tréningové špecifiká podľa veku	8
2.1. Špecifiká detí vo veku 6-11 rokov.....	8
2.1.1. Príklad lezeckej hodiny pre žiakov ZŠ vo veku (6-8 rokov) na boulderovej stene	10
2.2. Špecifiká detí vo veku 12-15 rokov.....	13
2.2.1. Príklad lezeckej hodiny pre žiakov ZŠ vo veku (12-15 rokov) na umelej stene s bouldrovkou.....	14
Záver	19
Použitá literatúra	20

Úvod

Všeobecne môžeme povedať, že pohyb detí má svoje špecifiká, ktoré sú dané vekom resp. vývojovými štádiami. Pre deti, ktoré sú už z rôznych ihrísk zvyknuté na preliezačky, kde lezú, šplhajú, priťahujú sa, je lezecký pohyb automatický.

Otázka, kedy je možné začať s lezením, sa nedá jednoznačne zodpovedať. Je to individuálna záležitosť. Ak by sme porovnali najľahšie cesty, ktoré nájdeme na umelej stene, s detskými preliezačkami na ihriskách, zistíme, že k sebe nemajú tak ďaleko. Na týchto šplhadlá lezú už od 3- 4 rokov, my sa prikláňame k hranici 4-5 rokov.

Zmenu v lezeckom prejave mládeže pozorujeme v období puberty, kedy sa zväčšia silové schopnosti. V tomto období sa objavuje tendencia opierať svoj výkon práve o silu, čiže používať ju vo väčšej miere ako je potrebné a zároveň ignorovať ostatné faktory, ako napr. techniku.

V našej seminárnej práci sa zameriame na špecifiká jednotlivých skupín detí, spolu s príkladmi vedenia výcvikov a krúžkov.

1. Lezenie ako pohybová aktivita

Lezenie patrí k základným pohybovým zručnostiam človeka. Nejde len o lezenie na umelých stenách, ale predovšetkým o lezenie v zmysle pohybu nahor a s tým spätého prekonávanie danej prekážky. Z detstva túto zručnosť najlepšie poznáme ako lezenie po stromoch, múroch a iných objektoch. Princíp je však stále rovnaký. Akýkoľvek pohyb vo výškach v nás vyvoláva nové a intenzívne pocity, prežívame dobrodružstvo a prekonávame sami seba. Zároveň uspokojujeme silnú túžbu objavovať a dobývať nové miesta a priestor okolo nás. Tieto motivujúce pocity nemiznú, ani keď lezieme na umelej stene a sme istení, takže nám prakticky nehrozí žiadne nebezpečenstvo (Vomáčko a Boštíková, 2008).

To, že lezenie na umelých stenách a tradičné lezenie sú odlišné športy, ukazuje aj fakt, že lezecké steny nie sú závislé len na horolezcoch, ktorí väčšinu pekných dní radšej vyjdú na skaly, ale predovšetkým na širokej verejnosti, ktorá lezenie berie ako záujmový šport či kondičné cvičenia (Musálek, 2010).

1.1. Prínos lezeckých aktivít

Lezenie ako športová aktivita vedie predovšetkým k rozvoju po telesnej a psychickej stránke, ale zameriava sa aj na výchovu. Ponúka aktivitu, ktorá využíva prácu celého tela a dochádza pri nej k zapojeniu aj tých najmenších svalových skupín. Po telesnej stránke sa rozvíja predovšetkým svalová vytrvalosť a sila horných končatín. Dochádza k posilneniu a spevneniu stredu tela, čo má priaznivý vplyv na správne držanie tela. Z psycho-sociálneho hľadiska zapája do chodu afektívnu a mentálnu rovnováhu jedinca, kde hrá úlohu strach z pádu a predstava, aké to bude mať následky. Rozvíja zodpovednosť za svoje rozhodnutia pri vyberaní cesty a motivuje túžbu vyniknúť pred skupinou (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).

Pri lezení sa rozvíja komunikácia a spolupráca, ku ktorej dochádza medzi lezcom a ističom. Ešte pred samotným lezením je dôležitá vzájomná kontrola vybavenia a skontrolovaní uzlov, potom môže nastať fáza lezenia. Tu už musí istič byť plne sústredený na pohyby lezca a počítať s prípadným pádom alebo zareagovať na lezcovu komunikáciu. Týmto sa prehĺbujú sociálne vzťahy medzi ľuďmi a posilňuje sa ich vzájomná dôvera. Buduje sa tak aj pocit zodpovednosti a dôvery, ktorý je dôležitý u mladých ľudí v neskoršom zameraní. Vedúci krúžku lezenia by mali predovšetkým zaistiť bezpečné podmienky a nechať aj začínajúcim lezcom určitú voľnosť, aby sa naučili preberať zodpovednosť za vlastné rozhodnutia a dochádzalo tak k aktívnemu sebavzdelávaniu. Od začiatku učenia sa lezenia je dobré sa zameriavať nielen na získavanie zručností, ale tiež na uvedomenie si zážitku (Neuman, 1999).

Nemalo by sa zabúdať ani na zloženie skupiny, pretože sa môžu v jednej skupine zísť vekovo i výkonnostne odlišní jedinci. Je vhodné, aby zvolené aktivity boli všestranné a kládli

požiadavky na rozhodovanie a premýšľanie. Tieto aktivity by mali mať istý prenos do praktického života, zároveň sa musí venovať pozornosť fyzickej aj emočnej bezpečnosti.

Postup od úplných základov a postupné pridávanie požiadaviek na zručnosti a schopnosti jedincov vedie k zdokonaleniu lezenia. „Pomocou lezenia nájdeme porovnanie sa so životnými situáciami (rozhodnosť, odvaha, zodpovednosť, dôvera, tvorivosť), v tom prípade môžeme považovať lezenie za skutočne exemplárnu životnú skúsenosť, ktorá je dôležitá tým, že sa vôbec uskutoční, a nie je rozhodujúce, ako často sa vykonáva "(Neuman, 1999, s. 223)

1.2. Hlavné schopnosti pre lezenie

Ako najdôležitejšie pohybové schopnosti pre lezenie uvádza Tefelner (1999) silu, vytrvalosť, pohyblivosť a obratnosť. Tieto schopnosti tak môžeme pri lezení na umelej stene rozvíjať. Pohybové schopnosti sú ďalej podľa Měkotu a Novosada (2005) rozdelené na kondičné a koordinačné schopnosti.

1.2.1. Kondičné schopnosti

Sila

Počas lezenia využívame svoje silové schopnosti, aj keď začíname s tými najjednoduchšími cestami. S postupným prechodom na ťažšie a ťažšie cesty dochádza k zlepšovaniu silových schopností a vytrvalosti, ktorá je nutná u dlhších a ťažších ciest. Najviac sú silovo vyťažené horné končatiny, ale aj svalové skupiny trupu a dolných končatín. Začínajúci lezec by nemal byť sklamaný, ak bude zo začiatku svojho snaženia často odsadávať a síl nebude mať dosť už po pár metroch lezenia. Akonáhle sa postupom času dostane k bezproblémovému prelezeniu celej cesty, a to je známka, že jeho svalová sila rastie (Obtulovič, 2007).

Vomáčko a Bošítková (2008) uvádzajú tri silové zložky dôležité pre lezcov:

- *Maximálna sila* – využívame ju predovšetkým na krátkych a silovo náročných úsekoch, kde je vyžadované maximálne svalové zapojenie.
- *Silová vytrvalosť* - schopnosť, ktorá je vyžadovaná pri opakovaní vyššej záťaže. Stredne dlhé cesty – ťažšie kroky. Stretneme sa s ňou u ciest, ktoré majú 8 až 20 obtiažnejších krokov, ktoré by nám samotne nerobili väčší problém, ale k zvládnutiu ich prelezeniu v nadväznosti už potrebujeme značnú silovú vytrvalosť.
- *Lokálna vytrvalosť* - schopnosť odolávať únave po dlhú dobu, pri strednom zaťažení svalov. Dlhšie cesty – ľahšie kroky

Vytrvalosť

Ako píše Tefelner (1999), ide o schopnosť vykonávať dlhodobú činnosť, alebo schopnosť odolávať únave. V lezení sa pri fyzickej vytrvalosti stretávame s vytrvalosťou všeobecnou a špeciálnou:

- *Všeobecná vytrvalosť* - vypovedá o vytrvalosti organizmu ako celku, kde je rozhodujúca dýchacia a cievno-srdcová sústava. Jej uplatnenie nájdeme v cyklických športoch, kde sa využívajú aspoň 2/3 svalstva.
- *Špeciálna vytrvalosť* - vypovedá o vytrvalosti jednotlivých svalov, kde je dôležité, ako jednotlivý sval dokáže pracovať pri zvolenej intenzite. Uplatňuje sa pri športoch, kde sa intenzívne do výkonov zapája menej ako 1/3 svalov.

Všeobecná vytrvalosť je základným predpokladom pre vykonávanie akéhokoľvek športu, ale bezprostredný výkon v lezení ovplyvňuje len nepriamo. Tu je dôležitá špeciálna vytrvalosť najviac využívaných svalov, predovšetkým hornej polovice tela.

1.2.2. Koordinačné schopnosti

Koordinačné schopnosti riadia a ovplyvňujú pohybovú činnosť, aby mohla byť čo najplynulejšia, a môžu pôsobiť len v jednote so schopnosťami kondičnými. Pohybová koordinácia je potom predovšetkým súbor čiastkových pohybov spojených do seba tak, aby tvorili harmonický celok daného pohybu (Měkota, Novosad, 2005).

Obratnosť

Obratnosť je základňa lezeckých zručností, ktorá lezcovi môže ušetriť veľa síl. Pri lezení nebýva žiadny pohyb rovnaký, existujú iba podobné opakujúce sa vzorce, ktoré sa postupne učíme a modifikujeme podľa podmienok (Vomáčko, Boštíková, 2008).

Pohyblivosť

Za pohyblivosť považujeme schopnosť vykonávať pohyby v čo najväčšom možnom rozsahu a priestore. V lezení využívame nielen pružnosť svalov, ktoré sa pri pohybe naťahujú, ale aj silu opačných svalov, ktoré vykonávajú pohyb. Vďaka rozmanitosti lezeckých ciest môžeme svoju pohyblivosť neustále zlepšovať a trénovať celkovú ohybnosť tela (Tefelner, 1999).

Rozlišujeme dva druhy pohyblivosti:

- Aktívna - pohyblivosť dosiahneme len pomocou sily príslušných svalov

- Pasívna - na dosiahnutie krajnej polohy je nutná spoluúčasť ďalšej vonkajšie sily (gravitácie, partnera, terapeuta), ktorá nám pomôže k dosiahnutiu väčšej pohyblivosti (Měkota, Novosad, 2005).

Rovnováha

Má veľký význam pre udržiavanie tela v určitých polohách, čo je pre lezenie veľmi dôležité. Rozlišujeme rovnováhu statickú a dynamickú. Statickú lezec využíva v prípade, keď zotrúva na chyte a prezerá si ďalšie kroky, ktoré sa chystá urobiť. Vďaka správnej rovnováhe a balansovaniu tela si dokáže nájsť ideálnu polohu, pri ktorej stráca čo najmenej síl. Dynamická rovnováha potom spočíva v návrate do stabilnej polohy v priebehu pohybu (Perič, Dovalil 2010).

1.2.3. Psychické vlastnosti

Z psychologického pohľadu je lezenie zložitou činnosťou, kde hrajú úlohu poznávacie procesy (vnímanie, predstavivosť, pozornosť), emócie (strach, radosť) a motivácia. Dôležitú funkciu plnia naše vnemy, pretože nás informujú o tom, ako sú chyty na ceste rozmiestnené, môžeme ich vidieť, cítiť ich veľkosť a vnímať vlastné pocity svojho tela. Dokážeme si tak predstaviť, aké pohyby a techniky budeme využívať pri zdolávaní cesty, a to v nás môže upevňovať pocit istoty a dôvery, že nespadne (Vomáčko, Boštíková, 2008). Druhy predstáv, ktoré v lezení využívame, Vomáčko a Boštíková (2008) rozdelili na:

- *Pamätové* - túto pamäť lezec využíva pri riešení určitého pohybu alebo situácie, ktorú už niekedy robil. Lezenie pohybovo pestrých ciest túto pamäť obohacuje a vytvára istotu a efektivitu pohybu. Predstavivosť je nielen zdokonaľovaná pri samotnom lezení, ale aj pri sledovaní iného lezca a zapamätávaní si jeho pohybov, ktoré je potom možné tiež použiť. Tí najlepší lezci s bohatou predstavivosťou si ešte predtým, než začnú liezť, prehliadnu cestu zo zeme, pričom si dokážu zapamätať rozmiestnenie chytov a vytvoria si tak presnú predstavu pohybov, ktoré následne budú využívať.
- *Fantazijné* – ide o sa o prvotnú predstavu pohybu, ktorý lezec ešte nikdy nevidel, ani nerobil.

2. Tréningové špecifiká podľa veku

Vývojové fázy v mladšom školskom veku niektorí autori ďalej delia. J. Kuric (1986) upozorňuje na rozdiel vo vývoji medzi prvou (zhruba prvé dva roky školskej dochádzky) a druhou etapou (do 11. roku). Podľa autora sa prvá etapa vyznačuje pozvoľnou adaptáciou na školské požiadavky a sprievodnými javmi, ako je nestálosť a rozpory. V druhej etape sa sociálne väzby žiakov dostávajú na vyššiu úroveň, ďalej sa formujú záujmy aj dôležité osobné postoje. Podobne delí vývojové obdobia aj Zdeněk Matějček (1986), a to na mladší školský vek (6-8 rokov), stredný školský vek (9-11 rokov) a starší školský vek (12-15 rokov).

2.1. Špecifiká detí vo veku 6-11 rokov

Psychologický vývoj

- Najviac ovplyvnený školou.
- So zmenou v živote dieťaťa prichádzajú zvyšujúce sa nároky, ktoré vytvárajú záťaž na psychickú stránku dieťaťa.
- Okrem školy sa vytvára druhá časová stránka a tou sú voľnočasové aktivity, ktoré majú spĺňať funkciu odreagovania sa a vzdelávania sa v rámci skupiny (socializácia).

Sociálny vývoj

- Prevláda psychológia davu – všetky deti potrebujú vodcu (učiteľ, inštruktor, vedúci), za ktorým spoločne idú a bez ktorého sa skupina rozpadá.
- Pomerne skoro sa v kolektíve vytvárajú nové skupinky kamarátov, kde väčšinou fyzicky zdatný jedinec na chvíľu preberá úlohu vodcu, hoci bez veľkých možností rozhodovanie.
- Už v tretej triede (okolo 9. roku detí) začína pomaly ustupovať vplyv učiteľa i jeho autority a kolektív sa formuje ako väčší celok.
- V posledných rokoch mladšieho školského veku je trieda kompaktná a dokáže prejať aj svoj postoj a obhájiť ho. Tu rolu vodcu v skupine nemusí už nutne preberať iba fyzicky zdatný jedinec, ale sú hodnotené aj iné vlastnosti, ako je kamarátstvo alebo inteligencia (Thorovej, 2015).
- Veľkým narastajúcim problémom je násilie medzi deťmi, odohrávajúci sa predovšetkým v školách. Prvé známky násilia a šikanovania teda vidáme medzi 9. a 10. rokom života. ***Vďaka malému počtu detí, dohľadu viac inštruktorov, rozdielnemu veku, dobrovoľnosti a záujmu o krúžok sa takéto nežiaduce javy vo voľnočasových lezeckých krúžkoch pravdepodobne nevyskytnú, a naopak mala by byť pozorovaná vzájomná solidarita a pomoc slabším.***

Fyziologický vývoj

- Výrazný telesný vývoj dieťaťa.
- Vo veku od 6 do 11 rokov deti v priemere vyrastú zo 117 na 145 cm a ich váha v priemere vzrastie z 22 na 37 kg.
- Deti v tomto veku sú nesmierne výkonné, ale zatiaľ nevedia sa silami dostatočne hospodáriť, a tak sa ľahko vyčerpávajú.
- Na rozdiel od dospelých ale neobyčajne rýchlo nadobudnú možnosť nových síl. Veľké svalové skupiny sú dobre vyvinuté a deti začínajú dobre zvládať pohyby ako jazdu na bicykli, skoky cez švihadlo a stále presnejšie a prudšie hádžu loptou.

Voľný čas

- Najviac času, viac ako polovicu dňa, zaberá škola, čo vytvára aj niečo nové - voľný čas.
- Vplyvom školy - nového kolektívu a kamarátov začínajú vznikať skupinky, v ktorých chlapci aj dievčatá trávia čas. V nich sa začínajú objavovať prvé skupinové hry:
 - o Jednoduché – v začiatkovej fáze s prostými pravidlami a rýchlym priebehom, keď každý účastník má možnosť mnohokrát zvíťaziť.
 - o Zložitejšie – postupom času, v ktorých sa objavujú zložitejšie pravidlá a sú náročnejšie, ale spolu s tým je dôležité vedenie hry staršími alebo vedúcim, inak sa hry väčšinou rozpadnú v neriadený zápas, alebo naháňačku. (Pavel Řičan (2014))

Cieľ a zameranie športového krúžku pre deti vo veku 6-11 rokov

- Charakter tréningu – všeobecný a všestranný.
- Cieľ - získať deti pre pravidelný športový tréning, upevniť ich záujem o šport s perspektívnym zameraním na konkrétny šport, umožniť im prejavíť svoje predpoklady.
- Úlohy - pôsobiť na všestranný telesný a duševný rozvoj osobnosti detí, vytvoriť návyk morálneho správania a konania, vytvoriť návyk pravidelne trénovať, podporiť zdravý rozvoj organizmu, získať základné hygienické návyky, získať základné návyky správnej životosprávy.
- Pomer všeobecného a špeciálneho tréningu 80 % :20 % (neskôr 70 %: 30 %).
- Hlavné tréningové metódy : hravá, súťažná, opakovacia, rovnomerného zaťaženia, kontrolná.
- Charakteristika tréningu: základnou požiadavkou je všestrannosť, vysoká variabilita, pestrosť, emocionálnosť a súťaživý charakter tréningových podnetov. Využiť senzitivne obdobie na rozvoj pohybových schopností. (Kompán, Pupiš (2018)).

2.1.1. Príklad lezeckej hodiny pre žiakov ZŠ vo veku (6-8 rokov) na boulderovej stene

Táto ukážková hodina sa odohráva na bouldrovej stene dlhej 10 m a vysokej 3,5 m, vybavenej bezpečným dopadom. Hodinu vedie vyškolený inštruktor + jeden externý inštruktor. Trieda má 8-12 žiakov.

Úvodná časť: Nástup, zoznámenie žiakov s náplňou hodiny

Rozohriatie: Hráči sa rozdelia na dve skupiny. V jednej sú bociany (stojí na jednej nohe a jednou rukou si drží druhú nohu). V druhej skupine sú žaby - tie skáču ako žaby po štyroch. Bociany sa snažia pochytať v časovom limite a v ohraničenom území čo najviac žiab. Potom si úlohy vymenia.

Strečing: 3x

- Stoj mierne rozkročený, predklony a úklony hlavy.
- Stoj rozkročený, ruky v bok, úklon vľavo, vzpriamime, úklon vpravo, vzpriamime.
- Stoj rozkročený, upažiť, rovný predklon, otáčanie trupu.
- Vzpor drepom únožný L (P).
- Podrep zánožný L (P).
- Vzpor ležmo, rúčkovanie do vzporu stojmo a späť.

Hlavná časť: Traverz na zahriatie, "rozlezenie" - žiaci lezú z pravej strany steny na ľavú a opačne.

1. Hra Kto to bol (vytrvalosť, pamäť)

- Rozdelenie do 2 skupín.
- Jeden zo skupiny stojí chrbtom k stene, aby nevidel na ostatných. Prezrie si počiatočné zoskupenia lezcov a otočí sa chrbtom. Jeden alebo viac lezcov zmení svoju polohu a úlohou hádajúceho je nájsť toho, ktorý sa premiestnil. (Baláš, Strejcová, Vomáčko, 2008).



2. Hra Obrat (koordinácia)

- Rozdelenie do 2 skupín.
- Jedna skupina odpočíva a sleduje druhú skupinu lezcov ako sa snaží nájsť si na stene miesto, kde sa dokážu otočiť o 360 ° okolo zvislej osi. Pri tomto manévri sa nesmie dotknúť zeme. Chyt, okolo ktorého sa budú žiaci otáčať vyberá inštruktor.



Záverečná časť: záverečné ponáňahovanie (namáhaných svalov)

Ďalšie možné hry na obmenu:

Láva (vytrvalosť, kreativita)

- Lanom, slučkami, alebo inými pomôckami vyznačíme na dlhšom úseku bouldrovky (umelej steny do výšky 3m) trasu.
- Cieľom hry je prejsť po chytoch s tým, aby sa lezci nedotkli daných prekážok. V prípade, že sa dotknú, musia začínať odznova.
- Sťaženie pre šikovných lezcov: Ak máme na bouldrovke dostatok farebných chytov blízko seba, môžeme určiť lezcom len určité farby chytov pri zachovaní trasy.



Kruh (vytrvalosť, sila, koordinácia)

- Na bouldrovke vyberieme chyty, na ktoré lezec vylezie.
- Cieľom hry je držať sa minimálne 3 končatinami na určených chytoch a zároveň sa dotknúť, čo najviac chytov vo svojom okolí.
- Vyhráva lezec, ktorý bude mať najviac chytov.

2.2. Špecifiká detí vo veku 12-15 rokov

Psychický vývoj

- Obdobie charakteristické krízami a búrením. Dieťa začína seba samo vnímať ako vyspelého.
- Dochádza tu k mnohým konfliktom, pretože aj napriek túžbe o osamotenie sa je stále závislé.
- Dochádza k mnohým fyziologickým i sociálnym zmenám, s ktorými sa musí vyrovnáť
- Zvýšené nároky na rozumový rozvoj spolu s dôležitými rozhodnutiami, napríklad v podobe výberu ďalšej školy a tým aj smeru celého budúceho života.
- V tejto fáze je dôležité mať vzor, keďže túto funkciu prestávajú zastávať rodičia, hľadá vzory inde. (Novotná, Minhovo, a Hříchová, 2004).

Sociálny vývoj

- Jedna z hlavných úloh je oprostenie sa od prílišnej závislosti na rodičoch.
- Druhým pólom je nadväzovanie zložitejších a dôležitejších vzťahov s rovesníkmi. A to ako mužského, tak ženského pohlavia
- Osamostatňovanie u dospievajúcich jedincov zaznamenávame aj na lezeckých krúžkoch, na ktorých deti prestávajú byť závislé na radách a dopomoc pri lezení. Tiež vytvárajú úzke priateľstvá a formujú sa do malých skupiniek po dvoch až troch ľuďoch, ktorých tiež pravidelne lezu a vzájomne sa istia. Tieto skupinky sa vytvárajú aj v hernej časti hodiny, a tým sa ľahko vyčleňujú z celej, vekovo inak rozdielnej, skupiny.

Fyziologický vývoj

- Typickým znakom rozdielu pohlavia je obdobie, kedy u dospievajúcich nastane rastový skok. Rastový skok začne u dievčat o poznanie skôr, ale u chlapcov trvá dlhšie, až nakoniec chlapci dosiahnu výšky v priemere o dvanásť centimetrov viac ako je priemerná výška, ktorú dosiahnu dievčatá.
- Výraznejší vývoj motoriky ako v predchádzajúcich obdobiach.
- Dospievajúci sa rýchlo učia a získavajú zručnosti vyžadujúce značnú silu, obratnosť, jemnú pohybovú koordináciu i zmysel pre rovnováhu
- Rastový skok nezriedka robí dospievajúcim pri lezení koordinačný problém, na druhú stranu rýchlejšie silnejú a keď prekonajú prvotné ťažkosti, otvára sa im cesta pre prudký rast do výrazne náročnejších lezeckých ciest.

Voľný čas

- Využitie voľného času dospelými zodpovedá ich rozumovej i celkovej vyspelosti.
- Zaujímavý je obvyklý zápal pre šport. Ten sa stáva stredobodom pozornosti a vyplnením veľkej väčšiny voľného času, dôkladným športovým tréningom stráca šport rás hry a stáva sa tvrdou, hoci dobrovoľnou prácou.
- Hlavným dôvodom je porovnávanie sa s inými a prostredníctvom výkonov. To niekedy môže dôjsť až k fáze, kedy si športovec kladie jediný cieľ, a to byť lepší ako ostatní, byť prvý. Pre duševne zdravého jedinca k takému vývoju nedochádza, naopak cez túžbu byť lepší dochádza k silnému uvedomeniu, že šport je len zámenkou k hre a radostné z nej (Říčan, 2014).

Cieľ a zameranie športového krúžku pre deti vo veku 12-15 rokov

- Charakter tréningu - všeobecný a všestranný.
- Cieľ - odhaliť predpoklady pre daný šport, skupinu disciplín (napr. atletika, plávanie), podobné hráčske posty, vytvoriť základy pre začiatok špecializácie; prostredníctvom všestrannej prípravy podporovať dospelovanie a rozvoj organizmu, funkčných systémov, vnútorných orgánov.
- Úlohy - podporiť všestranný rozvoj mladého organizmu, deti súťažia v rôznych športových odvetviach, vo vybranom športe na viacerých postoch, vo viacerých disciplínach.
- Pomer všeobecného a špeciálneho tréningu 70 % : 30 % (neskôr 50 % : 50 %).
- Hlavné tréningové metódy: hravá, opakovacia, súťažná (preteková), kontrolná, kruhová, rovnomerného a striedavého zaťaženia.
- Charakteristika tréningu: dostatočný podiel všestrannosti, súťaživosť, emocionálnosť, získavanie zásoby pohybových zručností, rozvoj pohybových skúseností, zdokonaľovanie techniky v danom športe, postupné zvyšovanie zaťaženia predovšetkým zvyšovaním tréningového objemu. Využiť senzitívne obdobie na rozvoj pohybových schopností. Diferencovať zaťaženie na chlapcov a dievčatá. Vyhýbať sa cvičeniam v anaeróbných podmienkach. (Kompán, Pupiš, 2018).

2.2.1. Príklad lezeckej hodiny pre žiakov ZŠ vo veku (12-15 rokov) na umelej stene s bouldrovkou

Táto ukázková hodina sa odohráva na umelej lezeckej stene vysokej 9 m spolu s bouldrovkou dlhou 10 m a vysokou 3,5 m, vybavenou bezpečným dopadom. Hodinu vedie vyškolený inštruktor + jeden externý inštruktor. Trieda má 10-14 žiakov.

Úvodná časť: Nástup, zoznámenie žiakov s náplňou hodiny.

Rozohriatie: Hadík - Na začiatku sa určí lezec, ktorý naháňa. Každý chytený sa pripojí k hadíkovi a naháňajú ostatných, kým nezostane posledný lezec, ktorý vyhráva.

Strečing: 3x

- Stoj mierne rozkročný, predklony a úklony hlavy.
- Stoj rozkročný, ruky v bok, úklon vľavo, vzpriamime, úklon vpravo, vzpriamime.
- Stoj rozkročný, upažiť, rovný predklon, otáčanie trupu.
- Motýlik – v sede, chodidlá k sebe a snažím sa kmitaním kolenami dotknúť zeme.
- Svaly zápästia – kľaknúť si a rukami sa oprieť o zem tak, aby dlane smerovali smerom hore a prsty smerom dozadu.

Hlavná časť: Traverz na zahriatie "rozlezenie" - žiaci lezú z pravej strany steny na ľavú a opačne.

1. Hra Obrázok (dynamický pohyb, sila, kreativita v hľadaní najrýchlejšej cesty)

- Rozdelenie do 2 tímov.
- Inštruktor pripraví 2 prázdne papiere vedľa seba na bouldrovku. Cca 3m (traverz) od obrázkov na každej strane určí začiatok každého z tímov. (Perá bude inštruktor podávať lezcom po dolezení k papieru).
- Cieľom hry je nakresliť obrázok – napr. človeka, pričom na začiatku sa určí, že každý lezec z tímu môže nakresliť len 1 končatinu (príp. hlavu, krk, oči, uši).
- Vyhráva tím, ktorý nakreslí prvý celý obrázok.



Metodické základy:

- Vysvetlenie pevnosti a špecifik lezeckých materiálov (dynamické laná, expresky, HMS karabíny, slučky) a následné vyzvanie lezcov k správne zoradeniu od najmenej pevných po najpevnejšie.

2. Hra TOP ROPE hľadanie pokladu (silová vytrvalosť, kreativita)

- Rozdelenie do 2 tímov.
- Inštruktor pred hodinou pripraví na konce lezeckých ciest zaistených na TOP ROPE cukríky.
- Cieľom každého tímu je nájsť, čo najviac cukríkov. Na konci hry sa cukríky jednotlivých tímov spočítajú a daný tím rozhodne, čo urobí s danou výhrou (rozdelí sa so súpermi, alebo nie 😊).



Záverečná časť: záverečné ponáňahovanie (namáhaných svalov)

Ďalšie možné aktivity na obmenu:

Dvojice (koordinácia pohybov, vytrvalosť, pamäť – všímam si ako lezie prvý lezec)

- Rozdelenie do dvojíc.
- Inštruktor určí začiatok a cieľ na bouldrovke – traverz.
- Dvojica vylezie na bouldrovku a chytí sa jednou rukou – bude využívať vždy len jednu ruku a obe nohy.
- Cieľom je dostať sa na koniec bouldra bez dotyku zeme jedným z lezcov.



Zaviazané oči (mentálny rozvoj, koordinácia pohybov)

- Rozdelenie do dvojíc.
- Jeden z dvojice si zaviaže oči šatkou.
- Druhý z dvojice ho istí na TOP ROPE.
- Cieľom je vyliezť pomerne ľahkú cestu naslepo.



Tréning pádov (mentálny rozvoj- zbavenie sa strachu)

- Pri činnosti dvoch inštruktorov sa jeden venuje skupine a druhý si zoberie dvojicu, v ktorej pôjde jeden lezec na top rope a druhý bude dynamicky istiť. Inštruktor v tomto prípade drží lano za „istítkom“ a určuje, kedy lezec „skáče“.

Záver

Po zodpovednom zvládnutí daných vývojových fáz žiakov z pohľadu inštruktora, nám zostáva dúfať, že sme svoju prácu urobili metodicky a ľudsky správne a z účastníkov krúžkov sa v budúcnosti stanú jedinci s celoživotným záujmom o šport, v ideálnom prípade o lezenie.

V prípade, že identifikujeme v daných fázach aj súťažný potenciál určitých lezcov, nasleduje fáza zamerania sa na špecializáciu, pričom daný výcvik, bude pozostávať z určenia dlhodobejšieho cieľa na základe silných a slabých stránok jedinca, s cieľom posilniť silné, prípadne eliminovať slabé. V týchto fázach už nemôžeme zabudnúť spomenúť ďalšie dôležité zložky tréningu, ako sú regenerácia a výživa. Na vrcholových lezeckých úrovniach už rozhodujú maličkosti, podobne, ako je to pri iných športoch.

Okrem lezcov so súťažnými ambíciami je pozitívnym výstupom z lezeckých krúžkov a kurzov aj samotný záujem lezcov, pokračovať v tomto športe aj naďalej a užívať si tohto všestranného pohybu, či už na umelých stenách, alebo v prírode.

Použitá literatura

- Baláš, Jiří; Vomáčko, Ladislav; Strejcová, Barbora. Lezieme a šplháme: 68 hier a cvičení na stene a na náradí. Praha: Grada, 2008. 113 s. ISBN 9788024722726.
- Boštíková, Soňa; Vomáčko, Slávek. Lezení na umělých stenách: Bouldering a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, ako s deťmi. Praha: Grada, 2008. 127. ISBN 80-247-0406-4.
- Kassin, S. M. (2012). Psychologie (2. vyd). Brno: CPress.
- Kompán, Jaroslav; Pupiř, Martin a kol. Učebné texty pre trénerov a inštruktorov- všeobecná časť 1 a 2. Banská Bystrica: Slovenská asociácia kondičný trénerov, 2018
- Kuric, J. (1986). Ontogenetická psychologie. Praha: Statní pedagogické nakladatel'stvo
- Matějček, Z. (1986). Počiatky nášho duševného života. Praha: Panorama.
- Měkota, Karel; Novosad, Jiří. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- Musálek, P. (2010). Špecifiká lezenia na umelej stene žiakov s telesným postihnutím (bakalárska práca). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Novotná, L., Miňhová, J., & Hřichová, M. (2004). Vývojová psychologie (3. vyd). Plzeň: Západočeská univerzita.
- Neuman, Jan. Prekážkové dráhy, lezecké steny a výchova prežitkom. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 315 s. ISBN 80-717-8292-0
- Obtulovič ml., T. (2007). Zdravotní aspekty sportovního lezení 2. Montana, 3
- [online]. <http://www.horomedicina.cz>>
- Perič, Tomáš a DOVALIL, Josef. Športový tréning. 1. vyd.. Praha: Grada, 2010. 157s. ISBN 978-802-4721-187
- Říčan, P. (2014). Cesta životom: vývojová psychologie: prepracované vydanie (3. vyd). Praha: Portál.
- Thorová, K. (2015). Vývojová psychologie: premeny ľudskej psychiky od počatia po smrť. Praha: Portál.
- Tefelner, R. (1999). Tréning športovaného lezca. Brno: Datis..