

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Metodika sportovního lezení pro začátečníky
Videoprogram

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martin Honsig

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Luboš Charvát

Plzeň, 2024

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s použitím
uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Rád bych poděkoval panu Mgr. Luboši Charvátovi za vedení mé práce a za cenné rady, které, doufám, byly dobře využity. Další poděkování patří DDM Tachov za propůjčení techniky k natáčení a lezeckým stěnám TJ Lokomotiva Plzeň a Škoda Sport Park Plzeň za možnost natočení videí. V neposlední řadě děkuji všem, kteří figurují ve videích. Poslední poděkování patří Kateřině Hrbkové, která mě podporovala během celé práce a pomáhala mi s natáčením videí.

Obsah

Úvod.....	7
Cíl práce.....	7
1 Teoretická východiska	8
1.1 Historie lezení	8
1.2 Fenomén dnešní doby	9
1.3 Bezpečnost lezení	9
1.4 Lezecké pojmy a názvy:	10
1.5 Období mladšího školního věku	10
1.6 Vliv lezení na děti	11
1.7 Teorie natáčení a editu videa	12
1.7.1 Jednotlivé kroky.....	12
1.7.2 Scénář a skladba videa	12
1.7.3 Vystupování na videu	13
1.7.4 Pozice kamery, záběr a scéna	13
1.7.5 Natáčení videa.....	14
1.7.6 Zpracování a editace videa	14
2 Praktická část	16
2.1 Příprava na natáčení.....	16
2.2 Průběh natáčení.....	16
2.3 Edit videa	16
3 Diskuse.....	18
4 Závěr	19
Resumé.....	20
Summary.....	20
Zdroje.....	21

Seznam příloh	22
---------------------	----

Úvod

Jelikož se o lezení zajímá stále více lidí, a dokonce je doporučováno pediatry dětem, které mají problémy se zády, chtěl bych se ve své práci věnovat natáčení videa o metodice a nácviku lezení především pro děti mladšího školního věku, ale poznatky z videa budou použitelné i pro starší populaci nebo v kurzech lezení.

V práci se budu odkazovat na několik knižních a internetových publikací, ale budu se odrazet i od svých zkušeností, jelikož se lezení věnuji od dětství a v současné době jsem instruktorem lezeckých kurzů pro děti.

Video bude zhotoveno ve spolupráci s dětmi z lezeckých kurzů SUMMIT DRIVE v Plzni na lezecké stěně TJ Lokomotiva a Škoda Sport Park Plzeň.

Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je vytvořit sérii videí, která se budou zabývat metodikou a problematikou sportovního lezení. Dílčím cílem je využití videí v rámci edukace na zájmových útvarech a lezeckých kurzech, dále pak využití jako návod pro začátky s lezením nebo jako materiál pro inspiraci.

1 Teoretická východiska

1.1 Historie lezení

Samotné lezení tu je s námi již od počátku věků. Do hor se totiž chodilo hlavně za účelem lovu kamzíků a jiné zvěře a později i sběru vzácných minerálů. Od lovu a sběru se lidé přesunuli k zemědělství a pasterectví, kde horské louky sloužili pro pasení hospodářských zvířat a pěstování plodin. Díky loveckým, sběračským a pasterectvým činnostem začali tito lidé dobře poznávat hory, a stávali se tak horskými vůdci, což znamenalo vedlejší příjem a pro některé i hlavní zdroj obživy (Fúčelová a Valachovič, 2015, str. 10).

Ve 14. století vystoupil italský básník Francesco Petrarca na Mt. Ventoux (1912 m) jen pro vlastní potěšení, a tím, společně s jeho pozitivním vyjadřováním o horách, započal nové období, které můžeme nazvat romantickým horolezectvím (Chlup, 2010, s. 11).

Koncem 18. století nastal první bod zlomu světového horolezectví a začalo se nazývat alpinismem, jelikož Alpy jsou jeho kolébkou (Chlup, 2010, s. 11).

Lezení se rozdělilo až v 19. století, a to na horolezení a lezení (nyní sportovní lezení). Zároveň se v tomto století začalo mluvit o horolezectví jako o sportu (Fúčelová a Valachovič, 2015, str. 10). Také v 19. století, konkrétně v roce 1897, podle ČHS vznikl první český horolezecký spolek, kterým byl Český odbor Slovinského planinského družstva. Samotný ČHS vznikl až v roce 1990.

Po první světové válce se rozpoutal v Himalájích boj o dosažení dvou osmitisícovek, kterými byly Mt. Everest a Nanga Parbat. Každá taková sportovní akce byla považována za průkopnickou, protože do té doby byly hory doménou hlavně vědců a cestovatelů, nikoliv sportovců.

V 50. letech 20. století nastal největší rozmach himalájského horolezectví, a proto jsou nazývána jako jeho „Zlatý věk“ (Fúčelová a Valachovič, 2015, s. 10).

Hranice, techniky a metody lezení se dodnes neustále posouvají kupředu. Důkazem toho je například Adam Ondra, který již dvakrát posunul laťku obtížnosti, v roce 2012 na 9b+ a v roce 2017 na 9c (Sport.cz, 2017).

Jedna z prvních umělých stěn vznikla v období druhé světové války v Paříži z důvodu zákazu vstupu do Fontainebleau. Dále v tomtéž období vznikla další stěna nedaleko města Seattle, která se nazvala Schurmanova skála.

O dalších umělých stěnách se ví až v poválečném období, každopádně největší rozvoj začal až na počátku 80. let 20. století a v ČR až v polovině 90. let 20. století. (Vomáčko a Boštíková, 2008, s. 19).

1.2 Fenomén dnešní doby

Lezení se stává fenoménem dnešní doby, to potvrzuje i fakt, že sportovní lezení (na obtížnost, rychlost a bouldering) bylo schváleno jako nová olympijská disciplína na LOH 2020 v Tokiu.

Nejrozšířenější disciplínou lezení je sportovní lezení, kam se zahrnuje skalní lezení (pískovcové a nepískovcové) a lezení na umělých stěnách (na obtížnost, rychlost a bouldering) (Fúcelová & Valachovič, 2015, s. 14). My se v práci zaměříme především na lezení na umělých stěnách s lanem.

„Lezení patří k základnímu pohybovému fondu člověka. Lezení k vytyčené metě je příkladem komplexního pohybového úkolu“. Dále má lezení výchovný potenciál díky přítomnému strachu z pádu a nutnosti soustředění se na každý krok (Neuman a kol., 1999, s. 222).

1.3 Bezpečnost lezení

Jako každá jiná činnost a sport má i lezení svá bezpečnostní pravidla, která jsou důležitá pro bezpečné lezení jak na skalách, tak i na stěnách a jejich nedodržení může mít fatální následky. Každá stěna má vypracovaný svůj bezpečnostní řád a pravidla, která by měla podle Neumana a kol. (1999, s. 234) postihovat tyto okruhy:

- Stěna musí být pod dozorem a pravidelnou kontrolou.
- Uživatelé se musí pečlivě seznámit s pravidly a zvládnout základní jistící techniky.
- Lezci na umělé stěně musí být během lezení odpovídajícím způsobem jištění, prvolezci musí zapínat všechna postupová jištění.
- Výcvik i výuka musí mít svůj řád, lezci se musí odpovídajícím způsobem chovat, na stěně smí být v akci jen určitý počet osob, na instruktora by nemělo připadat více než 12 osob.

1.4 Lezecké pojmy a názvy:

- Jistím – potvrzení jističe o připravenosti jistit
- Lezu – oznámení lezce o zahájení lezení
- Dober – žádost lezce o přitažení lana
- Povol – žádost prvolezce o uvolnění lana
- Odsednutí – zatížení lana lezcem
- Karabina – lezecká pomůcka pro jištění
- Expreska – pomůcka pro postupové jištění složená z prošité smyčky a dvou karabin
- Děčko – tvar karabiny s prohnutým zámkem
- HMS – (z německého „Halbmastwurfsicherung“) karabina s pojistkou hruškovitého tvaru, původně určena na jištění polovičním lodním uzlem
- Chyty – umělé struktury na lezecké stěně
- Kapsa – větší chyt pro příjemný úchop
- Spodřák – chyt, který je nutné zatěžovat odspoda nahoru
- Maglajz – magneziový prášek sloužící k vysoušení rukou
- Maglajzák – pytlík na maglajz
- TR (Top Rope) – lezení s horním jisticím lanem
- Postupové jištění – jištění zabraňující pádu lezce
- UIAA – Mezinárodní horolezecká a lezecká federace
- ČHS – Český horolezecký svaz, člen UIAA

(Vomáčko & Boštíková, 2003, s. 17-18)

1.5 Období mladšího školního věku

Jedná se o období od 6 do 11-12 let. Etapa mladšího školního věku do nástupu puberty bývá označována jako „zlatý věk motorického učení“ (Kohoutek a kol., 2005, s. 34).

V tomto období dochází k největšímu rozvoji stávajících a k učení nových motorických a koordinačních schopností a dovedností. Dle Kohoutka a kol. (2005, s. 34) se jedná o období dynamických přírůstků ukazatelů koordinačního rozvoje, blížícího se v některých aspektech lineárnímu průběhu, a periodu, v níž se zdokonaluje celková koordinace, a to v hrubé i jemné motorice.

Novozámská (2014, s. 10) v příručce uvádí, že Matějček (1994) období mladšího školního věku dělí na mladší a střední školní věk. Mladší školní věk je takzvané „přechodné období“ a je to věk od 6-7 let do 8-9 let, kdy se děti postupně adaptují na školu a kolektiv. Tím pádem jsou zranitelnější, a proto vyžadují více pozornosti od dospělých.

Ve středním školním věku se emoce dětí ustálí, protože si děti zpravidla již zvyknou na školní prostředí, a proto se již jedná o stabilnější období. Jedná se o věk od 8-9 let do 11-12 let.

V tomto období disponuje dětský organismus příznivými předpoklady pro osvojování širokých a pestrých motorických činností, např.: nízká hmotnost, výhodné pákové poměry na jednotku síly, ustalujícím se hormonálním řízením. Současně se zlepšují i intelektové schopnosti a schopnost koncentrace. Zlepšují se i všechny analyzátoři v těle (Kohoutek a kol., 2005, s. 34).

1.6 Vliv lezení na děti

Pelikánová (2018) se ve své bakalářské práci zabývala vlivem sportovního lezení na hluboký stabilizační systém u dětí mladšího školního věku a dle jejího testování potvrdila, že sportovní lezení má pozitivní vliv nejen na HSS, ale i na samotnou posturu těla. Zároveň ale očekávala negativní vliv na flexory prstů a zápěstí na horních končetinách nebo zkrácení prsních svalů a přetížení extenzorů hlavy. Toto očekávání se nepotvrdilo, pravděpodobně z důvodu dobře sestaveného tréninkového plánu, který byl sestaven tak, aby eliminoval tyto negativní vlivy.

Dále se Skalníková (2022) ve své diplomové zabývala vlivy sportovního lezení na kvalitu života a díky rozhovoru s deseti respondenty došla k závěru, že dle jejího i dalších výzkumů má lezení velmi pozitivní vliv na bio-psycho-sociální stránku člověka, a tím napomáhá zdraví ve všech zmíněných aspektech života. U biologické stránky je jasně posílená fyzická síla a zdatnost. Psychologická stránka je posilována díky koncentraci, překonávání strachu a přemýšlení nad přelezem dané cesty. V neposlední řadě je při lezení pozitivně ovlivňována i sociální stránka, protože respondenti v rozhovoru uvedli, že lezecká a horolezecká komunita je parta pohodových a přívětivých lidí, co se rádi podělí se svými zkušenostmi a s ochotou poradí.

1.7 Teorie natáčení a editu videa

1.7.1 Jednotlivé kroky

Tvorbu videa lze rozdělit do několika kroků:

1. Plánování a scénář
 - a. Definování cíle – je potřeba si říci, čeho chceme videem dosáhnout
 - b. Scénář – u každého videa je nutné si ucelit myšlenky ohledně něj a napsat si scénář nebo alespoň bodovou osnovu
 - c. Storyboard/technický scénář – vizualizace videa nám pomůže si utvořit postup a kompozici, která nám pomůže při tvorbě videa
2. Produkce
 - a. Natáčení – video ideálně natáčíme podle scénáře a technického scénáře
 - b. Zpracování videa – nahraný materiál přeneseme do počítače a připravíme se na postprodukci
3. Postprodukce
 - a. Stříh – použijeme software pro edit videa ke stříhu a spojení záběrů podle scénáře
 - b. Efekty a zvuky – přidáme titulky, grafiku, přechody, hudbu apod. pro dobrou atmosféru videa
 - c. Zvuk – upravíme hlasitost, odstraníme nežádoucí šum a vyvážíme zvuky videa a hudby tak, aby se nepřehlušovaly
4. Distribuce
 - a. Export videa – exportujeme video ve vybraném formátu
 - b. Upload videa – video můžeme umístit na sociální sítě, a tím se tak podělit o svou tvorbu s veřejností

1.7.2 Scénář a skladba videa

Pro inspiraci, jak natáčet videa, jsem použil knihu Jak natočit skvělá videa pro Youtube od Bretta Juillyho. Tuto knihu jsem zvolil, protože bych výsledek mé práce chtěl sdílet na Youtube, aby mohlo pomoci širší veřejnosti.

Podle Bretta Juillyho je pro většinu lidí, kteří neumí začít mluvit jen tak „z patra“, nejdůležitější a zároveň nejjednodušší si pořádně rozmyslet, o čem chtějí video natočit a následně si napsat scénář ve větách, nebo alespoň bodovou osnovu. Pokud nás zrovna nenapadá, jak vyjádřit nějakou myšlenku, vůbec to nevádí, jen je potřeba tomu dát čas a napsat si v podstatě všechno, co nás napadne a teprve před natáčením si můžeme říct, zda danou část použijeme nebo ne.

Téměř každé video, na které se na Youtube podíváte, má tři hlavní části a těmi jsou začátek, střed a konec. V podstatě to je schéma: Na začátku řekněte, co chcete ukázat nebo dělat. Předved'te to. A potom shrňte, co jste právě předvedli. Možná to zní divně, ale funguje to.

1.7.3 Vystupování na videu

Pokud jste již někdy stáli před kamerou a zkoušeli jste mluvit, určitě vás napadaly myšlenky typu: „Vypadám hloupě.“ „To nedám.“ „Jsem na tom záběru dobře?“ „Teď jsem se podíval úplně jinam.“ atd...

Brett Juilly nám dal pár rad, jak působit na videu dobře a uvolněně. Hlavní je úsměv. Z vlastní zkušenosti určitě víte, že pokud na vás někdo mluví, usmívá se a kouká na vás, je to mnohem příjemnější a milejší než, když se na vás mračí a dívá se mimo vás. Další věc, kterou doporučuje, je „mluvit“ s kamarádem. Prostě si jen představte kamaráda, který se směje vašim vtipům a projevuje zájem o vaše téma. Pokud si to věrohodně představíte, budete se cítit uvolněně a přirozeně.

1.7.4 Pozice kamery, záběr a scéna

Pokud nemáte stativ, tripod nebo stabilizátor, stačí kameru položit na nějaké stabilní místo, případně podložit. Je ale důležité, aby byla přibližně ve výšce očí. Jestli to znamená, že si musíte sednout níž, udělejte to. Pokud si to vyžádá, abyste se postavili, pak při natáčení stůjte a pokud máte možnost vidět se při natáčení na displeji nebo obrazovce, určitě toho využijte.

Měli bychom mít oči blíže k hornímu okraji záběru, tudíž by měla horní část hlavy lehce useknutá. Zároveň doporučuje, abychom nebyli přímo uprostřed záběru, je lepší, když jsme lehce vpravo nebo vlevo, záleží, jak si to situace vyžaduje.

A co je vlastně ten záběr? Je to vnější okraj vašeho videa nebo to, co vidíte v hledáčku kamery. Je to vše, co kamerou vidíte. Na videu vidíte všechny předměty v záběru, ale nic mimo záběr.

Součástí scény je pozadí, které můžeme vidět v záběru. Pozadí dělá velký rozdíl v divákově vnímání. Je potřeba, aby prostředí za námi vypadalo zajímavě, ale aby neodvádělo diváka od tématu, a tím tak nerušilo. Youtuberi velmi často jako pozadí používají krb, knihovnu s knihami a dekoracemi nebo pouhou stěnu, na které jsou vyvěšené obrázky a plakáty, které mohou i nemusí souviset s tématem videa.

1.7.5 Natáčení videa

Už máme připravený scénář, osnovu nebo alespoň rozmyšleno, co budeme říkat. Nastavili jsme kameru, případně světlo a mikrofon. Víme, kde v záběru budeme a jaké bude pozadí naší scény. Jsme uvolnění a naladěni na začátek točení.

Při natáčení se snažíme co nejvíce minimalizovat hluk v pozadí, pokud natáčíme uvnitř je to jednodušší. Pokud ale natáčíme v přírodě, jejím zvukům se nevyhneme, ale v postprodukci, resp. editu videa můžeme hluk v pozadí ztlumit nebo přidat hudbu, která ho lehce přehluší.

Pokud se nám něco nepovede říct na kameru hned na poprvé, nemusíme zoufat. Prostě to zopakujeme, a pokud to stále nebude ono, můžeme jednu a tu samou věc opakovat do té doby, než si řekneme, že už zněla dobře, nepovedené pokusy potom prostě vystříháme. Zároveň je velmi důležité se dívat přímo do čočky kamery nebo foťáku, divák má potom pocit, že s ním navazujeme oční kontakt a sledování videa mu tak je příjemnější.

1.7.6 Zpracování a editace videa

Zpracování a editace videa je velmi důležitou součástí tvorby videa, ne-li tou nejdůležitější. Jde o manipulaci se záznamy a zvukem tak, aby vzniklo atraktivní souvislé video s věcným obsahem. Pro takovou úpravu je za potřebí příslušného softwaru. Existuje řada programů pro úpravu videí zdarma, jako například Lightworks, OpenShot nebo beta verze placených programů. Placené programy nabízí širší možnosti pro úpravu videí než verze zdarma. Tyto programy jsou například Adobe Premier, Sony Vegas, Avid Media, Movavi Video Editor nebo Final Cut a iMovie pro uživatele Apple produktů a mnoho dalších. Tento proces manipulace má několik kroků, které se prolínají a zde si uvedeme ty klíčové:

1. Střih – Toto je proces třídění, rozdělování, spojování a uspořádávání částí a záběrů videa. Třízením se odstraňují nepotřebné části, jako jsou chyby pauzy nebo záběry, které nepotřebujeme.
2. Přidávání efektů – To zahrnuje přidávání přechodů mezi záběry, animace, grafiky, titulků nebo vizuálních efektů, které zvyšují kvalitu a atraktivitu videa.
3. Úprava zvuku – V tomto kroku nalezneme odstraňování šumu a hluku, vyrovnávání hlasitosti a přidání zvukových efektů nebo hudby na podbarvení videa.
4. Korekce barev – Tento krok zahrnuje úpravy jasu, kontrastu, barev a sytosti k dosažení konzistentnosti videa.

5. Titulky a popisky – Titulky, popisky a vysvětlivky mohou být přidány pro uvedení, vysvětlení nebo poskytnutí dalších informací ve videu.
6. Export – Po úspěšné editaci videa nám už jen zbývá exportování videa z projektu v našem softwaru do požadovaného formátu a rozlišení, které požadujeme, nebo které vyžaduje platforma, na kterou chceme video nahrát.

(Juilly, 2017)

2 Praktická část

2.1 Příprava na natáčení

Před samotným natáčením jsem si shromáždil veškeré materiály ohledně metodiky lezení, a protože dělám instruktora lezení u SUMMIT DRIVE na lezecké stěně TJ Lokomotiva Plzeň, mnoho informací a materiálů jsem shromáždil z vlastních zkušeností a z těch jsem si napsal osnovu a scénář.

Zároveň jsem si musel obstarat potřebné vybavení na natáčení. Digitální fotoaparát s objektivem jsem měl vlastní Canon EOS 200D s objektivem Canon EF-S 18-55mm f/3.5-5.6 IS II a stativ se světlem jsem si půjčil v DDM Tachov, kde aktuálně pracuji jako pedagog volného času.

Na řadu přišel výběr vhodného místa pro natáčení. Jasnou volbou byla lezecká stěna. První možností byla TJ Lokomotiva Plzeň, ale tam je špatná akustika, proto jsem se rozhodl pro venkovní stěnu ve Škoda Sport Parku Plzeň.

2.2 Průběh natáčení

Průběh natáčení videí bych mohl rozdělit na dvě až tři části. První částí bylo natáčení ukázek konkrétních příkladů, které budou vloženy do mého povídání. V ukázkách figurují hlavně děti z lezeckých kurzů SUMMIT DRIVE, v některých se ale objevím já nebo má pomocná instruktorka. Ukázky byly natáčeny na vnitřní stěně TJ Lokomotiva.

Druhá část byla o natáčení mě samotného a mého povídání o jednotlivých tématech před stěnou ve Škoda Sport Parku. Toto natáčení bylo trochu ztížené povětrnostními podmínkami. Při natáčení nám párkrát začalo pršet nebo velmi foukal vítr, což mikrofon ve fotoaparátu nezvládal, a tím pádem jsme byli nuceni natáčení přerušit. Nakonec jsme se dobrali ke zdárnému konci.

Třetí část probíhala současně s druhou a tou bylo dotáčení potřebných záběrů a ukázek na vnitřní stěně.

2.3 Edit videa

Pro úpravu videa jsem použil placený editační software Movavi Video Editor 2021 Plus, který je uživatelsky jednoduchý a přehledný i pro začátečníky. Tento software nabízí širokou škálu funkcí, jako například střih, přeskupování a spojování jednotlivých záběrů, možnost přidání mnoha efektů včetně titulků, přechodů a grafiky, korekci a úpravy barev, stabilizaci videa nebo export a sdílení. Za velkou výhodu tohoto softwaru považuji možnost oddělení zvukové stopy od videa a následnou úpravu pouze videa nebo pouze zvuku. Samotný program nabízí několik hudebních stop, které nepodléhají autorským právům, a tudíž je lze použít do videa beze strachu ze sankcí za autorská práva. Mimo hudbu z Movavi Video editoru jsem použil i hudbu staženou

z webu NoCopyrightSounds, kde, jak už z názvu vyplývá, hudbu lze využít zdarma bez placení autorský práv. Odkaz na tento web: <https://ncs.io>

Editace videa v tomto programu pro mě byla velmi intuitivní a rychle jsem se v jeho prostředí zorientoval. Díky tomu mi edit videí nezabral tolik času.

3 Diskuse

Výsledkem mé práce je série krátkých videí o devíti dílech, která se zabývá problematikou a metodikou lezení. Ve videích jsem vycházel převážně ze svých vlastních zkušeností, ale inspiroval jsem se i z interních proškolení v naší organizaci, u svých kolegů instruktorů, z článků na webu ČHS nebo z knižních publikací jako například Fúcelová a Valachovič, 2015 Kuchařka pro začínající lezce a Vomáčko a Boštíková, 2008 Lezení na umělých stěnách.

Ve videích figurují děti a instruktoři z kurzů SUMMIT DRIVE. Souhlas s natáčením a následným použitím videí v bakalářské práci mám od rodičů podepsaný a uložený v osobních dokumentech.

Věřím, že mnou vytvořená videa budou prospěšná v oblasti výuky lezení nebo jako materiál pro samostudium. Samozřejmě videa nejsou dokonalá, protože to byla má první zkušenost s natáčením videí tohoto formátu, vlastně s natáčením videí celkově. Objeví se zde chyby v natáčení videa, viz přímý sluneční svit nebo hluk v pozadí. V postprodukcí by určitě zkušený videoeditor našel spoustu chyb od stříhových po úpravy zvuku, každopádně to velmi cenná zkušenost, kterou do budoucna určitě využiji.

Kdybych měl znovu natáčet celý videoprogram s aktuálními zkušenostmi, udělal bych několik věcí jinak. Při přípravě na natáčení bych si pečlivěji promyslel scénář a určitě bych si pořídil ještě jednu baterii do fotoaparátu, protože jedna byla málo a rychle se vybila. Co se týče zvuku, pokud bych opět natáčel venku, půjčil bych si nebo zakoupil klopový nebo alespoň směrový mikrofon, abych snížil záznam okolních rušivých zvuků, které videu ubírají na kráse. V postprodukcí zatím stále nejsem velmi zkušený, proto bych pravděpodobně postupoval stejným způsobem jako nyní.

Jak už jsem výše zmínil, videa je možné využít v rámci výuky sportovního lezení nebo jako studijní materiál. Předpokládám, že videa jako taková pomohou v rámci bezpečnosti na stěně, jelikož je bezpečnosti věnováno jeden celý díl a následně je skloňována i v dalších dílech, jako například jištění a lezení prvolezce.

Jelikož je videoprogram tvořen pro začátečníky a děti mladšího školního věku, mým návrhem pro navázání na moji práci je vytvořit pokračování videoprogramu pro pokročilé a rozebrat například techniku lezení podrobněji nebo vytvořit zásobník her a cviků pro začínající i pokročilé lezce.

4 Závěr

V mé bakalářské práci jsem se věnoval problematice okolo metodiky sportovního lezení, zároveň jsem se v teoretické části zabýval historií lezení a mladším školním věkem. V praktické části jsem natočil sérii videí o metodice sportovního lezení, kterou jsem v postprodukci upravil tak, aby vznikla samostatná videa zabývající se konkrétními tématy ze sportovního lezení.

Vytvořením série videí považuji svůj hlavní cíl za splněný. Splnění dílčích cílů se projeví v budoucnosti, ale již teď mohu říct, že já osobně budu čerpat z informací nabytých během natáčení. Tudiž mi jsou samotná videa pracovním materiálem a inspirací pro vzdělávání na svých lezeckých kurzech a zájmových útvarech.

Díky natáčení a následné editaci videí jsem nabytl nových vědomostí a dovedností v této oblasti.

Dalšími možnostmi pro pokračování nebo rozšíření práce by mohla být samotná motorika dětí mladšího školního věku a její rozvoj, výzkum v této oblasti, sestavení tréninkového plánu nebo zásobníku cviků a her pro lezce.

Resumé

Bakalářskou práci jsem zaměřil na metodiku sportovního lezení. Práce je rozdělena na dvě části. První část je psaná a obsahuje poznatky, shromážděné z různých knižních a internetových zdrojů, o sportovním lezení, mladším školním věku, natáčení a editace videí. Druhá část je série videí, která je zaměřena na metodiku sportovního lezení a konkrétní problematiku v tomto odvětví.

Cílem práce bylo vytvořit sérii videí na téma metodika sportovního lezení. Dílčím cílem byla využitelnost videí v praxi.

Hlavní cíl byl splněn ve chvíli, kdy jsem dokončil tvorbu videí. Dílčí cíle jsou splněny částečně a jejich úplné splnění se projeví v budoucnu.

Klíčová slova: editace videa, mladší školní věk, sportovní lezení, videopořad

Summary

I focused my bachelor's thesis on the methodology of sport climbing. The thesis is divided into two parts. The first part is written and contains knowledge gathered from various books and internet sources about sport climbing, middle childhood, video recording and video editing. The second part is a series of videos focusing on sport climbing methodology and specific issues in this discipline.

The goal of the thesis was to create a series of videos on the topic of sport climbing methodology. A sub-goal was the practical usability of the videos.

The main goal was achieved the moment I finished creating the videos. The sub-goals are partially achieved, and their full accomplishment will be reflected in the future.

Keywords: video editing, middle childhood, sport climbing, video program

Zdroje

FÚČELOVÁ, Mária a VALACHOVIČ, Jiří. *Kuchařka pro začínající lezce*. Přeložil Alexandra VALACHOVIČOVÁ. V Plzni: Západočeská univerzita, 2015. ISBN 978-80-261-0523-7.

CHLUP, Roman. *Historický vývoj skalního lezení*. Online, Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, 2010. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/jhe2q/>. [cit. 2024-04-18].

JUILLY, Brett. *Jak točit skvělá videa pro YouTube*. Brno: Computer Press, 2017. ISBN 978-80-251-4889-1.

KOHOUTEK, Milan; HENDL, Jan; VÉLE, František a HIRTZ, Peter. *Koordinální schopnosti dětí*. Praha: Univerzita Karlova, 2005. ISBN 80-86317-34-X.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-504-2.

NEUMAN, Jan, a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.

NOVOZÁMSKÁ, Marcela a DOLEŽÍ, Linda. Charakteristika dítěte mladšího školního věku. Online. In: *Začínáme učit češtinu pro děti-cizince*. Praha: AUČCJ, 2014, s. 10. ISBN 978-80-260-5587-7. Dostupné z: https://www.researchgate.net/profile/Linda-Krahula-Dolezi/publication/349403416_Zaciname_ucit_cestinu_pro_deti-cizince_mladi_skolnik_vek_Prirucka_pro_lektorky_a_lektory/links/602e6369299bf1cc26d4d5bb/Zaciname-ucit-cestinu-pro-deti-cizince-mladi-skolnik-vek-Prirucka-pro-lektorky-a-lektory.pdf. [cit. 2024-04-18].

PELIKÁNOVÁ, Gabriela. *Vliv sportovního lezení na hluboký stabilizační systém u dětí mladšího školního věku*. Online, Bakalářská práce. Kladno: ČESKÉ VYSOKÉ UČENÍ TECHNICKÉ V PRAZE, Fakulta biomedicínského inženýrství, 2018. Dostupné z: <https://dspace.cvut.cz/bitstream/handle/10467/79620/FBMI-BP-2018-Pelikanova-Gabriela-prace.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>. [cit. 2024-04-18].

SKALNÍKOVÁ, Eliška. *Vliv sportovního lezení na kvalitu života*. Online, Diplomová práce. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, 2022. Dostupné z: <https://theses.cz/id/20rfr2/STAG96285.pdf>. [cit. 2024-04-18].

VOMÁČKO, Ladislav a BOŠTÍKOVÁ, Soňa. *Lezení na umělých stěnách*. Druhé. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2174-3.

VOMÁČKO, Slávek a BOŠTÍKOVÁ, Soňa. *Lezení na umělých stěnách*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0406-4.

Posiloval lýtku, aby mohl viset jako netopýr. Jak lezec Ondra změnil historii. Online. In: Sport.cz. 2017. Dostupné z: <https://www.sport.cz/clanek/ostatni-ostatni-posiloval-lytka-aby-mohl-viset-jako-netopyr-jak-lezec-ondra-zmenil-historii-913903>. [cit. 2024-04-18].

Seznam příloh

Příloha A – Videoprogram

Příloha B1 – Technický scénář

Příloha B2 – Scénář