

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Srovnání metodiky výuky lyžování v lyžařských
školách ve vybraných střediscích**

(Diplomová práce)

Autor: Lenka Fiedlerová

Studijní program: M 7503 Učitelství pro základní školy (1. stupeň)

Studijní obor: 7503T047 Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Jana Mílová

Hradec Králové

2017



Zadání diplomové práce

Autor: Lenka Fiedlerová

Studium: P121487

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Název diplomové práce: **Srovnání metodiky výuky lyžování v lyžařských školách ve vybraných střediscích**

Název diplomové práce AJ: Comparison of teaching methods of ski schools in chosen resorts

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce je zjistit a porovnat, jaké prvky metodických postupů jsou využívány v lyžařských školách při výuce začátečníků. Metody práce: Komparace Pozorování Analýza Syntéza

Trembl, J. (2004, 2005) Lyžování dětí. Praha : Grada. Kutač, P. & Navrátilová, T. (2002) Lyžařský kurz od A do Z. Olomouc : HANEX. Kutač, P. & Navrátilová, T. (2002) Cvičíme a hrajeme si na lyžích. Olomouc : HANEX. Štumbauer, J. & Vobr, R. (2005) Moderní lyžování. České Budějovice : Kopp, 125s. Gnad, T. et al. (2001) Kapitoly z lyžování. Praha : Karolinum. Benešová, D. & Štumbauer, J. (2004) Školní lyžování. Plzeň : Dr.Radovan Rebstöck.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Jana Mílová

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2016

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje.

V Hradci Králové 31. 3. 2017

Podpis.....

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Janě Mílové za cenné rady, doporučení a připomínky, které mi pomohly při zpracovávání diplomové práce.

Anotace

FIEDLEROVÁ, Lenka. *Srovnání metodiky výuky lyžování v lyžařských školách ve vybraných střediscích*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017, 55 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá komparací metodiky výuky lyžování v lyžařských školách. V teoretické části stručně popisuje historii lyžování, prvky metodiky výuky lyžování, charakteristiku lyžařských škol a věkových období ve vztahu k lyžování. Praktická část zjišťuje a porovnává prvky metodických postupů v lyžařských školách při výuce začátečníků.

Klíčová slova: dítě, lyže, začínající lyžař, pohyb.

Annotation

FIEDLEROVÁ, Lenka. *Comparison of Teaching Methods of Ski Schools in Chosen Resorts*. Hradec Králové: Pedagogical fakulty of Hradec Králové University, 2017, 55 p. Diploma Degree Thesis.

The dissertation work deals with comparison of teaching methods in various ski schools. In the theoretical part it briefly reflects on the history of skiing, elements of methodology of skiing, the characteristics of ski schools and developmental stages of a child regarding skiing. The practical part discovers and compares the teaching methods of ski schools regarding beginners.

Key words: child, ski, beginning skier, movement.

OBSAH

Obsah	7
1. Úvod.....	9
2. Teoretická východiska	10
2.1. Stručný vývoj lyžování	10
2.2. Metodika výuky lyžování	12
2.2.1. Manipulace s výzbrojí a výstrojí.....	12
2.2.2. Cvičení na rovině	13
2.2.3. Obraty	15
2.2.4. Výstupy.....	16
2.2.5. Přímý sjezd	17
2.2.6. Sjezd šikmo svahe.....	19
2.2.7. Regulace rychlosti, brzdění a zastavování	20
2.2.8. Pády a vstávání	21
2.2.9. Jízda na vleku.....	22
2.2.10. Odšlapování.....	24
2.2.11. Bruslení	25
2.2.12. Přejezd nerovností a terénní skok	25
2.2.13. Zatáčení	27
2.3. Lyžařské školy	31
2.3.1. Výhody a nevýhody lyžařské školy	32
2.3.2. Formy výuky lyžování	32
2.3.3. Osobnost instruktora	34
2.3.4. Výzbroj a výstroj	35
2.3.5. Využití didaktických pomůcek	40
2.4. Charakteristiky věkových období ve vztahu k lyžování	44
2.4.1. Předškolní věk.....	44

2.4.2.	Mladší školní věk.....	45
2.4.3.	Starší školní věk.....	46
3.	Cíl, úkoly, hypotézy.....	48
3.1.	Cíl.....	48
3.2.	Úkoly	48
3.3.	Hypotézy	48
4.	Metodika	49
4.1.	Charakteristika výzkumného souboru	49
4.2.	Průběh výzkumu	49
4.3.	Metody práce	49
5.	Výsledky	51
5.1.	Formy výuky.....	51
5.2.	Výukové metody.....	51
5.3.	Stavba výukové lekce	52
5.4.	Obsah lekce.....	53
5.5.	Cvičení	54
5.6.	Lyžařský prostor	54
5.7.	Stálé výukové pomůcky.....	55
5.8.	Přenosné výukové pomůcky	56
5.9.	Lyžařský vlek.....	56
6.	Diskuze a doporučení pro praxi a teorii.....	58
7.	Závěr	60
8.	Referenční seznam.....	61
	Přílohy.....	64
	Pozorovací arch.....	64
	Fotografie z pozorování výuky v lyžařských školách	66

1. ÚVOD

Pohyb je jednou ze základních lidských potřeb a postupem času si lidstvo z mnoha důvodů oblíbilo pohyb dolů ze svahu na jakýchsi prkýnkách. Dnes prkýnka nazýváme lyžemi a v naší zemi je lyžování velice oblíbenou pohybovou aktivitou. Tran (2015) dokonce provedl výzkum třiceti nejoblíbenějších sportů v České republice a alpské lyžování zaujímá čtvrtou pozici.

Sjezdové lyžování je jednou z nejpříjemnějších aktivit, které můžeme v zimě prožívat. Pobyt na horách nám může pomoci utéct od stereotypů a najít novou radost ze života. Pohyb na lyžích nám dodává pocit volnosti a svobody, vzrušení z rychlé jízdy, čerstvý vzduch do dýchacích orgánů, neopakovatelný pohled z vrcholků hor dolů a v neposlední řadě zábavu s našimi nejbližšími (Příbramský, 1999).

Stále častěji dnes vidíme, že rodiče své děti neučí sami lyžovat, ale raději své ratolesti svěří do péče lyžařských škol (Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011). Vodičková a Příbramský (2005) navazují důležitostí výuky lyžování dětí. Každý, kdo chce děti učit lyžovat, se musí umět vžít do dětského světa. Na první pohled by se mohlo zdát, že je to snadné, ale přizpůsobit výuku dětem žádná legrace není. Snad nejdůležitějším faktorem je, že instruktor musí mít děti rád.

Uvažovali jsme, jak tedy pojmout diplomovou práci, protože jsem každopádně chtěla psát o lyžování. Odmalička jsem ve sjezdovém lyžování závodila a vydrželo mi to až do prvních ročníků na vysoké škole. Potom jsem svoji pozornost zaměřila na trénink malých závodníků. Nebylo mi doporučeno založit diplomovou práci na závodním lyžování, proto jsme museli pátrat jinde.

O závodním lyžování mám tedy ucházející znalosti, ale o začátcích v lyžování jsem toho mnoho nevěděla. I z toho důvodu jsem si vybrala téma lyžařských škol. Chtěla jsem se dozvědět, jak se děti učí lyžovat a porovnat různé přístupy lyžařských škol. Již při předběžném studování literatury o výuce lyžování jsem zjistila, že se postupy v základním a závodním lyžování značně liší. Tento poznatek mě dostatečně motivoval k dalšímu studování. Doufám tedy, že tato diplomová práce nebude studnicí informací pouze pro mě, ale že bude k užítku i dalším lidem, kteří se zajímají o lyžování.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1. Stručný vývoj lyžování

Od počátku lidstva byl člověk nedílnou součástí přírody. Hlavním životním cílem bylo přežití jednice i celého rodu. V životě těchto jedinců dominovaly činnosti související s opatřováním potravy a od zvířat se odlišovali kolektivním životem, začínajícím abstraktním myšlením, dalšími formami kultivace. Sběr potravy byl postupně nahrazován lovem, který byl úspěšný díky zdokonalení zbraní, ale hlavně zlepšení fyzické kondice. Základní lokomoce – chůze, běh, lezení, skoky, plavání atd. – byla doplňována a někdy i nahrazována používáním prostředků, které usnadňovaly pohyb. Mezi tyto pomůcky můžeme zařadit vory, lodě, jízdu na zvířeti, sněžnice a v neposlední řadě také lyže (Jansa, Dovalil et al., 2007).

Lyžování má jak svoji prehistorii, tak historii. Norské prehistorické výjevy nás zavedou až do doby před čtyřmi tisíci lety. Již v té době se při cestování viditelně usilovalo o jakousi formu lyžování. Lyže byly ale pouze jedním z prostředků, které se vyvíjely pro snadnější cestování na měkkém sněhu. Například sněžnice se v mnoha různých formách pravděpodobně vyvinuly nezávisle na lyžích a měly možná i širší využití (Lind a Sanders, 2004).

Původně lyžování nebylo pěstováno za účelem volnočasové aktivity a příjemného strávení času, jak je tomu dnes. Před tisíci lety, když se lovec hnal s lukem a šípy v třeskuté zimě za prchající kořistí, musel být především rychlý a hbitý. Proto se asi před pěti tisíci lety rozšířily podlouhlé sněžnice, se kterými se člověk tolik nebořil do hlubokého sněhu a mohl se i klouzat. Pozůstatky sněžnic byly nalezeny ve Střední Asii, v Mongolsku, na Sibiři a také v Turecku (Kracht, 2015).

Nejstarší dochovaná lyže pochází podle vědců se švédského Hotingu nalezená v roce 1921. Zachovala se úplná délka lyže (110 centimetrů), ale z původní šířky 16 centimetrů zbyla už jen asi třetina. Stáří hotingské lyže se odhaduje na 4500 let. Celý pár lyží dlouhý 204 centimetrů a široký 15 centimetrů, asi o 500 let mladší, byl objeven v roce 1924 také ve Švédsku v oblasti Vesterbottenu v Kalvtäsku. Jedna z lyží se při přepravě rozpadla, ale zachována zůstala také jedna hůlka dlouhá 156 centimetrů. Riihimaki lyže byla objevena v jižním Finsku a pochází z doby bronzové, stáří je odhadováno na 2500 let (Kulhánek, 1989).

Autoři Příbramský (1999), Gnad et al. (2001), Kutáč a Navrátková (2003), Štancl a Strobl (2004) se víceméně shodují v rozdělení období lyžařské historie. První epochou je předsportovní etapa, o které jsme se již výše zmínili. Pro předsportovní období je charakteristické, že se lyže využívaly v oblasti pracovní, lovecké, dopravní a válečné. Pouze Gnad et al. (2001) dělí předsportovní období ještě na lyžařský starověk a středověk. Od střední doby kamenné do přibližně 800 let našeho letopočtu se datuje lyžařský starověk, na něj pak navazuje lyžařský středověk, který trval do poloviny 19. století, přesněji do roku 1843, kdy se konaly historicky první závody v norském Tromsø. Pro toto období je charakteristické, že se lyžařské vybavení a dovednosti zdokonalují a lyžování se začíná prosazovat jako součást vzdělání movitějších vrstev a jako zábava obyčejných lidí, lyže se objevují i ve vojenství.

Druhá epocha se nazývá sportovní, začíná okolo roku 1860 a trvá dodnes. Lyže se využívají ke sportu a rekreaci. Ve Skandinávii se pěstovalo moderní sportovní lyžování, hlavně v oblasti Telemark. Tamní prostí sedláci, lesní dělníci, myslivci a policisté mají velkou zásluhu na rozvoji lyžařské techniky od primitivní k moderním formám. Za dalších sto let se lyžování rozšířilo do všech světadílů (Příbramský, 1999).

Každému období vývoje lyžování vždy dominovala konkrétní lyžařská škola, která se vyznačovala typickým způsobem výuky jízdy na lyžích a jistými specifickými prvky. Příbramský (1999) poskytuje jejich přehled: norská škola, lilienfeldská škola, Bilgeriho škola, arlbergská škola Schneiderova, školy s rotační technikou a školy s nerotační technikou. Gnad et al. (2001) doplňují výčet ještě o novodobou rakouskou školu, současnou francouzskou školu a českou školu lyžování.

Bližší se zmíníme o Mathiasovi Zdarskem, představiteli lilienfeldské školy, u kterého podle Strobla a Bedřicha (2000) začíná vývoj techniky v alpském lyžování. Moravský rodák svým vědeckým přístupem k technice jízdy na lyžích položil základ pro bezpečné a účelné lyžování. Vycházel ze vztahu mezi hraněním a telemarským tvarem lyží. Lyže se zatěžovaly tlakem proti lyži, který vyplýval z vklonění těla do budoucího oblouku. Používal jednu delší hůl, díky které při vklonění do oblouku udržoval rovnováhu.

Lyžování zažilo obrovský boom v letech 1860-1914, který byl přerušeno obdobím první světové války a dále pokračoval mezi lety 1918-1939. V alpských zemích se lyžování stalo obrovským fenoménem. Po skončení druhé světové války šel vývoj stále dopředu. Změnily se materiály a lyžování propagují především lidé, osobnosti závodníků, kterým

se chce každý přiblížit. Zmiňme některá slavná jména: Jean-Claude Killy, Ingemar Stenmark, Alberto Tomba a z bývalého Československa pak Bohumír Zeman, Olga Charvátová a Jana Gantnerová-Šoltýsová (Reichert a Musil, 2007).

Když už jsme se dotkli závodního lyžování, je zapotřebí doplnit, v čem se vlastně závodilo. V současné době se závodí v několika lyžařských disciplínách. Uvedeme je v pořadí tak, jak časově vznikaly: sjezd – slalom – obří slalom – super-G – paralelní závod – od roku 2007 superkombinace. První klubový závod se konal v roce 1903 na Arlbergu, ve stejném roce u nás vznikl Svaz lyžařů České republiky. Ve slalomu se první závod odjel v roce 1905 na hoře Muckenkogel u dolnorakouského Lilienfeldu a organizoval ho již zmíněný Mathias Zdarsky. Obří slalom a super-G jsou novodobější disciplíny (Podešva, Vaverka et al.).

2.2. Metodika výuky lyžování

V této kapitole se budeme dopodrobna věnovat jednotlivým prvkům metodiky výuky lyžování, které by na sebe měly logicky navazovat. Text by měl být srozumitelný jak pro lyžařské experty, tak pro širokou lyžařskou veřejnost.

Většina autorů se shoduje, že prvním krokem ve výuce lyžování je všeobecná lyžařská příprava. V první řadě je potřeba seznámit děti s lyžařskou výzbrojí a na to pak mohou navazovat další kroky, jejichž pořadí se v různých publikacích liší.

Ovšem kromě metodiky potřebuje budoucí lyžař naplnit základní předpoklady úspěšné jízdy. Prvním předpokladem je odvaha – rozjet se, naklonit tělo a překonat strach z něčeho nového. Udržení rovnováhy je též velmi důležitým předpokladem, zpočátku mohou mít děti potíže s rovnováhou jen proto, že na sobě mají pro ně neznámou výstroj. V neposlední řadě je potřeba dobře zvládnout metodické prvky, které budou lyžaře posunovat blíže k prožitku z jízdy (Jireš, Jireš et al., 2016).

2.2.1. Manipulace s výzbrojí a výstrojí

Seznámení s lyžařskou výzbrojí a výstrojí je prvopočáteční nutností každého začátečníka.

Svazování lyží

Lyže se svazují u špiček a patek skluznicemi k sobě řemínky, které jsou k tomu určené (Příbramský et al., 1997). Při správném provedení by se hrany a skluznice obou lyží neměly vzájemně dotýkat.

Nošení lyží a holí

Lyže se nosí v jedné ruce před tělem, při čemž špičky směřují vzhůru a hole držíme v druhé ruce. Druhá možnost je, že máme lyže na rameni – špičky směřují dolů a vázání je za ramenem, hole jsou opět v druhé ruce (Příbramský et al., 1997).

U nejmenších dětí (3-5 let) se doporučuje mít navlečené hole na zápěstích a lyže držet za patu vázání a špičky lyží směřují vzad. Lyže i hole jsou taženy po sněhu. Starší děti (6-15 let) mohou lyže i hole nést společně na pokrčených pažích před tělem (Tremel, 2004).

Připínání a odepínání lyží, použití holí

U nejmenších dětí musíme počítat s tím, že obouvání a zouvání lyží bude obstarávat instruktor. Používání holí můžeme u 3-5 letých dětí vidět jen výjimečně. Děti ve věku 6-10 let kontrolujeme, zda si správně lyže obuly a hole můžeme postupně začlenit do výuky. Děti kolem 11-15 roku věku kontrolujeme občasně a hole používají soustavně (Tremel, 2004).

Je potřeba kontrolovat, aby na svahu byly lyže položeny do vrstevnice, nejdříve připínáme nižší lyži. Na velmi strmém svahu je potřeba připnout nejdříve vyšší lyži, poté provést obrat o 180° a připnout druhou lyži (Příbramský et al., 1997).

2.2.2. Cvičení na rovině

Cvičení na místě

Základní postoj bez holí

Reichert a Musil (2007) se soustředí na základní postoj bez holí. Připomínají uvolněné postavení, mírně ohnuté končetiny v kloubech a pohled směřující do dále. Je nežádoucí hrbit se, vystrkovat hýždě a břicho. Naopak je třeba mírné pokrčení v kolenou a pohyby trupu nahoru a dolů bez předklánění. Ztuhlá a propnutá kolena jsou typická pro jízdu začátečníků a znemožňují pak jízdu v nerovném terénu.

Dotkni se kolen

Cílem je uvědomit si postavení kolen, které umocníme právě doteky dlaněmi. Oproti minulosti, tvrdí Reichert a Musil (2007), je dnes aktuální širší stopa s koleny od sebe na šířku pánve. Tento postoj podpoří stabilitu, nezávislou práci nohou a lepší využití hran moderních lyží.

Dotkni se bot

U tohoto cviku je zapotřebí ještě většího snížení, aby bylo možné dotknout se špiček bot. Nemělo by docházet k narušení předozadní rovnováhy. Není třeba se příliš naklánět

dopředu ani dozadu. Stejným způsobem je možné dosáhnout na paty bot. Mezi doteky vždy provádíme základní lyžařský postoj (Reichert a Musil, 2007).

Pohyby do stran

Toto cvičení je podle Reicherta a Musila (2007) náročnější na udržení rovnováhy. Střídavě se dotýkáme vnější strany boty a druhou rukou provádíme upažení povýš. Opět se vracíme do základního lyžařského postavení.

Základní sjezdový postoj

Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011, s. 52) popisují základní sjezdový postoj takto: „*Obě lyže jsou v paralelním postavení, vzdáleny od sebe na šířku pánve. Stojíme na plochách lyží, hmotnost je rozložena rovnoměrně na celých chodidlech. Hlezenní klouby (kotníky), kolenní a kyčelní klouby jsou mírně pokrčené, trup je v mírném předklonu. Obě paže držíme před tělem, mírně pokrčené v loketních kloubech, ve vzdálenosti o něco větší, než je šíře ramen. Hole držíme rovnoběžně, hroty směřují šikmo vzad. Pohled směřuje vpřed.*“

Maršík (2003) zdůrazňuje, že nácvičku základního sjezdového postoje je třeba věnovat dostatek času a pozornosti. Bez správného postoje nelze očekávat úspěšné zvládnutí dalších pohybů, které se chceme naučit. Dále tvrdí, že stopa může být široká až 25 cm mezi vnitřními hranami.

Chůze

Cílem je nacvičit přesun po sněhu s lyžemi připnutými na nohou. Nohy jsou postaveny na šířku pánve. Během chůze se odlehčená noha nezvedá, ale sune se paralelně po sněhu vpřed. Zároveň se zapichuje hůl vedle vázání opačné nohy a lehce se o ni opíráme. Malým dětem se doporučuje začínat toto cvičení bez holí. První seznámení s lyžařským prostředím je též možné provozovat bez lyží i holí (Tremml, 2004). Ovšem Strobl a Bedřich (2000), Štancl a Strobl (2004) tvrdí, že je třeba začínat s holemi, protože se o ně žák v případě ztráty rovnováhy může opřít.

Koloběžka

Děti si nazývají pouze jednu lyži a volnou nohou se odrážejí jako na koloběžce. Cílem je co nejdelší skluz po lyži. Hole během tohoto cvičení nepoužíváme (Kutáč a Navrátková, 2002). Reichert a Musil (2007) ještě dodávají, že klouzání by žáci měli zvládat jak na levé tak na pravé noze.

2.2.3. Obraty

Po absolvování cvičení na rovině je dobré pokračovat s nacvičováním obrátů. Všechny obraty je možné provádět jak na rovině, tak na svahu. U začátečníků se doporučuje s nácvičkem začínat na rovině a v upraveném terénu. Postupně je možné zvyšovat sklon svahu a vyhledávat složitější terény, například hluboký sníh.

Přešlapováním přívratem

Střed otáčení se nachází u špiček lyží. Provádí se postupným přesouváním jedné lyže do přívratu a přisouváním druhé. Je možné použít hole nebo obrat provést bez nich. Na svahu tento obrat provádíme tak, že se opíráme o hole, které jsou zapíchnuté před špičkami lyží (Tremml, 2004).

Přešlapováním odvratem

Příbramský et al. (1997, s. 17) popisuje přešlapování odvratem takto: „*Střed otáčení tvoří patky lyží, kolem kterých se otáčíme opakovaným přemísťováním jedné lyže do odvratu a přisouváním druhé. Provádíme opět bez opory nebo s oporou hole.*“ Tremml (2004) ještě dodává, že na svahu jsou hole zapíchnuté u patek lyží.

Přednožením

Obrat přednožením provádíme tak, že hůl, která je souhlasná se směrem otáčení, zapíchneme k patce vnitřní lyže (vzhledem ke směru otáčení). Hůl opačnou ke směru otáčení zapíchneme u špičky vnější lyže. Poté přednožíme vnitřní nohu tak, že patku lyže opřeme o sníh a lyži zvrátíme do protisměru, aby se špička vnitřní lyže dostala k patce vnější lyže. Přeneseme hmotnost na obrácenou lyži a odlehčenou lyži paralelně připojíme. Zároveň přesuneme vnější hůl (Kutáč a Navrátková, 2002).

Příbramský (1999) ještě rozlišuje obrat přednožením ke svahu a od svahu.

Ke svahu

Obrat je vhodné provádět na mírném svahu a v ne příliš hlubokém sněhu. Základem je postavení na vrstevnici. Poté je třeba zabodnout vyšší hůl pod nižší lyži mezi botu a patku lyže. Dále zapíchneme nižší hůl pod nižší lyži mezi botu a špičku lyže. Přenášíme hmotnost na nižší lyži a opřeme se o hole. Ke svahu zabodneme nižší hůl nad špičku stočené lyže a připojíme odlehčenou lyži.

Od svahu

V základním postavení opět na vrstevnici se opřeme o hole zapíchnuté nad vyšší lyži. Stočíme nižší lyži do protisměru, přeneseme hmotnost na tuto lyži a přesuneme vyšší

odlehčenou lyži. Hole jsou opět v základním postavení. Obrat lze použít na prudkém svahu a v hlubším sněhu.

S překročením vzad

Je nutné odlehčit vnitřní lyži vzhledem ke směru otáčení. Podle Kutáče a Navrátkové (2002) poté překročíme vnější stojnou lyži patkou dopředu a špičky musí směřovat opačným směrem, přičemž jsou lyže v paralelním postavení. „*Opřeme se o hole zapíchnuté u špičky a patky přemístěné lyže a vytočením druhé lyže dokončíme obrat*“ (Kutáč a Navrátková, 2002, s. 9).

S překročením vpřed

Obrat s překročením vpřed provedeme tak, že odlehčíme jednu lyži a tou překročíme předním obloukem před zatíženou lyži. Lyže nyní máme v rovnoběžném postavení a špičky jsou opačným směrem. Obě hole jsou zapíchnuté před přemístěnou lyži, o hole se opřeme a přeneseme hmotnost na tuto lyži. Závěrem vytočíme odlehčenou lyži a tím se obrat dokončí (Příbramský et al., 1997).

Výskokem

Obrat výskokem se učí buď s oporou hole, nebo bez opory hole. Po odražení směřujeme lyže tam, kam je potřeba (Tremel, 2004). Příbramský (et al. 1997) a Příbramský (1999) tyto dva způsoby konkrétně rozlišuje.

S oporou hole

Pokud se opíráme o hole, napomáháme tím odrazu nohou.

Bez opory hole

Po odražení musíme rychle stočit lyže do žádaného směru.

2.2.4. Výstupy

Pokud začínající lyžař zvládl techniku obrátů, nebude problémem osvojit si různé typy výstupů. Naučit děti různé druhy výstupů je potřeba z důvodu budoucího nácvičku sjíždění. K tomuto cvičení je zapotřebí svah, nejprve mírný, malý (Vodičková a Příbramský, 2005). Reichert a Musil (2007) tvrdí, že během prvních zkušeností s lyžováním je zapotřebí se pohybovat na rovině, což se ne vždy podaří, protože většinou je nějaký ten kopeček na blízku.

Chůzí po spádnicí pomocí kratších kroků

Příbramský et al. (1997), Příbramský (1999), Tremml (2004), Nosek (2008) se shodují, že je vhodné používat tento typ výstupů na velmi mírných svazích. Je důležité zdůraznit pohyb a oporu paží. Hole se zapichují více vzad. Pokud lyže podkluzují, doporučují i přidupnutí.

Chůzí šikmo svahem

Příbramský et al. (1997), Příbramský (1999), Kutáč a Navrátková (2002), Tremml (2004), Nosek (2008) doporučují stavět lyže na vyšší hrany. Příbramský et al. (1997) a Příbramský (1999) pak kombinují chůzi a obraty na svahu.

Jednostranným odvratem

Výstup se provádí tak, že jedna lyže udržuje přímý směr a lyže druhá (nižší) se přemisťuje nad sněhem v mírném odvratu (Příbramský et al., 1997, Příbramský 1999, Kutáč a Navrátková, 2002, Tremml, 2004, Nosek, 2008).

Oboustranným odvratem

Většina populace tento výstup zná pod názvem stromeček. Lyže se kladou na vnitřní hrany v oboustranném odvratu, a tím je možné vystupovat nahoru po spádnicí. Kolena musí být pokrčena a vtlačena dovnitř. Výrazně se opíráme o hole vzadu, střídavě se souhlasným odrazem lyže. Tento postup zastávají Příbramský et al. (1997), Příbramský (1999), Kutáč a Navrátková (2002), Tremml (2004), Nosek (2008).

Stranou

„Výstup stranou je výstup pomocí úkroků do svahu. Lyže leží ve vrstevnici na vyšších hranách, kolena jsou přikloněna ke svahu, trup je mírně odkloněn od svahu. Provádíme úkroky se střídavou prací paží. Důležitý je rytmus činnosti paží a nohou, nejprve jde vyšší hůl a vyšší lyže, potom nižší lyže a nižší hole“ (Nosek, 2008).

Stranou vpřed

Podle Tremmla (2004) patří tento typ výstupu k nejběžněji používaným. Od výstupu stranou se odlišuje tím, že každý úkrok vyšší lyží je veden současně šikmo vpřed.

2.2.5. Přímý sjezd

Během nácviku výstupů se zdokonaluje předozadní rovnováha, která je velice zapotřebí k přímému sjezdu. Přímý sjezd se provádí v základním sjezdovém postavení, které již bylo popsáno. Lyže leží na plochách skluznic asi 15-20 cm od sebe, nebo také na šířku pánve. Nohy jsou mírně pokrčené ve všech kloubech, tím se zajistí dynamická

rovnováha. Trup musí být uvolněný a v mírném předklonu, ale také vzpřímený. Pohled je směřován dopředu. Hole držíme v mírně pokrčených pažích a nasměrujeme je šikmo vzad, podle Strobla a Bedřicha (2000) by se měly pěsti nacházet v zorném poli očí. Celý postoj by měl být vyvážený a hmotnost je rozložena na celá chodidla. Základní sjezdový postoj se nacvičí nejprve na rovině. Svah by měl být krátký a mírný s dojezdem do roviny nebo do protisvahu (Tremml, 2004, Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011). Štancl a Strobl (2004) dodávají, že během přímého sjezdu lyže klouzají ve směru své podélné osy.

Cílem prvních pokusů o přímý sjezd je udržet rovnováhu, vyrovnat drobné nerovnosti díky dynamickému postoji a dokázat reagovat na skluz případným pohybem trupu (Soukup, 1991, Matošková, Polášková et al., 2016). Kemmler (1996) se s výše uvedenými autory v podstatě shoduje a dodává, že osa těla by se neustále měla přizpůsobovat terénu a za normálních okolností svírá se sklonem svahu pravý úhel.

Jízda po spádnicí je pro děti velmi atraktivní. Můžeme zapojit i nejrůznější cvičení, během kterých se dítě zbaví křečovitosti a přímý sjezd si oblíbí. Je vhodné při prvních pokusech vynechat použití holí, zvláště je-li dostupný lyžařský vlek. Dětem se zpočátku hole pletou a mohou být i příčinou úrazů (Tremml, 2004).

Kutáč a Navrátková (2003) doporučují během přímého sjezdu provádět různá cvičení pro rozvoj rovnováhy, modifikovat základní sjezdový postoj a přenášet hmotnost z jedné lyže na druhou. Ve své další publikaci Kutáč a Navrátková (2002) konkretizují modifikace sjezdového postoje. Lze provádět náklony trupu vpřed a vzad, které mohou být doprovázeny pohybem paží. Lyžař se může soustředit na jinou činnost během sjíždění, například si sundá a nasadí rukavice, vyrobí sněhovou kouli a snaží se zasáhnout terč nebo si s instruktorem hází míčkem. To vše přispívá k automatizaci základního sjezdového postoje. Příbramský et al. (1997) ještě dodávají možnost sjíždění ve sníženém postoji, ve zvýšeném postoji, ve dřepu nebo podřepu. Jako průpravné cvičení Příbramský (1999) ještě doporučuje předsouvání jedné a druhé lyže, zvedání celé lyže, zvedání špičky nebo patky lyže. Gnadt et al. (2001) také navrhnou různá cvičení: přestoupení stranou ze stopy do stopy, přeskoky stranou, doteky lyží vpředu a vzadu, děti jedoucí ve vláčku se drží v pase a střídavě nebo najednou provádějí dřepy, sjíždění ve dvojicích nebo trojicích vedle sebe, ve trojicích mohou zrychlit jízdu

prostředního, podjíždění branek, jízda se slalomovými tyčemi. Štancl a Strobl (2004) podporují jízdu se změnou šíře stopy.

Podle Reicherta a Musila (2007) můžeme i s úplnými začátečníky vyzkoušet přejezd terénní nerovnosti, je-li v dosahu. Během přejíždění je zapotřebí pokrčít nohy, které v tu chvíli pracují jako dvě silné pružiny mezi terénem a trupem. Za boulí se opět nohy napnou do původní polohy základního postoje. Pokud projíždíme sníženinu nebo dolík, nohy se mírně propínají.

2.2.6. Sjezd šikmo svahem

Příbramský et al. (1997, s. 19) a Příbramský (1999, s. 33) a popisují sjezd šikmo takto: *„Při sjezdu šikmo jedou lyže po vyšších hranách, hmotnost těla je převážně na nižší lyži. Vyšší noha, bok, rameno a paže jsou natočeny poněkud vpřed.“* Může se při tom procvičovat změna zatížení lyží, dodávají Matošková, Polášková et al. (2016). Na prudším svahu je zapotřebí kolena a pánev více tlačit ke svahu a trup odklánět od svahu, s tím souhlasí i Soukup (1991). Lyže s výrazným bočním krojením mohou ve sněhu zanechat stopu podobnou oblouku (Maršík, 2003). Můžeme zde využít stejná průpravná cvičení jako pro přímý sjezd. Podle Tremly (2004) rozšíříme jízdou šikmo možnosti pohybu dětí na sněhu.

Kemmler (1996) popisuje sjezd šikmo podrobněji. Sjezd šikmo může být spojen se změnou směru. Postavení lyžaře se odvozuje od základního sjezdového postoje. Hrany lyží musí být pevně zaklesnuty do sněhu, aby neklouzaly, proto se doporučuje dobře upravený terén. Lyže jedou souběžně, zpočátku odlehčeně, pak se přitlačí kolena dovnitř. Tělo vyrovnává odklonění pozic od svahu.

Štancl a Strobl (2004) přirovnávají postavení během jízdy šikmo k bočnímu postoji na dvou schodech, protože nohy jsou v nestejně výši a jinak pokrčené. Horní hrany musí být přiměřeně zahráněné. Pohled směřuje přirozeně do směru jízdy. Tlak na spodní lyži vnímáme na palcové straně a menší tlak na vrchní lyži cítíme na malíkové hraně chodidla.

Kutáč a Navrátková (2003) zmiňují, že během jízdy šikmo se dodržuje základní sjezdový postoj a může se přidat i rovnovážné cvičení. Různá cvičení pak rozebírají autoři Kutáč a Navrátková (2002) v jiné publikaci. Při nácviku sjezdu šikmo může být užitečné cvičení s rukou v bok, kdy tlačíme spodní rukou do kyčle a napomáháme tím přiklonění pánve ke svahu. Doteky spodní boty úklonem také usnadní přiklonění boků

ke svahu. Pokud bude začínající lyžař sjíždět s holemi, může je držet v natažených pažích vodorovně a vysunuté ze svahu. S holemi se dají provádět různé variace cvičení, které dopomohou přiklonění pánve ke svahu.

2.2.7. Regulace rychlosti, brzdění a zastavování

Regulování rychlosti, brzdění a zastavování jsou základními dovednostmi lyžaře. Tyto dovednosti jsou důležité jak pro vlastní bezpečí, tak pro bezpečnost okolních návštěvníků svahu (Matošková, Polášková et al., 2016).

Oboustranný přívrat

Oboustranný přívrat neboli pluh doporučuje Nosek (2008) nacvičovat nejprve na místě. Do pluhového postavení se dostaneme tak, že mírně zatlačíme do vnitřních hran lyží a tím se přemístí patky lyží. Reichert a Musil (2007) také připomínají dodržení neutrální polohy těla, která zajistí, že kolena můžeme zatlačit mírně k sobě bezbolestně.

Klouzavý pluh

Při uplatňování klouzavého pluhu je poloha lyží užší a hranění je jen mírné (Soukup, 1991). Podle Tremla (2004) se dá lyžařská výuka klouzavým pluhem zpestřit, ale vzhledem k tomu, že jízda je prováděna po plochách lyží, je brzdivý efekt minimální.

Brzdivý pluh

Základním rozdílem mezi brzdivým a klouzavým pluhem je míra hranění a tlaku na kolena. Maršík (2003, s. 37) popisuje brzdivý pluh takto: „*Při brzdění pluhem se lyže smýkají po vnitřních hranách v přívratném postavení, nohy jsou pokrčené, kolena tlačíme k sobě. Špičky lyží jsou těsně u sebe, patky co nejvíce stranou. Čím více jsou lyže na hranách a čím je pluh širší – více rozevřený, tím je brzdění účinnější.*“ Během toho je potřeba využít váhy celého těla a kolena tlačít k sobě a zároveň dopředu, připomíná Kemmler (1996). Ovšem malé děti provádí brzdivý pluh vzpříčením napjatých nohou a roznožením do maxima. Doprovázejí tento pohyb ještě předklonem trupu a vysazením pánve, což sice není ideální provedení, ale děti mladší 10 let nezvládnou brzdivý pluh jen vtlačení kolena dovnitř, proto se Treml (2004), Reichert a Musil (2007) shodují v tom, že máme děti v tomto postoji nechat.

Jednostranný přívrat

Brzdění a zastavování jednostranným přívratem není pro děti tou nejvhodnější variantou, ale je zapotřebí se o něm zmínit. Provádí se tak, že jedna lyže zachovává

přímý směr jízdy, druhá lyže opustí paralelní vedení a přesune se do přívratného postavení. Přívratná lyže je zatížená a postavená na vnitřní hranu, rychlost je regulovaná mírou zátěže a hranění. Jednostranný přívrat se dá využít v terénu mezi překážkami nebo na úzkých cestách (Matošková, Polášková et al., 2016).

Sesouvání

Provádí se bočním smýkaným pohybem lyží vzhledem k jejich podélné ose. Lyže jsou postaveny napříč spádnicí, pokud zmenšíme hranění, začneme se sesouvat díky zmenšenému bočnímu odporu. Hranění se dá regulovat několika způsoby, např. odkloněním kolen, zvýšením postoje nebo snížením postoje. Pokud přeneseme více hmotnosti před vázání, budeme se sesouvat šikmo vpřed, za vázání – šikmo vzad a přímo pod vázání – po směru spádnice (Strobl a Bedřich, 2000, Štancl a Strobl, 2004). Podle Kemmlera (1996) se sesouvání nacvičuje nejlépe na svažitém terénu, zlomu nebo vyvýšenině. Zdůrazňuje také potřebu odklánění pánve vzhledem ke směru jízdy.

Vzpříčení z pluhu

Možnosti regulace rychlosti ještě doplňuje Příbramský (1999, s. 35): *Ze sjezdu po spádnici uvedeme lyže do pluhového postavení, přeneseme hmotnost na jednu lyži, odlehčenou lyži vzduchem přisuneme k lyži jedoucí. Pohybem těžiště dolů a pomocí rotace či protirotače trupu uvedeme lyže do smýkání kolmo na spádnici. Smýkáme v tomto postavení až do úplného zastavení. Totéž můžeme provést z rovnoběžného postavení lyží.* Kutáč a Navrátková (2003) se o vzpříčení z pluhu zmiňují jako o brakáži. Polopluh popisují také Vodičková a Příbramský (2005) jako variantu přibrzdění, při které je možné také křížit svah.

2.2.8. Pády a vstávání

Úzce souvisejí s předchozí kapitolou, protože pokud není jiná možnost zabrzdění nebo zastavení, přichází na řadu pád a následné vstávání. Dokonce je pád pro děti nejjednodušším způsobem zastavení, ale rozhodně je pády nebudeme za tímto účelem učit (Vodičková a Příbramský 2005).

V pohledech na pády a vstávání se někteří autoři neshodují. Kemmler (1996) ve své publikaci uvádí Metodiku lyžařského výcviku – Interski Slovensko, kde je uvedeno, že se pády a vstávání nenacvičují, pouze vysvětlují. Naopak podle Kutáče a Navrátkové (2002) může správný pohybový stereotyp zabránit úrazu, proto je nutné pády zařadit do lyžařské přípravy. Během padání se snažíme zabránit zapíchnutí špiček nebo patek lyží

do sněhu, ruce a nohy by měly být roztažené, aby se zabránilo rotaci. Vodičková a Příbramský (2005) také doporučují nacvičovat lehký pád sesednutím do strany vedle lyží a dělají z pádů a vstávání dokonce soutěživou činnost, pouze v případě nezdaru, může pomoci učitel.

Jak tvrdí Příbramský (1999), pády jsou nedílnou součástí lyžování a techniku pádů je potřeba včas naučit. Padat by se mělo nejprve zadní částí těla a trupem se natočit tak, aby se co největší část těla dostala do kontaktu se sněhem. Hole se snažíme držet od těla tak, že máme co nejvíce roztažené ruce. Nohy by měly být uvolněné a po dopadení držené u sebe v kontaktu se sněhem. Pokud vázání vypnulo, vstávání nebude složité. V opačném případě je potřeba se opřít o hole, zapojit svaly dolních končetin a využít zahranění lyží, přičemž lyže jsou natočeny kolmo na spádnicí. Maršík (2003) dodává, že lyže musí být při vstávání rovnoběžně vedle sebe. Dále je dobré přitáhnout se trupem ke kolenům, popisuje Nosek (2008). Pokud lyžujeme bez holí, využijeme oporu o ruce (Matošková, Polášková et al., 2016). Se zvednutím může pomoci i jiný lyžař.

2.2.9. Jízda na vleku

Ta dnes už neodmyslitelně patří k lyžování a bez jízdy na vleku si už málokdo dokáže představit den na sjezdové trati. Jak uvádí Vodičková a Příbramský (2005), při lyžování je potřeba neustále procvičovat a bez vleku to v dnešní době již není možné. Proto se děti učí jezdit na vleku hned v prvních lekcích. K nácviku jsou využívány různé pomůcky a různé typy vleků. Naopak Treml (2004) uvádí, že sice je důležité, aby si děti zvykaly na pasivní tah vleku a lyžování jim tak bude usnadněno, ale zároveň existuje mnoho aktivit na lyžích, ke kterým vlek není zapotřebí. Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) podotýkají, že jízda na vleku je zlomovým faktorem ve výuce lyžování, protože významně šetří fyzické síly, které začínající lyžaři potřebují k nacvičování, a zároveň motivuje děti k dalšímu učení. Dále je dobré, aby instruktor asistoval při nástupu na vlek bez lyží.

Před jízdou na vleku je také vhodné provádět průpravná cvičení. Kemmler (1996) doporučuje pokusy s rezervní kotvou nebo lyžařskými holemi. Vodičková a Příbramský (2005) navrhuje, aby učitel tahal děti na laně nebo na slalomové tyči nebo různé soutěživé hry. Kutáč a Navrátková (2002) radí, aby dva žáci bez lyží vystřelovali třetího pomocí slalomové tyče nebo švihadla jako z praku. Lyžaře můžeme také roztlačit a prudce odstrčit, provedení je možné i opakovaně.

Reichert a Musil (2007) se zmiňují, že ve skoro každém lyžařském středisku je dispozici i dětský vlek v podobě tažného lana s madly. I když je jízda vcelku bezpečná, je potřeba na ni začátečníka připravit, ideálně nějakou hrou. Vlek s nízkým vedením lana nemusí mít nutně madla, takže se dítě chytá přímo lana (Tremml, 2004). Úchop se provádí oběma rukama, ty jsou mírně pokrčené. Hole se nepoužívají nebo je vozí instruktor. Nosek (2008) doplňuje, že během tažení může být tělo mírně zakloněno.

Před nastoupením na talířový vlek typu POMA již v zástupu sledujeme, jestli má vlek rychlý nebo pomalý start (Příbramský, 1999). Při nástupu máme nohy v rovnoběžném postavení a stojíme vzpřímeně. Hole držíme v jedné ruce, abychom volnou rukou mohli chytit unašeč a následně se během jízdy přidržovat. Hlava a trup jsou mírně vytočené, abychom mohli sledovat unašeč, který si pak vložíme mezi nohy a čekáme, až se nám talířek opře o hýždě (Matošková, Polášková et al. 2016). Vlek má někdy příliš prudký rozjezd, proto musíme být připraveni zpevnit břišní svalstvo a také svaly horních a dolních končetin. Naopak Nosek (2008) doporučuje si na unašeč samozřejmě nesedat, ale také provést mírný záklon. Dále je nutné předklonit trup, rukou pevně stisknout tažnou tyč. Následně mírně pokrčíme kolena, která však musí zůstat zpevněná. Na konci vleku se musíme pažemi přitáhnout, uvolnit tyč a ideálně odšlapováním stranou rychle opustit stopu pod vlekem (Maršík, 2003).

„U dvoumístného vleku uchopí každý ze dvojice dětí dvoumístnou kotvu z jedné strany a opře se o ni. Hole drží v jedné ruce – vždy v té „vnější“, „vnitřní“ rukou se přidržuje tažné tyče. Pro větší stabilitu může „vnější“ ruka přidržovat kotvu z boku.“ (Tremml, 2004, s. 80). Velmi důležité je zachovat rovnovážné a vzpřímené postavení, udržovat šíři stopy pod vlekem a nesedat si na závěs vleku (Příbramský et al., 1997). V další publikaci Příbramský (1999) připomíná, že je potřeba se kvůli chycení kotvy natočit dozadu a následně si ji nasadit pod hýždě.

Strobl a Bedřich (2000) radí také, jak se zachovat v případě pádu. Je nutné co nejrychleji opustit stopu pod vlekem a stranou u stopy čekat, až přijede učitel nebo instruktor, protože ten vždy jede na vlekem až jako poslední.

Podle Matoškové, Poláškové et al. (2016) je jízda na lanové dráze nejjednodušší. Je zapotřebí jen ve správném okamžiku nasednou na sedačku, výstupní prostor opustit ve směru jízdy a nekřížit cestu ostatním spolucestujícím.

2.2.10. Odšlapování

Treml (2004) spojuje odšlapování s jízdou šikmo, která rozšiřuje možnosti pohybu začátečníků po svahu. Odšlapování nám dává možnost změny směru jízdy, rozvíjí pocit jízdy na jedné lyži, po hraně a schopnost přestoupit z jedné lyže na druhou.

Podle Štancla a Strobla (2004, s. 64): „*Odšlapování je změna směru jízdy, při které střídavě kloužou ve směru jízdy podél svých hran (po směru své podélné osy) na palcové a malíkové hraně. Lyžař z jízdy přímo nebo šikmo zahájí odšlapování zvednutím a odvrácením lyže na té straně, na kterou bude odšlapovat. Odvrácenou lyži položí na sníh buď celou plochou, nebo malíkovou hranou, podle velikosti sklonu svahu. Současně s pokládáním odvrácené lyže provádí odraz z palcové hrany odrazové lyže, z plného chodidla s plynulým přemístováním tlaku během odrazu až pod patní část chodidla.*“

Odšlapování se může zpočátku nacvičovat na místě (Kutáč a Navrátková, 2003). Zkousíme odšlapovat vlevo i vpravo s důrazem na pohyb stranou vpřed. Důležité je plynule přinožovat odrazovou lyži. Trénovat můžeme i s povolenými přezkami lyžařských bot (Strobl a Bedřich, 2000). Dále se tito autoři shodují, že lze odšlapování provádět také z jízdy přímo a z jízdy šikmo. Odšlapujeme do zastavení, vlevo i vpravo, při jízdě přímo. Z jízdy šikmo můžeme plynule měnit směr jízdy, odšlapovat ke svahu až do zastavení na různý počet odšlapů apod.

Odšlapování ke svahu se podle Soukupa (1991) provádí ze sjezdu šikmo tak, že se klouže po spodní lyži a vnitřní se položí do odvratu a zatíží. Nosek (2008) dodává, že vycházíme z jízdy šikmo a při položení vyšší lyže na sníh se odrážíme z hrany nižší lyže směrem k vyšší lyži vpřed a vzhůru. Pohyby provádíme opakovaně, až do zastavení v protisvahu.

Treml (2004) a Nosek (2008) se shodují, že odšlapování přes spádnici je nutno provádět opakovaným odšlapováním s menším odvratem odlehčenou lyží s rychlejší výměnou lyží při odrážení. Je potřeba vést zatíženou lyži po hraně a také se z hrany odrážet. Tolerujeme u dětí mírný předklon trupu, který jim zabrání zaklánět se během přejíždění spádnice.

Gnad et al. (2001) nabízí zásobu cvičení a herních forem při nácvičku odšlapování. Můžeme trénovat odšlapování na rovině do kruhu, na mírném svahu v otevřených slalomových brankách a provádět různé soutěže ve dvojicích nebo ve skupině.

2.2.11. Bruslení

Maršík (2003) popisuje bruslení jako velmi podobné odšlapování. Rozdíl spatřuje v tom, že po přenesení váhy na odvrácenou lyži se druhá lyže nepřisune, ale na sněhu se klade vnitřní hranou ve směru původní jízdy. Odrážení nohama můžeme podpořit odpichem soupaž - oboustranné bruslení jednodobé (Matošková, Polášková et al., 2016).

Reichert a Musil (2007) připodobňují bruslení k výstupům stromečkem. Tyto pohyby můžeme znát i z jiných aktivit – inline bruslení, bruslení na ledu nebo běžecké lyžování. Špičky lyží máme od sebe a patky u sebe a odraz je prováděn z vnitřních hran. Tento pohyb je silově i koordinačně náročný, protože musíme překovávat délku a hmotnost lyží. Pomoci nám může doprovodný pohyb pažemi (oboustranné bruslení prosté, Matošková, Polášková et al., 2016) nebo odraz holemi.

Kutáč a Navrátková (2003) a Treml (2004) se shodují, že bruslení lze provádět na rovině a do mírného kopce, druhý autor pak navrhuje ještě využít mírný svah k rozbruslení. Treml (2004) také doporučuje začít s nácvikem bruslení až u 6-10 letých dětí, protože pro mladší děti je tento pohyb nevhodný.

Další autoři rozdělují bruslení na vnitřních hranách a bruslení se změnou hran neboli přehraněním (Soukup, 1991, Strobl a Bedřich, 2000, Štancl a Strobl, 2004, Reichert a Musil, 2007). Bruslení na vnitřních hranách se provádí při pomalém sjezdu odrazem vnitřní hrany lyže a tělo je ve směru odvrácené druhé lyže. Váha se pak přenesla na vnitřní hranu této lyže a přejde se na ní do skluzu se současným nadzvednutím odrazové lyže. Bruslení s přehraněním je technicky náročnější, a proto ho zařazujeme do programu pokročilejším lyžařům. Liší se od předchozího provedení skluzovou fází, kde dochází ke změně hrany z vnitřní na vnější plynulým přechodem přes skluznici. Lyžař na konci odrazu zatíží vnější hranu lyže. Během klouzání přehraní na vnitřní hranu a přejde k novému odrazu. Tyto pohyby se cyklicky opakují. Holemi se může odpichovat soupažně i střídavě, tento způsob pak odpovídá běžeckému skatingu.

2.2.12. Přejezd nerovností a terénní skok

Do této kategorie zahrnuje Komeščík, Půža a Mojžíš (2005) přejezd terénních zlomů, protisvahu, boulí a terénní skok, přeskok, odskok. Gnada et al. (2001) považuje za důležité učit děti pracovat s dolními končetinami. Treml (2004) a Nosek (2008) se shodují, že přejíždění terénních nerovností je nedílnou součástí přímého sjezdu a

představuje jistou kvalitativní změnu. Matošková, Polášková et al. (2016) považují boule a muldy za terénní nerovnosti a při jejich přejezdu je nutné udržet lyže v bezprostředním kontaktu se sněhem. Během přejíždění boulí vyrovnáváme nerovnosti a síly na nás působící pomocí krčení a napínání kolenního kloubu, kyčelního kloubu a dopomáháme si nastavením trupu. Největší pokrčení děláme na vrcholu boule a potom dochází k postupnému natahování. Při překonávání muldy nebo výjezdu do protisvahu je nutné, aby svislá osa těla při sjezdovém postoji vždy směřovala kolmo ke sklonu svahu. Častou chybou při výjezdu do protisvahu je přílišný předklon nebo záklon. Maršík (2003) obdivuje akrobatické lyžaře a jejich umění sjíždět boulovaté prudké svahy. Jejich tajemstvím je dokonalé zvládnutí teleskopického pohybu – aktivní natahování dolních končetin v prohlubních a rychlé krčení na boulích. Připomíná, jak je důležité vzpřímeně držet trup, protože to usnadní pohyb kolen v žádoucím rozsahu. Přejezd terénních nerovností zkusíme zpočátku v malé rychlosti a na mírnějším svahu.

Terénní skok zařazuje Příbramský et al. (1997) do všeobecné lyžařské průpravy v jeho základní podobě. Napomáhá ke zlepšení obratnosti, rovnováhy, jistoty a k odbourávání strachu. Tremml (2004) odlišuje terénní skok od přejezdu nerovnosti provedením odrazu na vrcholu nerovnosti nebo můstku. Gnadt et al. (2001) radí začínat na malém můstku, 20-30 centimetrů vysokém a instruktor by měl nejprve sám skok vyzkoušet. Podle Dlouhé, Doležalové et al. (2012) má terénní skok čtyři fáze – rozjezd, odraz, fáze letu a dopad. Soukup (1991) a Matošková, Polášková et al. (2016) radí v rozjezdu pokrčit nohy a Dlouhá, Doležalová et al. (2012) upozorňují na vhodnou nájezdovou rychlost. Gnadt et al. (2001) popisuje, že děti by měly začínat bez hůlek a pouze přejíždět (prošlapovat) hranu, teprve později zkusit malý odraz, který se může postupně zvětšovat. Odraz provádíme vždy na konci nájezdu a při skoku napneme nohy (Dlouhá, Doležalová et al., 2012). V letové fázi je vhodné upažit pro lepší udržení rovnováhy, trup držet v mírném náklonu dopředu a doskok provést na mírně pokrčených nohách (Tremml, 2004). Dlouhá, Doležalová et al. (2012) doporučují před dopadem nohy natáhnout a následně při dopadu skrčit, aby se náraz mohl lépe absorbovat. Doplňují, že ve všech fázích skoku je nutné dívat se dopředu, protože převážně hlava řídí směr pohybu. Příbramský (1999) upozorňuje, že doskok se může nejprve vyzkoušet na místě. Také se nesmí zanedbat úprava terénu v místě odrazu a dopadu, stopa musí být dostatečně tvrdá, aby se lyže nebořily.

2.2.13. Zatáčení

2.2.13.1. Oblouky v pluhu

Kemmler (2001) popisuje oblouk v pluhu jako jízdu v obloucích v pluhovém postavení. Díky těmto obloukům mohou začátečníci měnit směr jízdy přes spádnici a zvládnout také krátké sjezdy v terénu pro začínající lyžaře. Zatáčení oboustranným přivratem je podle Kutáče a Navrátkové (2002) jedním z nejzákladnějších způsobů zatáčení na lyžích. Kemmler (1996) definuje oblouky v pluhu jako jízdu při změně směru v pluhovém postavení, zatímco lyže klouzají v úhlu po nestejně hraně. Reichert a Musil (2007) se zmiňují o tom, že někteří autoři pluh preferují a jiní se mu spíše vyhýbají. Důkazem tohoto tvrzení je, že Skočdopolová, Novák a Dětský lektorský sbor APUL (2015) tvrdí, že není potřeba se přehnaně soustředit na nácvik oblouků v přívratném nebo paralelním postavení lyží, lepší je věnovat se vyvážené kombinaci různých technických dovedností a soustavným lyžováním se k paralelní stopě propracovat.

Vodičková a Příbramský (2005) doporučují provádět nácvik jízdy v pluhu v pomalé jízdě a na mírném svahu. Děti by před nácvikem měly zvládnout jízdu v klouzavém pluhu a pomocí brzdivého pluhu také bezpečně zastavit. Reichert a Musil (2007) pokračují postupným přenášením hmotnosti těla na budoucí vnější lyži. Pokud zatáčíme doleva, musíme zatížit pravou lyži. Můžeme začít ve vzpřímenějším postoji a přenesením hmotnosti těla pak zdůraznit snížením těžiště ze strany na stranu a shora dolů. Mical, Nohejl et al. (2016) popisují oblouky v pluhu jako základní oblouky, protože obsahují všechny dovednosti, které doprovázejí lyžaře celým jeho vývojem od začátečníka až po experta. Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) doplňují, že nedostatečné procvičení tohoto prvku může výrazně zpomalit proces výuky lyžování při nácviku dalších způsobů zatáčení.

Štancl a Strobl (2004), Reichert a Musil (2007) se ještě zmiňují o dynamické formě pluhu. „*Změny směru dosahujeme zahraněním budoucí vnější lyže a zvýšeným tlakem proti její vnitřní hraně. Na zvýšení tlaku se podílí také dostředivá síla, která v důsledku větší rychlosti tlačí lyžaře proti hraně vnější lyže. Pluhové oblouky řezané se proto nacvičují na principu kroku – vysunutím budoucí vnitřní lyže vpřed.*“ (Štancl a Strobl, 2004., s. 69). Reichert a Musil (2007) ještě dodávají, že tato forma pluhu je sice náročnější na provedení, ale spatřují také výhody. Používají se více hrany, což je v dnešní carvingové době důležité. Páneve se dostává více do oblouku jako v pokročilé

formě sportovního lyžování. V neposlední řadě při vyšších rychlostech a zmenšování poloměru oblouku se lyže sjíždějí do paralelního postavení a tím je přechod z lyžování v pluhu na paralelní oblouky daleko jednodušší.

2.2.13.2. Oblouky z pluhu

Oblouky z pluhu se odlišují od oblouků v pluhu podle Tremly (2004) tím, že se po přejezdu spádnice lyže plynule spojují do paralelního postavení. Další oblouk se zahájí tak, že během jízdy šikmo svahem se pozvolným snižováním vysunou patky obou lyží do pluhu a v pluhovém postavení se přejede spádnicí, na závěr se nechají obě lyže plynule sjet do paralelního postavení.

Strobl a Bedřich (2000) dodávají, že také oblouky z pluhu mají variantu smýkanou a řezanou. „*U řezané varianty vlivem větší odstředivé síly, které čelíme větším vkloněním pánve do oblouku, odpadá problém přehranění vnitřní lyže.*“ (Strobl a Bedřich, 2000, s. 63).

2.2.13.3. Oblouky z přivrátu vyšší lyží

Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011), Matošková, Polášková et al. (2016) nazývají tyto oblouky také jako přechodové, protože se jedná o spojovací prvek mezi oblouky v pluhu a základními paralelními oblouky. Oblouk zahájíme tak, že během jízdy šikmo svahem vysuneme po sněhu vyšší lyži do přivrátu a postupně na ni přeneseme hmotnost těla, tím se zvýší tlak na lyži, která se poté začne stáčet do spádnicí. V ten moment na tu lyži přestoupíme a nižší odlehčenou lyži přesuneme do paralelního postavení (Kutáč a Navrátková, 2002). Právě tehdy dochází ke snižování těžiště a pohybu kolene zatížené nohy dopředu a dovnitř tvořeného oblouku, dodává Nosek (2008).

Reichert a Musil (2007) považují oblouky z přivrátu vyšší lyží za závěrečný prvek základní techniky sjíždění, a proto mu věnují nemalou pozornost. Při výuce oblouků postupují přes sesouvání, girlandy a teprve pak se věnují navazovaným obloukům z přivrátu vyšší lyží. Tento postup se ovšem jeví jako zbytečně zdlouhavý.

Strobl a Bedřich (2000) opět popisují smýkanou a řezanou variantu oblouků z přivrátu vyšší lyží. Smýkanou variantu doporučují všem lyžařům, protože má mnohostranné využití. Umožňuje sjíždění při zhoršené viditelnosti, při obtížných sněhových podmínkách, v jízdě se zátěží a sjíždění prudších svahů s vodivým sněhem. Také jsou vhodné pro lyžaře, kteří si ještě neosvojili techniku řezaných oblouků. Řezaná varianta se provádí tak, že v jízdě šikmo svahem provedeme přívrat vzduchem a ne sunutím, tím

překonáme část dráhy do spádnice bez třecího odporu. Poté položíme přivrácenou lyži palcovou hranou na sních. „*Následnost pohybových úkolů je: přivrát – přebranění – zatížení tlakem proti vnitřní hraně vnější lyže.*“ (Strobl a Bedřich, 2000, s. 66).

2.2.13.4. Oblouky z rozšířené stopy

Gnad et al. (2001) spatřují rozdíl mezi oblouky z přivrátu vyšší lyží a oblouky z rozšířené stopy pouze v tom, že se vnitřní odlehčená lyže pokládá do rozšířené stopy v paralelním postavení lyží. Toto tvrzení podporují a doplňují Příbramský et al. (1997) tím, že se oblouky z rozšířené stopy provádějí ve větší rychlosti a na prudších svazích, pohyby jsou dynamičtější a jednotlivé fáze oblouku (ukončení, přechod, zahájení) probíhají rychleji.

Kutáč a Navrátková (2002) popisují oblouky z rozšířené stopy tak, že v jízdě šikmo svahem rozšíříme stopu vysunutím lyže do strany a dopředu. Lyže neustále jedou v rovnoběžném postavení. Na vysunutou lyži postupně přenášíme hmotnost těla, lyže se začíná stáčet do spádnice a v tento moment na lyži přestoupíme a nižší odlehčenou lyži přesuneme do paralelního postavení už v první fázi vedení oblouku.

2.2.13.5. Carvingová vlnovka

Před nácvikem carvingové vlnovky doporučují Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) tzv. školu hranění. „*Dovednost paralelního vedení lyží na hranách a kontrolované změny úhlu hranění patří ke stěžejním prvkům efektivní výuky lyžování. Cílem je nácvik jízdy šikmo svahem, kde žáci poprvé zažívají pocit jízdy na stejně zahraněných lyžích v paralelním postavení.*“ (Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011, s. 55). Při nácviku školy hranění se vychází ze základního sjezdového postoje, který přizpůsobujeme působícím silám, rychlosti a změně sklonu svahu tak, že přecházíme z ploch lyží na hrany. Vlivem vnějších a vnitřních faktorů pasivně předsunujeme vyšší lyži, zatížíme nižší lyži, přikloníme kotníky, kolena a pánev ke svahu, čímž kompenzujeme mírný odklon trupu. Autoři upozorňují na bezpečnost jízdy, protože příčně přejíždíme během tohoto cvičení sjezdovou trať.

Tremel (2004) zakončuje metodiku výuky lyžování dětí carvingovou vlnovkou, která má seznámit lyžaře se zatáčením na lyžích pouhým překlápěním hran lyží. Během jízdy ve spádnici v rozšířené stopě dítě pohybem obou bérců překlopí lyže na hrany. Mírným odklonem trupu lze kompenzovat pohyby kolen. Hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na obě lyže. Změny směru by měly probíhat blízko u spádnice. Nácviku se

věnujeme bez holí, později je můžeme přidat. Aby nácvik mohl vůbec probíhat, musí mít dítě odpovídající vybavení, tedy lyže s větším bočním vykrojením.

Vodičková a Příbramský (2005) popisují vlnovku podobně jako Treml (2004). Ovšem šířka stopy by podle autorů měla být na úrovni šířky pánve. Nácvik se provádí na mírném upraveném svahu v pomalé rychlosti na vodivém sněhu. Instruktor musí vlnovku dětem nejdříve ukázat. Vodičková a Příbramský (2005) doporučují při nácviku postupovat přes cvičení na místě a cvičení při sjezdu šikmo svahem, kdy si děti zkouší pohyb kolen a pánve dopředu ke svahu a zatěžují tak přední části lyží. Při správném a plynulém provedení pohybu, lyže jedoucí po hranách plynule změni směr jízdy. Po nácviku carvingové vlnovky ke svahu přistupujeme k nácviku vlnovky při jízdě po spádnicí, kdy se přenáší hmotnost těla z jedné lyže na druhou.

2.2.13.6. Paralelní oblouky

Na carvingovou vlnovku, při které děti pouhým pohybem bérců zvládnou překloupit hrany lyží, navazují náročnější paralelní oblouky. Podle Matoškové, Poláškové et al. (2016) se jedná o základní oblouky v paralelním postavení lyží, které by začátečníci měli zvládnout, aby dále mohli pokračovat nácvikem smýkaných a carvingových oblouků. Oblouky zpočátku nacvičujeme na mírných svazích v otevřeném provedení, později můžeme přejít na strmější svahy, kde budeme provádět zavřené oblouky. Poloměr oblouků by měl být střední a lyže po celou dobu vedeme rovnoběžně s šíří pánve. Oblouky začínáme provádět ze sjezdu šikmo svahem. V zahajovací fázi dokončujeme zdvih těžiště těla plynule směrem vzhůru a dopředu ve směru budoucí jízdy, následně se pánev vrátí zpět nad lyže, které se rovnoměrně zatíží. Poté přeneseme hmotnost těla na budoucí vnější lyži a zahájíme přehranění. Při dokončení zdvihu a přenesení hmotnosti můžeme zabodnout hůl do sněhu. Fázi vedení oblouku doplňujeme mírným pohybem dolů v kotnících, kolenou a kyčlích. Postupně tak zvětšujeme úhel hranění a zvyšujeme tlak na vnější lyži. Pánev se snažíme směřovat dovnitř do oblouku. Po překonání spádnice začínáme pomalý a plynulý zdvih těžiště těla. Paže udržujeme v základním sjezdovém postavení.

Paralelní oblouky mohou být dlouhé, střední nebo krátké a v celém svém průběhu jsou smýkané. Paralelní oblouky s krátkým poloměrem se vyznačují rychlou výměnou nohou pod stabilizovaným trupem. Vycházejí z dynamického pohybu těla směrem vzhůru a dopředu ve směru jízdy. Charakteristickými znaky krátkého paralelního oblouku jsou

rytmické přehranění, aktivně pracující chodidla, výrazný vertikální pohyb a využití vytvořeného tlaku k přehranění (Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011).

2.2.13.7. Carvingové oblouky

Dlouhá, Doležalová et al. (2012) považují carvingový oblouk za dobře vyjetý, přizpůsobený sklonu svahu a rychlosti. Obě lyže by měly být vedeny po vrchních hranách a smyková složka by měla být minimální. „*Oblouk zahájíme současným pohybem těla nahoru a dopředu ve směru budoucí jízdy, společně s mírnou extenzí dolních končetin, čímž se těžiště posune zpět nad lyže.*“ (Dlouhá, Doležalová et al., 2012, s. 8). Lyže by měly být zatížené rovnoměrně. Těžiště lyžaře se posunuje do středu tvořeného oblouku, následuje přehranění a změna zatížení lyží. Obě lyže musí být v neustálém kontaktu se sněhem, v šířce pánve, v paralelním postavení, přehraňují a zatáčejí současně. Zvětšujeme úhel zahranění a zvyšujeme tlak na lyže tak, že provádíme mírný pohyb v kotnicích, kolenou a kyčlích, zároveň plynule pokrčujeme vnitřní nohu. Všechny pohyby vycházejí ze základního sjezdového postavení. Poloměr oblouku se odvíjí od velikosti úhlu hranění. Oblouk může být doprovázen zabodnutím hole do sněhu.

K nácvičku carvingových oblouků jsou doporučována různá cvičení: zahranění lyží na místě s mírným příkloněním kotníků, kolen a kyčlí ke svahu s oporou o hole, girlandy při jízdě šikmo, oblouky ke svahu z jízdy šikmo nebo z jízdy po spádnici, jeden oblouk přes spádnici z rozjezdu po ní a carvingová vlnovka při jízdě po spádnici (Matošková, Polášková et al., 2016).

Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) představují carvingové oblouky se středním, dlouhým a krátkým poloměrem. Carvingové oblouky s krátkým poloměrem se od paralelních oblouků s krátkým poloměrem liší hlavně velikostí úhlu hranění a maximálním potlačěním smykové složky. Rozsah pohybů dolních končetin se zvětšuje a rychlost zvyšuje.

2.3. Lyžařské školy

V této kapitole se budeme zabývat výhodami a nevýhodami lyžařských škol. Dále rozebereme možné formy výuky, osobnost instruktora, výzbroj a výstroj. Důležitou součástí této kapitoly jsou také výukové pomůcky v lyžařských školách.

V dnešní době je počet lyžařských škol opravdu vysoký a potenciální klienti mají rozhodně z čeho vybírat. V každém větším lyžařském středisku najdeme hned několik

lyžařských škol, které nabízejí své služby. V následujících podkapitolách rozebereme, jak vybrat tu nejvhodnější lyžařskou školu pro každého jedince.

2.3.1. Výhody a nevýhody lyžařské školy

Výhody

Jednoznačnou výhodou je, že se o dítě bude starat zkušený instruktor, který musel projít metodickým kurzem. Snad každý učitel v lyžařské škole je do své práce zapálený a věnuje se dítěti nejlépe, jak dovede. Rodiče tedy šetří svoji trpělivost a zádové svalstvo, které by museli namáhat při zvedání své ratolesti. Další výhodou je, že děti získají nové kamarády, pokud rodiče zvolí skupinovou výuku. Rodiče mohou využít volného času podle svého uvážení (Kaňová, 2016). S těmito výhodami souhlasí Reichert a Musil (2007) a dodávají, že lyžařská škola mívá i vlastní výukový prostor, lyžařské hřiště s pomůckami a někdy i vlek. Citový odstup instruktora může někdy kladně ovlivnit průběh výuky.

Nevýhody

Jasnou nevýhodou lyžařských škol je finanční stránka. Značně omezující je také časové rozmezí, pokud nestihnete z jakéhokoliv důvodu přijet včas, lekce se neuskuteční, protože instruktor má pravděpodobně dohodnuté další klienty. Zejména v mladším věku dětí může být problémem odloučení od rodiče (Kaňová, 2016). Výběr lyžařské školy se odvíjí od porovnávání těchto výhod a nevýhod. Rodiče si sami musí zodpovědět otázky ohledně toho, zda své dítě do lyžařské školy svěří nebo ne. Bylo by vhodné, kdyby rodič, který sám lyžovat neumí, nechal svoji ratolest, aby se naučila lyžovat pod vedením učitele lyžování. Finanční náročnost lyžařské školy také určitě přispěje k rozhodnutí. Musíme také vzít v potaz individualitu každého dítěte a samozřejmě nejlepší rozhodnutí bude takové, které nejvíce prospěje samotnému dítěti.

2.3.2. Formy výuky lyžování

Lyžařské školy nabízejí zpravidla dvě formy výuky – individuální a skupinovou. Některé školy preferují pouze jednu formu výuky a druhou využívají pouze výjimečně. Autoři se v pohledech na formy výuky lyžování diametrálně odlišují. Opět záleží na rodičích, kteří své dítě znají, aby zvolili variantu, která bude dítěti nejvíce vyhovovat. Od čtyř let je možné začít děti zařazovat do menší skupinky vrstevníků, tvrdí Reichert a Musil (2007).

2.3.2.1. Individuální výuka

Treml (2004) považuje individuální formu výuky za nejúčinnější a rodiče ji velmi často uplatňují při výuce vlastních dětí. Je velice žádaná pro děti v předškolním věku. Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) tvrdí, že se jedná o formu využívanou jen omezeně a málokdy pracuje učitel se žákem samostatně. Pozitivní je, že učitel lyžování pracuje jen s jedním žákem a může si vybrat postup, který žákovi vyhovuje. Ale taková forma je zbytečně časově náročná a ekonomicky neefektivní. O individuální výuce hovoříme až do počtu tří dětí (Treml, 2004). Ovšem Dětský lektorský sbor APUL, Čihák et al. (2014) preferují individuální výuku pouze s jedním dítětem.

Protože je tato forma ekonomicky nejnáročnější, používá se převážně v úvodu výuky pro rychlejší zvládnutí základů nebo u slabších žáků jako doučování k vyrovnání výkonnostních rozdílů. Individuální způsob výuky vyžaduje stále nové podněty, aby se výuka lyžování nestala nudnou. Zásadní chyby opravujeme a korekci provádíme ihned, drobnější chyby opravujeme postupně s ohledem na pohybové možnosti dítěte. Výhodu spatřujeme v tom, že cvičitel může provádět stálou kontrolu provedení nacvičovaného pohybu. Při správném vedení výuky a zájmu dítěte přináší individuální výuka rychlé výsledky. Nevýhodou je, že dítě nemá okamžitou možnost srovnání se s jiným dítětem (Treml, 2004).

2.3.2.2. Výuka v družstvech

Ideální počet dětí v jednom družstvu je patnáct. Začátečnicků a dětí v mladším školním věku by mělo být do deseti. Družstvo předškolních dětí čítá maximálně 6 členů. Všechny děti jsou na srovnatelné mentální a fyzické úrovni. Lyžařské zkušenosti by také měly být podobné. V průběhu úvodních výukových lekcí může docházet k přeřazování dětí. Nejlepší výsledky spatřujeme u dětí mladšího školního věku. Výhodou je společné zadávání úkolů, společná kontrola a opravování. Instruktor má dobrý přehled o všech dětech ve výukovém prostoru. Nevýhodné je, že cvičitel má velmi malou možnost uplatňovat individuální přístup. Náročnost výuky se řídí podle průměrných členů, takže nejslabší jen těžko stíhají a nejlepší se nudí. Instruktor by při vysvětlování měl stát čelem k družstvu. Za nepříznivých podmínek (sněžení, prudký sluneční svit, vítr, déšť) stojí družstvo zády k těmto vlivům a učitel čelem. Při názorné ukázce musí všichni členové družstva na cvičitele vidět. Když instruktor usměřňuje jedno dítě, nesmí ztratit kontakt s ostatními. Zajímavým zpestřením lekce může být jízda ve formacích (Treml, 2004).

2.3.2.3. Skupinová výuka

Tento způsob může za určitých podmínek zkvalitnit průběh výuky. Instruktor se na lekci musí dobře připravit. Skupiny mohou vzniknout tak, že původní družstvo se rozdělí na několik menších skupin. Učitel zhodnotí dosaženou úroveň dětí a určí skupinám podobné nebo rozdílné cíle. Ovšem při ukládání různých výukových cílů musí cvičitel dbát na to, aby mezi nimi nebyly příliš velké rozdíly, protože by to mohlo prohlubovat výkonnostní rozdíly v družstvu. Při podobném výukovém cíli učitel postupně sleduje jednotlivé skupiny a po uplynutí určité doby všechny děti svolá k podání společných informací o tom, jak se výcvik vyvíjí. Pokud jsou výukové cíle rozdílné, musí instruktor jednotlivé skupiny obcházet, hned provádět opravování a zhodnocení. Učitel si ve skupinách může zvolit svého zástupce z řad nejšikovnějších dětí, který povede skupinu v době, kdy se učitel věnuje skupinám ostatním. Nejlepší výsledky spatřujeme, pokud ve skupinách jezdí děti staršího školního věku. Výhodou je diferenciací výukového programu podle stupně výkonnosti dětí, lepší využití individuálních možností a předpokladů každého dítěte, intenzivnější výcvik, větší možnost opakování cvičení a značný rozvoj samostatnosti dětí. Velkou nevýhodou je, že děti si mohou zafixovat chybné provedení cviku, když se instruktor věnuje jiné skupině. Cvičitel má menší možnost provádět opakovaný výklad, společnou ukázkou a individuální péči. Skupiny mohou využívat pouze menší vleky, protože učitel musí mít o všech žácích přehled (Tremel, 2004).

2.3.3. Osobnost instruktora

Z lyžování chce mít každý dobrý prožitek a všechny naše schopnosti mají vliv na to, jak se proces výuky lyžování bude vyvíjet. A naopak to, co jsme se naučili, ovlivňuje naše schopnosti (Rieder a Fiala, 2006). Nezáleží tedy pouze na přístupu a osobnosti instruktora. Lekce lyžování pod vedením cvičitele se bude odvíjet i podle aktuálního psychického stavu, poznávacích a fyzických schopností svěřence.

Instruktor učí, řídí a reguluje vyučovací proces. Učitel lyžování působí na svěřence prostřednictvím svých vědomostí a dovedností pedagogických i odborně lyžařských (Štancl a Strobl, 2004).

Podle Drahoňovského, Nováka a metodické komise APUL (2011) by měl být instruktor vnímán jako autorita s vůdčí rolí. Pro mnohé se stává vzorem a lidé do něho vkládají svá očekávání. Vůdčí osobnost se dá popsat jako odborník na danou problematiku, který je

schopen dobře komunikovat, umí motivovat a dokáže ulehčit proces učení a umocnit pozitivní zkušenosti. Pedagogický úspěch instruktora je založen na znalosti lyžařské techniky, ale i na vědomostech lyžařského areálu a zajímavosti z lyžování. Instruktorovi doporučují, aby si našel čas na vyslechnutí svých klientů, jaká mají očekávání a čeho se bojí.

Být profesionálem podle Micala, Nohejla et al. (2016) znamená: mít teoretické a praktické znalosti o výuce a analýze lyžování, mluvit cizími jazyky, uplatňovat pravidla slušného chování a umět vystupovat na veřejnosti, být schopen dobře komunikovat, motivovat, naslouchat a organizovat, v neposlední řadě mít všeobecný přehled.

Dobrý instruktor by podle Vodičkové a Příbramského (2005) měl umět používat různé didaktické řídicí styly, které mohou být východiskem pro odstranění nežádoucích stereotypů a pomohou navázat kontakt s dítětem i dětmi mezi sebou. Řídicí styly se vzájemně doplňují. Autoři jich uvádějí celkem šest: příkazový řídicí styl, úkolový řídicí styl, řídicí styl se vzájemným hodnocením, řídicí styl s nabídkou, s řízeným objevováním a se samostatným objevováním.

Učitel lyžování by měl být v dobré fyzické kondici a značně jí převyšovat žáky. Instruktor si na počátku své činnosti musí uvědomit, že dítě není v lyžařské škole z důvodu vlastního zájmu, ale rozhodli o tom rodiče. Představa o výuce lyžování může být tedy z pohledu dítěte, rodičů i cvičitele značně odlišná. Kladný vztah instruktora k dětem hraje snad nejdůležitější roli. Děti jsou hodně citlivé na chování učitele, a to může ovlivnit jejich vztah k lyžování na celý život. Žáci musí cítit, že cvičitel s nimi lyžuje rád a je k nim upřímný. Instruktorův povzbuzující úsměv, gesto nebo souhlasné pokývnutí hlavou je mnohdy účinnější než dobře míněné dlouhé povídání (Tremel, 2004).

2.3.4. Výzbroj a výstroj

Lyžování by bez potřebného vybavení rozhodně nešlo provozovat. Je však velmi nákladné. Ve většině lyžařských areálů proto najdeme půjčovny veškerého vybavení, které je k lyžování zapotřebí. Komeščík, Půža a Mojžíš (2005) charakterizují lyžařskou výzbroj jako prostředky k vlastní jízdě, tedy lyže, vázání, hole a sjezdové boty. Výstrojí rozumíme lyžařský oděv a doplňky – brýle, rukavice, přilba.

2.3.4.1. Lyže

Nabídka sjezdových lyží je dnes ve většině specializovaných obchodů prakticky nevyčerpatelná. Zákazník je tedy limitován hlavně cenou, kterou je ochotný za lyže

zaplatit. Při výběru lyží musíme zvážit úroveň lyžařských dovedností, terén, ve kterém se chceme pohybovat a preferovaných charakter jízdy – krátký nebo dlouhý oblouk, rychlá nebo pomalejší jízda (Částka, Kolovská a Votík, 2005). Při výběru lyží pro děti převažuje hlavně první kritérium.

I v kategorii dětských lyží se postupně projevují převratné změny. Trendem je zkracování, větší krojení a měkčí konstrukce. Při výběru lyží hraje roli věk a hlavně výška postavy. Pro předškoláky a začátečníky jsou vhodné lyže s délkou do podpaží. Rádus sice u těchto lyží uveden nebývá, ale pohybuje se v rozmezí pěti až deseti metrů. Plastové lyže s řemínkovým vázáním a bez hran nejsou pro výuku lyžování vhodné. Pro mladší školáky vybíráme lyže v délce 120-150 centimetrů. Mírně pokročilí mívají délku lyží k ramenům (Reichert a Musil, 2007).

Treml (2004) dodává, že speciální krátké lyže – supershorties – nejsou pro výuku lyžování dětí vhodné. Rádus a délka supershorties, která nepřesahuje 99 centimetrů, sice odpovídají potřebám dítěte, ale nevyhovují z důvodu větší podélné tvrdosti, šířky pod botou a hlavně z důvodu absence pojistného vázání, která může vést k závažným poraněním začínajících lyžařů.

2.3.4.2. Vázání

Bezpečnostní vázání je složeno ze špičky, paty a brzdy a má zabránit typickému úrazu z lyžování – zlomenině bérce. Pojistné vázání musí spojovat botu pevně s lyží, pružně pohlcovat nárazy, zabránit předčasnému vypnutí a při nebezpečném přetížení nohy okamžitě botu uvolnit (Kutáč a Navrátková, 2003).

Za velmi důležité považuje Treml (2004), aby dítě dokázalo do vázání samo nastoupit a to i v relativně ztížených podmínkách. Vázání by se mělo kontrolovat minimálně před začátkem každé sezóny, ideální je však realizovat kontrolu i v průběhu zimní sezóny. Vypínací síla vázání se udává v jednotkách DIN. Pro malé děti doporučuje nastavení do čtyř jednotek DIN a pro mládež do sedmi jednotek DIN.

Vodičková a Příbramský (2005) doporučují nechat bezpečnostní vázání seřadit u odborníka, který nastaví vypínací síly podle hmotnosti, výšky, velikosti hlavičky holenní kosti a úrovně lyžařských dovedností tak, aby uvolňovalo botu v situacích, kdy je to zapotřebí. Pouze správně nastavené vázání může bez problému plnit svoji funkci. Rozhodně nedoporučují, aby malé děti používaly například vázání určené pro dospělé závodníky.

2.3.4.3. Boty

Sjezdové boty nerozhodují jen o příjemných či nepříjemných pocitech lyžaře, ale hrají důležitou roli při ovládnutí lyží. Jejich prostřednictvím přenášíme na lyži impulsy, z nohou a kotníků vycházejí jemné pohyby, kterými můžeme zásadně ovlivnit průběh jízdy (Komeščík, Půža a Mojžíš, 2005).

Podle Reicherta a Musila (2007) jsou dětské sjezdové boty často podceňovanou součástí výbavy. Přitom malé děti mají na sobě boty mnohonásobně déle než lyže, protože si v nich hrají v době přestávky, během rozcvičení a při soutěžních činnostech. Pro předškoláky jsou ideální boty se zadním nástupem, protože se lehce obouvají. Tyto boty jsou nižší, pohodlnější a nemají tak výrazný náklon, což začátečníkům vyhovuje, protože častěji stojí. Pokročilejší lyžaři by měli vlastnit boty s více přezkami, které jsou vhodné pro sportovnější lyžování.

Skelet boty je vyroben z velmi pevného materiálu, aby umožnil co nejlepší přenos řídicích sil dolních končetin lyžaře na lyže. Upínání nohy zajišťují přezky. Skelet dosahuje výšky přibližně do poloviny lýtkového svalu a uvnitř se nachází měkká přilnavá vnitřní botička. Boty je třeba vyzkoušet na obě nohy s použitím jednoho páru středně silných ponožek. Doporučuje se asi dvacetiminutová chůze doplněná o pohyby podobné lyžování. Během zkoušení nesmí docházet k volnému pohybu paty v botě ani k otlakům (Gnad et al., 2001).

2.3.4.4. Hole

Rukojeti, poutka, sněhový talíř a bodec jsou části sjezdových holí. Pro sjezdové lyžování jsou vyráběny pevnější hole než pro běžecké lyžování a vyrábějí se z kovu. Kutáč a Navrátková (2003) také uvádějí přehlednou tabulku s délkami hůlek, které jsou vhodné pro určitou tělesnou výšku. Například pro děti do výšky 105 centimetrů jsou vhodné hole do výšky 65 centimetrů, pro tělesnou výšku 110 centimetrů určili rozmezí 65-70 centimetrů, pro dítě vysoké 115 centimetrů koupíme hole dlouhé 70-75 centimetrů.

Sjezdové hole jsou podle Příbramského (1999) výraznou pomůckou pro udržení rovnováhy, pro odpíchování, při vstávání po pádu i při zatáčení na lyžích. Nesprávná délka negativně ovlivní průběh celého nácviku. Aby mohly hole plnit svoji funkci správně, musejí mít odpovídající délku, kterou podle Vodičkové a Příbramského (2005) zjistíme při stožení v obuvi s nízkým podpatkem. Pokud držíme hůlky za rukojeti ve svislé poloze, měl by úhel v loketním kloubu dosahovat devadesáti stupňů.

V úvodních lekcích nejsou lyžařské hole u nejmenších dětí bezpodmínečnou nutností. V některých případech mohou začínající lyžaře dokonce rušit. Hole kupujeme lehké a klidně delší (až do podpaží), než je doporučované pro dospělé. Dítě se pak může snadněji opírat při chůzi a sjíždění, čímž si zajistí lepší stabilitu (Tremel, 2004).

2.3.4.5. Oblečení

Při výběru oblečení musíme dbát na zásadu více tenkých vrstev, které je možné odkládat. Před nepříznivými povětrnostními vlivy nás chrání právě vzduchové vrstvy mezi jednotlivými kusy oblečení. Volíme teplé lyžařské oblečení, které neprofoukne, nepromokne a je vyrobeno z prodyšných materiálů, ve kterých nedochází k nadměrnému pocení (Komeščík, Půža a Mojžíš, 2005).

První vrstvou by mělo být přilnavé spodní prádlo, které umožňuje odvádění vlhkosti. Dále volíme různé teplé materiály, které nám zajistí tepelnou izolaci. Jako svrchní vrstvu můžeme zvolit jednodílnou nebo dvoudílnou lyžařskou kombinézu, ve které se může dítě volně pohybovat, snadno si ji oblékne, nepropouští chlad a umožňuje odpařování potu (Vodičková a Příbramský, 2005).

Tremel (2004) doporučuje pro děti spíše jednodílnou lyžařskou kombinézu, protože lépe chrání před vnikáním sněhu a dobře tepelně izoluje. Pokud zvolíme lyžařskou bundu a kalhoty, vrchní část oděvu by měly být vybavena protisněhovým pásem, který taktéž zabraní pronikání sněhu k ostatním vrstvám oblečení. Kalhoty by měly mít zvýšený pás na zádech, šle a v nohavicích přišité návleky (snowcatchery), které zabraňují padání sněhu do bot. Speciální lyžařské ponožky odvádějící pot a udržující nohy v suchu by měly být již samozřejmostí.

2.3.4.6. Přilba

Většina lyžařských škol už odmítá vyučovat děti v čepicích. V půjčovnách lyžařského vybavení proto dnes najdeme i přilby a ostatní doplňky, které zařazujeme do lyžařské výstroje. Vodičková a Příbramský (2005) vysvětlují, že v některých zemích je přilba pro děti povinnou výbavou.

Podle Reicherta a Musila (2007) je všeobecně známo, že nejčastější příčinou smrtelných úrazů při lyžování a snowboardingu je poranění hlavy. Přesto se nošení přileb dostává do povědomí lyžařů pouze zvolna. Cyklisté jsou v tomto ohledu důslednější, což je paradoxní, protože na lyžích jezdíme často rychleji než na bicyklu a technický sních se svojí tvrdostí dá

přirovnat k asfaltu. Naštěstí se tento stav týká hlavně dospělých, děti s přilbou vídáme velmi často. Autoři zmiňují také dnes již překonané mýty o přilbách: je nepohodlná, je v ní zima nebo horko, příliš velká hmotnost, není v ní slyšet a nikomu nesluší.

Také Treml (2004) považuje používání přilby u dětí za nutnost. Nebezpečí nehrozí pouze při vlastním pádu dítěte, ale především při současné přeplněnosti sjezdovek a způsobu jízdy některých dospělých lyžařů je dítě ohrožováno hlavně srážkou s jiným lyžařem. Doporučuje nešetřit na ceně a vybírat podle několika kritérií. Přilba by měla být vyrobena z tvrzených plastů s přídavkem laminátových a uhlíkových vláken, zároveň by měly být pevná a lehká. Uvnitř přilby by mělo být měkké polstrování, které chrání před chladem a zajišťuje pohodlné nošení. Není vhodné pod přilbu nosit čepice nebo čelenky, proto musíme věnovat pozornost výběru velikosti. Ve velkých mrazech je možné pod přilbu nosit tenkou lyžařskou kuklu. Doba užívání jedné přilby by u dětí neměla přesáhnout 2-3 roky, protože pak z ní dítě vyrostе. Nedoporučuje půjčovat přilbu jiným dětem a půjčovat si přilbu z půjčovny. Využití přilby nemusí být omezeno pouze na sjezdové lyžování, při sáňkování, bobování nebo bruslení je použití přilby také možné.

2.3.4.7. Rukavice

Kvalitní rukavice mají zpevněné dlaně a přesahují zápěstí, jsou dostatečně silné s možností dobře pohybovat prsty (Příbramský, 1999, Komeščík, Půža a Mojžíš, 2005).

Gnad et al. (2001) vysvětlují, že v prstových rukavicích je člověk sice obratnější, ale prsty dříve promrzají. Dýchání do rukavic pomůže jenom na chvíli, protože vlhkost se v nich potom vysráží a pak jsou ještě studenější. Autoři doporučují vozit náhradní rukavice.

Rukavice chrání naše ruce před mrazem, nárazy nebo při pádu. Rukama uniká asi 15 % tělesného tepla (Kutáč a Navrátková, 2003).

Treml (2004) zdůrazňuje základní funkce rukavic: tepelná izolace a ochrana před vlhkostí nebo poraněním o hrany lyží. Pro děti jsou palčáky vhodné, protože u nich tolerujeme menší citlivost při některých činnostech. Součástí všech dětských rukavic by měla být ochranná manžeta, která zabraňuje vnikání sněhu do rukavic nebo rukávu.

2.3.4.8. Brýle

Sluneční brýle ochrání oči před přímým slunečním zářením, zlepšují viditelnost při špatných povětrnostních podmínkách a také chrání před ultrafialovými paprsky. Abychom ochránili před ultrafialovými paprsky i naši pokožku, je vhodné používat

krémy s ochrannými faktory. Naše rty před popraskáním ochrání speciální tyčinky na rty (Komeščík, Půža a Mojžíš, 2005).

Podle Kutáče a Navrátkové (2003) jsou lyžařské brýle nedílnou součástí lyžařského vybavení. Pomáhají zejména při zhoršené viditelnosti. Jasnými požadavky na lyžařské brýle jsou: odolnost proti zamlžování, ochrana očí před nepříznivými vlivy počasí a slunečním zářením, zvýšení kontrastu (difúzní světlo). Některé brýle jsou vybaveny vrstvou anti-fog, která pohlcuje vlhkost a zabraňuje mlžení brýlí. Pokud jsou zorníky brýlí touto vrstvou napuštěné, nesmějí se otírat, protože by se funkce porušila.

Reichert a Musil (2007) doporučují brýle zkoušet s přilbou najednou, protože do konkrétní přilby se nemusí hodit všechny tvary brýlí.

2.3.5. Využití didaktických pomůcek

Každá lyžařská škola vlastní v menším nebo hojnějším počtu různé výukové pomůcky, které napomáhají k zábavnějšímu a efektivnějšímu průběhu výukové lekce lyžování. Ovšem nalézt jejich přehledný seznam je téměř nadlidský úkol, protože valná většina publikací ani internetové stránky lyžařských škol žádný výčet didaktických pomůcek neuvádí. Proto se tato podkapitola bude opírat pouze o autora publikace Lyžování dětí Josefa Tremla. Treml (2004) dělí výukové pomůcky na stálé a přenosné a obě skupiny pomůcek mají své stálé místo ve výuce lyžování.

2.3.5.1. Stálé výukové pomůcky

Dají se vytvořit s využitím strojů k tomu určených již v letním a podzimním období nebo až v zimě ze sněhu. Možností jsou také konstrukce z různých materiálů (sláma, kov, dřevo) připravené v letním období, které se nainstalují těsně před začátkem sezóny a následně se nechají zapadat sněhem. Vždy je ale zapotřebí pravidelná údržba tvarováním a proléváním vodou. Díky výrobě technického sněhu a strojové úpravě jsou možnosti prakticky nevyčerpatelné. Treml (2004) uvádí některé typy stálých výukových pomůcek.

Příčné vlny

Stavějí se kolmo na spádnicí napříč směru jízdy. Ideální výška je 50-60 centimetrů, šířka ve spádnicí 1,5-2 metry a délka ve vrstevnici 2-3 metry, ale při dostatečném prostoru se toleruje i větší vzdálenost. Příčné vlny musejí být v celém svém průběhu plynule oblé. Je dobré postavit několik vln za sebou tak, aby vzdálenost dvou vrcholů vln byla 5,5-6 metrů. Pro snazší orientaci dětí v prostoru se vrchol vlny může označit

obrázkem nebo slalomovou tyčí. Při přejíždění terénních vln si děti nacvičují přejezd terénních nerovností, průpravu pro zatáčení a posilují vnímání předozadní rovnováhy.

Varhany

Jsou typem příčných vln, které jsou položeny střídavě pro levou a pravou lyži. Měly by být vysoké 30-40 centimetrů, ve spádnicí široké 2 metry a ve vrstevnici dlouhé jeden metr. Pět metrů i méně je vzdálenost dvou vrcholů vln pro stejnou nohu. Během projíždění je vždy jedna noha na vrcholu a druhá dole, pro každou nohu by mělo být 4-5 vln. Dítě nacvičuje oddělenou práci nohou a udržení boční rovnováhy

Hřbety

Hřbety jsou podélné terénní útvary, které leží ve směru spádnice a mají výšku 40-70 centimetrů, délku 8-10 metrů a šířku 1,5-2 metry. Stavějí se přímo do spádnice nebo tvoří jeden dlouhý oblouk, tzv. měsíc. Za dobrých podmínek se může hřbet postavit i do tvaru písmene S. Přejížděním hřbetů se nacvičuje přestupování z lyže na lyži a brzdivé sesouvání jako možný způsob regulace rychlosti nebo zastavení.

Tobogan

Je trasa široká asi dva metry vyhloubená do sněhu připomínající bobovou dráhu. V dráze jsou plynulé oblouky, které vedou lyže samovolně. Obvykle bývá dráha na vnější straně oblouku mírně klopená. Délka toboganu závisí na podmínkách, ale měly by to být alespoň čtyři oblouky o poloměru 18-22 metrů. Jednotlivé oblouky pro přehlednost vyznačujeme praporky, obrázky, slalomovými tyčemi atp. Dojezd končí ideálně v rovině nebo na velmi mírném svahu. Tobogan může sloužit pro nácvik zatáčení nebo jako atraktivní nabídka obohacení výuky dětí.

Sněhový můstek pro skoky

Pro menší děti postačí 20-30 centimetrů vysoký, starší a zkušenější mohou mít výšku 40-50 centimetrů. Prostor v místě nájezdu a dopadu musí být dostatečně široký a upravený. Odrazovou hranu viditelně označíme přenosnými výukovými pomůckami, aby žáci měli lepší orientaci při odrazu. Při nácviku terénního skoku se rozvíjí odvaha a také rovnováha při doskoku.

2.3.5.2. Přenosné výukové pomůcky

Tuto skupinu tvoří celá řada charakteristických předmětů využívaných při lyžování i netradiční pomůcky, které mohou obohatit nejen výukový prostor, ale i celou výukovou lekci. Přenosné výukové pomůcky se mohou objednat u renomovaných firem, které se jejich výrobou zabývají. Instruktoři v lyžařských školách mohou zapojit svoji fantazii a

některé pomůcky vyrobit nebo upravit do žádaného vzhledu. Treml (2004) uvádí různé přenosné výukové pomůcky.

Slalomové tyče

Mají široké možnosti použití: jednotyčový nebo dvoutyčový slalom, podjížděcí branky ve tvaru písmene A, instruktor může držet tyč vodorovně a na každé straně se může přidržovat jedno dítě, popřípadě může vést na dvou tyčích dvě děti za sebou.

Hříbky, kloboučky

Hříbky se skládají z tyče dlouhé asi 30 centimetrů zakončené bodcem, který se zabodává do sněhu, a z umělohmotného barevného kloboučku o průměru asi 18 centimetrů. Výhodou je těsné umístění nad sněhem a minimální možnost zranění okolo jedoucích žáků. Pomocí hříbků, kloboučků můžeme vymezovat jednoduché slalomové tratě nebo terénní útvary.

Kotouče, carvingové bóje

Bóje mají podobu umělohmotných různobarevných kotoučů vyplněných molitanem o průměru asi 45 centimetrů a výšce 16 centimetrů. Vprostřed mají otvor pro uchycení na sněhu. Upevnění ve sněhu zajišťuje krátký bodec procházející středem kotouče. Velmi hojně se mohou bóje využívat na dětském lyžařském hřišti. Mohou se využívat jako mety pro vymezení prostoru nebo místa shromáždění, pro stavbu slalomů nebo k odpočinku a posazení. Uplatní se i při paralelních slalomech nebo carvingových závodech.

Obrázky

Dvojrozměrné obrázky pohádkových postav nebo zvířátek si lyžařská škola může vyrábět i sama. Obrázky by měly být oboustranně nakresleny na ploše z odolného materiálu a upevněny na dřevěné nebo kovové tyči, která se může upevnit do sněhu. Můžeme je umístit podél tobogánu, po stranách příčných vln, skokanských můstků atp. Výhodou je, že se podle nich budou žáci lépe orientovat v prostoru.

Figurky

Ty jsou na rozdíl od obrázků trojrozměrné a mohou být i nafukovací. Jejich umístění vyvolává v dítěti pocit, že je v důvěrném prostředí, protože figurky zobrazující různé postavičky z pohádek a seriálů, dobře zná. Pomocí figurek vymezujeme prostor pro setkání i celé skupiny, jednoduché slalomy i terénní útvary.

Umělohmotné pomůcky

Slouží k vymezení výukového prostoru, jeho specializované části nebo přímo jako výukové pomůcky. Můžeme sem zařadit nafukovací vstupní brány k dětskému hřišti, nafukovací nebo plastové plůtky pro vymezení prostoru, přenosné podjížděcí tunely,

nafukovací podjížděcí branky, umělohmotné předměty (krychle, koule, válce, kužele) potřebné pro ohrazení menšího prostoru nebo pro posazení dětí za účelem odpočinku, nafukovací nebo umělohmotné hady v délce několika metrů atd. Nevýhodou jsou vysoké pořizovací náklady.

Podjížděcí branky

Nejjednodušší podjížděcí branku vytvoříme ze tří lyžařských holí. Na dětském lyžařském hřišti mají svoji nezastupitelnou pozici. Můžeme také ohýbat slalomové tyče a tím vytvoříme potřebnou pomůcku. Podjížděcí branky musejí být izolovány měkkým materiálem pro případ srážky dítěte s brankou.

Házení na cíl

Naším cílem bude umělohmotný odpadkový koš upevněný na tyči, kterou lze zabodnout do sněhu. Jinou variantou může být velký plošný obraz s otvorem – otevřené okno, sněhulák nebo široce otevřená ústa klauna. Žáci se za jízdy snaží do otvoru trefit sněhovou koulí nebo malým míčkem. Tato činnost může být velmi zábavná a učitel lyžování může se svěřenci soutěžit také.

Barevné míče, kostky, umělohmotné hračky, umělohmotné kruhy apod.

Uplatňujeme je při hrách jako rychlé mobilní mety při obrátce v závodu nebo při házení na cíl. Využijeme je i při sjíždění spojeném s převážením předmětů. Děti je mohou vozit nad hlavou, za zády, v předpažení, upažení a plní přitom různé úkoly jako mávání, točení, kroužení atd.

Cvičné zábradlí

Skládá se z vodorovné tepelně izolované tyče, která je nainstalovaná na dvou pevně zabudovaných sloupcích. Můžeme připevnit několik dalších tyčí vodorovně do různé výšky nad sněh. Děti pomůcku využívají pro nácvik skluzu a rovnováhy. Žáci mohou zkoušet různé poskoky, klouzání jednou nebo oběma lyžemi a přenášení hmotnosti z lyže na lyži.

Lano na stoupání

Jeho význam je dnes již na ústupu před moderními dětskými vleky. Dříve se lano používalo k zábavnému cvičení při prvních pokusech o výstupy. V krátkém úseku mírně skloněného svahu se lano s uzly napnulo mezi dva sloupky a děti se rukama přitahovaly, aby si usnadnily výstup.

Stoupací koberec

Používá se k usnadnění krátkého výstupu k dolní stanici vleku, ke konkrétní výukové pomůcce atp. Koberec je vyroben z umělohmotné protiskluzové látky, která je na okrajích zesílena, aby hrany lyží pomůcku nepoškozovaly.

Lyžařský kolotoč

Je postaven na rovné ploše a potřebná kruhová plocha je velká minimálně 12 metrů v průměru. Lyžařský kolotoč nemusí mít pevné základy, je tvořen malým motorem vprostřed a čtyřmi rameny, která vozí až dvanáct malých lyžařů nebo osm dospělých po kruhové dráze. Využívá se jako zábavná forma nácviku skluzu u nejmenších nebo jako snowtubing.

Lyžařská dráha

Je postavena jako promyšlené spojení různých terénních útvarů s použitím přenosných výukových pomůcek. Žák při průjezdu zdolává úkoly různé obtížnosti. Tvůrci dráhy mohou do značné míry využít svoji kreativitu, ale nesmějí zapomenout na volbu odpovídajícího sklonu svahu. Měly by se střídát úseky s větším sklonem svahu a úseky rovinatější, které umožní dětem opět získat plnou kontrolu nad jízdou. Lyžařská dráha se musí průběžně udržovat, protože sněhové hroudy, zmrazky nebo vyjeté rýhy mohou být pro děti velice nebezpečné. Dráha může být vyznačena barevným provázkem nebo plůtky s možností opuštění dráhy v případě kolize. Obrázky nebo figurky mohou mít funkci směrovek. Lyžařská dráha může mít podobu krátkého přímého sjezdu, slalomu, přejezdu terénní nerovnosti, skoků na několika sněhových můstcích, lesa tyčí nebo průjezdu tunelem tvořeným několika podjížděcími brankami za sebou apod.

2.4. Charakteristiky věkových období ve vztahu k lyžování

Tuto kapitolu zařazujeme z důvodu rozdílného fyzického, psychického a sociálního vývoje dětí. Růst dítěte je složitá záležitost a i při výuce lyžování musíme znát a aplikovat poznatky o vývoji dítěte, který je samozřejmě vysoce individuální. Různí autoři mají odlišné věkové členění, proto jsme rozdělili kapitolu na věk předškolní, mladší školní a starší školní.

2.4.1. Předškolní věk

Dítě v předškolním věku můžeme věkově zdola ohraničit narozením a shora šesti lety. Soukup (1991) popisuje, že děti v tomto věku se nejen na sněhu teprve vyrovnávají se svým prostředím. Nedoporučuje tedy výuku lyžování organizovanou formou. Je dobré nechat děti zvykat na zimní prostředí, sních a dětské lyže. Děti by neměly být výcvikově usměřňovány a

opravovány, měly by si na sněhu pouze hrát. Cílem by mělo být opatrování a připravení dětí na vlastní lyžování. Vhodným prostorem shledává lyžařskou školku s upraveným sněhem. S tímto pojetím výuky souhlasí většina autorů. Děti by převážně měly nacvičovat rovnováhu a klouzavý pohyb neboli pocit skluzu (Kutáč a Navrátková, 2003, Štancl a Strobl, 2004, Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011).

Děti se dokáží jenom krátce koncentrovat, proto je zapotřebí střídat cvičení a podněcovat jejich pozornost. Nemají dovyvinuté zadní stehenní svalstvo, proto neopravujeme jízdu v lehkém záklonu. Protože se malé děti snadno unaví, vynecháváme fyzicky náročné úkoly a po krátkých aktivitách zařazujeme přestávky. Ve výuce zapojujeme svoji fantazii a provádíme děti světem pohádek a příběhů (Skočdoplová, Novák a Dětský lektorský sbor APUL, 2015).

V předškolním věku se mění tělesné proporce a organismus rychle roste. Je to období dětské hry, které je také hlavním zaměstnáním dítěte. *„Somatické a funkční změny provázející toto období pozitivně působí na motoriku, což se projevuje ve sportovní výkonnosti, která roste.“* (Vodičková a Příbramský, 2005, s. 34).

Koordinovaný pohybový projev ve věku 3-5 let umožňuje jednoduché herní činnosti, avšak má silně emotivní podstatu. Dítě je v tomto věku především citová bytost, učí se intuitivně bez nějaké cílevědomosti. Rozvíjí se zájem o pohádkové příběhy, ale pozornost je nestálá. Pokud tedy instruktor chce dítě zaujmout, musí využít výrazné, pestrobarevné podněty a činnost musí být silně emotivně podmíněna (Gnad et al., 2001).

Postupem času začíná být dítě schopno stát se fungující součástí kolektivu a nabývá schopnosti komunikovat s ostatními členy. Učitel této věkové skupiny musí zastat několik rolí najednou – pečovatel, ošetřovatel, pomocník atd. (Tremel, 2004).

2.4.2. Mladší školní věk

Během výcviku dětí přibližně ve věku od 6 do 10/11 let by stále měla převažovat herní činnost. Učení dětí je prožitkové a mělo by být motivováno příjemnými zážitky, protože se učí prostřednictvím smyslových vjemů. Nejideálnějším výukovým prostředkem je pohybový úkol nebo ukázka. Žáci se učí napodobováním, proto by i ukázka od instruktora měla být kvalitní (Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL, 2011).

V tomto období jsou charakteristické pozvolné a rovnoměrné přírůstky váhy a výšky. Výkonnost organismu se zvyšuje. Dolní končetiny se nejvíce prodlužují. Osifikace kostí

je pomalá a vývoj kostry ještě není ukončen. Na počátku období je zvláště u jemného svalstva nedokonalá nervosvalová koordinace – mezi vnímáním a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Děti přistupují ke všem pohybovým aktivitám spontánně a s motivací problém nespátřujeme. Během sportovních činností je vhodné věnovat se rozvoji rychlosti a obratnosti (Jansa, Dovalil et al., 2007).

U dětí se rozvíjejí rozumové funkce, myšlení se posouvá od fantazie k realitě. Dokáží se soustředit na konkrétní jednotlivosti, ale souvislosti jim unikají, protože zatím mají malou schopnost chápat abstraktní pojmy. Malí školáci jsou také velmi impulzivní, rychle se u nich střídají nálady a nedaří se jim překonávat prohry. Díky povinné školní docházce jsou děti schopné podřídit se pravidlům a přijímají jisté zákonitosti. Bez problému mohou absolvovat výuku ve skupině (Tremel, 2004).

Můžeme dětem začít vysvětlovat různé prvky, protože se zvyšuje úroveň logického myšlení a děti začínají uvažovat racionálně. Mají potřebu se začlenit do kolektivu, proto je ve výuce vhodné nezdůrazňovat mezi členy rozdíly. Děti mají snahu být nejlepší, jsou soutěživé a nechybí jim motivace k výkonu. Musíme dbát na bezpečnost, protože malí školáci jsou zvědaví a touží po dobrodružství, ale zatím ještě úplně neznají své hranice. Hledají autority, instruktor by tedy tak měl vystupovat. Díky tělesnému vývoji můžeme vybírat i z koordinačně a fyzicky náročnějších cvičení. Dýchací svaly ještě nejsou plně vyvinuté, proto je potřeba zařazovat také odpočinek, během kterého děti rychle zregenerují (Skočdoplová, Novák a Dětský lektorský sbor APUL, 2015).

Štancl a Strobl (2004) shledávají jako vhodné výukové prostředí lyžařské hřiště, tedy ohraničený prostor s dětským vlekem, upravenými tratěmi, vhodnými terénními útvary a s vyučovacími pomůckami. Je dobré, když cvičitel přijme roli režiséra her, spoluhráče, vypravěče nebo náčelníka.

2.4.3. Starší školní věk

Období pubescence je typické rozsáhlými somatickými i motorickými změnami. Druhotné pohlavní znaky se rozvíjejí a pohlavní orgány dozrávají. U většiny jedinců můžeme pozorovat následky rychlého růstu - zhoršenou pohybovou koordinaci, narušenou dynamiku a snížení ekonomiky pohybu. U chlapců se rozvíjejí silové schopnosti více než u dívek (Vodičková a Příbramský 2005).

V sociální a emocionální sféře se děti snaží napodobovat dospělé mimikou, gesty, oblékáním, vyjadřováním a někdy i zlozvyky. Ovšem zároveň jsou k některým projevům dospělých velmi kritičtí, rezolutně a nesmlouvavě. Význam kamarádských vztahů výrazně narůstá a obzvláště u dívek často procházejí kritickými fázemi. Co se týče citové oblasti, je pubescence nejkomplicovanějším obdobím. Charakteristické jsou prudké přechody v chování (Jansa, Dovalil et al., 2007).

V průběhu výuky musíme počítat s výraznými změnami. Děti se projevují živelně, prudce, extrovertně, mají potřebu sebeuplatnění a snaží se ovládat ostatní členy skupiny. Můžeme vidět i pokusy o oponování vůči vedoucímu skupiny, ale jednoznačné rozhodování autority vnímají přesně. Při vedení skupiny této věkové kategorie je zapotřebí zasahovat citlivě a také energicky. V projevech chování se střídá období plné sebevědomí s obdobím, kdy podléhají pesimismu a v ničem si nevěří. V těchto chvílích hraje pochvala a uznání instruktora velkou roli (Tremel, 2004).

Na tomto věkovém stupni se můžeme sejít s lyžaři, kteří už mají nějaký základ a také s těmi, kteří s lyžováním teprve začínají. Gnad et al. (2001) vysvětluje, že od lyžařského cvičitele je potřeba, aby projevil velkou zkušenost a velký cit pro vybrání prostředků, které povedou k vytyčenému cíli. Talentované děti, které projeví zájem o závodění v alpských disciplínách, bojují v žákovských kategoriích. Ostatní děti si procvičují a prohlubují lyžařské dovednosti a začátečníci si osvojují všeobecnou lyžařskou průpravu.

Kutáč a Navrátková (2003), Štancl a Strobl (2004), Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) se shodují v tom, že děti v tomto věkovém období jsou schopné zvládnout jednodušší techniku dospělých. Stále trvá důležitost pestrého a atraktivního programu. Štancl a Strobl (2004) doplňují, že významnými metodami může být soutěž, hra a obrazný výklad. Zmiňují charakteristický znak výuky, kterým je nácvik spojený s fantazií a dobrodružstvím.

3. CÍL, ÚKOLY, HYPOTÉZY

3.1. Cíl

Cílem diplomové práce je zjistit a porovnat, jaké prvky metodických postupů jsou využívány v lyžařských školách při výuce začínajících lyžařů.

3.2. Úkoly

1. Analyzovat dostupnou literaturu.
2. Sestavit pozorovací arch.
3. Nasbírat data do pozorovacího archu.
4. Analyzovat získané informace
5. Vyslovit závěry.
6. Sepsat diplomovou práci.

3.3. Hypotézy

Hypotéza č. 1:

Předpokládáme, že všechny lyžařské školy nabízejí jak individuální výuku, tak skupinovou výuku.

Hypotéza č. 2:

Nepředpokládáme, že všichni instruktoři postupují při výuce začátečníků přesně podle metodických postupů.

Hypotéza č. 3:

Předpokládáme, že více než polovina sledovaných lyžařských škol zařazuje v úvodní části lekce rušnou část pro zahřátí organismu.

4. METODIKA

4.1. Charakteristika výzkumného souboru

Pro výzkum bylo vybráno celkem jedenáct lyžařských škol z oblasti Jizerských hor a Krkonoš. Předmětem výzkumu byli lyžařští začátečníci na pomezí předškolního a mladšího školního věku. Uvádíme zde seznam lyžařských škol, ve kterých byl výzkum realizován.

Výčet lyžařských škol:

1. SKI bižu School, Tanvaldský Špičák
2. POMI skicentrum, Tanvaldský Špičák
3. Yellow Point, Vysoké nad Jizerou
4. Lyžařská škola PIZÁR, Paseky nad Jizerou
5. Sun Ski, Paseky nad Jizerou
6. Classic Ski School, Harrachov
7. Lyžařská škola B + B, Harrachov
8. Lyžařská škola Ještěd
9. SC Tigers, Ještěd
10. Klub lyžařů Turnov
11. Lyžařská škola Kozákov

4.2. Průběh výzkumu

Sběr informací o lyžařských školách probíhal v období lyžařské sezóny 2016/2017. V každé lyžařské škole jsme se účastnili minimálně jedné až dvou výukových lekcí, která trvá 50-60 minut. Získávání informací jsme podporovali rozhovory s pracovníky lyžařských škol, abychom měli ucelený pohled na celkovou činnost lyžařských škol. Pozorování probíhalo bezprostředně, tedy v úzkém kontaktu s žáky a instruktory, přímo jsme se účastnili výukové lekce.

4.3. Metody práce

Získané materiály jsme podrobili empirickému kvantitativnímu výzkumu za použití metod: strukturované pozorování, rozhovor, analýza, syntéza, komparace.

Pozorování činnosti lyžařských škol probíhalo přímo, tedy za přítomnosti výzkumníka. Byli jsme začleněni do pozorované skupiny. Pozorované osoby si byly vědomy, že jsou předmětem krátkodobého výzkumu. Pozorované jevy jsme zařazovali do předem stanovených kategorií. Ke strukturovanému pozorování jsme si připravili pozorovací arch, který nalezneme v příloze. Po vlastním pozorování jsme zaznamenali zjištěné informace do devíti kategorií pozorovacího archu.

Otázky k rozhovoru jsme předem promýšleli a týkaly se hlavně celosezónního chodu lyžařské školy a zajímavostí, které může instruktor zažít. Odvíjely se také z aktuální situace a potřeby získat chybějící informace. Rozhovory byly realizované s pracovníky lyžařských škol.

5. VÝSLEDKY

Na základě zjištěných informací budeme porovnávat, jaké prvky metodických postupů jednotliví instruktoři lyžařských škol použili při výuce začínajících lyžařů. Zajímali jsme se též o vybavení lyžařských škol a areálů. Porovnáme také různé formy výuky a rozdělení výukové lekce.

5.1. Formy výuky

V teoretické části jsme popsali tři možné formy výuky – skupinová, v družstvech a individuální. Při pozorování činnosti lyžařských škol bylo zjišťováno, kterou formu výuky lyžařské školy preferují.

Výuka	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Skupinová	3	27,3	8	72,7
V družstvech	2	18,2	9	81,8
Individuální	6	54,5	5	45,5

Tabulka 1: Zastoupení forem výuky v lyžařských školách.

Předpokladem bylo, že lyžařské školy nabízejí vždy jak individuální výuku, tak skupinovou. Během rozhovorů se zaměstnanci lyžařských škol bylo zjištěno, že lyžařské školy upřednostňují buď výuku individuální, nebo výuku skupinovou. Pomocí dialogů bylo dále zjištěno, že menší počet lyžařských škol preferuje také výuku v družstvech, protože nabízejí kontinuální lyžařský program se skupinovou výukou, při které je možné zařadit i výuku v družstvech.

5.2. Výukové metody

Při pozorování jsme zjišťovali, která výuková metoda se při výuce lyžování nejčastěji používá.

Výukové metody	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Slovní instrukce	10	91	1	9
Zraková instrukce	9	82	2	18
Úkolová	8	72,7	3	27,3
Soutěžní	4	36,4	7	63,6
Herní	6	54,5	5	45,5

Tabulka 2: Použití výukových metod v lyžařských školách.

Při pozorování bylo zjištěno, že v lyžařských školách převládá metoda slovní instrukce a v těsném závěsu je zraková instrukce a úkolová metoda. Nejméně využívaná je soutěžní metoda. Herní metodu využívá pouze nadpoloviční většina, což je v rozporu s literaturou. Podle většiny autorů by měla herní metoda v předškolním a mladším školním věku převládat.

5.3. Stavba výukové lekce

Součástí pozorování bylo také sledovat, z čeho je výuková lekce složena. Celkově mohla být lekce nácviková nebo opakovací. V úvodní části mohla probíhat kontrola výzbroje a výstroje, prezence a instruktor mohl sdělit cíl a provést zahřátí organismu dítěte. Hlavní část lekce se mohla věnovat opakování a procvičení známého nebo nácviku nového prvku. Součástí závěru lekce může být zklidnění, zhodnocení a sdělení dalších informací.

Výuková lekce	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Nácviková	8	72,7	3	27,3
Opakovací	3	27,3	8	72,7
Úvodní část				
Kontrola výstroje, výzbroje	7	63,6	4	36,4
Prezence, seznámení	8	72,7	3	27,3
Sdělení cíle	5	45,5	6	54,5
Zahřátí	8	72,7	3	27,3
Hlavní část				
Opakování	3	27,3	8	72,7
Nácvik nového	8	72,7	3	27,3
Procvičení známého	3	27,3	8	72,7
Závěrečná část				
Zklidnění	3	27,3	8	72,7
Zhodnocení	10	91	1	9
Další informace	8	72,7	3	27,3

Tabulka 3: Stavba výukové lekce v lyžařských školách.

Analýza složení výukové lekce v lyžařských školách potvrzuje předpoklad, že ve více než polovině lyžařských škol provádějí v úvodní části lekce zahřátí. Poukazujeme také

na to, jak důsledné jsou lyžařské školy v závěrečném hodnocení, pouze jedna škola tuto část vynechává. Vzhledem ke zkoumanému souboru je logické, že naplní hlavní části lekce bylo nacvičování nového.

5.4. Obsah lekce

Obsahem lekce rozumíme jednotlivé metodické prvky, které mohli instruktoři s dětmi nacvičovat nebo opakovat. V jedné výukové lekci se mohlo stihnout procvičit hned několik metodických prvků.

Obsah lekce	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Nošení lyží	5	45,5	6	54,5
Obouvání a zouvání lyží	8	72,7	3	27,3
Nasazování holí	4	36,4	7	63,6
Cvičení na rovině, chůze	6	54,5	5	45,5
Obraty na rovině	6	54,5	5	45,5
Obraty na svahu	4	36,4	7	63,6
Výstupy	4	36,4	7	63,6
Přímý sjezd	9	82	2	18
Zastavování, brzdění	10	91	1	9
Jízda na vleku	10	91	1	9
Přejezd terénních nerovností	4	36,4	7	63,6
Terénní skok	1	9	10	91
Sjezd šikmo, odšlapování	5	45,5	6	54,5
Bruslení	0	0	11	100
Zatáčení				
Oblouky v pluhu	10	91	1	9
Oblouky z pluhu	8	72,7	3	27,3
Oblouk z přívratu vyšší lyže	4	36,4	7	63,6
Oblouk z rozšířené stopy	3	27,3	8	72,7
Carvingová vlnovka	0	0	11	100

Tabulka 4: Obsah výukové lekce v lyžařských školách.

Z tabulky 4 usuzujeme, že více než polovina lyžařských škol nepostupuje podle prvků metodických postupů, čímž potvrzujeme předpoklad, že ne všichni instruktoři lyžařských škol postupují přesně podle metodických postupů. Během pozorování bylo zjištěno, že jakmile se dítě nazuje do lyží, začne s přímým sjezdem a jízdou na vleku, což je v rozporu s většinou literatury, která je uvedena v referenčním seznamu.

5.5. Cvičení

Zajímalo nás, jaké typy cvičení využívají instruktoři při výukových lekcích, kterých se účastní začátečníci.

Cvičení	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Bez holí a lyží	4	36,4	7	63,6
S holemi bez lyží	0	0	11	100
S lyžemi bez holí	9	82	2	10
S holemi a lyžemi na místě	7	63,6	4	36,4
Se zábradlím	0	0	11	100
Na místě ve dvojicích	4	36,4	7	63,6
V pohybu	9	82	2	18
Soutěže v pohybu	3	27,3	8	72,7
Soutěže na místě	2	18,2	9	81,8
Na rovině	4	36,4	7	63,6
S přenosnými pomůckami	4	36,4	7	63,6
Při mírném sjezdu	10	91	1	9
Ve skupině	4	36,4	7	63,6

Tabulka 5: Využití cvičení v lyžařských školách.

Pozorujeme, že nejhojněji používají lyžařské školy cvičení s lyžemi bez holí, v pohybu a při mírném sjezdu. Zábradlí se dnes již ke cvičení nevyužívá. Lyžařské školy, které podporují výuku v družstvech a skupinách, zařazují také cvičení ve dvojicích, soutěže a cvičení ve skupině. Cvičení s přenosnými pomůckami překvapivě nefiguruje na prvních místech. Cvičení s holemi bez lyží se také nevyužívá a to je v souladu s literaturou, ovšem cvičení s holemi a lyžemi na místě se zařazuje velmi často.

5.6. Lyžařský prostor

Zkoumali jsme, jak je vybaven lyžařský prostor, ve kterém probíhají výukové lekce lyžování. Za shromaždiště považujeme nějaké místo, kde se setkávají instruktoři s klienty. Mělo by být dobře viditelné, případně nějak označeno.

Lyžařský prostor	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Stoupací koberec	2	18,2	9	81,8
Vlek	11	100	0	0
Restaurace	11	100	0	0
Shromaždiště	11	100	0	0
Dětská lyžařská zahrádka	7	63,6	4	63,4

Tabulka 6: Vybavení lyžařských areálů, ve kterých působí lyžařské školy.

Je na první pohled vidět, že v dnešní době jsou lyžařské areály dobře vybavené a poskytují odpovídající zázemí. Koberec není moc často používaný, protože podle autorů brání pocitu skluzu. Dětská lyžařská zahrádka by měla být součástí každé lyžařské školy.

5.7. Stálé výukové pomůcky

Didaktické pomůcky stálé jsme popsali v teoretické části. Jedná se převážně o terénní nerovnosti vyrobené ze sněhu. Pozorováním jsme zjišťovali, kolik lyžařských škol disponuje stálými výukovými pomůckami.

Stálé výukové pomůcky	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Příčné vlny	3	27,3	8	72,7
Varhany	0	0	11	100
Hřbety	0	0	11	100
Tobogan	0	0	11	100
Mústek pro skoky	5	45,5	6	54,5

Tabulka 7: Stálé didaktické pomůcky v lyžařských školách.

Množství stálých výukových pomůcek v lyžařských školách není uspokojivé. I přes dostupnost moderní techniky je jejich výstavba náročná a mnohdy pro ně není ani dostatek prostoru, proto je nižší výskyt stálých výukových pomůcek pochopitelný.

5.8. Přenosné výukové pomůcky

Taktéž přenosné didaktické pomůcky jsme zmiňovali v teoretické části. Existuje velké množství přenosných výukových pomůcek, rozřazením do kategorií jsme se snažili obsáhnout co nejvíce konkrétních pomůcek. V následující tabulce řešíme, zda lyžařské školy pomůcky vlastní, ne jestli v konkrétní výukové lekci byly použity.

Přenosné výukové pomůcky	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
Slalomové tyče	9	82	2	18
Hříbky	7	63,6	4	36,4
Bóje	5	45,5	6	54,5
Obrázky	10	91	1	9
Figurky	7	63,6	4	36,4
Umělohmotné pomůcky	10	91	1	9
Podjížděcí branky	10	91	1	9
Házení na cíl	0	0	11	100
Míče, kostky, hračky...	10	91	1	1
Cvičné zábradlí	0	0	11	100
Lano na stoupání	0	0	11	100
Lyžařská dráha	0	0	11	100
Lyžařský kolotoč	1	9	10	91

Tabulka 8: Přenosné didaktické pomůcky v lyžařských školách.

Lyžařské školy jsou o poznání lépe vybaveny přenosnými výukovými pomůckami. Nejvíce jsou zastoupeny obrázky, umělohmotné pomůcky, podjížděcí branky, hračky a slalomové tyče. Lyžařská dráha se v lyžařských školách nevyskytuje, protože obsahuje i stálé výukové pomůcky, které se podle předešlé tabulky v lyžařských školách moc nevyskytují. Lano na stoupání dnes zastupují vleky nebo koberce.

5.9. Lyžařský vlek

Zajímalo nás, jak jsou areály, kde lyžařské školy působí, vybaveny z hlediska přepravy osob. Začátečníci během pozorované lekce nutně všechny typy vleků používat nemuseli, ale mohli ostatní vleky využít například v dalších lekcích.

Vlek	Počet odpovědí ANO	% ANO	Počet odpovědí NE	% NE
S nízkým vedením lana	6	54,5	5	45,5
Jednomístný	11	100	0	0
Dvoumístný	7	63,6	4	36,4
Pás	7	63,6	4	36,4
Lanová dráha	8	72,7	3	27,3

Tabulka 9: Typy lyžařských vleků v areálech, kde působí lyžařské školy.

Počet lyžařských vleků svědčí o moderním vybavení v areálech. Vlek s nízkým vedením lana pomalu nahrazuje pás, kde dítě nepotřebuje tolik síly v rukách, aby se vyvezlo na vrchol.

6. DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI A TEORII

Diskuze vychází z celkové analýzy a syntézy vlastního pozorování, z literatury a našich domněnek. Budeme tedy porovnávat tvrzení autorů, výsledky a naše předpoklady.

Domnívali jsme se, že všechny lyžařské školy nabízejí jak skupinovou, tak individuální výuku zároveň. Během rozhovorů s pracovníky lyžařských škol jsme ale zjistili, že každá lyžařská škola se specializuje a preferuje pouze jednu formu výuky. Myslíme si, že lyžařské školy by se alespoň částečně měly snažit přizpůsobit poptávce potenciálních klientů a nabízet obě formy obě formy výuky.

Soukup (1991), Gnad et al. (2001), Kutáč a Navrátková (2003), Štancl a Strobl (2004), Vodičková a Příbramský (2005), Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) popisují, že děti v předškolním a mladším školním věku se mají učit lyžovat převážně herní formou, což naše pozorování nepotvrdilo. Ale souhlasí to s našimi představami o výuce lyžování. Je možné, že by přehnané usměrňování malých začínajících lyžařů mohlo zapříčinit jejich nechuť k dalšímu lyžování.

Naše představy nenaplnila ani stavba výukové lekce. Všichni instruktoři nekontrolují před začátkem lekce výstroj a výzbroj ani nezařazují v úvodu zahřátí organismu. To jsme považovali za velmi důležité a Příbramský et al. (1997), Strobl a Bedřich (2000), Gnad et al. (2001), Štancl a Strobl (2004), Treml (2004), Vodičková a Příbramský (2005), Reichert a Musil (2007), Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011) to zdůrazňují také. Za pozitivní považujeme závěrečné hodnocení, které provedlo deset instruktorů z jedenácti.

Vzhledem k charakteru výzkumného souboru jsme očekávali, že obsahem lekce budou převážně prvky všeobecné lyžařské průpravy. Ovšem více jak polovina učitelů lyžování se dětmi hned postavila do řady na vlek a věnovali se přímému sjezdu a obloukům v pluhu. S tím Soukup (1991), Příbramský et al. (1997), Příbramský (1999), Strobl a Bedřich (2000), Gnad et al. (2001), Kemmler (2001), Kutáč a Navrátková (2002), Kutáč a Navrátková (2003), Štancl a Strobl (2004), Treml (2004), Vodičková a Příbramský (2005), Reichert a Musil (2007), Drahoňovský, Novák a metodická komise APUL (2011), zásadně nesouhlasí. Každý instruktor, kterého jsme se dotázali na řazení činností ve výukové lekci, odpověděl, že metodiku výuky lyžování zná, ale upřednostňuje individualitu dítěte. Pokud instruktor vyhodnotil dítě jako schopné

zvládnout jízdu na vleku, vynechal prvky z všeobecné lyžařské přípravy a společně se věnovali sjíždění. Setkáváme se tedy s teoretickým přístupem výše zmíněných autorů a praktickou činností instruktorů, oba přístupy se značně liší. Přikláníme se k možnosti, která by mohla co nejvíce vyhovovat začínajícímu lyžaři. Můžeme postupovat přesně podle kroků metodiky výuky lyžování, pokud to bude dítěti vyhovovat a bude vidět znatelný pokrok ve výuce. Je ovšem možné, že pohybově nadanější dítě bychom tímto postupem ve výuce lyžování pouze zdržovali, proto budeme selektovat jednotlivé kroky metodiky výuky lyžování a vybereme ten nejvhodnější postup.

Lyžařské areály i školy jsou dnes nadstandardně vybaveny. Máme možnost vybrat si z několika typů lyžařských vleků, restaurací i samotných lyžařských škol. Lyžařské školy mají také velké množství přenosných výukových pomůcek, menší množství pak stálých výukových pomůcek a dostatečný počet instruktorů.

Pro praxi pak doporučujeme nastudovat si z různých literatur metodiku výuky lyžování, abychom věděli jak správně postupovat. Před zahájením výuky lyžování je důležité analyzovat úroveň dovedností začínajícího lyžaře a na tomto základě stanovit, jakými prvky metodického postupu ve výuce začneme. Na svahu je ovšem vhodné přizpůsobit se individualitě dítěte a jednat podle něj. To znamená, že můžeme i nějaké prvky všeobecné lyžařské přípravy vynechat a dítěti to nijak neublíží.

7. ZÁVĚR

Diplomová práce je souhrnem teoretických i praktických poznatků o metodice výuky lyžování a srovnáním činností lyžařských škol. Hlavním cílem bylo zjistit a porovnat, jaké prvky metodických postupů jsou používány v lyžařských školách při výuce začátečníků. Navštívili jsme celkem jedenáct lyžařských škol v Jizerských horách a Krkonoších a sledovali jsme výukové lekce, vybavení lyžařských škol a areálů. Zjištěné informace jsme zapisovali do pozorovacích archů, které jsme rozčlenili na různé kategorie.

Hlavní cíl považujeme za splněný, protože jsme prvky metodického postupu zjistili a porovnali. Analyzovali jsme vždy činnost jednoho instruktora z lyžařské školy. Předpokládali jsme, že instruktoři z jedné lyžařské školy vedou výuku podobným způsobem, ale drobné odlišnosti se jistě mohly vyskytovat.

Stanovili jsme si tři hypotézy, z toho hypotéza č. 1 nebyla podle výsledků a diskuze potvrzena. Ne všechny lyžařské školy nabízejí zároveň individuální a skupinovou výuku. Podle rozhovorů s pracovníky lyžařských škol upřednostňují lyžařské školy vždy jednu formu výuky na úkor druhé.

Potvrdili jsme hypotézu č. 2, protože každý instruktor nepostupuje přesně podle kroků metodiky výuky lyžování. Instruktoři většinou vynechávají prvky všeobecné lyžařské přípravy, jako jsou obraty, výstupy nebo cvičení na rovině, a se začínajícími lyžaři hned absolvují jízdu na vleku a sjíždění.

Během pozorování činností lyžařských škol se nám také potvrdila hypotéza č. 3 a více než polovina instruktorů tedy zařazuje do úvodní části lekce zahřátí organismu. Což považujeme za pozitivní zjištění, protože díky zahřátí organismu předcházíme možným zraněním.

Během pozorování a rozhovorů s pracovníky lyžařských škol jsme také zjistili, jaké používají instruktoři výukové metody a cvičení pro rozvoj lyžařských dovedností. Vypozorovali jsme také, jakým vybavením disponuje lyžařská škola a areál. Zajímali jsme se též o činnost lyžařské školy v průběhu celé sezóny.

Doufáme, že práce bude k užítku široké lyžařské veřejnosti, instruktorům v lyžařských školách i rodičům, kteří by svoje děti chtěli naučit lyžovat bez využití služeb lyžařských škol.

8. REFERENČNÍ SEZNAM

Částka, K., Kolovská, I., & Votík, J. (2005). *Jak dokonale zvládnout carving*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1358-6.

Dětský lektorský sbor APUL, Čihák, J., Doležalová, L., Havrdová, L., Kadlecová, Š., Novák, O. et al. (2014). *Apu si hraje na sněhu. Hry k výuce lyžování dětí*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.

Dlouhá, S., Doležalová, L., Eliášková, K., Kutík, R., Novotná, N., Skočdopolová, S. et al. (2012). *Metodika výuky lyžování dětí. Lyžujeme s Apu. Červená liga/černá liga*. Špindlerův Mlýn: APUL.

Drahoňovský, R., Novák, O., & metodická komise APUL (2011). *Lyžování. Metodika výuky sjezdového lyžování*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.

Gnad, T. et al. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0241-5.

Jansa, P., Dovalil, J., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L. et al. (2007). *Sportovní příprava*. Bezdědice: Q-art, PhDr. Bořivoj Kleník. ISBN 80-903280-8-3.

Jireš, P., Jireš, R., Fiedler, J., Strejček, L., & Lajkeb, P. (2016). *Lyžování. Technika a trénink alpských disciplín*. Praha: OSÚ AD SLČR.

Kaňová, K. (2016). Výhody a nevýhody lyžařských škol: jak naučit dítě co nejrychleji lyžovat a neztratit u toho nervy. In: *NaSvah.cz* [online]. 2. 11. 2016 11:50 [cit. 2017-03-11]. Dostupné z: <https://www.nasvah.cz/clanky/vyhody-a-nevyhody-lyzarskych-skol-jak-naucit-dite-co-nejrychleji-lyzovat-a-neztratit-u-toho-nervy/>

Kemmler, J. (1996). *Lyžování. Základy výcviku*. Bratislava: Slovo. ISBN 80-85711-14-1.

Kemmler, J. (2001). *Carving*. České Budějovice: Kopp nakladatelství. ISBN 80-7232-153-6.

Komeščík, B., Půža, B., & Mojžíš, J. (2005). *Texty a obrázky lyžování*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041703-X.

Kracht, C. (2015). Ski alpin. In: *Planet Wissen* [online]. 12. 02. 2015 12:00 [cit. 2017-03-10]. Dostupné z: http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/sport/ski_alpin/index.html

- Kulhánek, O. (1989). *Zlatá kniha lyžování. Z dějin československého a světového lyžařství*. Praha: Olympia. ISBN 27-083-89.
- Kutáč, P., & Navrátková, T. (2002). *Cvičíme a hrajeme si na lyžích*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-39-8.
- Kutáč, P., & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od A do Z*. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-60-6.
- Lind, D. A., & Sanders, S. P. (2004). *The Physics of skiing: skiing at the Triple Point*. New York: Springer-Verlag. ISBN 0-387-00722-9.
- Maršík, J. (2003). *Carving*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0594-X.
- Matošková, P., Polášková, M., Chrátková, M., Gnad, T., Jindra, M., & Bílý, M. (2016). *Lyžování. Technika & metodika* [online]. [cit. 2017-01-18]. ISBN 978-80-87647-33-2. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/lyzovani/index.html>
- Mical, T., Nohejl, J., Drahoňovský, R., Fucimanová, J., Husáková, J., Kříž, K. et al. (2016). *Modrá kniha pro instruktory lyžování*. APUL.
- Nosek, M. (2008). *Sjezdové lyžování dětí a mládeže* [online]. [cit. 2017-01-13]. Dostupné z: http://pf.ujep.cz/~nosek/nosek_web/
- Podešva, V., Vaverka, F., Bedřich, L., Bedřich, P., Houser, P., Máša, J. et al. *SKI učební texty pro trenéry alpských disciplín*. Praha: Olympia.
- Příbramský, M. et al. (1997). *Česká škola kročné techniky. Sjíždění a zatáčení na lyžích*. Praha: Svaz lyžařů České republiky. ISBN 99.
- Příbramský, M. (1999). *Lyžování*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-786-9.
- Reichert, J., & Musil, D. (2007). *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-17-24-1.
- Rieder, M., & Fiala, M. (2006). *Lyžování. Kondiční příprava*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1723-9.
- Skočdopolová, S., Novák, O., & Dětský lektorský sbor APUL (2015). *Metodika výuky lyžování dětí. Lyžujeme s Apu. Modrá liga. Špindlerův Mlýn: APUL*.

- Soukup, J. (1991). *Lyžování podle alpských lyžařských škol*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-168-2.
- Strobl, K., & Bedřich, L. (2000). *Učíme lyžovat*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-7067-990-5.
- Štancl, P., & Strobl, K. (2004). Olomouc: Nakladatelství Olomouc. ISBN 80-7182-183-7.
- Tran, R. (2015). Statistiky a analýza oblíbenosti lyžování v České republice. In: *SportCentral* [online]. 10. 7. 2015 [cit. 2017-03-16]. Dostupné z: <http://www.sportcentral.cz/magazin/statistiky-a-analyza-oblibenosti-lyzovani-v-ceske-republice>
- Treml, J. (2004). *Lyžování dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0682-2.
- Vodičková, S., & Příbramský, M. (2005). *Česká škola lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-914-7.

PŘÍLOHY

Pozorovací arch

Výuka	ANO	NE
Skupinová		
V družstvech		
Individuální		

Výukové metody	ANO	NE
Slovní instrukce		
Zraková instrukce		
Úkolová		
Soutěžní		
Herní		

Výuková lekce	ANO	NE
Nácviková		
Opakovací		
Úvodní část		
Kontrola výstroje a výzbroje		
Prezence, seznámení		
Sdělení cíle		
Zahřátí		
Hlavní část		
Opakování		
Nácvik nového		
Procvičení známého		
Závěrečná část		
Zklidnění		
Zhodnocení		
Další informace		

Cvičení	ANO	NE
Bez holí a lyží		
S holemi bez lyží		
S lyžemi bez holí		
S holemi a lyžemi na místě		
Se zábradlím		
Na místě ve dvojicích		
V pohybu		
Soutěže v pohybu		
Soutěže na místě		
Na rovině		
S přenosnými pomůckami		
Při mírném sjezdu		
Ve skupině		

Obsah lekce	ANO	NE
Nošení lyží		
Obouvání a zouvání lyží		
Nasazování holí		
Cvičení na rovině, chůze		
Obraty na rovině		
Obraty na svahu		
Výstupy		
Přímý sjezd		
Zastavování, brzdění		
Jízda na vleku		
Přejezd terénních nerovností		
Terénní skok		
Sjezd šikmo, odšlapování		
Bruslení		
Zatáčení		
Oblouky v pluhu		
Oblouky z pluhu		
Oblouk z přívratu vyšší lyže		
Oblouk z rozšířené stopy		
Carvingová vlnovka		

Vybavení areálu

Lyžařský prostor	ANO	NE
Stoupací koberec		
Vlek		
Restaurace		
Shromaždiště		
Dětská lyžařská zahrádka		

Stálé výukové pomůcky	ANO	NE
Příčné vlny		
Varhany		
Hřbety		
Tobogan		
Mústek pro skoky		

Přenosné výukové pomůcky	ANO	NE
Slalomové tyče		
Hříbky		
Bóje		
Obrázky		
Figurky		
Umělohmotné pomůcky		
Podjížděcí branky		
Házení na cíl		
Míče, kostky, hračky...		
Cvičné zábradlí		
Lano na stoupání		
Lyžařská dráha		
Lyžařský kolotoč		

Vlek	ANO	NE
S nízkým vedením lana		
Jednomístný		
Dvoumístný		
Pás		
Lanová dráha		

Fotografie z pozorování výuky v lyžařských školách



Obrázek 1: Přímý sjezd (archiv autora).



Obrázek 2: Zahřátí (archiv autora).



Obrázek 3: Výuka jízdy v pluhu po spádnici (archiv autora).