

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2021

Andrea Vodsed'álková

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

**Snowboarding jako součást zimních výcvikových kurzů na
gymnáziích v oblasti Krkonoš**

Bakalářská práce

Autor: Andrea Vodseďálková

Studijní program: B7507

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání/ Výtvarná tvorba se zaměřením na vzdělávání

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



Zadání bakalářské práce

Autor: Andrea Vodsedálková

Studium: P17P0513

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, Výtvarná tvorba se zaměřením na vzdělávání

Název bakalářské práce: **Snowboarding jako součást zimních výcvikových kurzů na gymnáziích v oblasti Krkonoš**

Název bakalářské práce AJ: Snowboarding as part of winter training courses in grammar schools in Krkonoše mountains

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem je zmapovat a popsat výuku snowboardingu a v jakém rozsahu a jakým způsobem je snowboard zařazován. Zjistit odbornost učitelů a zájem studentů o zařazení snowboardingu na zimních výcvikových kurzech v oblasti Krkonoš. Výzkum za využití smíšených metod využívající dotazníkové šetření a polostrukturovaný rozhovor.

BINTER, Lukáš. Jak dokonale zvládnout snowboarding. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 96 s. ISBN 80-247-1509-0. BINTER, L, et al. Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 140 s. ISBN 80-247-1474-4. FRISCHENSCHLAGER, E. Snowboarding za tři dny. České Budějovice: KOPP, 1999. 125s. ISBN 80-7232-068-8. LOUKA, O., VEČERKA, M. Snowboarding. 1. vyd. Praha: GRADA, 2007. 148 s. ISBN 978 80-247-1378-6. WEIB, CH. Snowboarding od A do Z. Praha: Český spisovatel, 1993. ISBN 80-202-045.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

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

Oponent: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod dohledem vedoucí práce paní Mgr. Dity Culkové, Ph.D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, disertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Poděkování

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí práce, Mgr. Ditě Culkové, Ph.D., za poskytnuté konzultace, cenné rady a podporu v průběhu tvorby bakalářské práce. Dále patří velký dík všem respondentům a učitelům tělesné výchovy, kteří se zapojili do výzkumného šetření.

Anotace

VODSEĎÁLKOVÁ, Andrea. *Snowboarding jako součást zimních výcvikových kurzů na gymnáziích v oblasti Krkonoš*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 62 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá základní charakteristikou snowboardingu od historie přes samotné vybavení. Definiuje cíle zimního výcvikového kurzu a následně navazuje na snowboarding na zimních výcvikových kurzech, kde se zaměřuje především na výuku snowboardingu a správného zvládnutí cviku a poté jízdy. V praktické části zjišťuji zájem o zavedení snowboardingu na zimním výcvikovém kurzu pomocí dotazníku určeného pro studenty vybraných gymnázií. Následný dotazník s otevřenými otázkami určený pro vyučující na těchto školách má zjistit podrobné informace o snowboardingu na zimním výcvikovém kurzu a odbornost učitelů pro jeho výuku.

Klíčová slova: snowboarding, zimní výcvikový kurz, gymnázium, Krkonoše

Annotation

VODSEĎÁLKOVÁ, Andrea. *Snowboarding as a part of winter training courses at grammar schools in the Giant Mountains*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. 62 pp. Bachelor Thesis.

The bachelor's thesis deals with the basic characteristics of snowboarding ranging from the history to the equipment itself. It defines the goals of the winter training course and then follows up with snowboarding at winter training courses, where it focuses primarily on teaching snowboarding and proper mastery of exercise and then riding. In the practical part, I am finding out the interest in the introduction of snowboarding in the winter training course using a questionnaire designed for students of selected grammar schools. The subsequent questionnaire with open-ended questions for teachers in these schools is intended to provide detailed information about snowboarding in the winter training course and the expertise of teachers for its teaching.

Keywords: snowboarding, winter training course, grammar school, Giant Mountains

Obsah

Úvod	11
1. Teoretická východiska	12
1.1 Snowboarding	12
1.1.1 Historie	12
1.1.2 Snowboarding v České republice	14
1.1.3 Výstroj a výzbroj	14
1.2. Zimní výcvikový kurz na gymnáziích	19
1.2.1 Vzdělávací program pro gymnázia	19
1.2.2. Zimní výcvikový kurz.....	20
1.2.3 Bezpečnost na zimním výcvikovém kurzu	21
1.3. Snowboarding na zimním výcvikovém kurzu	23
1.3.1 Všeobecná průprava.....	23
1.3.2 Specializovaná snowboardová průprava.....	28
1.3.3 Oblouky	33
1.3.4 Terminologie	34
1.3.5 Osobnost instruktora.....	35
2. Cíl práce, výzkumné otázky a úkoly	37
3. Metodika práce	38
3.1. Popis výzkumného souboru.....	38
3.2. Metody získání dat	39
3.3. Metody zpracování dat	39
4. Výsledky.....	40
4.1. Výsledky dotazníkového šetření pro studenty	40
4.2. Výsledky dotazníkového šetření pro pedagogy	52
5. Diskuze	54
6. Závěr	56
Seznam literatury.....	58
Seznam obrázků.....	61
Seznam příloh.....	62

Seznam použitých zkratk

ZVK – zimní výcvikový kurz

RVP – Rámcový vzdělávací program

ŠVP – Školní vzdělávací program

SNB – Snowboard

Úvod

Snowboarding patří v současné době do skupiny nejvíce rozvíjejících se zimních sportů. Jedná se o sport, který nebyl zpočátku uznávaný jako seriózní. I přesto, že snowboarding nebyl dříve povolován na sjezdových tratích, dokázal se prosadit a začal se čím dál více rozrůstat. Tento sport začal být tak oblíbený, že se přes malé závody dostal až na olympijské hry s několika disciplínami. Cílem bakalářské práce je zmapovat a popsat výuku snowboardingu a pomocí výzkumu zjistit, v jakém rozsahu a jakým způsobem je snowboarding zařazován na zimních výcvikových kurzech na gymnáziích v oblasti Krkonoš. Do této oblasti spadají celkem tři gymnázia. Teoretická část se zabývá především základní charakteristikou snowboardingu a zimního výcvikového kurzu. Zaměřuje se na historii a celkové vybavení určené k snowboardingu a na výuku snowboardingu, která je vhodná k zařazení na zimní výcvikový kurz. Poslední kapitola je zpestřena o vlastní fotografie pro lepší představení si vysvětlovaného cviku. Výzkum je prováděn za využití smíšených metod, a to pomocí dotazníkového šetření. Díky těmto metodám zjišťuji zájem studentů o zavedení snowboardingu na zimním výcvikovém kurzu a odbornost učitelů k výuce snowboardingu. Já sama jsem instruktorka lyžování a snowboardingu a během této práce jsem narazila na několik klientů, kteří prošli mojí výukou právě díky účasti zimního výcvikového kurzu, kde si mohli vzít s sebou snowboard. Kvůli neúplnému zvládnutí jízdy na snowboardu se chtěli nejprve v jízdě zdokonalit, než vyjedou na kurz. Většina těchto dětí pocházela z Prahy a já chtěla zjistit, jak je tomu u nás v Krkonoších. Mým předpokladem je, že většina studentů v této vymezené oblasti již jízdu na lyžích kontrolovaně zvládají. Proto se tímto výzkumem snažím zjistit zájem studentů o větší zavedení snowboardingu, který by mohl vést k větší motivaci a účasti na zimních výcvikových kurzech, a tím se i naučit novému sportu.

1. Teoretická východiska

1.1 Snowboarding

Snowboarding spadá do zimního sportování, který využívají převážně lidé mladšího věku. Tento sport není tolik odlišný od lyžování, naopak mají mnoho společného. Hlavní rozdíl je, že namísto lyžování, které vzniklo za účelem přepravy, snowboarding se uchytil spíše za účelem zábavy a svobody. Výhodou snowboardu je také větší plocha skluznice, která dovoluje jezdcům snadněji jezdit na neupraveném terénu a v hlubokém sněhu, na rozdíl od lyžování (Gnad, 2008). Snowboard neboli prkno nevyžaduje žádné mechanické prostředky. Podle výkonnosti jezdce dělíme snowboard do dvou kategorií, rekreační a výkonnostní. Do kategorie rekreačního snowboardingu se řadí jezdci, kteří jsou schopni zvládnout základní techniku jízdy, oblouků, případně skoků a triků. Jako výkonnostní jezdec se může nazývat ten, který je schopen snowboard ovládat natolik, aby se zúčastnil závodů a soutěží. Je zde brán zřetel na vyšší úroveň výkonnosti jezdce, než je tomu u rekreativců. Tomu předchází pravidelné trénování, kde se uplatňují složky technické, kondiční, taktické a psychické přípravy (Louka a kol, 2006). Někdo může snowboarding vnímat jako životní styl, který se pojí se stylem oblékání a hudbou, proto je tak oblíbený. Tento sport se dělí do několika stylů a disciplín, kterých je nespočet. Snowboarding může být ale i nebezpečný, a proto je potřeba dodržovat základy bezpečnosti (McKenn, c1998).

V kapitole je zahrnuto vše od historie, přes vybavení a vše co do této skupiny patří, až po styly jízdy na snowboardu.

1.1.1 Historie

Jako úplně první zmínky počátku snowboardingu, můžeme zaznamenat již před tisíci lety. Hlavním důkazem jsou nalezené kresby a texty ve Skandinávii, na Sibiři a ve střední Asii. Dokonce ve Švédsku byla objevena krátká široká lyže, která je odhadem 500 let stará. Tuto domněnku je však těžké, vzhledem k dávným dobám, potvrdit nebo vyvrátit. K pravděpodobnějšímu vzniku snowboardu došlo v šedesátých letech 20. století ve Spojených státech. K výrobě tíhli především surfaři, kteří si chtěli zpestřit zimní tréninky obdobným sportem jako je surfing. První jméno spojováno s vytvořením snowboardu je Tom Sims, tehdejší mistr světa ve skateboardingu, který v roce 1963 zkonstruoval sněžné prkno. Bylo však považováno za něco neobvyklého a zvláštního. O dva roky později, tedy v roce 1965, Shermann

Poppen, který pocházel z Michiganu, vyrobil pro své děti tzv. snurfer, který sestavil ze dvou lyží připevněných k sobě. Po nějakých úpravách si Shermann Poppen nechal snurfer patentovat. O rok později vznikly první prototypy snowboardu (Pacut, 2010).

Zanedlouho se o výrobu začalo zajímat více lidí. Jedním z nich byl i Jake Burton Carpentera. Jelikož byl surfař a lyžař, k nově vznikajícímu zimnímu sportu neměl daleko. Snažil se tedy vylepšit sněžné prkno tak, aby si ulehčil jízdu. Vytvořil posuvné vázání, které pevně fixovalo chodidla na desce. To umožnilo lepší stabilitu a ovladatelnost sněžného prkna. V roce 1977 si založil vlastní firmu na výrobu sněžného prkna. Tyto modely se už začaly více podobat dnešnímu snowboardu (Binter, 2002). Tento rok byl, ve smyslu snowboardingu, velice průlomovým. Jake Burton vyhrál závody na snurferském prkně s gumovým vázáním, který si sám vyrobil. Velkou konkurencí v prodeji snurfů byl již zmíněný Tom Sims. Chuck Barfoot, který byl spolupracovníkem Toma Simsa, se rozhodl založit si vlastní firmu, kde vytvářel snurfy ze sklolaminátu (Pacut, 2010).

Další závod, který se uskutečnil byl v Coloradu v roce 1981, kde zvítězil Tom Sims ve slalomu se svým prknem s ocelovými hranami (Binter, 2002). Následovalo neoficiální mistrovství světa v Itálii, ve městě Livigno, a ve Švýcarsku, ve městě St. Moritz. Tyto dvě neoficiální mistrovství se konaly v roce 1987. O pár let později vzniká Mezinárodní snowboardová asociace (International Snowboard Association – ISA), která si kladla za cíl zlepšení spolupráce národních asociací, dále se zaměřila na celosvětovou propagaci a šíření snowboardingu. Na začátku devadesátých let 21. století vznikla další asociace s názvem Pro Snowboarders Association (PSA) – asociace profesionálních závodníků (Louka & Večerka, 2007). V devadesátých letech nejvíce stoupl zájem o snowboarding. Objevovalo se spousta profesionálů v tomto odvětví, a proto se v lyžařských střediscích začali budovat U-rampy, snowparks a snowboardcrossové tratě (Gnad, 2008).

Představení snowboardingu jako ukázkový sport v Lillehammeru zajistilo tomuto sportu zařazení na ZOH v roce 1994. O rok později se stal snowboarding oficiální disciplínou díky uznání Mezinárodním olympijským výborem. V roce 1998 se tak závodilo na U- rampě a v obřím slalomu v japonském Naganu a o čtyři roky později v Salt Lake City, ale pod vedením FIS. V roce 2002 také vzniká WSF (World Snowboard Federation), kterému předcházela ISF (International Snowboard Federation). Většině snowboardistů se nelíbil postup FIS (The Federation International de Ski), která ISF vyřadila z kvalifikace ZOH. Většina závodníků se tak odmítala účastnit ZOH, což vyvolalo finanční problémy, a proto ISF

zkrachovalo (Louka & Večerka, 2007). V roce 2006 v Turině vzniká na ZOH nová disciplína, a tou je snowboard cross (Pacut, 2010).

1.1.2 Snowboarding v České republice

První prkna u nás začala vznikat na přelomu roku 1979 a 1980. Inspirace přicházela převážně ze zahraničí od profesionálních výrobců, kteří své nové výrobky publikovali například i v časopisech. Začala se vyrábět spousta typů a druhů prken. Mezi hlavní představitele u nás v České republice se řadí Luděk Váša. První závody se uskutečnily v roce 1984 v Krušných horách ve slalomové disciplíně. První Mistrovství Československa ve snowboardingu se zahájilo o rok později na stejném místě. Za čtyři roky se začaly pravidelně organizovat závody Českého poháru, které se každým rokem zlepšovaly. Snowboarding se u nás začal velmi rozvíjet, a to díky českým výrobním firmám, kterých začalo být postupem času mnoho. Jedna z prvních firem nesla název VASA, která působila v Praze a jejím majitelem byl již zmíněný Luděk Váša (Binter, 2006b).

„V roce 1990 byla založena Asociace československého snowboardingu AČS, která byla po rozdělení republiky v roce 1993 přejmenována na Asociaci českého snowboardingu. Hned od počátku se AČS ujala organizováním mistrovství republiky a závodů Československého či Českého poháru a začala naše nejlepší závodníky vysílat na mistrovství Evropy a světa.“ (Gnad, 2008, s. 38).

1.1.3 Výstroj a výzbroj

V této kapitole je zahrnuto vše, co student potřebuje jako výbavu na zimní výcvikový kurz pro výuku snowboardingu. Nezbytně nutná je výzbroj, do které patří samotný snowboard, vázání a snowboardové boty. Pro lepší zvládnutí vnějších podmínek je i důležitá kvalitní výstroj, do které spadá oblečení a bezpečnostní doplňky.

Snowboardové vybavení prošlo v průběhu let mnoha změnami. V minulosti jsme se mohli setkat s výrobou snowboardů v domácím prostředí. V současné době je jejich výroba již na profesionální úrovni, na které se podílejí zkušení specialisté. Za využití nynějších technologických postupů je výstroj pro snowboarding zcela odlišná, než bývala. Jako nezbytné vybavení pro jízdu na snowboardu považujeme snowboard, vázání a boty (Binter, 2002).

Typy snowboardu

Snowboard můžeme rozdělit do třech základních kategorií podle jeho využití. Jedná se o univerzální, slalomové a freestyleové snowboardy.

Univerzální snowboardy, nebo také allroundboardy, jsou nejlepší pro začátečníky, ale neurazí ani pokročilého. Jak už vyplývá z názvu, tento snowboard je všestranný, a proto ho můžeme využít jak pro alpskou jízdu, tak na freestyle.

U slalomového snowboardu se můžeme setkat s názvy jako slalomboard, alpinboard nebo raceboard. Tento typ snowboardu je vhodný pouze pro alpskou jízdu, tedy na smýkané a řezané oblouky nebo na slalomové disciplíny.

Freestyleové snowboardy dělíme do dvou podkategorií. Jednou z nich je freestyleboard, který má využití ve snowparku na různé skoky a triky v U-rampě. Toto prkno bývá zpravidla kratší a měkčí pro lepší ovládní. Druhou podkategorií Freestyle snowboardu je freeridingboard. Ten je určen spíše na jízdu ve volné přírodě, a proto také bývá delší a tvrdší, aby byl odolný vůči vnějším podmínkám.

(Binter, 2002)

Kritéria pro výběr správného snowboardu

Při výběru správného typu snowboardu záleží na mnoha kritériích. Důležitým faktorem je při výběru snowboardu i první pohled. Nejedná se pouze o vzhled, i když většina upřednostňuje převážně snowboardy s vysněným designem. Na první pohled si můžeme všimnout, jestli vybrané prkno má nějaké nedokonalosti. Chyba při výrobě mohla vzniknout buď přímo na vrchní vrstvě, nebo mezi hranou a skluznicí, která se projeví malou škvírou. Z těchto důvodů je dobré porozhlédnout se po jiném snowboardu (Večerka, 2003).

Další z kritérií je výška a hmotnost jezdce. Délka prkna by měla zhruba sahat po bradu, tedy o 10–15 cm nižší, než je vaše výška, je lepší si vybírat kratší prkno, se kterým se lépe manipuluje a snáz se zahajuje oblouk, tedy má výrazně lepší točivost. Kratší prkno je tedy pohodlnější pro začátečníky. Pro pokročilejší jezdce, kteří umí jízdu na snowboardu už ovládat, je lepší zvolit delší prkno pro vyšší rychlost. Záleží však jestli se jedná o jezdce, který se chce

věnovat freeridu, proto zvolí výběr delšího prkna, nebo se chce věnovat freestyly, kde zvolí jezdec raději prkno kratší. Každý snowboard je konstruovaný na určitou váhovou nosnost, jedná se tedy o stanovení tolerance minimální a maximální hmotnosti jezdce. Pokud je jezdec lehčí než váhová nosnost, nevyužil by vlastnost snowboardu, tím pádem by bylo pro jezdce dost obtížné dostat se do oblouku (Louka, 2006). S tím souvisí tvrdost snowboardu. Není jasně dané jak přesně tvrdé nebo pružné by prkno mělo být. Každému také vyhovuje něco jiného. Měkké prkno není v oblouku moc stabilní, ale moc tvrdé prkno se zas úplně neprohne, tudíž se hrana nedostane do kontaktu se sněhem. Při výběru si však můžeme tvrdost snowboardu vyzkoušet, a to tak, že prkno uchopíme za špičku a patku postavíme na zem. Volnou rukou stlačíme prkno přesně uprostřed. Prkno by se mělo prohnut a hned zpátky narovnat bez jakéhokoliv poškození (Večerka, 2003).

Šířka většiny snowboardu se pohybuje v rozmezí 14-32cm, záleží však na délce snowboardu a velikosti bot jezdce (Louka, 2006). Šířka snowboardu je důležitá především pro ty, co mají větší velikost bot. Problémem by bylo, kdyby špička boty přesahovala přes hranu prkna, a tím by tak brousila o svah. To může způsobit nepříjemný pád, nebo dokonce zranění. Pro tyto jedince jsou vyrobeny snowboardy s větší šíří prkna, kterým se i jinak nazývá wide snowboardy (Večerka, 2003).

Vázání a boty

Vázání je nedílnou součástí snowboardu. Je pevně připevněno na desku snowboardu. Jeho úkolem je pevně spojit botu s jeho deskou. Vázání můžeme rozdělit do dvou skupin. Jedním z nich je měkké, jinak se mu také říká freestylové. Vpředu má dvě až tři přezky, které se ručně musí utáhnout nebo povolit. Toto vázání nemá bezpečnostní vypínání, což znamená, že při pádu se vázání samo neodepne, a tudíž noha zůstane stále připevněná k desce snowboardu. Vzadu je vysoká opěrka, která flexuje nohu a brání tak k manipulaci kotníku směrem vzad. Noha tak zůstane pevná, když se chce jezdec dostat na zadní hranu na backside. Jezdci tak umožňuje dostatečnou oporu (Louka, 2006). Opěrka neboli pata vázání je buď pevná, nedá se ohýbat, anebo sklopná, která je mnohem praktičtější při přepravě (Hlaváček, 1991). Další typ vázání, které patří do tzv. měkkých vázání, je tzv. nášlapné vázání. Výhodou je rychlost nazouvání, ale pro tento typ vázání je určen i speciální typ boty, který má vestavěný mechanismus na upnutí boty k vázání. To vede k nevýhodě, kterou je zacpání mechanismu sněhem. To je rozdíl mezi klasickým měkkým snowboardovým vázáním a step in neboli

nášlapným vázáním. Pro tyto typy vázání jsou určeny přiměřeně vysoké a poměrně měkké boty. Výhodou je, že se v nich dobře manipuluje a jsou pohodlné při chůzi. Boty určené pro nášlapné vázání jsou o něco těžší kvůli mechanismu na podrážce. Nevýhodou těchto bot není jen, zacpání mechanismu sněhem, ale také se nesmí kombinovat různé značky vázání a bot, kvůli rozdílným systémům (Louka, 2006).

Druhým typem vázání je tvrdé neboli deskové. Tento typ, jak už můžeme poznat z názvu, má tvar desky a je připevněn převážně na slalomová prkna. Vázání dovoluje noze minimální ohyb, proto je všechny pohyb přesně nasměrován přímo na prkno (Hlaváček, 1991). Bota je přichycena kovovou obručí a utažena přezkou. I u deskového vázání můžeme najít nášlapný typ, které se v poslední době rozšířil. Výhodou je opět rychlé obutí a sundání. U tohoto typu vázání není pevná opěrka, jak je tomu u měkkého vázání. Proto jsou pro tato vázání specifické boty. Jsou velmi podobné lyžařským botám, protože jsou vyrobeny ze skeletu. Jsou proto o dost pevnější a těžší, ale i přesto umožňují jezdcům dostatečnou pohyblivost dopředu a do stran. Jsou tak bezpečnější při pádu, kde nám pevný skelet obepíná kotník, a tudíž se předchází zranění kotníku. Boty mají zkosenou špičku i patu, a to z toho důvodu, aby při jízdě boty nebrousily o svah. U bot pro nášlapné vázání, je tomu stejně jako pro měkké boty. Mají vestavěný mechanismus, který nelze kombinovat s jiným systémem u vázání (Louka, 2006).

Pro pohodlnou jízdu je třeba správně určit vzdálenost mezi předním a zadním vázáním. Existují pravidla, podle kterých můžeme vázání správně seřadit. Postoj ve vázání by měl být nepatrně širší než šířka ramen jezdce. Vzdálenost vázání se také rovná vzdálenosti od podlahy ke středu kolen. Nejsou to však pravidla, podle kterých by se měl řídit každý. Především záleží na stabilitě a komfortu jezdce ("Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C", 2019).

Oblečení

Snowboardové oblečení se nijak neliší od oblečení lyžařského. Výhodou je však mít odolnější a nepromokavější oblečení, protože snowboardista má poměrně častý kontakt se sněhem. Kvůli tomu by mělo být i odolnější vůči sněhu a ledu. Jak snowboardová bunda, tak kalhoty, by měly být uzpůsobeny k tomu, aby se jezdec v oblečení mohl dostatečně hýbat. Proto bývají snowboardová oblečení o něco větší a širší. Kalhoty mají vyvýšený pas a bunda stahování v oblasti pasu a zápěstí, pro jízdu v hlubokém sněhu a vyššímu zateplení. (Binter, 2006a) Důležitou součástí snowboardového oblečení je také funkční prádlo, jinak také

termoprádlo. Kvalitní materiál zajistí správné odvádění potu. To zaručí teplo po celou dobu jízdy (Večerka, 2003).

Další nedílnou součástí snowboardové výstroje jsou rukavice. Vzhledem k častým pádům a častému kontaktu rukou se sněhem, je lepší zainvestovat do kvalitnějších rukavic. Vyrábí se i rukavice, které jsou vyztužené vycpávkami nebo chrániči, které fixují zápěstí. Jsou tak odolné vůči nárazům a zranění při pádu (Binter, 2006a).

Bezpečnostní výstroj

Helma je velmi důležitou výstrojí při jakýchkoliv zimních sportech. Helma nám pomáhá utlumit náraz hlavy při pádech. Odřeniny a zlomeniny se za nějaký čas zahojí, ale úraz hlavy by se neměl brát na lehkou váhu. Při výběru helmy je důležité vybrat správnou velikost. Jezdec by ji měl brát jako součást sebe a cítit se v ní pohodlně. Tudíž by neměla být moc velká, ani moc malá, aby nebránila dobrému pocitu jízdy jezdce. Dalším účelem helmy je tepelná ochrana při nízkých teplotách (Binter, 2006b). Součástí helmy by měly být i brýle. Mají mnoho ochranných funkcí. Jednou z nich je ochrana očí před UV zářením. Pokud je špatné počasí, brýle nám i tak mohou velice pomoci. Zlepší vidění na terén a předejde se tak nechtěnému pádu. Je na výběr z velké škály typů. Prodávají se jak dvojrstvá, tak i třívrstvá, která zabraňují zamlžování. U některých brýlí lze sklo vyměňovat, a tak se dají přizpůsobit brýle danému počasí (Večerka, 2003).

Další výraznou ochranou je páteřní chránič, tzv. páteřák. Úrazů páteře není mnoho, ale pokud se tak stane, páteřní chránič dokáže velmi utlumit náraz. Vyrábí se v několika variantách. Jeden z nich vypadá jen jako krunýř nebo další variantou je chránič spojený s vestou (Binter, 2006b).

Mezi další bezpečnostní výstroj řadíme pojistný řemen. Ten je dokonce vyžadován v některých střediscích obsluhou vleků a lanovek. Tento řemen by měl zabránit nechtěnému ujetému snowboardu. Upuštěný snowboard například po pádu, může zapříčinit velký úraz. Připevňuje se jedním koncem za přední vázání a druhým pod kolenem (Louka, 2006).

1.2. Zimní výcvikový kurz na gymnáziích

1.2.1 Vzdělávací program pro gymnázia

Ve vyhlášce o středním vzdělávání a vzdělávání v konzervatoři (“Vyhláška č.13/2005 Sb.: O středním vzdělání a vzdělání v konzervatoři”, 2005) je uvedeno, že: „*střední školy mohou v souladu se školním vzdělávacím programem organizovat lyžařské výchovně výcvikové kurzy, sportovní nebo poznávací turistické kurzy a další akce související s výchovně vzdělávací činností školy*“.

Vzdělání na čtyřletém gymnáziu a vyšším stupni víceletého gymnázia má studenty připravit především na vysokoškolské studium, další vzdělání, profesi i pro občanský život. Student dostává příležitosti k osvojování si důležitých vědomostí, dovedností, postojů a hodnot, které jsou pak schopni využít nejen v osobním, ale také v občanském a profesním životě. Smyslem je také studenty motivovat k tomu, aby chtěli své vědomosti a dovednosti dále rozvíjet během svého života. Základní vzdělávací úroveň má na starost Rámcový vzdělávací program (dále jen RVP). V tomto otevřeném dokumentu jsou sepsány očekávané výstupy a učivo, které by měli studenti na konci vzdělávání na gymnáziu dosáhnout (“Rámcovým vzdělávacím programem pro gymnázia”, 2007).

Od roku 2007 byl schválen Rámcový vzdělávací program pro gymnázia neboli RVP G. Gymnázia tak měli 2 roky na to, aby svůj ŠVP podle nového RVP G předělaly a mohly tak od září roku 2009 podle něho vyučovat (Co pro gymnázia znamená schválení RVP G a RVP GSP?, 2007).

Podle RVP G najdeme výuku lyžování v kapitole tělesná výchova. Konkrétně je zde vypsáno lyžování běžecké, sjezdové a snowboarding. Zařazování těchto forem lyžování však závisí na sněhových a materiálních podmínkách a zájmu žáků.

RVP slouží především pro tvorbu Školního vzdělávacího programu (dále jen ŠVP), který si tvoří jednotlivá škola za sebe (“Rámcovým vzdělávacím programem pro gymnázia”, 2007). ŠVP má za úkol informovat, co škola nabízí, v jakých směrech se chce rozvíjet a na co klade důraz při vzdělávání. Učitelé mají díky ŠVP možnost odlišit svoji školu od ostatních škol stejného typu. (Doležalová, 2007).

1.2.2. Zimní výcvikový kurz

Zimní výcvikový kurz patří do osnov tělesné výchovy na základních a středních školách. Kurz má za cíl plnit mnoho činností. Jedná se především o vzdělávací, sociální, výcvikové a zdravotní funkce. Nezbytné u těchto kurzů je dostatečné personální zabezpečení vyškolených instruktorů, kteří nemají na starost pouze kvalitu výuky, ale také jsou odpovědní za zdraví a bezpečnost studentů (Louka, 2006). Jedním z dalších cílů zimního výcvikového kurzu je zvládnutí techniky jízdy za předpokladu různých terénů a typu sněhu. Jízdu je třeba zvládnout nejen na cvičném svahu, ale také v náročnějším terénu (Frano, 1984).

Za organizaci kurzu je zodpovědný vedoucí, který je určen ředitelem školy. Ten je zodpovědný za celý chod kurzu. Zajišťuje vše od dopravy, výběru lokality, poučení studentů o bezpečnosti až po organizaci programu praktické i teoretické části. Taktéž je odpovědný za zajištění péče o zdraví účastněných studentů. Je doporučeno, aby zákonný zástupce nezletilého studenta prokázal, že je student zdravý a schopný absolvovat lyžařský kurz. Na kurzu jsou při praktickém výcviku studenti rozděleni do družstev podle výkonnosti, dovednosti a zdravotního stavu. Při rozřazování do družstev není potřeba, aby úplní začátečníci předváděli svůj výkon, který by byl nad jejich síly a jsou rovnou přiřazeni do začátečnické skupiny. Takové družstvo má nanejvýš 15 členů. U studentů, kteří mají zdravotní postižení se počet studentů v družstvu snižuje. Třetí den se doporučuje půldenní odpočinek, který je doplněn o aktivní program bez lyžařského nebo snowboardového výcviku. Na lyžařském kurzu může být program obohacen i o výuku snowboardingu. Musí být ovšem dodržována bezpečnost při jízdě na snowboardu. Při výcviku snowboardu a sjezdových lyží je třeba dbát na organizaci, aby nedošlo k nechtěné kolizi mezi studenty obou výcviků („Výtah z „Věstníku“, 2006).

Během kurzu jsou nedílnou součástí také odborné přednášky, které se zabývají především výzbrojí a výstrojí, mazáním a údržbou lyží nejlépe i s názornou ukázkou, charakteristikou lyžařských disciplín, nebezpečím, která mohou nastat během kurzu na horách a dalšími tématy, která si škola zvolí jako potřebná pro studenty. Dalším obohacením o přednášky mohou být také videozáznamy studentů z předchozího výcviku. Pedagogové tak mohou provést rozbor jízdy daných studentů a názorně ukázat chyby, kterým se v dalších dnech mohou vyhnout. Lyžařský kurz bývá zakončen závodem, který prověří nově získané dovednosti. Den před závodem je třeba seznámit studenty s pravidly závodu a přiřadit studentům startovní čísla. Vedoucí kurzu rozdělí jednotlivé funkce.

Pokud se nějaký ze studentů nemůže závodu zúčastnit, ať už ze zdravotních důvodů nebo úrazu, je dobré zapojit i je, aby mohli být i tak součástí závodů. Obvykle ještě ten den večer je uzpůsoben pro vyhlášení výsledků, ale záleží však na každé škole, jak si zorganizuje celý kurz. Chlapci a dívky se v závodu hodnotí zvlášť. Vyhláší se první až třetí místo z každé kategorie. Pro tyto jedince by mělo proběhnout předání cen, diplomu nebo medailí. Pro ostatní je dobré mít připravenou výsledkovou listinu, aby i ti, kteří se neumístili na prvních místech se mohli podívat, jak dopadli (Kutáč & Navrátková, 2003).

1.2.3 Bezpečnost na zimním výcvikovém kurzu

Tato kapitola se zaměřuje na bezpečnost a správné chování na sjezdových tratích na zimním výcvikovém kurzu. Podrobná pravidla jsou vypsána níže, v kapitole s nadpisem Pravidla FIS. Nevědomostí těchto základních pravidel by mohlo dojít k nechtěnému zranění. Proto je potřeba, aby vyučující výcvikového kurzu obeznámil s bezpečností a správným chováním na tratích.

Studenti jsou zodpovědní za řádné seřízení vlastního vybavení. Před zahájením kurzu je třeba studenty poučit a seznámit s možností vzniku úrazu. Při samotném výcviku musí instruktor dbát na předešlé zkušenosti a zdravotní stav studentů. Proto jsou úplní začátečníci zařazeni hned do základního družstva bez předešlého předvedení výkonu, který by byl nad jejich síly. Lanovky a vleky se používají po řádném poučení o bezpečnostních předpisech. Pro výcvik se vybírá místo, které je vhodné pro výkonnost studenta daného družstva. Při nepříznivých podmínkách je třeba se řídit výstražným znamením a nepřeceňovat síly studentů (Kutáč & Navrátková, 2003).

Pravidla FIS

Existuje 10 základních pravidel pro správné chování pohybu na sjezdových tratích podle mezinárodní lyžařské federace. Níže je vypsáno 10 pravidel, podle kterých by se měl řídit každý jezdec, který se vydá na sjezdovou trať. Podrobnější popis naleznete v příloze.

1. Ohled na ostatní lyžaře
2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy
3. Volba jízdni stopy
4. Předjíždění
5. Vjíždění a rozjíždění
6. Zastavení
7. Stoupání a sestup
8. Respektování značek
9. Chování při úrazech
10. Povinnost prokázání se

(“10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích”, 2013)

1.3. Snowboarding na zimním výcvikovém kurzu

Následující tři podkapitoly slouží k inspiraci pro instruktory zimního výcvikového kurzu. Jedná se o metodiku snowboardingu rozřazených do třech částí. Instruktor tak může čerpat jak ze cviků pro úplné začátečníky, tak i pro pokročilé. Každý student, ať už patří do jakékoli kategorie, se naučí nebo alespoň zdokonalí v určitém cvičení. V dalších podkapitolách jsou rozebrány základní termíny, které by měl znát jak instruktor, tak i student, aby si při vysvětlování při výuce všichni rozuměli. Osobnost instruktora dokáže ovlivnit celý výcvikový kurz. Ať už se jedná o jeho přirozenou autoritu, jeho zkušenosti a znalosti jak v technice jízdy, tak v komunikaci se studenty.

Snowboardový výcvik se dělí do několika etap, a to podle náročnosti pohybových dovedností. Jako první částí, kterou by měl jezdec jako začátečník zvládnout, je nošení snowboardu, nastupování na snowboard, základní postoj, vstávání a padání, obraty na místě, rovnováha na snowboardu a chůze. Tuto všeobecnou průpravu by měl jezdec zvládnout ještě předtím, než se vydá na sjezdovou trať (Gnad, 2001).

1.3.1 Všeobecná průprava

Ještě však před úplným začátkem je třeba zjistit úroveň dovedností. Pokud se jedná o úplné začátečníky, měli by se dozvědět základní informace o snowboardovém vybavení a terminologii. Poté by měla pokračovat krátká rozcvička pro zahřátí organismu a aktivování svalstva (Louka, 2006). Porozumění mezi lektorem a studentem je velmi důležité. Proto je třeba se na začátku seznámit se základní terminologií, kterou lektor bude během výuky používat. Je potřeba znát své vybavení a jeho funkce. U snowboardu jako takového musí student rozeznat špičku od patky a kde se nachází hrana a skluznice. U vázání rozeznáváme základovou desku, patku a přezky ("Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C", 2019).

Nošení snowboardu

Snowboard se nosí pod rukou nebo za zády co nejbliže k tělu, jak můžete vidět na obrázku č. 1. Pokud má jezdec bezpečnostní popruh, ten je omotán kolem zápěstí. Na svahu se snowboard pokládá vázáním dolů, tedy na sněh. Vázání tak zabrání ujetí snowboardu ze svahu dolů, a předejde následným zraněním, pokud by snowboard ujel (Binter, 2006a).



Obrázek 1: Nošení snowboardu

Základní postoj

Předtím, než bude poprvé jezdec nastupovat na snowboard, je potřeba vědět, na jakou stranu jezdí. Rozdělujeme 2 základní typy postoje. Jedním z nich je tzv. regular, kdy je dominantnější levá noha, proto je vepředu ve směru jízdy. Druhým typem postoje se nazývá tzv. goofy, kdy je tomu naopak a pravá noha je vepředu. Pro zjištění té správné strany existuje mnoho způsobů. Pokud jezdec jezdí na skateboardu, na snowboardu bude dost pravděpodobně jezdit na stejnou stranu. Podobné je tomu i při jízdě na koloběžce, stojící noha bude na snowboardu ta přední. Když jezdce strčíme jemně do zad, měla by jedna noha vykročit první, tato noha bude přední na snowboardu. Pokud je někde poblíž ledová plocha, jezdec se na ní sklouzne, a noha, která je vepředu, bude vepředu i při jízdě na snowboardu (Louka, 2006).

Po zvolení strany je třeba znát nástup na snowboard. Vhodný je k tomu rovinný povrch. Pokud jezdec vlastní bezpečnostní popruh, tak jej upevní za přední vázání. Následně se připevňuje přední noha k vázání a až poté zadní noha. Poté je na řadě **základní postoj**, který zahajuje jízdu. Pro lepší představu je základní postoj ukázán na obrázku č. 2. Kvůli bočnímu postavení je hlava pootočená do směru jízdy. Trup je vzpřímený a kolenní a kyčelní klouby jsou mírně pokrčeny. Hmotnost jezdce je rozložena na obě nohy v poměru 60:40, přední noha: zadní noha (Gnad, 2001).



Obrázek 2: Základní postoj

Vstávání a padání

Jednodušší způsob vstávání je přes tzv. frontsidovou hranu neboli přední stranu snowboardu. Většinou jezdec sedí čelem dolů ze sjezdové tratě, proto je potřeba se naučit se **přetočit**. Jezdec si lehne na záda, opře se o předloktí a snaží se přetočit o 180° kolem jedné nohy. Spodní noha, podle které se má jezdec točit je pokrčená a blíže k tělu. Druhá noha je natažená a snaží se obtočit druhou spodní nohu. Teď už je jezdec zády ke svahu a je pro něho snazší vstát. Vstávání přes frontsidovou hranu začíná v kleku, kdy jezdec se opře rukama o zem a doručováním převede těžiště nad desku snowboardu. Napnutím kolen a odrazem o ruce je schopen jezdec vstát. Při vstávání je třeba mít váhu na obou nohách stejnou, aby nedocházelo ke stáčení snowboardu ke spádnicí (Binter, 2006a).



Obrázek 3: Přetočení

Při **padání přes frontsidovou hranu** snowboardu je třeba během pádu sevřít ruce v pěst, pokrčit je v lokti a mírně předpažit. Při pádu nejprve jezdec dopadne na kolena a poté pád zmírní dopadem na předloktí. Poraněním brady lze předejít tím, že jezdec těsně před dopadem otočí hlavu na stranu. U **pádu přes backsidovou hranu** se nesmí ruce dostat pod tělo. Ruce se tak jezdec snaží držet v pěsti pokrčené v loktech u těla nebo před tělem. Náraz utlumí pád na hýždě, zároveň je hlava přitisknutá co nejvíce k hrudníku a poté se jezdec zhoupne na záda. V žádném případě se náraz nesmí tlumit předloktím, jak je tomu u pádu přes frontsidovou hranu snowboardu. Pokud jezdec upadne na strmém místě, kde se dále pohybuje po svahu dolů, je třeba zvednout snowboard do vzduchu.

Při vyšší rychlosti může dojít k zaseknutí hrany snowboardu a dojít tak ke zranění. Pokud se jezdec nezastaví sám, je třeba aby se nejprve zorientoval a až poté využil hranu ke snížení rychlosti (“Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C”, 2019).



Obrázek 4: Pád přes frontsidovou hranu



Obrázek 5: Pád přes backsidovou hranu

Obraty na místě

Obraty připravují jezdce na jiný směr jízdy. Provádí se především na začátku na rovném povrchu, s přední nohou uvázanou k vázání. Volnou nohou se nakročí vpřed, druhá noha připevněná k vázání se snaží otočit nohu stojnou. Obraty se mohou provádět i s oběma nohama připevněnými k vázání. Jezdec se musí snížit a dynamicky vyskočit vzhůru, při tomto výskoku však musí otočit celý trup a s ním i snowboard (Gnad, 2001).

Rovnováha na snowboardu

Pro zdokonalení rovnováhy na snowboardu existuje mnoho cvičení. Nejprve se začíná s cvičením, kdy je pouze jedna noha připevněná k vázání. Volnou nohou se překračuje mezi vázáním před a za snowboard. Jezdec se tak učí přenášet váhu na přední a zadní hranu. Poté následují cvičení, kdy jsou obě nohy upnuté k vázání. Jezdec zkouší dělat podřepy v základním postavení a snaží se dotknout vždy přední nebo zadní strany boty, poté dotknout se špičky a patky snowboardu. Pro lepší stabilitu se jezdec snaží přenášet váhu z pravé na levou nohu a obráceně tím, že **zvedá špičku nebo patu snowboardu**. Dalším cvikem je klouzání ze strany na stranu, kdy se jezdec snaží vybalancovat rovnováhu. Posledním cvikem jsou poskoky na místě nebo poskoky s pootočením, existuje však mnoho variant, jak tyto cviky zkombinovat a vytvářet různé obdoby a varianty (“Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C”, 2019).



Obrázek 6: Rovnovážná cvičení

1.3.2 Specializovaná snowboardová průprava

Do specializované průpravy se řadí cviky, které slouží k úspěšnému a bezpečnému zvládnutí oblouku. Tyto cviky se nacvičují už za jízdy, na rovině nebo mírném svahu (Gnad, 2001).

Koloběžka

Koloběžka je velmi důležitý prvek, který by měl zvládnout každý, než se vydá na samotný svah. Koloběžka se používá především na vleku a k pohybu po okolí. Rozeznáváme dva druhy postavení. Při obou postavení je přední noha upevněna na vázání a zadní noha volná. Jedním z postavení je, když zadní volná noha je umístěna před snowboardem, tedy podél přední hrany snowboardu. Hmotnost těla je na přední noze, která je mírně pokrčená a trup je natočen do směru jízdy. Pro zahájení jízdy je třeba se odrazit od zadní nohy (zhruba od předního k zadnímu vázání). Přední stojnou nohou se jezdec snaží ovládat snowboard, aby jel po celé skluznici snowboardu, popřípadě po přední hraně. Druhým z postavení je, když zadní noha je umístěna za snowboardem, podél zadní hrany snowboardu. Rozdílem je pouze postavení ramen, trup směřuje kolmo do směru jízdy. Poté je vše stejné jako u prvního postavení (“Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C”, 2019).



Obrázek 7: Koloběžka

Sjezd po spádnicí

Tento cvik se provádí na mírném kopci, který má rovný dojezd. Jezdec má upnutou pouze přední nohu do vázání, druhá je volně postavená mezi vázáním. Špička snowboardu se nasměruje po spádnicí svahu a mírným odrazem z nohy se nechá jezdec sklouznout až do zastavení. Začátečník si tak vyzkouší pocit jízdy bokem přímo ze svahu dolů. Během jízdy je třeba udržet základní postoj (Louka, 2006).

Sjezd šikmo svahem

Při tomto sjezdu dochází k otočení snowboardu a následnému zastavení. Rozeznáváme dva způsoby zatočení a následného zastavení. Jedním z nich je brzdění chodidlem. Pokud se chce jezdec pootočit na frontside, předsune volnou zadní nohu tak, aby špička boty byla v kontaktu se sněhem. Třením tak noha způsobí brzdění a pootočení snowboardu kolem osy volné nohy. Pokud se jezdec chce otočit na backsideovou stranu, předsune patu volné nohy do kontaktu se sněhem. Druhý způsob otáčení už závisí na rotaci těla. V momentě, kdy jezdec se chce pootočit, mírně zatíží hranu do směru jízdy a zahájí rotaci celého těla. Hlava směřuje do směru jízdy, poté se rotují ramena, pánev, kolena a kotníky (“Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C”, 2019).

Sesouvání po spádnicí

Snowboard je v tomto případě kolmo na spádnicí svahu. Jezdec se postupným sesouváním dostává na konec svahu. Rychlost sesouvání jezdec reguluje pokrčením a natažením hlezenních, kolenních a kyčelních kloubů, kdy se jezdec dostává více na hranu nebo na celou skluznici snowboardu. Pokud je větší váha na hraně, jízda se zpomalí, pokud je váha rozmístěna rovnoměrně na skluznici, snowboard se rozjede. Rozlišujeme dva způsoby jízdy, a to podle směru jezce. Pokud jezdec **sesouvá na frontside hraně**, přenáší váhu více na špičky, tudíž na přední hranu snowboardu a jezdec je natočený čelem ze svahu. Druhý způsob je sesouvání na backside hraně, jezdec má tedy váhu na patách a přenáší tak váhu na zadní hranu snowboardu. Jezdec má tak lepší rozhled, protože je natočený čelem ze svahu a vidí tedy kam jede (Binter, 2006a).



Obrázek 8: Sesouvání po spádnici (frontside)

Sesouvání šikmo svahem

Při tomto cvičení se jezdec naučí přenášet váhu z jedné nohy na druhou, čímž změní směr jízdy. Tomuto cvičení se jinak také říká tzv. **padající list**. Na tento cvik je už potřeba vyhledat mírný až středně mírný svah. Jezdec se rozjede nejprve pomocí předchozího cviku, a to tak, že se začne pouze sesouvat po spádnici. Poté přenesení váhu na jednu nohu, což způsobí pootočení špičky prkna směrem ze svahu dolů a jízda bude směřovat do směru zatížené nohy. Jezdec reguluje rychlost přenášením váhy na hranu a skluznici. Změna směru jízdy nastane v momentě, kdy jezdec přenesení váhu na druhou nohu. Tím se patka snowboardu opět pootočí do směru jízdy a změní tak směr. Pro zastavení je třeba rozložit váhu rovnoměrně na obě nohy stejně. To způsobí přechod na sesouvání po spádnici. K úplnému zastavení jezdce dochází v momentě, kdy začne více přenášet váhu na hranu, která je přilehlá ke svahu a sníží své těžiště těla dolů (“Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C”, 2019).



Obrázek 9: Padající list

Brzdění a zastavování

Brzdění a zastavování je nedílnou součástí výcviku pro bezpečné zvládnutí jízdy, regulace rychlosti a ukončení jízdy. Pokud má jezdec připevněnou pouze přední nohu k vázání, brzdí a zastavuje pomocí volné nohy, která přijde do kontaktu se sněhem. Pokud má jezdec obě nohy připnuté k vázání, musí přenést váhu na hranu, snížit své těžiště, které způsobí zvýšení tlaku na zatíženou hranu. Propnutím zadní nohy dojde ke smyku, tudíž k zabrzdění. Na konci akce je těžiště rovnoměrně rozloženo na obě nohy stejně (Gnad, 2008).

Jízda na lyžařských vlecích a lanovkách

Lyžařský vlek by měl mít upravenou stopu. Výhodou je ochotná obsluha u vleku, která při prvním nastupování může zpomalit vlek. K přesunu na vlek se využívá již zmíněná koloběžka. Přední noha je upevněna k vázání a volnou nohou se jezdec odráží až k samotnému vleku. Když dojde na jezdcův řada, snowboard srovná do směru jízdy. Rukou uchopí kotvu a zahákne za přední stehno. Ke snížení trhnutí kotvy se jezdec párkrát může odrazit od volné nohy, poté odrazovou nohu umístí na podložku mezi vázání, kde je ve stabilní poloze.

Během jízdy je třeba se držet kotvy oběma rukama, později stačí pouze jednou. Váha je ze začátku umístěna více na přední noze, později je rozložena rovnoměrně na obě nohy.

Nerovnosti na trati jezdec vyrovnává opět volnou nohou, kterou se snaží odrazet a udržovat tak rovnováhu. Při vystupování kotvu přitáhne více k tělu a odhodí. Následným skluzem, popřípadě koloběžkou jezdec co nejrychleji opouští dojezd (Binter, 2006b).

1.3.3 Oblouky

Při jízdě na snowboardu se používá boční postavení, to znamená, že oblouky se mohou jet dvěma způsoby. První způsob jízdy je jízda na hraně blíže ke špičkám, tedy na frontsidové hraně a druhý způsob je jízda na hraně blíže k patám, neboli backsidové hraně. Při jízdě na frontsidové hraně má jezdec pokrčené kolenní a hlezenní klouby, čímž vyrovnává rovnováhu. Při jízdě na backsidové hraně jsou mírně pokrčeny spíše kyčelní a kolenní klouby. Oblouky můžeme rozdělit do dvou skupin podle typu jízdy, a to na tzv. smýkané a vykrojené (Gnad, 2001).

Pro začátek se učí tzv. **smýkaný oblouk**. Je to základní oblouk, při kterém dochází k sesouvání, tím je tento oblouk nejpomalejší. Bez zvládnutím tohoto typu oblouku není možný rozvoj snowboardisty. Oblouk se zahajuje sesouváním šikmo svahem. Poté snowboardista přenáší váhu na přední nohu, a pohybem kotníků a kolen se snowboard překlápí z hrany na plochu. Tím se stočí špička snowboardu směrem do spádnice. V této chvíli se mírným náklonem snowboardista dostane do přehranění a dostává se na hranu přilehlé ke svahu. Aktivní rotací těla od hlavy přes ramena, pánev, kyčle, kolena a kotníky se snowboardista dostává zpět do základního postavení pro jízdu (“Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C”, 2019). Začátečníci, ale i pokročilejší, využívají k vytvoření oblouku odlehčení těžiště. Před tím, než se zahájí oblouk, snowboardista přejde do sníženého postoje. Napnutím kyčelních a kolenních kloubu dojde ke zdvihu těžiště, čímž se snowboard nadlehčí a už jen pomocí rotace ramen a trupu snowboardista snáz vyjede oblouk (Gnad, 2001).

Pro zvládnutí vykrojených oblouků je třeba dokonale zvládnout techniku jízdy smýkaných oblouků. Rozdílem u vykrojených oblouků je, že po celou dobu oblouku je snowboard veden pouze po hraně a plocha snowboardu je méně v kontaktu se sněhem. Pro tento typ oblouku je třeba větší náklon, menší rotace těla a vyšší rychlost jezdce (Binter, 2006b).



Obrázek 10: Fáze smýkaného oblouku

1.3.4 Terminologie

Jezdec by měl rozeznat přední a zadní nohu. Ta se určuje podle výše zmíněného postoj. Pokud jezdec má postoj tzv. regular, jeho přední noha bude levá. U postoju tzv. goofy je přední noha pravá, ta je vždy první ve směru jízdy. Na snowboardu jsou dvě hrany, které jsou velmi důležité už od začátku jízdy. Proto je potřeba je rozeznat. Přední straně snowboardu, tam kde jsou špičky boty, se říká frontside. Tento termín se často používá při sesouvání nebo přenášení váhy na přední a zadní hranu u obloučků. Zadní straně snowboardu se pak říká backside. Co se týče znalosti terénu, jezdec při výuce by měl znát dva hlavní pojmy, které spolu úzce souvisejí. Jedním z nich je vrstevnice neboli čára, která spojuje body ve stejné nadmořské výšce. Druhým pojmem je spádnice neboli pomyslná přímka, která je kolmá na vrstevnici. Tento termín se používá například při sesouvání ze svahu dolů neboli po spádnici (“Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C”, 2019).

1.3.5 Osobnost instruktora

Při výuce snowboardingu, nebo jakéhokoliv zimního sportu, záleží na osobnosti instruktora. To, jak se k okolí chová a přistupuje ke studentům může velice ovlivnit výuku. Hlavním zdrojem je motivace. Instruktor by měl neustále udržet motivaci a popřípadě rozšířit studentům neznámé cíle. Měl by poskytnout studentům pocit bezpečí a důvěry. (Louka, 2006) Velkou roli hraje také autorita instruktora, která se při lyžařských kurzech důležitá.

Instruktor neboli pedagog by měl jít správným příkladem studentům. Jeho úkolem je zvládnout kvalitní techniku jízdy, zvolit správné postupy při výuce, dostatečně umět vysvětlit činnost, umět analyzovat jízdu a popřípadě vyhledat chyby a napravit je (Gnad, 2008).

Sedmero instruktora snowboardingu

1. Vybavení instruktora snowboardingu

Instruktor by měl jít studentovi příkladem, proto by měl být vhodně oblečen, aby mohl vykonávat svoji práci i v nepříznivých podmínkách. Nedílnou součástí je správně seřízený a nabroušený snowboard. Instruktor by měl mít po ruce lékárničku k poskytnutí první pomoci a náradí z důvodu špatného seřízení vázání.

2. Kontrola vybavení žáků

Instruktor kontroluje dostatečné oblečení studenta, ochrannou výstroj a funkční vybavení. Především je potřeba dát pozor na seřízené vázání a zkontrolovat stav skluznice, hran a desky snowboardu.

3. Výběr cvičného terénu

Instruktor je zodpovědný za výběr správného terénu. Je potřeba uvažovat podle úrovně dovednosti studenta a daného cvičení. To záleží na sklonu svahu a upravené trati. Je třeba dát si pozor na nepřehledné úseky a neznámý terén.

4. Výběr místa

Při vedení skupinky studentů se musí dbát na dostatečný prostor, aby neomezoval další uživatele na sjezdovce. Instruktor tak musí zvolit dostatečně prostorné a bezpečné místo.

5. Vysvětlení pravidel chování

Instruktor je povinen studenty seznámit s pravidly o chování na sjezdových tratích.

6. Povinnosti vůči žákům

Instruktor musí mít přehled o všech studentech. Měl by včas rozeznat únavu, nepřetěžovat studenty a prokládat tak výuku odpočinkem, hrou a správnou motivací.

7. Chování instruktora při nehodách

Instruktor by měl včasné varovat studenty před nebezpečím. Pokud se i přesto stane nehoda, měl by zabezpečit místo nehody a poskytnout první pomoc.

(Louka, 2006)

2. Cíl práce, výzkumné otázky a úkoly

Cíl práce

Cílem práce je zmapovat a popsat výuku snowboardingu. Zjistit v jakém rozsahu a jakým způsobem je snowboard zařazován na zimních výcvikových kurzech, odbornost učitelů výuky snowboardingu a zájem studentů o zařazení tohoto sportu na gymnáziích v oblasti Krkonoš. Do této oblasti patří Gymnázium Trutnov, Krkonošské gymnázium a SOŠ a Gymnázium a SOŠ Jilemnice.

Výzkumné otázky

- 1) Je snowboarding zařazován do programu ZVK na gymnáziích v Krkonoších? Pokud ano, jakým způsobem?
- 2) Jak studenti a učitelé nahlíží na zařazování snowboardingu na ZVK?

Úkoly práce

K dosažení těchto cílů bylo zapotřebí splnit níže uvedené úkoly:

- Analýza zdrojů z oblasti vybrané problematiky
- Syntéza získaných poznatků
- Vizualizace metodických cvičení prostřednictvím vytvořených fotografií
- Vyhledání všech gymnázia v oblasti Krkonoš
- Vytvoření dotazníku pro studenty těchto škol
- Vytvoření dotazníku s otevřenými otázkami pro pedagogy těchto škol, kteří mají na starost organizaci lyžařského kurzu
- Vyhodnocení získaných dat a výpovědí

3. Metodika práce

Praktická část je tvořena za využití smíšených metod pomocí dotazníkového šetření. Typickým využitím kvantitativního výzkumu je nejčastěji dotazník, na rozdíl od kvalitativního výzkumu, kde to je především rozhovor (Švaříček & Šed'ová, 2014). Kvalitativní výzkum získává podrobný popis zkoumané osoby nebo jedince. Výzkum, který využívá míchání metod se postupuje shromážděním pomocí dotazování, poté probíhá dodatečné hloubkové dotazování vybraných respondentů v šetření (Hendl, 2012).

V praktické části byl realizován výzkum pomocí smíšených metod, který se skládá jak z kvalitativního, tak z kvantitativního šetření. Kvantitativní část výzkumu byla provedena pomocí dotazníkového šetření, které bylo určeno pro studenty vybraných gymnázií v Krkonoších. Druhá část výzkumu byla realizována kvalitativním šetřením, konkrétně také dotazníkovým šetřením s otevřenými otázkami, který byl určen pro pedagogy tělesné výchovy na vybraných gymnáziích, kteří jsou zodpovědní za lyžařský kurz. Původně měl být proveden rozhovor s těmito pedagogy, ale v důsledku nevhodných podmínek kvůli vládním opatřením mi nebylo umožněno rozhovor realizovat. Z toho důvodu byla změněna metodika z rozhovoru na dotazník. Jelikož se jedná o výzkum pouze se třemi respondenty, řadí se tento dotazník do kvalitativního výzkumu. Vzhledem k dané situaci, v důsledku pandemie Covid-19, byly oba dotazníky rozeslány přes emailové adresy jednotlivým pedagogům nebo vedení školy.

3.1. Popis výzkumného souboru

V Krkonoších se celkem nacházejí tři gymnázia. Do těchto škol byl zaslán dotazník, na který odpověděli všechny tři vybrané školy. Dotazník byl určen pro studenty, kteří již lyžařský kurz absolvovali. Dotazníky byly zaslány učitelům tělesné výchovy na daných školách, s prosbou o jeho přeposlání studentům, kteří jako poslední ročník absolvovali lyžařský kurz na jejich škole. Celkem odpovědělo 92 studentů ze všech 3 gymnázií v Krkonoších. Dotazník je vytvořen ze 14 otázek, na které odpovídali převážně v uzavřených odpovědích. U několika otázek měli možnost vypsát i jiný důvod vlastními slovy. Níže jsou uvedeny výsledky dotazníkového šetření pomocí grafického schématu.

Druhý dotazník s otevřenými otázkami byl určen pro pedagogy vybraných škol, kteří jsou zodpovědní za lyžařský kurz nebo jsou jeho součástí a mají přehled o tom, jak probíhá. Přes veškerou snahu se mi nakonec podařilo zkontaktovat jednoho pedagoga z každé vybrané

školy, který byl ochoten mi na otázky odpovědět. Celkem byl tedy dotazník odpovězen vždy jedním pedagogem z každé školy. Jedním z nich byl pedagog z trutnovského gymnázia, který vyučuje tělesnou výchovu a biologii a lyžařský kurz každoročně organizuje. Druhým respondentem byla pedagožka z Krkonošského gymnázia, která také vyučuje tělesnou výchovu a biologii společně se zeměpisem. Třetím respondentem byla pedagožka z jilemnického gymnázia, která vyučuje tělesnou výchovu a německý jazyk.

3.2. Metody získání dat

Dotazníkové šetření

Praktická část se skládá ze dvou výzkumů. Jedním z nich je dotazníkové šetření, které bylo určeno studentům gymnázií vybraných škol. Z každé školy byl kontaktován pedagog tělesné výchovy, přes kterého byl zaslán odkaz na mnou vytvořený dotazník pro studenty, kteří již byli na lyžařském kurzu. Data byla získávána v období třech měsíců. Odpovídali na celkem 14 otevřených i uzavřených otázek. Celkem na dotazník odpovědělo 92 respondentů ze třech vybraných škol, kterými jsou Gymnázium Trutnov, Krkonošské gymnázium a SOŠ a Gymnázium a SOŠ Jilemnice.

Dalším typem výzkumu pro sběr dat bylo dotazníkové šetření, který byl určen pro pedagogy vybraných škol, kteří jsou zodpovědní za výuku lyžařského kurzu. Na dotazníku se podíleli celkem 3 respondenti.

3.3. Metody zpracování dat

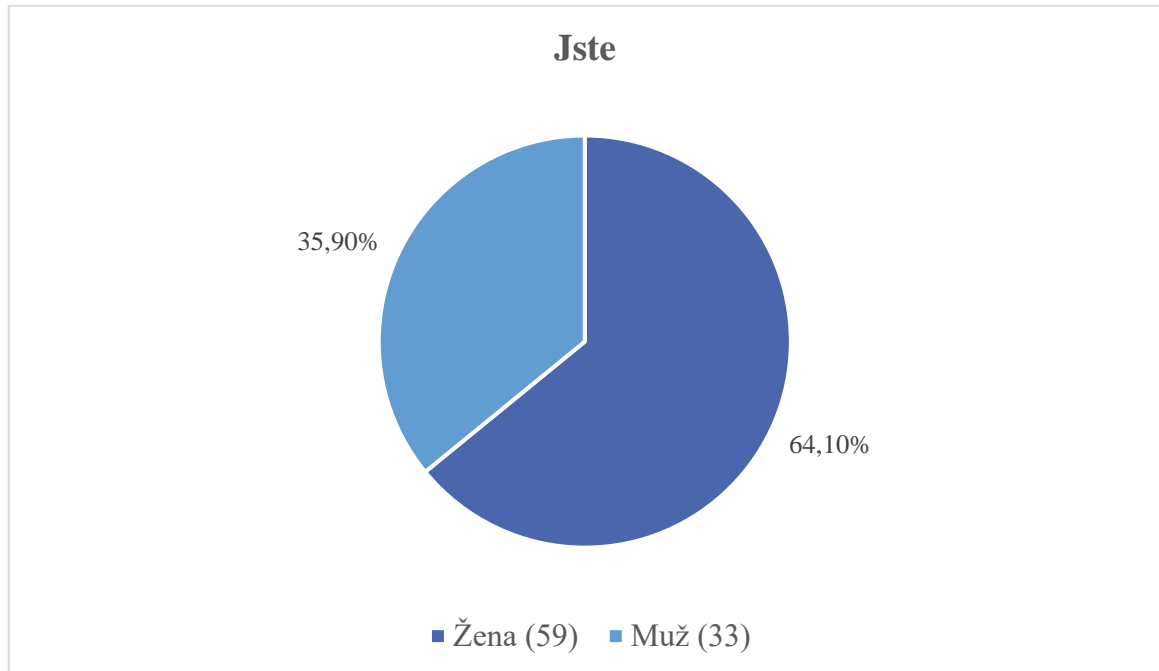
Dotazníkové šetření bylo provedeno skrze internetovou aplikaci Survio. Přes tuto aplikaci byl dotazník vytvořen. Následně po rozeslání odkazu a jeho vyplnění zde byly sbírány data. Tyto data byly vyhodnoceny přímo v internetové aplikaci Survio. Výsledky byly vyhodnoceny pomocí grafů v programu Microsoft Excel, které jsou doplněny o slovní komentář.

Pro podrobnější informace byl vytvořen seznam 14 otázek, které byly určené pro pedagogy tělesné výchovy organizující ZVK. Otázky byly zaslány pedagogům na email, kteří byli ochotni mi na ně odpovědět po předchozí domluvě. Zpětně mi byly zaslány odpovědi na otázky od tří pedagogů. Seznam otázek s odpověďmi byl přímo přepsán do Microsoft Word.

4. Výsledky

4.1. Výsledky dotazníkového šetření pro studenty

Otázka č. 1:



Obrázek 11: Pohlaví

Na dotazník odpovědělo celkem 59 žen a 33 mužů.

Otázka č. 2:

Do jakého ročníku chodíte?

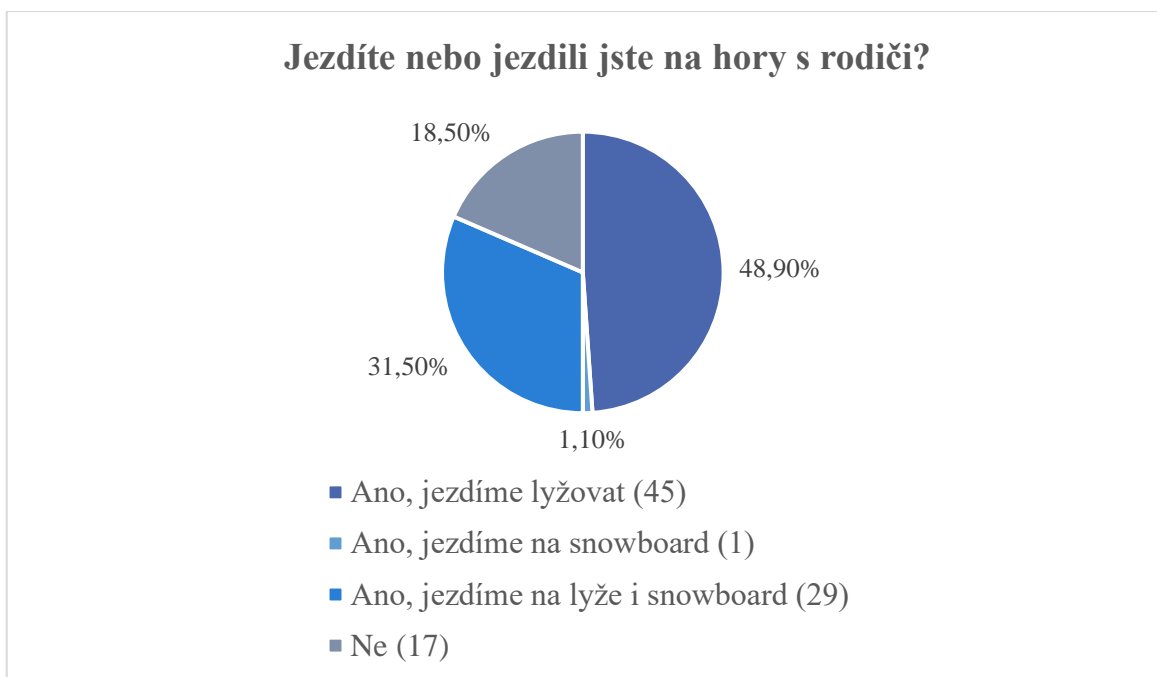
Nejčastější odpovědí na otázku, do jakého ročníku chodíte, zazněla do 2. ročníku střední školy nebo 6. ročník osmiletého gymnázia. Výjimkou byli 2 respondenti, kteří jsou ze 3. a 4. ročníku.

Otázka č. 3:

Název vaší školy?

Zapojili se studenti ze 3 vybraných škol, a to jsou Gymnázium Trutnov, Krkonošské gymnázium a SOŠ a Gymnázium a SOŠ Jilemnice.

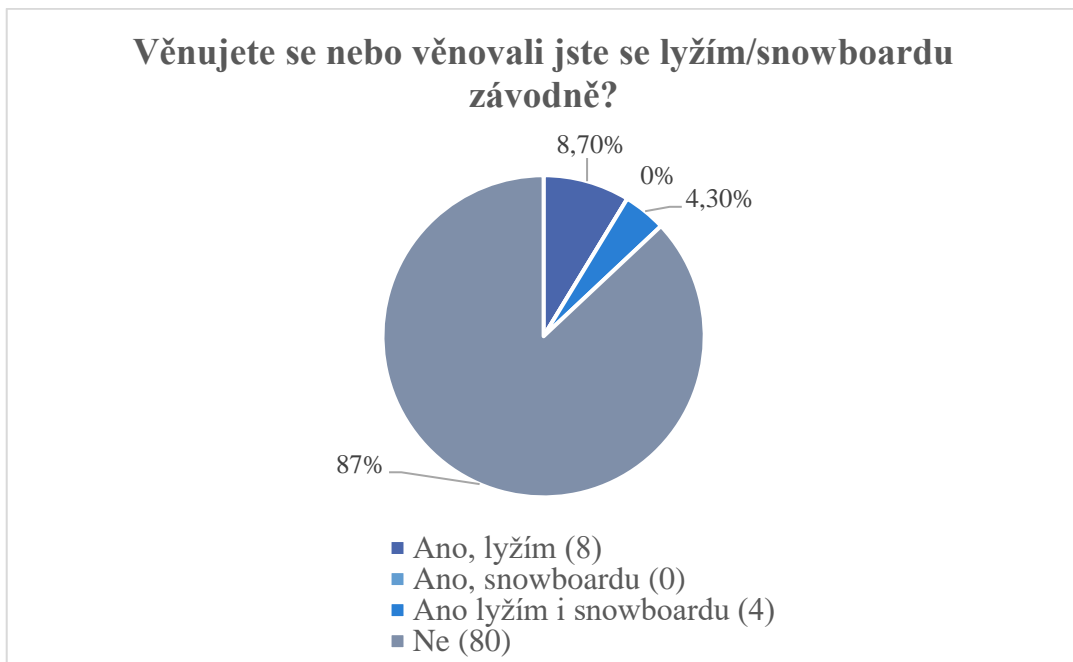
Otázka č. 4:



Obrázek 12: Přehled odpovědí na otázku č. 4

Převážná většina (45 respondentů) odpověděla na otázku, zda jezdí nebo jezdili na hory s rodiči, že jezdí lyžovat. O něco méně, tedy 29 respondentů jezdí na lyže i snowboard. Dalších 17 nejezdí vůbec a pouze 1 jezdí na hory pouze na snowboard.

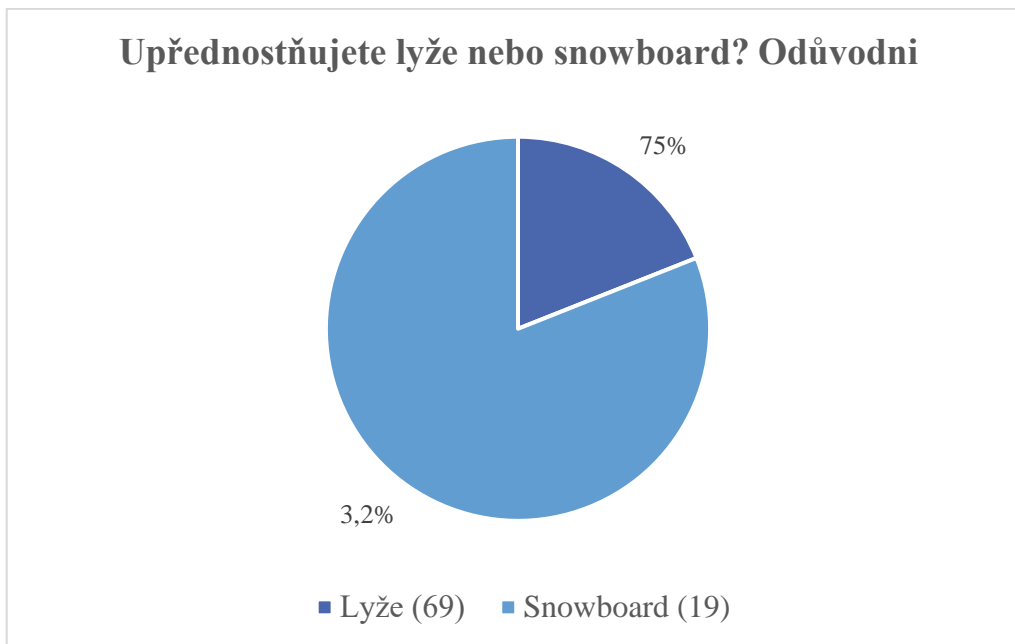
Otázka č. 5:



Obrázek 13: Přehled odpovědí na otázku č. 5

Na otázku, zda se věnovali lyžím nebo snowboardu závodně, odpověděla převážná většina (80 respondentů), že ne. Dalších 8 respondentů se pak věnovalo nebo věnuje závodnímu lyžování. Zbývá 4 respondenti se věnují závodně jak snowboardu, tak i lyžím. Pouze snowboardu se závodně nikdo nevěnuje.

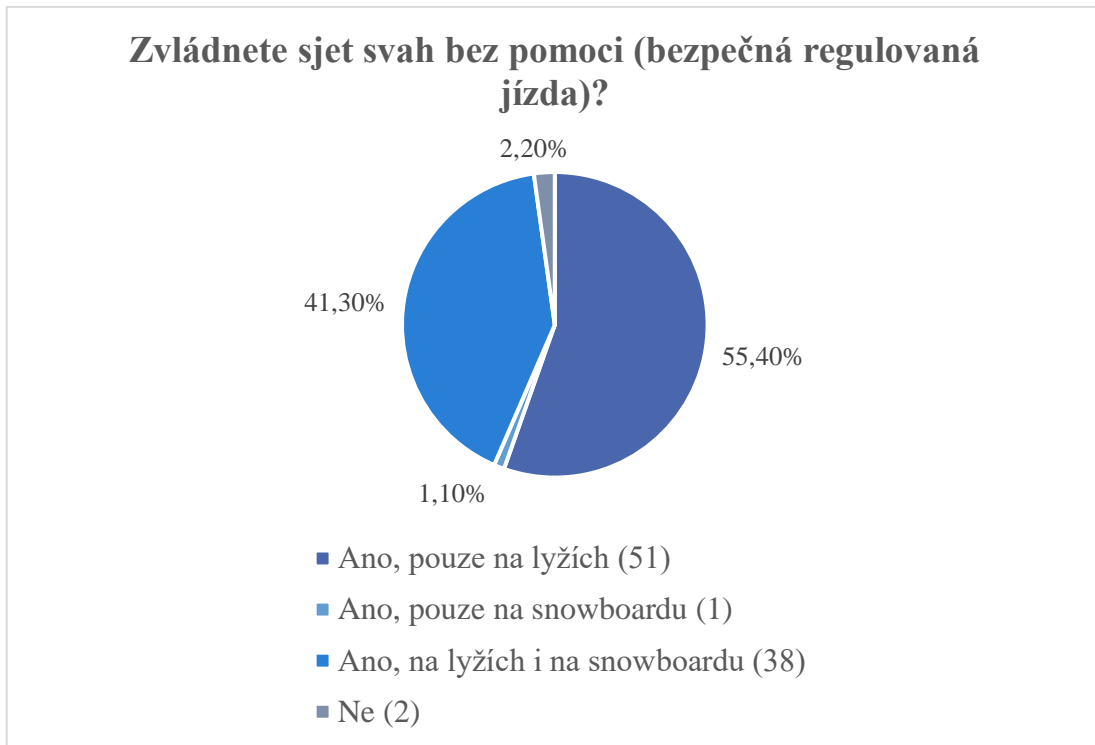
Otázka č. 6:



Obrázek 14: Přehled odpovědí na otázku č. 6

Na otázku odpovědělo celkem 92 respondentů. S tím, že 4 respondenti neupřednostňují ani snowboard, ani lyže nebo upřednostňují obojí a nemohou si vybrat. Respondenti měli možnost doplnit do poznámky svoje odůvodnění. Z větší části studenti upřednostňují lyže. Mezi hlavní důvody, které se často vyskytovaly k upřednostnění lyží patří, že k lyžování je vedou rodiče a jezdí na nich od mala a umí na nich lépe jezdit. Také se někomu nenaskytla možnost si snowboard někdy vyzkoušet, ale velmi je to láká. Dalším důvodem byl, že na lyžích si jsou jistější a sami by si na snowboard netroufli, protože je komplikovanější. I přesto, že tolik respondentů odpovědělo, že upřednostňují lyže, spousta z nich doplnilo do odůvodnění, že je jízda na snowboardu velmi láká a chtěli by to vyzkoušet. Ti respondenti, kteří upřednostňují snowboard to odůvodnili především komentářem, že je více záživný a stabilnější. Dále pak, že má pohodlnější obuv, jednodušší vybavení a dává jim větší volnost, což vede k větší zábavě.

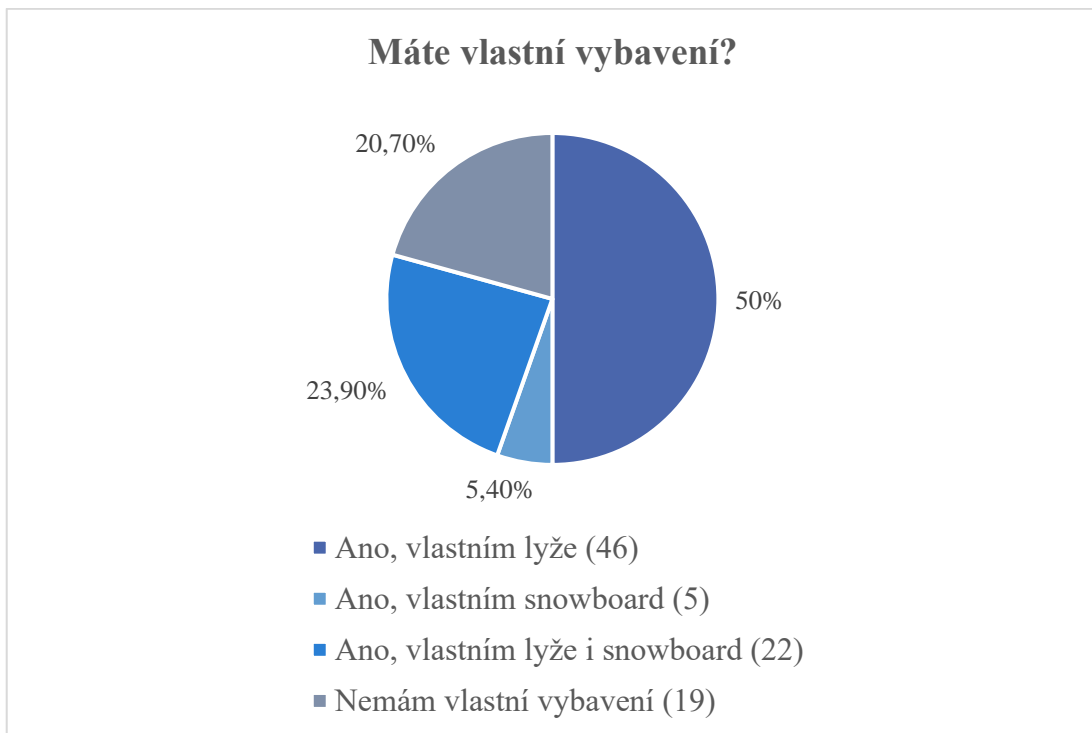
Otázka č. 7:



Obrázek 15: Přehled odpovědí na otázku č. 7

Z grafu můžeme vidět, že kromě 2 studentů je schopno sjet svah bezpečnou regulovanou jízdou na lyžích, snowboardu nebo na obojím. Převážná většina již na lyžích jezdit umí.

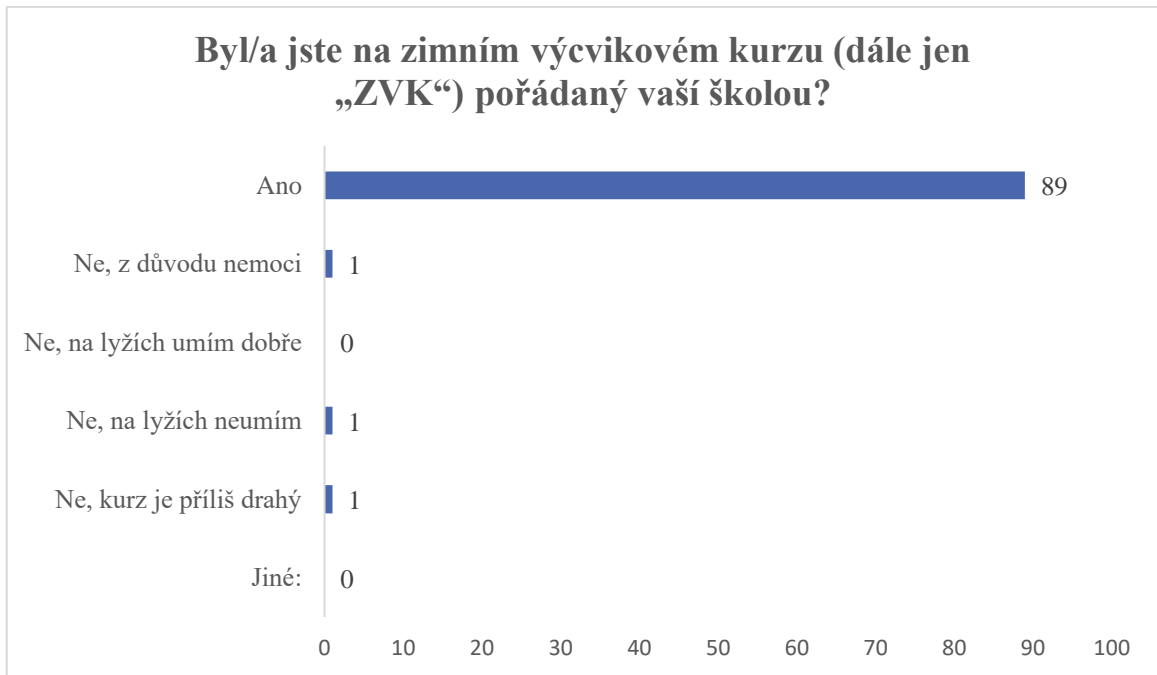
Otázka č. 8:



Obrázek 16: Vlastní vybavení

Nejvíce respondentů (46) na otázku, zda vlastní svoje vybavení, odpovědělo, že vlastní lyže. Druhou nejpočetnější odpovědí byla, že vlastní snowboard i lyže, a to celkem 22 respondentů. Celkem 19 respondentů nemá vlastní vybavení a pouze 5 vlastní jen snowboard.

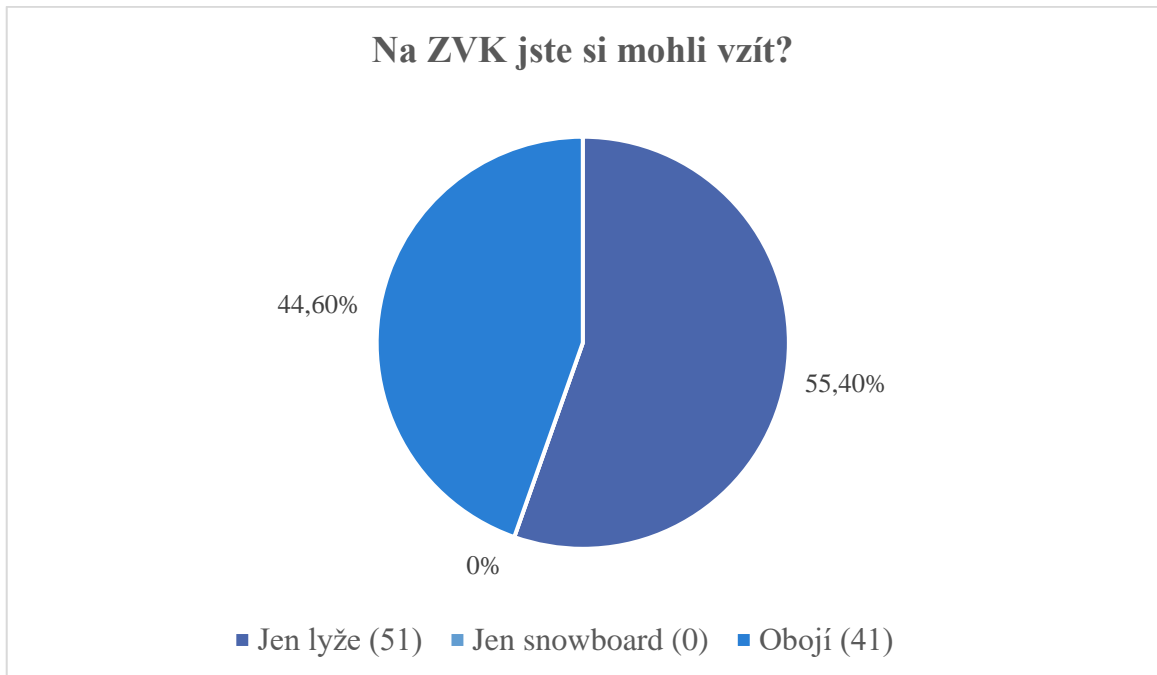
Otázka č. 9:



Obrázek 17: Účast na ZVK

U otázky, zda byli na zimním výcvikovém kurzu pořádaný jejich školou, převažuje odpověď ne, na kterou odpovědělo 89 respondentů. Tudiž jasná většina se kurzu účastnila až na 3 výjimky. Ti mohli vybrat z možností, z jakého důvodu se nemohli zúčastnit, popřípadě napsat vlastní odpověď. Pro jednoho studenta byl kurz příliš drahý, proto se kurzu nemohl zúčastnit. Dalším důvodem bylo, že student na lyžích neumí. Posledním důvodem byla nemoc, na kterou odpověděl také pouze jeden student. Nikdo z dotazovaných neodpověděl jiným důvodem, než bylo vypsáno.

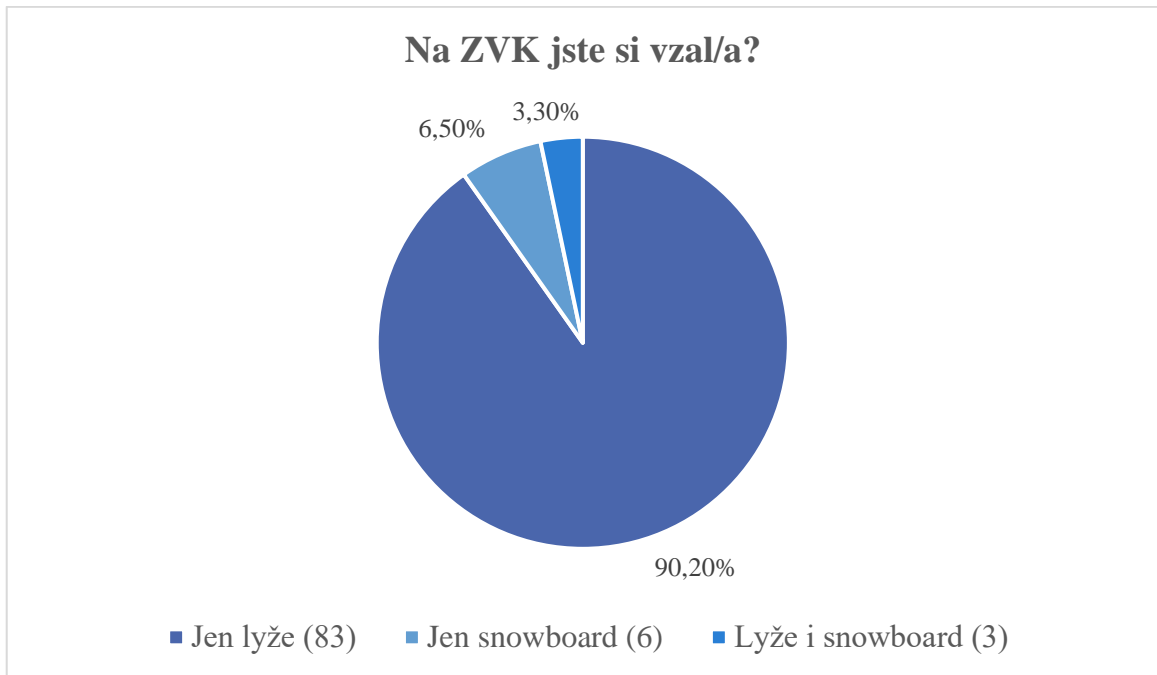
Otázka č. 10:



Obrázek 18: Přehled odpovědí na otázku č. 10

Na otázku, zda si mohli vzít na ZVK snowboard i lyže odpovědělo celkem 41 respondentů. Tito respondenti navštěvují Krkonošské gymnázium nebo Gymnázium v Trutnově. Pouze lyže si pak mohli vzít zbylých 51 respondentů, kteří navštěvují Gymnázium v Jilemnici a již zmíněné Gymnázium v Trutnově.

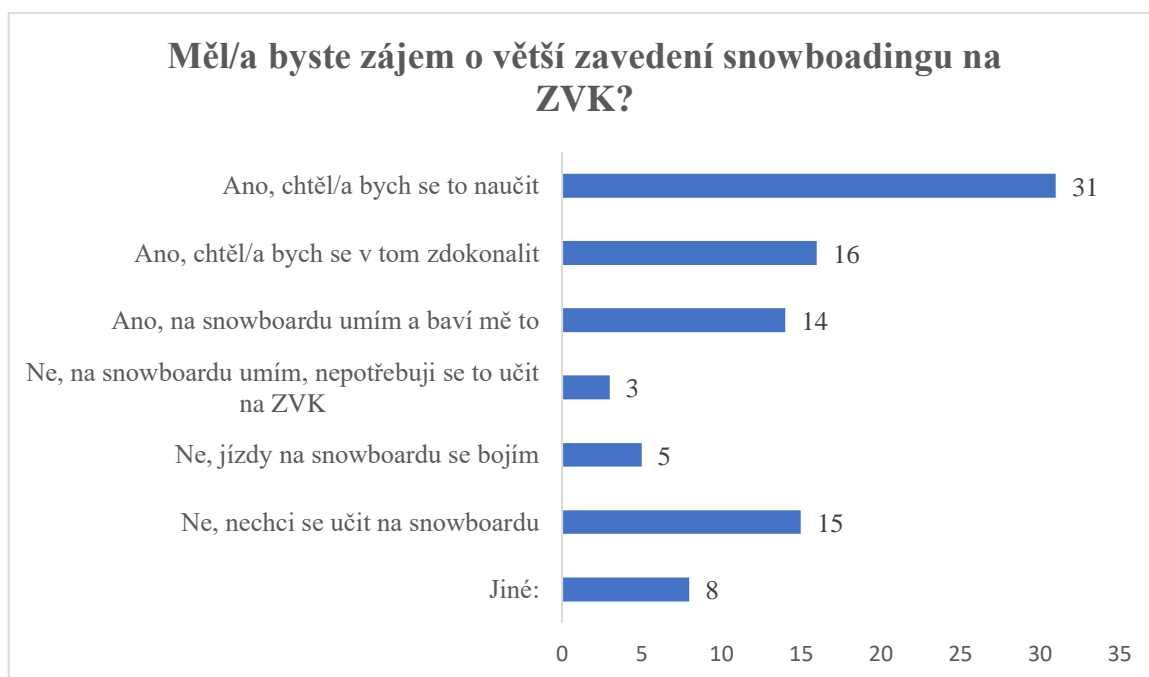
Otázka č. 11:



Obrázek 19: Přehled odpovědí na otázku č. 11

Převážná většina si na ZVK vzala pouze lyže, konkrétně 83 studentů. Dalších 6 měli na ZVK pouze snowboard a 3 studenti měli s sebou lyže i snowboard.

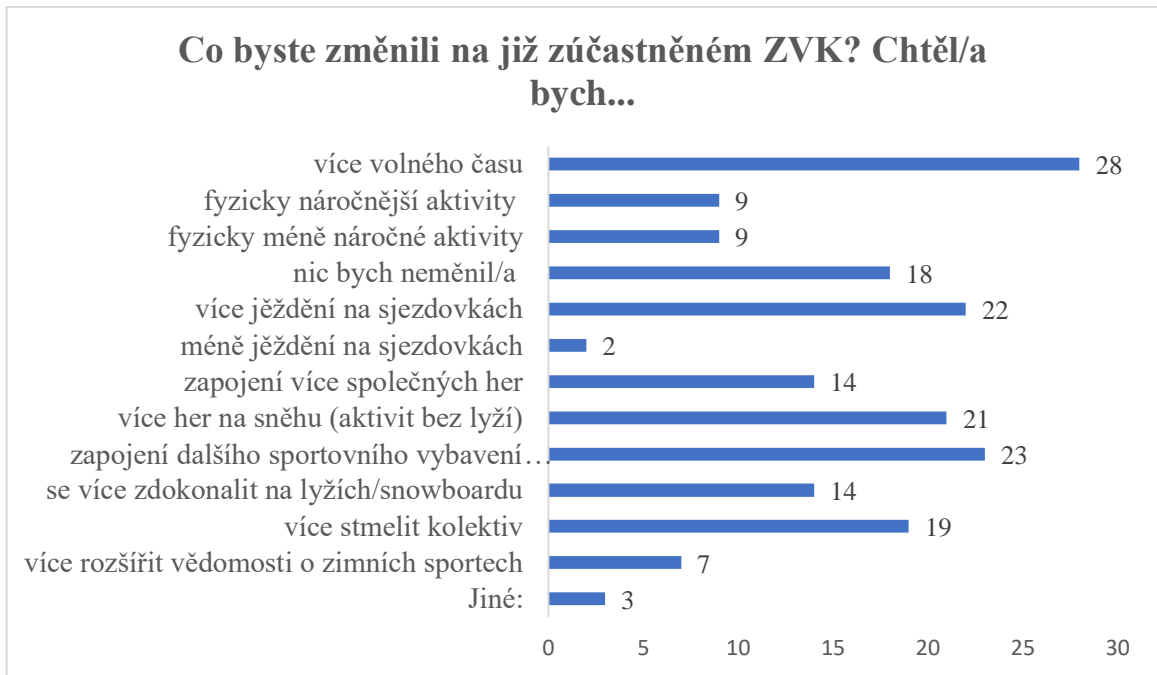
Otázka č. 12:



Obrázek 20: Zájem o zavedení snowboardingu

Na otázku, zda by měli větší zájem o zavedení snowboardingu na ZVK měli možnost vybírat ze 7 odpovědí. Jedna z nich byla otevřená odpověď, kde respondenti mohli vypsát jinou vlastní odpověď. Tuto odpověď využili 2 respondenti. Odpověděli na ně svými slovy, jedním z nich byla odpověď že ne, nechce se naučit na snowboardu ani na lyžích. Druhá odpověď byla kladná a respondent uvedl, že by se na snowboardu chtěl naučit a ocenil by vypůjčení celého vybavení za rozumnou cenu. Nejpočetnější odpovědí (31 respondentů) však byla odpověď, že ano, chtěli by se to naučit. Dalších 16 respondentů by mělo zájem o zavedení snowboardingu na ZVK, protože se v tom chtějí zdokonalit. 15 respondentů odpovědělo, že se na snowboardu nechtějí naučit. Dalších 14 by zájem mělo, protože je to baví a na snowboardu již umí. 5 respondentů odpovědělo, že by zájem nemělo z důvodu, že se jízdy na snowboardu bojí. Poslední 3 respondenti o zavedení snowboardingu nestojí, protože to již umí a na ZVK se to učit již nepotřebují.

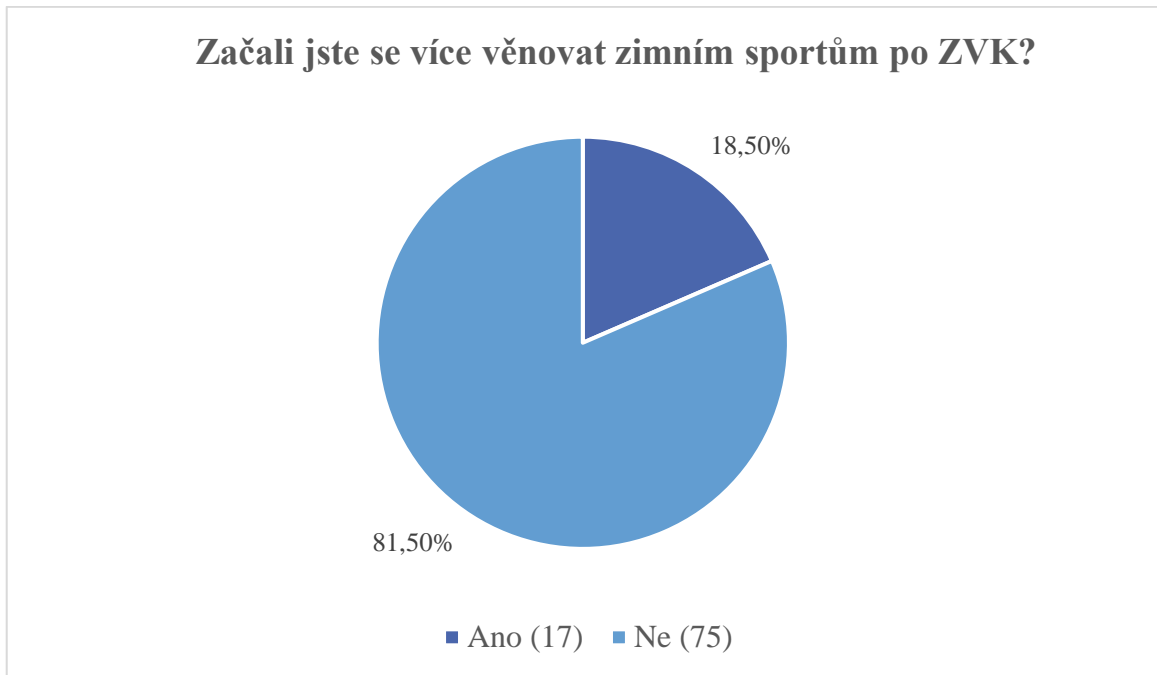
Otázka č. 13:



Obrázek 21: Přehled odpovědí na otázku č. 13

Na třináctou otázku, co byste změnili na již zúčastněném ZVK, měli respondenti možnost si vybrat ze 13 odpovědí, kde mohli zaškrtnout i více odpovědí. Největší počet byl zastoupen u odpovědi, kde by chtěli více volného času na ZVK.

Otázka č. 14:



Obrázek 22: Přehled odpovědí na otázku č. 14

Na poslední otázku, zda se více začali věnovat zimním sportům po ZVK, nejvíce respondentů, konkrétně 75, odpovědělo ne. Zbýlých 17 respondentů se po ZVK začalo více věnovat zimním sportům.

4.2. Výsledky dotazníkového šetření pro pedagogy

Zimní výcvikové kurzy jsou na všech třech dotazovaných školách dané jako povinné. Kurzy na těchto školách trvají 5-6 dní. Co se týče otázky, v jakém ročníku jezdí na ZVK, opět se všechny tři školy shodli. ZVK probíhá ve třídě sekunda na osmiletém gymnáziu a ve druhém ročníku čtyřletého gymnázia. Pokud se student nemůže zúčastnit kurzu z jakéhokoliv důvodu, například nemoci nebo zranění, student i tak nadále během kurzu musí navštěvovat školu, kde je přidělen do náhradní třídy, kde je tomu tak na všech třech školách. Jedna z dotazovaných škol lze studentovi pomoci s finančními problémy, kvůli kterému se nemůže zúčastnit kurzu. To vyplývá z tvrzení učitele, *v těchto situacích pomáhá sociální program Nadačního fondu, který v odůvodněných případech přispívá až 50 % celkových nákladů na akci*. Druhá škola je schopna zařídit vybavení, pokud si ho student nemůže z finančních důvodů dovolit. Třetí dotazovaná škola studenty z finančních důvodů mohou omluvit z kurzu. Co se týče využití snowboardingu na kurzu, jedna škola vůbec snowboard nevyužívá, ani nemají studenti možnost si snowboard s sebou vzít. Důvodem, který tvrdí učitel je, že *z organizačních důvodů tuto možnost již 5 let nenabízíme*. I přesto však vědí, že snowboard by si vybralo až 20 % studentů. Druhá z dotazovaných škol dává možnost studentům si snowboard vzít alespoň dobrovolně, kde ho mohou využít při volném lyžování po výuce. Poslední škola dává možnost vybrat si mezi lyžemi nebo snowboardem. Na všech školách jsou kvalifikovaní učitelé na výuku snowboardingu. Odpovědí jednoho dotazovaného, proč výuku snowboardingu nezařazují, byla, že *kvalifikované učitele máme, ale je jich velmi málo, a i proto výuku na snowboardu na kurz lyžování nezařazujeme*. V čem se ale opět všichni shodují je, že nikdo nevyužívá externí učitele na ZVK. Podle pedagogů nemají studenti zájem o snowboarding nebo zájem poslední dobou klesá nebo zájem nebyl zjišťován. Materiální zajištění na snowboard dvě školy nemají vůbec. Jedna škola tuto možnost má, kde respondent tvrdí, že *škola má 1 SNB k zapůjčení*. Neúčast na ZVK je převážně ze zdravotních důvodů, kde je tomu tak na všech třech školách. Výjimkou je ale i *nezájem o lyžování*, jak uvedl jeden z respondentů. Porovnání zájmu studentů o ZVK během posledních let je spíše stejný, jak uvádějí dva respondenti. Problémem jsou však vysoké ceny skipasů, kvůli kterým mají někteří studenti problém na kurz jet. Jedna respondentka uvedla, že *hodně záleží na atmosféře v dané třídě. Mnohdy se jim dopředu nechce, ale po kurzu je většina spokojená*. Tudíž prvotní nadšení je spíše menší, ale nakonec obsazenost kurzu je stejná. Co se týče programu na ZVK, základní činnosti jsou na všech třech stejné. Do programu zahrnují jak sjezdové, tak i běžecké lyže. Dále zahrnují teorii, která se zabývá první pomocí,

přípravou lyží, technikou lyžování atd. Jeden respondent uvedl že, *cílem je naučit se nebo zdokonalit ve sjezdu i běžeckých technikách a také stmelit kolektiv*. Jeden respondent také uvedl, že na konci kurzu pořádají sjezdové i běžecké závody.

5. Diskuze

V bakalářské práci se mi podařilo získat dostatečné množství informací k dosažení stanoveného cíle. Sběru dat z dotazníkového šetření, které bylo určeno pro studenty gymnázií v Krkonoších, se účastnilo celkem 92 respondentů. Vzhledem k tomu, že dotazníky byly rozeslány elektronicky, přes vedení školy nebo pedagoga dané školy, odpovědi bylo méně, než kdyby dotazníky byly předány osobně (což nebylo umožněno z důvodu pandemie Covid-19).

Cílem bylo zjistit zájem studentů o větší zavedení snowboardingu na ZVK. Prokázalo se, že převážná většina respondentů by zájem o snowboarding na ZVK měla. Nejvíce odpovědi zaznělo, že by se jízdu na snowboardu na kurzu chtěli naučit. Z toho vyplývá, že většina na snowboardu neumí a nemá možnost se na něm naučit jinde než právě na ZVK. Další respondenti by se v tom chtěli na kurzu zdokonalit, protože je to baví. Zbylí respondenti se na snowboardu učit nechtějí, tudíž by je ani výuka na ZVK nejspíše neuchvátila. I přes to, převážná většina by snowboarding na ZVK uvítala. Je zřejmé, že studenti z oblasti Krkonoš často navštěvují lyžařská střediska a jsou od mala vedeni k zimním sportům, až na 2 respondenty, kteří nejsou schopni sjet svah bezpečnou regulovanou jízdou. Většina už tedy na lyžích jezdit umí a na ZVK je jim někdy přítěží, že se musí učit něco, co už umí. Snowboard by tak mohl být dobrým přínosem pro ty, kteří by měli zájem naučit se novým dovednostem. Překvapila mě jedna odpověď na otázku, zda se student zúčastnil ZVK, kde respondent odpověděl, že na ZVK nebyl, protože na lyžích již umí. Neměl tedy žádnou motivaci, proč by právě na ZVK měl jezdit. Možnost vybrat si právě snowboard by ho možná přimělo názor změnit.

Odbornost pedagogů pro výuku snowboardingu byla zjišťována pomocí dotazníku s otevřenými otázkami určenými pedagogům příslušných škol, kteří jsou odpovědní za ZVK. Z dotazníku vyplývá, že vyškolení pedagogové na vybraných školách jsou. U jedné školy mají pedagogové dodělaný kurz na výuku snowboardingu, ale jelikož se licence musí po pěti letech obnovovat, tak už nikdo na škole nemá kompetenci ho vyučovat. Z toho důvodu se na škole snowboarding vůbec nevyučuje ani nemají studenti možnost si ho na ZVK vzít. Na druhé škole mají pedagogy na výuku snowboardingu, ale je jich málo. Studenti mají možnost si snowboard vzít, ale jen pro využití ve svém volném čase nebo na večerním lyžování. Nikdo z pedagogů však snowboard na ZVK nevyučuje i přesto, že mají licenci. Tím mě spíše zarazilo zjištění, že se i přes to snowboard nevyučuje. Z toho vyplývá, že snowboard na ZVK si vezmou pouze ti, kteří jízdu na snowboardu již ovládají.

Většina studentů, kteří by měli zájem o zavedení snowboardingu jsou však úplně začátečníci a netroufnou si snowboard na ZVK vzít, když vědí, že je to tam nemá kdo naučit. Z tohoto důvodu jsem také předpokládala, že si snowboard na kurz vybere menší většina. Třetí škola dává na výběr ze snowboardu a lyží. Pedagogové jsou proškoleni ve výuce snowboardingu, ale kvůli malému procentu studentů, co si snowboard vyberou, pedagogové nechtějí snowboard vyučovat. Studenti se snowboardem již jízdou ovládají, a tak jsou učitelé schopni snowboardisty učit a kontrolovat pouze slovně bez názorné ukázky. Kdyby se však zapojilo více studentů se snowboardem, někdo z učitelů si snowboard s sebou vezme. Z dotazníku vyšlo, že si pedagogové myslí a předpokládají, že studenti spíše nemají zájem o větší zavedení snowboardingu anebo zájem studentů nebyl vůbec zjišťován. Z dotazníku pro studenty však vyšlo, že celých 67,4 % studentů má zájem o větší zavedení snowboardingu na ZVK. Do této skupiny patří jak studenti, kteří na snowboardu již umí a chtěli by se ve snowboardingu zdokonalit, tak i úplní začátečníci, kteří by se na snowboardu chtěla naučit právě na ZVK.

Podobnému výzkumu se věnovalo také pár autorů ve svých odborných pracích. Například Hraško (2014) se ve své práci věnuje personálnímu zajištění kurzu a náplně kurzu ve všech krajích ČR základních škol. Co se týče snowboardingu vyučovaných na ZVK vyšlo, že 60 % škol, kteří odpověděli na dotazník, vyučují snowboarding na ZVK. V mém výzkumu vyšlo, že se přímo snowboarding nevyučuje, mají pouze možnost si snowboard s sebou vzít. Další autorka Lutašová (2015) se ve své práci zaměřila na základní a střední školy v Hradci Králové. Zde k získání výsledků využila také dotazníkové šetření, kde použila podobné otázky a výsledky byly obdobné jako u mé vymezené skupiny gymnázií v Krkonoších. Obdobný výzkum, kde se také zjišťoval zájem studentů o zavedení snowboardingu na ZVK prováděla Binterová (2008). Dle jejích výsledků, které prováděla na základních a středních školách po ČR, vyšlo, že se účastní 43 % studentů středních škol výcviku snowboardingu, který je organizován. Na školách, kde není výuka na snowboardingu organizována má 61 % studentů možnost absolvovat ZVK na snowboardu, což z mého výzkumu vychází velmi podobně.

6. Závěr

Bakalářská práce s názvem Snowboarding jako součást zimních výcvikových kurzů na gymnáziích v oblasti Krkonoš má za cíl zmapovat a popsat výuku snowboardingu. Zjistit v jakém rozsahu a jakým způsobem je snowboard zařazován na zimních výcvikových kurzech, odbornost učitelů výuky snowboardingu a zájem studentů o zařazení tohoto sportu na gymnáziích v oblasti Krkonoš. Do této oblasti patří Gymnázium Trutnov, Krkonošské gymnázium a SOŠ a Gymnázium a SOŠ Jilemnice.

Teoretická část se věnuje popisu snowboardingu od historie až k potřebné výstroji a výzbroji, která je nezbytná pro výuku snowboardingu na lyžařských kurzech, kde výuka snowboardingu probíhá. Dále se zabývá zmapování výuky snowboardingu, kde jsou pro lepší znázornění a vysvětlení cviku přidány i vlastní fotografie.

Praktická část se skládá ze dvou dotazníků. Kvůli vládnímu nařízení mi nebyl umožněn provést rozhovor u pedagogů, proto jsem rozhovor nahradila dotazníkem, který mi umožnil získat potřebné informace. I přesto se mi tímto způsobem podařilo naplnit cíle práce a zodpovědět tak na předem stanovené výzkumné otázky. Z výsledků praktické části vyplývá, že u jedné školy snowboarding není zařazován vůbec z organizačních důvodů. Zbylé dvě školy snowboarding nějakým způsobem zařazují na svých ZVK. Způsob, jakým zařazuje snowboarding druhá škola je ten, že si studenti mohou na ZVK snowboard vzít, ale mohou ho využít pouze ve volném čase. Třetí škola už snowboard na ZVK využívá podstatně více. Studentům dávají možnost vybrat si mezi snowboardem nebo lyžemi. Nemají však přizpůsobenou výuku pro snowboarding, proto se zúčastňují pouze ti studenti, kteří jízdu na snowboardu již zvládají. Žádná z těchto třech škol tedy nevyužívá přímo výuky snowboardingu na ZVK. Odpověď na druhou výzkumnou otázku je mezi studenty a učiteli v rozporu. Učitelé nezařazují výuku snowboardingu, jelikož si myslí, že studenti o to nemají takový zájem nebo zájem klesá. Bylo zjištěno, že zájem studentů nebyl nijak zjišťován, je to tedy pouze názor učitelů. Z dotazníku od studentů však vyšlo, že více jak polovina z dotazovaných by měla zájem o zařazení výuky snowboardingu na ZVK. Z toho vyplývá, že pokud by studentům bylo umožněno vzít si na ZVK snowboard, kde by následně probíhala i jeho výuka, zapojilo by se více studentů, i ti, kteří jsou úplní začátečníci, jelikož kurz je jediná možnost, kde by se na snowboardu mohli naučit.

Celkově může být práce přínosná pro pedagogy vybraných škol, jelikož může nabídnout zpětnou odezvu od studentů. Vzhledem k tomu, že nebyl na školách zjišťován zájem o snowboarding na ZVK, nemohou posoudit, kolik studentů by se na snowboardu chtělo naučit nebo zdokonalit. Pedagogové se tak mohou rozmyslet, zda by zavedení snowboardingu na jejich škole mohlo zvýšit motivaci k učení novým dovednostem a zpestření stereotypního programu na ZVK.

Seznam literatury

Binter, L. (2002). *Snowboarding: alpská jízda, freestyle, freeriding* (2., přeprac. vyd). Grada.

Binter, L. (2006a). *Jak dokonale zvládnout snowboarding*. Grada.

Binter, L. (2006b). *Snowboarding: vybavení, technika jízdy, freestyle* (3., přeprac. vyd). Grada.

Binterová, B. (2008). *Lyžařské výcvikové kurzy na základních a středních školách v České republice*. (Diplomová práce). Praha: Univerzita Karlova v Praze

Doležalová, O. (2007). *Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů na gymnáziích*. Výzkumný ústav pedagogický.

Frano, J. (1984). *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník středních škol*. Státní pedagogické nakladatelství.

Gnad, T. (2001). *Kapitoly z lyžování*. Karolinum.

Gnad, T. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Karolinum.

Hendl, J. (2012). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (3. vyd). Portál.

Hlaváček, B. (1991). *Snowboarding: jak na to*. Svojtka a Vašut.

Hraško, P. (2014). *Komplexní hodnocení lyžařských výcvikových kurzů na základních školách v ČR*. (Diplomová práce). Praha: Univerzita Karlova v Praze

Kutáč, P., & Navrátková, T. (2003). *Lyžařský kurz od A do Z: učební texty pro lyžařské instruktory* (Vyd. 2., (přeprac. a dopl.). Hanex.

Louka, O. (2006). *Snowboarding - vybrané kapitoly*. KTV PF UJEP.

Louka, O., & Večerka, M. (2007). *Snowboarding*. Grada.

Lutašová, A. (2015). *Lyžování a snowboardování na 1. stupni ZŠ* (Diplomová práce). Praha: Univerzita Karlova v Praze.

McKenn, L. (c1998). *Snowboard: [jedinečný pohled do světa snowboardingu od úplných začátků až po náročné skoky]*. Fragment.

Pacut, M. (2010). *Dějiny vybraných individuálních sportů*. Repronis.

Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (Vyd. 2). Portál.

Večerka, M. (2003). *Freestyle snowboarding*. Computer Press.

Internetové zdroje

10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích. (2013). In *Www.horskaslužba.cz*. Horská služba ČR. https://www.horskaslužba.cz/cz/aktualni-informace/informace-a-pravidla/10-pravidel-fis-pro-chovani-na-sjezdovych-tratich?fbclid=IwAR1ZDOqCWpy6wjCnkmrNDTNZHS1eYQR-_81oflFr8LiMNPkcD-zyliWa6rg

Co pro gymnázia znamená schválení RVP G a RVP GSP?. (2007). Rvp.cz. Retrieved March 10, 2021, from <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/G/1541/co-pro-gymnazia-znamena-schvaleni-rvp-g-a-rvp-gsp-.html/?fbclid=IwAR1q-QPQxmMnRf5wH5Rre1m6x8FYP8PdJb3gbwuDCeuMTDVSHvmm8EcQBKs>

Metodika výuky snowboardingu APUL D + APUL C. (2019). In *Apul.cz*. APUL – Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol. https://www.apul.cz/media/uploads/sekce_snowboarding/dokumenty/apul_metodika_snb_d%26c.pdf?fbclid=IwAR1Px20Vz5t6klww6oRXDSlwDjsW5Y7bJUB690A5A2Zm77PWhAtduKIdUWg

Rámcovým vzdělávacím programem pro gymnázia. (2007). In *Nuv.cz*. Výzkumný ústav pedagogický v Praze <http://www.nuv.cz/file/159?fbclid=IwAR0eZ1W3GR6Bd4fHPkWblgfolafRmM6dBNL-OF9Sfyt7OWcClqw-nFVCPIU>

Výtah z „Věstníku“. (2006). In *Msm.cz*. Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. <https://www.msm.cz/file/14359?fbclid=IwAR2BZyqSgKiLUC7pDhKSXNorx7xjQT4reFHOYQpoeQX-okI3j1LOUczW3yY>

Vyhláška č.13/2005 Sb.: O středním vzdělání a vzdělání v konzervatoři, 17 § (2005). Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-13?text=ly%C5%BEa%C5%99sk%C3%BD%20v%C3%BDevik&citace=1&fbclid=IwAR1M WpiinWIHKm8-_R5EqM4errs6WcyP-BHT9liu5nVKHLUXIQMPicoNaHc#cast1

Seznam obrázků

Obrázek 1: Nošení snowboardu.....	24
Obrázek 2: Základní postoj.....	25
Obrázek 3: Přetočení.....	26
Obrázek 4: Pád přes frontsidovou hranu.....	27
Obrázek 5: Pád přes backsidovou hranu.....	27
Obrázek 6: Rovnovážná cvičení	28
Obrázek 7: Koloběžka	29
Obrázek 8: Sesouvání po spádnicí (frontside)	31
Obrázek 9: Padající list	32
Obrázek 10: Fáze smýkaného oblouku.....	34
Obrázek 11: Pohlaví.....	40
Obrázek 12: Přehled odpovědí na otázku č. 4	41
Obrázek 13: Přehled odpovědí na otázku č. 5	42
Obrázek 14: Přehled odpovědí na otázku č. 6	43
Obrázek 15: Přehled odpovědí na otázku č. 7	44
Obrázek 16: Vlastní vybavení.....	45
Obrázek 17: Účast na ZVK.....	46
Obrázek 18: Přehled odpovědí na otázku č. 10	47
Obrázek 19: Přehled odpovědí na otázku č. 11	48
Obrázek 20: Zájem o zavedení snowboardingu.....	49
Obrázek 21: Přehled odpovědí na otázku č. 13	50
Obrázek 22: Přehled odpovědí na otázku č. 14	51

Seznam příloh

Příloha č. 1: 10 pravidel FIS

Příloha č. 2: Dotazník určený pro pedagogy s danými výsledky

Příloha č. 3: Dotazník určený pro studenty

Přílohy

Příloha č. 1: 10 pravidel FIS

**BEZPEČNĚ V HORÁCH...**

PRAVIDLA CHOVÁNÍ NA SJEZDOVÝCH TRATÍCH PODLE FIS (MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ FEDERACE)



1. Ohled na ostatní lyžaře
Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.



2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy
Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s průměrným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.



3. Votba jízdni stopy
Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdni stopu zvlnit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.



4. Předjíždění
Předjíždět se může ze shora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.



5. Vjíždění a rozjíždění
Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



6. Zastavení
Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyřítat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.



7. Stoupání a sestup
Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



8. Respektování značek
Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



9. Chování při úrazech
Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



10. Povinnost prokázání se
Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

(“10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích”, 2013)

Příloha č. 2: Dotazník určený pro pedagogy s danými výsledky

Výsledky dotazníkového šetření:

1) Na jaké škole vyučujete?

Pedagog A: Gymnázium Trutnov

Pedagog B: Krkonošské gymnázium a SOŠ

Pedagog C: Gymnázium Jilemnice

2) V jakém ročníku jezdí studenti na zimní výcvikový kurz (dále jen „ZVK“)?

Pedagog A: Sekunda osmiletého a první ročníky čtyřletého studia.

Pedagog B: Druhý ročník osmiletého g. - 2.A (7.třída) a první ročník čtyřletého gymnázia – tedy 5.A a 1.B

Pedagog C: Víceleté gymnázium-sekunda a kvinta, čtyřleté gymnázium -2. ročník

3) Máte ZVK dané jako povinné? Pokud se student nemůže zúčastnit např. z finančních důvodů, můžete nabídnout studentovi finanční pomoc?

Pedagog A: Ano. Na naší škole v těchto situacích pomáhá sociální program Nadačního fondu, který v odůvodněných případech přispívá až 50 % celkových nákladů na akci.

Pedagog B: Ano, je povinný. Jezdíme na Kantorskou boudu, kurz je finančně nenáročný. Občas se setkáváme s materiálním nezabezpečením z finančních důvodů a studentům vybavení zařídíme (z vlastních, osobních zdrojů).

Pedagog C: ZVK je povinný, ale ze zdravotních nebo finančních důvodů může být žák omluven z účasti.

4) Když se student nezúčastní ZVK, jaký je jeho program během kurzu?

Pedagog A: Chodí do školy do náhradní třídy.

Pedagog B: Kurzy dvou tříd vyššího gymnázia probíhají po sobě. Ti, co se nemohou účastnit, chodí do školy s paralelní třídou.

Pedagog C: Žák zůstává ve škole v jiné třídě.

5) Mohou si žáci vybrat, jestli si vezmou na ZVK lyže nebo snowboard, popřípadě můžou mít obojí? Pokud mají možnost, kolik zhruba procent žáků si zvolí snowboard?

Pedagog A: Kurzy na naší škole zaměřujeme na sjezdové lyže a běžky. Výuku na snowboardech nezařazujeme. Možnost vzít snowboard studentům nabízíme jako dobrovolnou pro malý prostor při volném lyžování po výuce.

Pedagog B: Ano, mohou si vybrat. V současné době zájem poklesl, SNB si berou 2-3.

Pedagog C: Snowboard by si zvolilo asi 20 %, ale z organizačních důvodů tuto možnost již 5 let nenabízíme.

6) Pokud studenti mohou mít s sebou snowboard, máte kvalifikované učitele na výuku snowboardingu?

Pedagog A: Kvalifikované učitele máme, ale je jich velmi málo, a i proto výuku na snowboardu na kurz lyžování nezařazujeme.

Pedagog B: Ano.

Pedagog C: Ano.

7) Využíváte k personálnímu obsazení externí učitele?

Pedagog A: Ne.

Pedagog B: Ne.

Pedagog C: Ne.

8) Myslíte si, že je velký zájem studentů o zavedení snowboardingu na ZVK, popřípadě proč?

Pedagog A: Zájem jsme ani nezjišťovali. V našich možnostech není vést na kurzech výuku na snowboardu.

Pedagog B: Myslím, že trend SNB šel dolů. Nedokážu posoudit proč.

Pedagog C: Není.

9) Na jak dlouho jezdíte na ZVK? Navštěvujete stále stejná střediska?

Pedagog A: Neděle až pátek, tedy 6 dní. Ano.

Pedagog B: Od nedělního poledne do pátečního poledne, tedy 6 dní. Ano, jezdíme na stejné místo.

Pedagog C: 5 dní, místa pobytu často měníme.

10) Je vaše škola schopna vypůjčit studentům vybavení na snowboard?

Pedagog A: Ne.

Pedagog B: Škola má 1SNB k zapůjčení.

Pedagog C: Ne

11) Kolik zhruba procent studentů nejezdí na ZVK a co bývá důvodem neúčasti?

Pedagog A: Malé procento. Nezájem o lyžování, zdravotní důvody.

Pedagog B: Na kurzy v 7 třídě jezdí pravidelně všichni, ve vyšších ročnících bývá účast cca 80 %. Někteří mají objektivní zdravotní důvody, jiní omluvenou neúčast z různých důvodů.

Pedagog C: 0-5 % - zdravotní důvody, finance minimálně, snažíme se pořádat levnější kurzy.

12) Když srovnáte během posledních let, zájem studentů o ZVK klesá nebo stoupá, popřípadě proč?

Pedagog A: V dlouhodobém horizontu nepozorujeme změny. Stále větší problém ale představují vysoké a stále stoupající ceny skipasů.

Pedagog B: No subjektivně bych spíš řekla, že klesá (alespoň takové to nadšení), nicméně obsazenost je stále stejná, hodně záleží na atmosféře v dané třídě. Mnohdy se jim dopředu nechce, ale po kurzu je většina spokojená.

Pedagog C: Je stejný.

13) Co je cílem ZVK na Vaší škole? Popřípadě ve zkratce popište váš program.

Pedagog A: Rámcový program lyžařského kurzu na Gymnáziu Trutnov:

- každý den výuka dopolední a odpolední blok
- před večerí prostor pro teorii výstroj a výzbroj, historie lyžování, mazání a ošetřování lyží, představení všech lyžařských disciplín, nebezpečí na horách...

Maximální prostor zde dáváme studentům.

- večerní program zaměřený na společenské a teambuildingové hry bez elektroniky a komunikačních médií
- v průběhu kurzu minimálně dvakrát výuka a celodenní výlet na běžkách
- předposlední den závody ve slalomu a na běžkách

Pedagog B: Cílem je naučit se nebo zdokonalit ve sjezdu i běžeckých technikách, osvojit si pravidla pro pohyb na horách v zimě. Ale také stmelit kolektiv.

V neděli odveze rolba ze Strážného batohy a sjezdové vybavení a účastníci se na vydávají na chalupu na běžkách. Po představení programu seznámení s vybavením, rozcvičení na lyžích a krátké sjezdy okolo chalupy. Pondělí, úterý dopoledne sjezdové lyžování, odpoledne běžky, večer přednášky (vybavení, mazání lyží, bezpečnost na horách, orientace na horách, práce HS, soutěže atd.) Ve středu celodenní výlet na běžkách, odpoledne hry kolem chalupy, vyhledávání lavinovým vyhledávačem apod. Čtvrtek sjezdovky/ běžky, v pátek úklid chalupy a s „plnou polní“ sjezd zpět do Strážného.

Pedagog C: Výuka běžeckého a sjezdového lyžování, teorie – první pomoc, příprava lyží, technika lyžování...

14) Je něco, co byste chtěli na ZVK změnit, ale není možné to zrealizovat a proč. (např. z finančních důvodů apod.)

Pedagog A: Vysoké a stále stoupající ceny skipasů.

Pedagog B: Bylo by skvělé, kdyby mohla škola poskytnout příspěvek na jízdné.

Pedagog C: V současné době vážně přemýšlíme o možnosti zrušení kurzu a pořádání pouze dopoledních výjezdů na hory na sjezdovky. Důvodem jsou špatné sněhové podmínky.

Příloha č. 3: Dotazník určený pro studenty

Dobrý den,

jmenuji se Andrea Vodsed'álková a jsem studentkou Univerzity v Hradci králové na pedagogické fakultě. V rámci bakalářské práce zjišťuji zájem studentů o zavedení snowboardu na lyžařském kurzu. Obracím se na vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který je anonymní. Děkuji za vaši ochotu a čas.

1) Jste?

- a) Muž
- b) Žena

2) Do jakého ročníku chodíte?

3) Název vaší školy

4) Jezdíte nebo jezdili jste na hory s rodiči?

- a) Ano, jezdíme lyžovat
- b) Ano, jezdíme na snowboard
- c) Ano, jezdíme na lyže i snowboard
- d) Ne

5) Věnujete se nebo věnovali jste se lyžím/snowboardu závodně?

- a) Ano, lyžím
- b) Ano, snowboardu
- c) Ano obojím
- d) Ne

6) Upřednostňujete lyže nebo snowboard? Odůvodní

- a) Lyže
- b) Snowboard

7) Zvládnete sjet svah bez pomoci (bezpečná regulovaná jízda)?

- a) Ano, pouze na lyžích
- b) Ano, pouze na snowboardu
- c) Ano, na lyžích i na snowboardu
- d) Ne

8) Máte vlastní vybavení?

- a) Ano, vlastním lyže
- b) Ano, vlastním snowboard
- c) Ano, vlastním lyže i snowboard
- d) Nemám vlastní vybavení

9) Byl/a jste na zimním výcvikovém kurzu (dále jen „ZVK“) pořádaný vaší školou?

- a) Ano
- b) Ne, z důvodu nemoci
- c) Ne, na lyžích umím dobře
- d) Ne, na lyžích neumím
- e) Ne, kurz je příliš drahý
- f) Jiné:

10) Na ZVK jste si mohli vzít?

- a) Jen lyže
- b) Jen snowboard
- c) Obojí

11) Na ZVK jste si vzal/a?

- a) Jen lyže
- b) Jen snowboard
- c) Lyže i snowboard

12) Měl/a byste zájem o větší zavedení snowboardingu na ZVK?

- a) Ano, chtěla bych se to naučit
- b) Ano, chtěla bych se v tom zdokonalit
- c) Ano, na snowboardu umím a baví mě to
- d) Ne, na snowboardu umím, nepotřebuji se to učit na ZVK
- e) Ne, jízdy na snowboardu se bojím
- f) Ne, nechci se učit na snowboardu
- g) Jiná:

13) Co byste změnili na již zúčastněném ZVL? Chtěl/a bych...

- a) Více volného času
- b) Fyzicky náročnější aktivity
- c) Fyzicky méně náročné aktivity
- d) Nic bych neměnil/a
- e) Více ježdění na sjezdovkách
- f) Méně ježdění na sjezdovkách
- g) Zapojení více společných her
- h) Více her na sněhu (aktivit bez lyží)
- i) Zapojení dalšího sportovního vybavení (např. skialpy, snowblady...)
- j) Se více zdokonalit na lyžích/snowboardu
- k) Více stmelit kolektiv
- l) Více rozšířit vědomosti o zimní sporty
- m) Jiné:

14) Začali jste se více věnovat zimním sportům po ZVK?

- a) Ano
- b) Ne