

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2021

Daniela Martinková

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělovýchovy a sportu

Výuka sjezdového lyžování u dětí v mateřské škole

Bakalářská práce

Autor: Daniela Martinková

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.

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



Zadání bakalářské práce

Autor: Daniela Martinková

Studium: P18P0822

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Název bakalářské práce: **Výuka sjezdového lyžování u dětí v mateřské škole**
Název bakalářské práce AJ: Downhill skiing lessons for children in kindergarten

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je zjistit, zdali a jakým způsobem realizují mateřské školy z oblasti Orlických hor lyžařské výcviky pro děti. Dílčím cílem je popsat a analyzovat progres v základních lyžařských dovednostech po absolvování organizovaného lyžařského výcviku pro děti ve vybrané mateřské škole.

Klíčová slova: lyžování, lyžařský výcvik, předškolní věk, mateřská škola

Metody: dotazníkové šetření, terénní pozorování, pre a post dovednostní test

Barth, K. (2004). *Learning skiing*. Oxford: Meyer and Meyer

Grabmüllerová, M. (1994). *Hry a herní cvičení na sněhu a na lyžích*. Praha: Pedagogické centrum

Jandová, S. (2004). *Základy lyžování dětí*. Liberec: Technická univerzita

Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Gaudeamus: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta

Treml, J. (2006). *Lyžování dětí*. Praha: Grada

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Dita Culková, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucí práce Mgr. Radky Dostálové, Ph. D. a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne:

Prohlášení

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

Datum:

Podpis studenta: _____

Poděkování

Mé poděkování patří Mgr. Radce Dostálové, Ph.D. a Mgr. Ditě Culkové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a čas, který mi v průběhu obou zpracování bakalářské práce věnovaly.

V Hradci Králové dne:

Anotace

MARTINKOVÁ, Daniela. *Výuka sjezdového lyžování u dětí v mateřské škole*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. Bakalářská práce

Text obsahuje základní údaje charakterizující v českém jazyce obsah a výsledky práce.

Předložená práce se zaměřuje v teoretické části na základní vybavení potřebné k lyžování, základy bezpečnosti a pravidla pohybu na sjezdovce. Text přibližuje bez složité terminologie základní principy fungování lyžařského materiálu a rady k oblékání dětí a mládeže. V práci je zpracováno dotazníkové šetření a jeho vyhodnocení. Informace v dotazníku jsou získány ze stran mateřských škol, které realizují lyžařské výcviky. Nejdůležitější částí je pre a post dovednostní test, který je složen ze základních lyžařských dovedností, do kterých spadají také úkoly ze sebeobsluhy. Hlavním cílem práce je zjistit, zdali a jakým způsobem, realizují mateřské školy z oblasti Orlických hor lyžařské kurzy pro děti. Dílčím cílem je popsat a analyzovat posun v základních lyžařských dovednostech po absolvování organizovaného lyžařského výcviku pro děti ve vybrané mateřské škole.

Klíčová slova: lyžařský výcvik, sjezdové lyžování, mateřská škola, předškolní věk

Annotation

MARTINKOVÁ, Daniela. Downhill skiing lessons for children in kindergarten. Hradec Králové: Faculty of Education, University Hradec Králové, 2021. Bachelor Degree Thesis

The text contains basic data characterizing the content and results of the work in the Czech language.

The presented work focuses in the theoretical part on the basic equipment needed for skiing, the basics of safety and the rules of movement on the piste. The text introduces the basic principles of the functioning of ski material and advice on dressing children and youth without complicated terminology. The work deals with a questionnaire survey and evaluation. The information in the questionnaire is obtained from kindergartens who implement winter ski courses. The most important part is the pre and post skill ski test, which consists of basic ski skills, which include self-service tasks too. The main goal of the thesis is to find out whether and how kindergartens from the Orlické Mountains area implement ski training for children. The partial goal is to describe and analyze the shift in basic skiing skills after completing organized ski training for children in a selected kindergarten.

Key words: ski lessons, downhill skiing, kindergarten, pre-school kids

OBSAH

ÚVOD	11
1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	12
1.1 MENTÁLNÍ VÝVOJ	12
1.2 FYZICKÝ VÝVOJ.....	13
1.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ	13
2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	15
2.1 DÍTĚ A JEHO TĚLO	15
2.2 DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA	16
2.3 DÍTĚ A SPOLEČNOST.....	17
3 LYŽAŘSKÉ VYBAVENÍ VHODNÉ PRO DĚTI.....	19
3.1 LYŽE.....	19
3.2 VÁZÁNÍ.....	20
3.3 BOTY	21
3.4 HOLE	22
3.5 OBLEČENÍ	22
4 ZÁSADY BEZPEČNOSTI A PREVENCE ÚRAZU	24
5 DRUHY A MOŽNOSTI VÝCVIKU SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ.....	27
5.1 LYŽAŘSKÝ INSTRUKTOR	27
5.2 INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA.....	28
5.3 SKUPINOVÁ VÝUKA.....	28
6 LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA.....	29
6.1 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA	29
6.2 SPECIALIZOVANÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA.....	29
7 VYUČOVACÍ A VÝCHOVNÉ STYL Y	30
7.1 DIDAKTICKÉ STYL Y.....	30
7.2 VYUČOVACÍ POSTUPY	31

7.3	VYUČOVACÍ METODY	31
8	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
8.1	CÍL PRÁCE.....	33
8.2	ÚKOLY PRÁCE	33
8.3	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
9	METODIKA	34
9.1	POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU	34
9.2	ORGANIZACE VÝZKUMU.....	34
9.3	METODY ZÍSKÁVÁNÍ A ANALÝZA DAT.....	35
9.3.1	PRŮBĚH A ÚKOLY PRE A POST DOVEDNOSTNÍHO TESTU	35
10	POPIS VYBRANÉ LYŽAŘSKÉ ŠKOLY	38
10.1	VYBAVENÍ ŠKOLY A ZASTOUPENÍ INSTRUKTORŮ	38
10.2	PRŮBĚH HODINY	39
11	VÝSLEDKY A DISKUZE	40
11.1	VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ	40
11.2	VÝSLEDKY PRE A POST DOVEDNOSTNÍHO TESTU	47
11.3	EMOCIONÁLNÍ PŘÍNOS.....	49
12	ZÁVĚR	50
	LITERATURA.....	51
	PŘÍLOHY	54

ÚVOD

V dnešní době se výuka lyžování dostává do popředí již v brzkém věku dětí. Nejen základní, střední, vysoké, ale i mateřské školy realizují nyní kurzy lyžování. Význam tohoto rozhodnutí je zcela zásadní. Ne všechny rodiny mají k lyžování vztah či prostředky, takže se děti mnohdy s lyžemi setkávají až na základní škole, ne-li později. A to už mohou být začátky obtížné. Někteří jedinci nedisponují potřebným množstvím motorické obratnosti a rozsahem pohybů, které jsou pro lyžování potřebné. Právě touto prací bych chtěla upozornit na význam lyžařských kurzů realizovaných v mateřských školách nejen z důvodu výuky lyžování, ale i z hlediska zkoumání vlivu na dětskou psychiku a na další rozvoj pohybových schopností a dovedností. Téma jsem si zvolila proto, jelikož se domnívám, že mám v tomto směru co nabídnout. Od tří let jsem lyžovala a od sedmi let jsem byla do nedávna členkou Lyžařského oddílu Ski klub Ústí nad Orlicí, který má své středisko v Říčkách v Orlických horách. Právě do tohoto lyžařského centra dojíždí v zimním období hned několik mateřských škol za výukou sjezdového lyžování. Jakožto budoucí pedagožku mě zajímá, jestli se paní učitelky alespoň v malé míře podílejí na výuce a podpoře dalšího pohybu dětí během kurzu. Cílem této práce je nahlédnout do dění kurzů pořádanými mateřskými školami a zjistit, zda vůbec realizují kurzy lyžování, pokud ano, tak jakým způsobem. Tuto skutečnost zjistím pomocí dotazníkového šetření. V teoretické části práce se chci věnovat náležitostem týkajících se základního vybavení, věcem potřebným k výuce sjezdového lyžování a dále základním kontextem pohybových činností v souvislosti s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. V praktické části popíši vybrané lyžařské středisko a jeho možnost využití k výuce lyžování. Pomocí pre a post dovednostního testu analyzuji posun v lyžařských dovednostech po absolvování výcviku. Poslední součástí budou výsledky lyžařských dovedností ve formě grafů a tabulek a hodnocení emocionálního posunu.

1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Rozmezí předškolního věku je charakterizováno od tří do šesti let. Kdy toto období končí není však stanoveno věkem, ale nástupem do první třídy. V dnešní době se tedy již setkáme v mateřských školách s dětmi dvouletými, které dříve byly pouze v jeslích, až sedmiletými, kterých kvůli odkladům do základní školy přibývá. Právě v tomto období je nejlepší začít s výukou jakéhokoliv sportu. V předškolním věku se rozvíjí pohybová obratnost i koordinace pohybů a stoupá úroveň motorických dovedností (Vágnerová, 2000, str. 53). Díky tomuto nárůstu fyzických schopností se naskytuje ideální možnost k výuce nového druhu pohybu, který si dítě snadněji osvojí než dospělý v pozdějším věku.

1.1 MENTÁLNÍ VÝVOJ

Okolo čtvrtého roku života se děti dostávají na vyšší úroveň myšlení a tím je názorné, intuitivní myšlení. I když se děti nacházejí na další úrovni, tak stále nerespektují zákony logiky. Usuzování se stále váže na konkrétní skutečnosti. To znamená, že děti poznají, čeho je více a čeho je méně, ale soudí tak podle tvaru či velikosti. Mají tedy problém rozeznat, jestli je půl litr vody ve sklenici stejný jako půl litr vody v misce. Usuzují podle nižší výšky hladiny v nádobě, i když přímo před nimi přelijeme danou sklenici do misky. *„Dalším znakem myšlení v předškolním věku je egocentrismus, ulpívání na subjektivním pohledu a tendence zkreslovat úsudky na základě subjektivních preferencí.“* (Skorunková, 2013, str. 81). Předškolní děti tedy nejsou schopné vyhodnocovat situaci z více hledisek. Další atypickým projevem myšlení je magičnost, animismus či antropomorfismus. Další méně známý je artifialismus. Tedy dítě věří, že hvězdy a slunce někdo umístil na oblohu.

Také se rozvíjí první matematické a prostorové vztahy, což nám právě při učení pohybu může pomoci. Děti si již dokážou představit, jak asi mají projet daný slalom. Při výuce lyžování můžeme využít slabou znalost času, pokud dítě aktivita baví, nebudeme ji zkracovat. *„Zdokonaluje se manuální zručnost, kterou dítě cvičí při manipulaci se stavebnicemi, s plastelínou či při kreslení.“* (Skorunková, 2013, str. 81). Tuto zručnost můžeme ihned využít při oblékání lyžařského vybavení a oblečení.

1.2 FYZICKÝ VÝVOJ

„K velmi výraznému rozvoji motoriky dochází v dětství, ve věku od 3 do 6 let se mění tělesné proporce a organismus poměrně rychle roste.“ (Vodičková, Příbramský, 2005, str. 34). Třileté dítě už se pohybuje bez problémů jako dospělý. Rovnováhu ztrácí jen zřídka, ovládá běh po rovině i nerovnostech, chůze ze schodů, ale i do schodů je poměrně plynulá a často bez držení zábradlí nebo ruky rodiče. Z hlediska motoriky posuzujeme kvantitativní a kvalitativní změny, u kterých se dále zabýváme pojmy kalendářní, biologický a sociální věk (Vodičková, 2004, str. 22). Je tedy důležité jak jemnou, tak hrubou motoriku u dětí rozvíjet například chůzí po úzké lavici, lezení po žebříku, poskoky na vytyčená místa, nejrůznější skoky, tříděním korálků, grafomotorickými cvičeními a dalšími. Děti mají tendence se na hřištích poměřovat. Kdo vyšplhá až nahoru? Kdo skočí dál? A právě těmito obratnostmi se liší menší děti od školních. Ideální přípravou na lyžování jsou nejrůznější skoky a poskoky, které intenzivně posilují svaly dolních končetin. Také je dobré si s dětmi nacvičovat tzv. kolébku, která je nejen vhodná na nácvik kotoulu, ale i jako příprava na případné pády (Vágnerová, 2000, str. 55).

„Projevuje se velká potřeba pohybu, jeho spontánní pohybová aktivita se odhaduje na 6 hodin denně. Proto je potřeba dětem vytvářet podmínky, které by vedly k rozvoji motoriky.“ (Vodičková, Příbramský, 2005, str. 34).

1.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ

Předškolní věk je charakterizován několika typickými znaky, kterými jsou nápodoba, sociální role a identifikace. V tomto období dochází také k procesu socializace. „Socializace je souhrn procesů vzájemné interakce mezi společností a jedincem, u nichž společnost působí na jedince tak, aby v sobě svým učením vytvořil psychologické předpoklady nezbytné k participaci ve společnosti současně jako člen společnosti i jako relativně samostatná osoba schopná řídit své jednání a odpovídat za ně.“ (Odehnal, Janoušek, 1988, str. 134). Dále je velmi důležité uvědomění si sám sebe, tedy identifikace. „Rozvoj sebehodnotících emocí souvisí s uvědoměním sebe sama, své vlastní osobnosti.“ (Vágnerová, 2012, str. 222). Děti jsou v předškolním věku velmi pozorné a často napodobují nejen své rodiče, ale i učitelky mateřských škol či jiné, pro ně důležité vzory. Je tedy dobré snažit se jít příkladem jak v oblasti vzdělávání, tak třeba i právě sportu.

Snaží se pochopit a začlenit se do sociálních rolí a jejich fungování. Začínají chápat význam autorit, umístění sebe sama ve společnosti a jejich fungování v kolektivu.

2 POHYBOVÉ ČINNOSTI V RÁMCOVĚ VZDĚLÁVACÍM PROGRAMU PŘEDŠKOLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Rámcově vzdělávací program, dále jen RVP PV, je státní dokument, který určuje pedagogům předškolního vzdělávání cíle pro děti této věkové skupiny. Jeho platnost od roku 2004 prošla poslední aktualizací 1. 1. 2018. Dříve RVP PV určovalo nejen cíle výuky, ale i jak přesně a do kdy jich dosáhnout. Až po roce 1989 se změnil celý pedagogický přístup k více individuálnímu a otevřenému přístupu. Do této doby byla výchova ovlivněna socialistickou společností (Kořátková, 2008).

RVP PV má pět základních oblastí a těmi jsou:

- Dítě a jeho tělo – oblast biologická
- Dítě a jeho psychika – oblast psychologická
- Dítě a ten druhý – oblast interpersonální
- Dítě a společnost - oblast sociálně-kulturní
- Dítě a svět – oblast enviromentální

Každá oblast má své dílčí cíle, vzdělávací nabídku, očekávané výstupy a rizika.

Jelikož pohyb jako takový nelze separovat od ostatních oblastí, tak v rámci sjezdového lyžování popíšu nejen oblast dítě a jeho tělo, ale i dítě a jeho psychiku a v poslední řadě dítě a jeho společnost.

2.1 DÍTĚ A JEHO TĚLO

Právě tato oblast se zabývá nejvíce pohybem jako takovým. Snaží se podpořit růst, fyzickou pohodu, zlepšení zdatnosti, rozvoj manipulačních a pohybových dovedností, učí děti sebeobsluže a dále také vede ke zdravým návykům. Mezi dílčí cíle patří uvědomění si vlastního těla, zdokonalení jemné i hrubé motoriky, rozvoj pohybových schopností, osvojení se dovedností úměrné věku dětí a utváření základů pro zdravý životní styl (RVP PV, 2018). Toto všechno jsou dovednosti a vlastnosti které chceme rozvíjet nejen u pohybu jako takového, ale i u lyžování.

Vzdělávací nabídka obsahuje například:

- manipulační činnosti, jednoduché úkony s předměty, pomůckami, nástroji, materiálem
- zdravotně zaměřené činnosti (vyrovnávací, protahovací, uvolňovací)
- činnosti zaměřené k poznávání vlastního těla a jeho částí
- lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky a poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh a pohybů těla na místě)
- příležitosti a činnosti, které směřují k prevenci úrazů, ochraně zdraví (RVP PV, 2018)

Mezi očekávané výstupy patří:

- zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci
- koordinovat lokomoci a další pohyby těla
- zachovávat správné držení těla
- vědomě napodobovat jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- zacházet s běžnými předměty denní potřeby
- zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (RVP PV, 2018)

2.2 DÍTĚ A JEHO PSYCHIKA

Záměrem této oblasti je podpora psychické pohody, odolnosti či zdatnosti. V další řadě snaha rozvíjet řeč, jazykovou stránku, poznávací procesy a funkce, sebepojetí, sebevyjádření, poznání, učení a mnoho dalších. Tato oblast má i tři samostatné podoblasti a těmi jsou:

1. jazyk a řeč
2. poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace
3. sebepojetí, city, vůle (RVP PV, 2018).

V rámci pozorování je zařazen i emoční přínos dítěte předškolního věku po absolvování lyžařského kurzu, proto je také tato kapitola nezbytná.

Vzdělávací nabídka obsahuje například:

- motivovaná manipulace s předměty
- výlety po okolí
- hry pro rozvoj vytrvalosti, sebeovládání a vůle
- činnosti přiměřené schopnostem dětí
- společné diskuze, rozhovory
- komentování zážitků a aktivit
- konkrétní operace s materiálem
- hry a praktické úkony, které procvičují orientaci v prostoru (RVP PV, 2018)

Mezi očekávané výstupy patří:

- chápání prostorových pojmů
- uvědomění si svých možností a limitů
- vyvíjení úsilí
- záměrně se soustředit na činnost, udržet pozornost
- vystupovat a učit se podle pokynů a instrukcí
- uvědomovat si příjemné i nepříjemné prožitky (RVP PV, 2018)

2.3 DÍTĚ A SPOLEČNOST

Poslední oblast, kterou nelze oddělit o ostatních je právě dítě a společnost. Jejím hlavním úkolem je uvést dítě do společnosti, která má svá pravidla, hodnoty, kulturní, materiální i duchovní zastoupení. Pomáhá s osvojením si dovedností, postojů a návyků, díky kterým se dítě může podílet na společenském prostředí (Dvořáková, 2011b).

Dítě se během absolvování kurzu dostává do kontaktu s novými lidmi v roli instruktorů nebo dalších dětí, tudíž dítě a společnost je poslední nezbytná kapitola v souladu s prací.

Vzdělávací nabídka obsahuje například:

- hry a aktivity ve skupinách, přípravy zábav a slavností (sportovní akce)
- praktické činnosti a hry, uvádějící děti do světa lidí (praktická manipulace s pomůckami a nástroji, provádění jednoduchých pracovních úkonů)
- aktivity přibližující dítěti svět kultury a umění (sportovní aktivity) (RVP PV, 2018)

Mezi očekávané výstupy patří:

- zvládat aktivně požadavky prostředí mateřské školy
- dodržovat pravidla her a činností
- šetrné zacházení s pomůckami – vlastními i cizími
- uvědomovat si, že ne všichni respektují pravidla

3 LYŽAŘSKÉ VYBAVENÍ VHODNÉ PRO DĚTI

Inovacím se za léta praxe dostalo i v lyžování, hlavně v profesionálním. Na trhu najdeme nespočet značek, tvarů, barev, a hlavně typů vybavení. Se správným výběrem by měl vždy pomoci zaměstnanec vybraného specializovaného obchodu. Pokud se naskytne možnost rady odborníka z řad profesionálů, bude to nejlepší volba. Jak pro dospělé, ale i pro děti existují různé druhy lyží – sjezdové, běžecké, bigfooty, skialpy, ale i speciální méně známé ski cross carver, allaround carver, all mountain a jiné (Štumbauer, 2005). Pro profesionály dělíme lyže na slalomové, obřákové, sjezdové a super-g. V této práci se však budu věnovat vybavením pro sjezdové lyžování vhodné pro děti předškolního věku.

3.1 LYŽE

Pro úplně nejmenší děti bývají častou volbou krátké plastové lyže nejrůznějších barev, které mají pouze plastové pásky na boty představující vázání. Ty jsou však vhodné pouze na počáteční seznámení. Na pár kroků před domem, na simulaci jízdy pomocí tahání – nejčastěji rodiči, či na opravdu malé kopce. Dále je potřeba pořídit adekvátní vybavení, nikoliv jen plastovou napodobeninu.

Postupně je tedy třeba vyměnit dětem lyže o délce přibližně 1 metr. Jak dítě roste, je třeba délku zvětšovat a uzpůsobit nejen velikosti, ale i váze lyžaře. Lehčí lyžař produkuje nižší síly přenášené do lyží, tudíž užije lyži kratší a měkčí (snow.cz, 2019). Často bývá chybou příliš krátká lyže, kdy se rodiče domnívají, že dítěti ještě stačí. Bohužel s krátkou lyží dost často nastává problém příliš měkké lyže. Při výběru lyží, nejen dětských, se zajímáme o tři hlavní parametry – délku, tvrdost a v neposlední řadě méně známý rádius neboli poloměr. Délku je třeba upravit tak, aby dítěti sahaly lyže přibližně pod bradu, maximálně k nosu, to platí u všech začátečníků i rekreačních lyžařů (Tremml, 2004, str. 13). Jiné délky a jejich odlišnosti, v závislosti na zvolené disciplíně – slalom, obří slalom, super obří slalom a sjezd, jsou starostí závodních lyžařů či lyžařů nadšenců, kteří tyto rozdíly ocení a rozumí jim. U předškolních dětí není třeba nad výběrem více uvažovat, ale problém nastává u dětí starších. Existuje jednoduchý test. Při koupi lyží či výběru v půjčovně uchopíme lyži za špičku a druhou rukou za vázání a zkusíme lyži prohnout. Pokud je lyže bez desky pod vázáním, bude pravděpodobně hodně měkká, s deskou se tvrdost zvyšuje. Měkčí, ohebnější lyže je i lépe ovladatelná, ale při vyšší váze dítěte jízdu

spíše komplikuje než ulehčuje. Lyže se pak hůře ovládá, jelikož se dítěti při zatížení vlní a nespĺňuje optimální jízdní vlastnosti. Nad 50 kg lyžaře jsou vhodné lyže s podkladovou deskou, aby při výše uvedeném ohýbacím testu kladly lehce odpor. Poslední parametr je rádius neboli poloměr lyže, který určuje, jakou kružnici o daném poloměru je lyže postavená na hranu schopna vytvořit. Uvádí se v metrech. Tento parametr je uveden na každé lyži, s největší pravděpodobností za patou hned vedle délky. Právě rádius nám značí, jak lehce se bude lyže točit. Dětské lyže mají samy o sobě malý rádius – okolo 10-15 metrů, tudíž nás tento údaj nemusí trápit. U starších dětí a dospělých už hraje větší roli. Dítě, které mělo donedávna krátké dětské lyže s rádiem 12 metrů, bude z počátku s juniorskými lyžemi bojovat. Není však třeba se bát, protože delší lyže je paradoxně méně namáhavá. Čím delší lyže, tím méně oblouků a tím pádem i menší zatížení svalů dolních končetin.

Stručně řečeno, pro předškolní dítě stačí lyže o délce přibližně jeden metr jakékoli značky i barvy. Důležité je, aby dítě lyžování nadchlo a chtělo v něm i nadále pokračovat.

3.2 VÁZÁNÍ

Jak lyže, tak vázání prošlo za léta obrovským posunem. Nemá za úkol pouze držet nohu připevněnou k lyži, ale umět nohu uvolnit v případě nebezpečí pádu či pádu samotného. Správně nastaveným vázáním si zajistíme bezpečné lyžování bez zbytečných úrazů. Bohužel druhy vázání a nastavení jejich přepětí není úplně pro laiky, takže je třeba se vždy obrátit do specializovaného servisu, kde potřebné šrouby otočí do správné polohy. *„Bezpečnostní vlastnosti se u vázání uvádějí podle vypínací síly, která je vyjádřena v DINech. Doporučujeme malé děti do 4 DINů, děti a mládež do 7 DINů.“* (Tremel, 2004, str. 14) Jedná se o obecné doporučení, které nikomu neublíží, ale je potřeba sledovat váhový vývoj dítěte a v případě změn, i během sezóny, sílu vypětí kontrolovat a podle potřeby měnit. Pokud rodič nebo někdo jiný tyto změny opomíjí, nastává pravidelně několik situací. Případ, kdy přepětí je zvolené více než by mělo být, poznáme ihned. Pokud má dítě, ale i dospělý, problém se obout do lyží, jelikož klade vázání při zacvaknutí příliš velký odpor, jedná se o chybu, která může stát lyžaře na kopci nepříjemné zranění. Příliš utažené vázání s největší pravděpodobností nevypne lyži od boty včas, a lyžař si může přivodit zranění kolenního kloubu, kotníku nebo se i udeřit o samotnou lyži. Druhý extrém je příliš volné vázání, které bývá naštěstí více komické než tragické. Příliš malou

vypínací sílu lze poznat také okamžitě. Pokud bez důvodného podezření ztratíme během jízdy z kopce lyži, není něco v pořádku. Příliš volné vázání, ale může být také příčinou pádu. Nesprávně nastavená lyže, která se dostane do menší nerovnosti, se může samovolně uvolnit a zapříčinit zbytečný pád. Jakožto bývalý závodní lyžař mohu doporučit vždy o něco málo více přitažené vázání, které podrží lyžaře v nerovnostech, ale je připraveno i na vypnutí při pádu či vlastní chybě.

3.3 BOTY

Výběru bot u dětí je potřeba věnovat zvýšenou pozornost, jelikož se dělí do tří základních kategorií a těmi jsou rekreační, sportovní a závodní (sportisimo.cz, 2018). Špatně padnoucí obutí může zapříčinit nezáměr o déle trvající lyžování. Potřebujeme tedy pohodlné, teplé a vlhkost dobře izolující boty. Ideální volbou do bot jsou lyžařské podkolenky, které jsou z funkčních vláken dobře držících teplo. Nabízí se varianta dát dítěti kotníkové ponožky a přes ně podkolenky, ale více ne. Při větším množství vrstev v botě může dojít k chybnému vytvarování vnitřní stélky boty, a také se zhorší kvalita kontaktu mezi chodidlem a botou, a budou sníženy impulzy z chodidla na desku lyže.

Na trhu nalezneme různé výrobce lyžařských bot, kdy často dané značky mají i charakteristické vytvarování. Jako příklad jsou boty značky Lange, které bývají užší v chodidle i holeni než ostatní značky. Technologií vakuovaného tvarování naopak vyniká značka Fischer, kdy se pak bota stává maximálně pohodlná a uzpůsobená přímo danému chodidlu (fishersports.com, 2020). Lyžařské boty se liší jak tvarem, tak tvrdostí a někdy i způsobem nástupu. Dětské boty jsou vždy měkké a pohodlné, ale problém může nastat u starších dětí a dospělých, kdy hodně lidí zjistí, že nejsou všechny boty totožné. Označení tvrdosti lyžařských bot je umístěno přímo na samotném boku skeletu. Pro děti se objevuje tvrdost neboli flexe 50, pro juniorské boty okolo 70 a u dospělých se řídíme zvolenou kategorií. Rekreačnímu lyžaři postačí bota s označením 60-80, sportovní kategorie má tvrdosti 80-100 pro ženy a u mužů se může objevit tvrdost do 120. Závodní lyžaři sahají po flexi 130 a více (Musil, Reichert, 2008, str. 36). Na jednu stranu je příjemné, pokud jsou boty měkké, ale na druhou stranu se opět zhoršuje přesnost ovládní lyže, které vychází právě z kotníku a chodidla. Proto by měl lyžař zvážit, jaký styl lyžování u něj převažuje. Jsem rekreační lyžař nebo sportovně lyžuji?

3.4 HOLE

Při prvním seznamování nejsou u malých dětí lyžařské hole potřeba, jelikož zde děti bojují se zvládnutím rovnováhy na lyžích a nechceme jim výuku zbytečně stěžovat. Jen co děti rovnováhu ovládnou, tak hole nejsou na škodu. Z počátku je lze využít na pár cvičení – odpíchnutí, vyzutí lyží apod., což je základní obsluha s holemi, ale dále i na cvičení na kopci. Můžeme využít několik hůlek na jednoduchý slalom, na zafixování horní poloviny těla držením hůlek před sebou, a mnoho dalších průpravných cvičení. Co se týče výběru délky holí opět platí jednoduché pravidlo. Dítě, nebo jakýkoliv lyžař, uchopí hůlku otočenou vzhůru nohama pod kroužkem, kdy paže by měla v této pozici svírat pravý úhel. Tímto testem simulujeme držení hůlky, která je zapíchnutá do sněhu (Musil, Reichert, 2008, str. 38).

3.5 OBLEČENÍ

Dnes je již dostupných mnoho druhů funkčních materiálů, které mají vynikající tepelnou izolaci, což je hlavní faktor potřebný u dětí. Pro nejmenší děti jsou poměrně dobrým řešením kombinézy, z důvodů častějších pádů spojených s učením. Druhou variantou je klasicky zimní bunda a oteplené kalhoty. Dětské kalhoty mívají i vyšší pas, neboť je kladen důraz na snadnější vyklepání sněhu zpod bundy. Při lyžování je lepší volba vícero tenkých vrstev, které zajišťují optimální rozsah pohybů (Musil, Reichert, 2008, str. 39). Volíme vrstvy oblečení úměrné teplotním podmínkám, aby nedocházelo k přehřívání dětského organismu. Dále jsou nutností rukavice, pro děti jsou lepší variantou palčáky, které se snadněji oblékají a při nízkých teplotách lze do nich obléct ještě tenké pletené rukavice. Dětské rukavice mají často i gumu, která drží rukavice zavěšené na zápěstí.

Jako poslední a zároveň nejdůležitější součást oblečení je lyžařská helma. Při výběru bychom měli brát v potaz kromě slušivého vzoru také odpovídající ochranné normy (Musil, Reichert, 2008, str. 40). Helma, aby plnila všechny požadavky, tak musí správně sedět. Pokud se přilba na hlavě pohybuje jakýmkoliv směrem, není to správně. Pokud drží, ale kouká z ní půlka čela, opět to není dobré. Přilba by měla při pohybech hlavou do stran poměrně pevně držet a zakrývat čelo až kus nad obočí. Helmu zkusíme i s brýlemi, abychom se ujistili, že všude optimálně těsní. V mrazech je i půl centimetrová mezera

mezi helmou a brýlemi nepříjemná. Malým dětem je v rámci zajištění tepelného komfortu vhodné obléct i kuklu nebo nákrčník, čímž se zamezí omrznutí obličeje.

Poslední, co by mohly děti potřebovat, jsou brýle. Pokud se dítě teprve seznamuje s lyžemi někde na rovině či na malé výukové louce, tak nejsou třeba. Jakmile už dítě zvládne pár oblouků a bereme jej na sjezdovku, tak je vhodné je využít. Každý má jinak citlivý zrak, takže si brýlemi ušetří slzení, vniknutí cizího tělesa do očí a chrání se i při pádu, protože o sněhu se dá ošklivě zranit.

4 ZÁSADY BEZPEČNOSTI A PREVENCE ÚRAZU

Lyžování spadá do kategorie venkovního sportu, což nám ne vždy umožňuje optimální podmínky. Samozřejmě existují i výjimky jako jsou celoroční lyžařské haly, které mají konstantní klima. Bohužel tyto haly se prozatím nenacházejí v České republice (Tremel, 2004, str. 39). Především při lyžování s malými dětmi bychom měli důkladně zvážit podmínky, abychom předcházeli pádům a zraněním. Nemusí se vyplatit ignorovat zdravý rozum. Lyžování v čerstvém sněhu může být zábava, ale u malých dětí bojujících s rovnováhou nikoliv. Správný výběr terénu je totiž stěžejní. Při nízkých teplotách, -10 °C a více, i při sebevětších vrstvách oblečení budou dětem mrznout konce prstů na rukách, na nohách, ale nejvíce bude trpět odhalený obličej. Právě tento teplotní limit platí i pro venkovní pobyt v mateřských školách. V takových situacích může pomoci kukla, nákrčník či nějaký šátek, ale pokud jej dítě zadýchá, tak se z něj stává nepříjemná nechránící zmrzlá krusta. Na druhou stranu i slunečné dny na horách bývají ošemetné. Děti obecně mají citlivější pokožku vůči UV záření, které ve vyšších nadmořských výškách roste. Proto je důležité dbát na opalovací krémy s vysokými faktory SPF 30, nejlépe SPF 50. Jelikož je počasí, zvláště na horách nevyzpytatelné, je dobré mít vždy po ruce nákrčník, opalovací krém a nějaké náhradní oblečení (Tremel, 2004, str. 45). Slabá bunda, vesta, náhradní rukavice nebo ponožky mohou děti zachránit.

U starších dětí a dospělých si můžeme říct, že ani čerstvý sníh, mlha, extrémní mráz, sněžení či dešť není překážkou pro výuku lyžování. I dospělého otravuje štiplavý mráz, mokré rukavice a nemožnost jasného výhledu před sebe a co teprve děti, které se se vším teprve seznamují. Pokud budeme trvat na výuce za každého počasí, musíme počítat i s variantou, že nám začne dítě vzdorovat, zprotiví si lyžování a už ho nikam nedostaneme. Zkrátka vystavení nepříznivým podmínkám volíme mírné a s věkem se stupňující.

Sjezdové lyžování má i své desatero chování na sjezdových tratích, které by měl každý lyžař, bez ohledu na věk, mít v povědomí.

1. **Ohled na ostatní lyžaře**
2. **Zvládnutí způsobu a rychlosti 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** (horskaslužba.cz, 2013)

Jak již z názvů vyplývá, tak si každý dokáže představit, jaké chování je a není adekvátní. Pokud k nějakému zranění dojde, tak stejně jako u autonehody, platí povinnost poskytnutí první pomoci. Minimálně označením místa zraněného zkřížením holí nebo lyží do tvaru písmene X, aby ostatní věděli, že se mají místu vyhnout. Horská služba alespoň již z dálky vidí, kam má jet. Pádu způsobenému srážkou můžeme předejít pouze neustálým pozorováním ostatních lyžařů. Všimáme si tedy změn směru jízdy, nepředjíždíme u kraje sjezdovky, a při rozjíždění se díváme směrem přijíždějících lyžařů. Téměř vždy za srážku odpovídá lyžař vzadu, který měl situaci lépe vyhodnotit a spíše počkat či upravit tempo jízdy. Právě při pohybu s dětmi na sjezdovce je třeba si tato pravidla připomínat. Pokud se dítě nerozhledne a vjede do cesty dospělému, tak ani zkušený dospělý lyžař nemusí stihnout zareagovat a může způsobit nehodu.

Kromě tradičního desatera existují i zásady bezpečnosti při pohybu ve skupině právě během výcviku.

1. **Zastavujeme na přehledném, dobře viditelném místě při okraji sjezdovky**
2. **Přijíždějící člen skupiny zastavuje pod skupinou samotnou**
3. **Instruktor stojí čelem ke slunci a proti větru a studenti naopak, aby mohli plně sledovat pokyny**
4. **Cvičení se neprovádí na nepřehledných úsecích sjezdovky**
5. **Bezprostředně za sebou („v hadu“) se jezdí pouze na širokých a přehledných místech tratě**
6. **Ve frontě se řadí v pořadí, ve kterém se přijelo, po výstupu se opouští výstupní prostor a čeká se na smluveném místě** (Vodičková, 2004, str. 20)

Čím ale můžeme ovlivnit bezpečnost a prevenci úrazu, je zahřátí těla a mobilizace kloubů. Krátkou rozcvičkou připravíme tělo na nastávající zátěž a můžeme si tak eventuálně ušetřit výjezd horské služby. Dále také můžeme snížit riziko zranění při pádu jeho samotným nácvikem. V pomalé rychlosti si děti zkusí pád na jeden i druhý bok, aby zjistily, co je čeká. U některých dětí může tento jednoduchý nácvik pomoci překonat samotný neodůvodněný strach z pádu.

5 DRUHY A MOŽNOSTI VÝCVIKU SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ

Existuje hned několik možností, jak naučit dítě lyžovat. Pokud je rodič dostatečně zdatný a odhodlaný, lze realizovat výuku svépomocí. Bohužel se rodiče často obávají, že nebudou dostatečně trpěliví a že nebude dítě poslouchat, což jsou odůvodněné obavy. Některé děti opravdu inklinují k neposlušnosti při výuce s rodiči. Čím dál více rodičů se nehodlá trápit a radši si zaplatí lekce lyžování u kvalifikovaného instruktora, a tak sami mají čas na vlastní lyžování.

5.1 LYŽAŘSKÝ INSTRUKTOR

Otázkou mnoha rodičů může být: „V čem se liší výuka rodiče od placeného instruktora?“. V dnešní době již zásadně. Nyní už instruktora nedělají jen lidé, kteří umí lyžovat, ale lidé, kteří absolvovali kurz instruktora lyžování. Tato licence platí po dobu 5 let, takže po vypršení si musí instruktoři opět obnovit své znalosti. Pokud se tedy rodič nebo někdo jiný rozhodne svěřit do péče poloprofesionálů, neudělá chybu. Takto proškolený instruktor by měl zvládnout a předvést vše, co sám vyučuje a umět pracovat s malými dětmi. *„Odpovídající tělesná zdatnost je jednou ze základních podmínek a lyžařský učitel by svojí kondicí měl vždy výrazně převyšovat žáky.“* (Tremel, 2004, str.23). Jelikož výuka probíhá i několik hodin denně, téměř za jakýkoliv podmínek, je důležité, aby učitel disponoval určitou úrovní fyzických schopností. Také musí žákům vypomoci u případných pádů a pomoci dětem s nástupem na vlek.

„Lyžařská výuka je pedagogický proces a učitel musí znát a trvale rozvíjet jednak obecné znalosti a vědomosti z pedagogiky a didaktiky, jednak aplikované poznatky z metodiky lyžování.“ (Tremel, 2004, str. 23). Právě proto pokud člověk zavítá do lyžařské školy, tak by měl narazit na vyškolený personál, který poskytne odbornou pomoc a péči. Nejen o lyžování samotné, ale i péči o lyže, by měl instruktor věnovat pozornost a lyžařského nováčka zaškolit. Bohužel, jak si mnoho lidí z řad rekreačních lyžařů myslí, tak namazat lyže na začátku a na konci sezóny nestačí. Učitel by se měl také vhodně chovat a snažit se najít v dítěti lásku k samotnému sportu. *„Především děti jsou velmi citlivé na chování „jejich“ učitele, intenzivně vnímají každé jeho vyjádření a dobrý učitel může v tomto období vytvořit u dětí kladný pevný vztah k lyžování, který jim zůstane po celý život.“* (Tremel, 2004, str. 24).

Právě toto je jeden z rozdílů mezi lyžařským instruktorem působícím v lyžařské škole a mezi profesionálním trenérem lyžování. Trenér závodního oddílu s dětmi nejedná vždy trpělivě a s láskou. Jeho cílem je zvýšení fyzické výkonnosti a zlepšením výsledků jak jednotlivce, tak týmu. Hlavními rozdíly mezi profesionálními trenéry najdeme v jejich třídě akreditace získané od Svazu lyžařů České republiky (zkráceně SLČR). Existuje IV., III., II., I. třída a diplomovaný trenér. Rozdíly mezi nimi udává stupeň vzdělání získaných jak na kurzech, tak na FTVS v Praze a roky praxe v oboru (czech-ski.com, 2018).

5.2 INDIVIDUÁLNÍ VÝUKA

Jednou z nejrozšířenějších druhů výuky v lyžařských školách v České republice je individuální výuka s akreditovaným instruktorem. Výhodou je maximální péče věnovaná žákovi ze strany učitele. Nevýhoda může být ve stydlivosti dítěte, které je najednou samo s cizím člověkem. Individuální výuka však může v některých ski centrech probíhat i v počtu dvou lidí. Ceny se ve ski centrech v Orlických horách pohybují okolo 500 Kč za hodinu, která je 50 min dlouhá (ski-ricky.cz, 2020). Oproti tomu výuka ve vyhlášeném Špindlerově Mlýně stojí okolo 1750 Kč za 2 výukové hodiny. Cena se u známé privátní školy Yellow point liší o sto korun (yellow-point.cz, 2020).

5.3 SKUPINOVÁ VÝUKA

V Čechách méně častá, oproti Německu či Rakousku, je skupinová výuka. Důvod je snadný. Málom který rodič má v okolí dalších několik lidí, kteří by měli o výuku taky zájem, takže si radši připlatí soukromé hodiny, než aby dítě přidali k dalšímu cizímu dítěti. Výhodou je nižší cena, ale nevýhodou už menší individuální péče. Skupinová výuka se hodí spíše pro zkušenější lyžaře, a ne pro úplné začátečníky. Ve skupině si zase děti užijí více zábavy než jen stereotypní výuku. Cena se zde liší rapidně, protože výše zmíněná privátní škola Yellow point má při počtu pěti a více lidí cenu 950 Kč za 2 výukové hodiny (yellow-point.cz, 2020). Oproti tomu se již cena v Orlických horách moc neliší. Pohybuje se okolo 900-1200 Kč za hodinu při počtu tří a více lidí (ski-ricky.cz, 2020).

6 LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA

Cílem výuky sjezdového lyžování je osvojení si dvou kategorií průprav. Jedná se o všeobecnou lyžařskou průpravu a o specializovanou lyžařskou průpravu (Tremml, 2004, str. 41). Hlavním úkolem je jejich osvojení a opětovné využití na sněhu při dalším tréninku lyžování. Ač se může zdát, že děti v mateřské škole budou schopné pouze základních pokynů, tak ty šikovnější by některé prvky ze specializované průpravy zvládly také. „*Všeobecná lyžařská průprava dále slouží k vytvoření tzv. komplexních lyžařských pocitů jako je pocit skluzu, rychlosti apod.*“ (Vodičková, Příbramský, 2005, str. 57).

6.1 VŠEOBECNÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA

K základním prvkům všeobecné průpravy patří samotná manipulace s lyžařskou výstrojí, což bude i jeden z mých úkolů u pre a post dovednostního testu. K manipulaci spadá svázání lyží, nošení lyží i holí, nazouvání a vyzouvání lyží, rovnovážná cvičení či základní postoj a jiné. Kromě manipulace sem však patří i přešlapování, obraty, odšlapování nebo skok. U těchto dovedností není jisté, kolik předškolních dětí by je ovládlo. V neposlední řadě sem řadíme i nejrůznější výstupy, brzdění nebo chůze a skluz. Tyto formy pohybu by již děti v určité zlehčené modifikaci zvládly (Vodičková, Příbramský, 2005, str. 58).

6.2 SPECIALIZOVANÁ LYŽAŘSKÁ PRŮPRAVA

Oproti všeobecné průpravě, kde si děti věci nově osvojují, tak v té speciální se již snaží o zdokonalení, opakování a procvičování většiny získaných prvků. Samozřejmě, že se naučí i několik nových cviků, ale všechny navazují na již získané a jsou pouze upravené a rozšířené. Cílem je dostatečné osvojení si dovedností k budoucímu nácviku základních, carvingových i snožných oblouků. Opakujeme především sjezdový postoj a jeho modifikace, sjíždění a jeho variace, rovnovážná cvičení, jízdu na vleku a třeba i terénní skok (Vodičková, Příbramský, 2005, str. 59).

7 VYUČOVACÍ A VÝCHOVNÉ STYLY

Takzvané vyučovací a výchovné styly jsou důležitou složkou didaktického procesu nejen u pedagogické výuky, ale i u výuky instruktora lyžování. Do tohoto procesu spadá hlavně interakce žáka a jeho učitele, která spojuje činnosti vyučovací a učební. Důležitou součástí dobré odezvy spojení žáka a učitele je vhodně zvolená činnost, která je i správně předána žákovi. Kromě vlivu učitele působí na žáka i okolní podmínky a prostředí výuky. Základem celého didaktického procesu je osvojení si dovednosti, její upevnění a následné zdokonalování činnosti samé. Výuka a výchova má složky objektivní a subjektivní, které však nelze oddělit, jelikož se vzájemně doplňují (Rychtecký, Fialová, 2004, str. 55). I když instruktor lyžování není většinou pedagog, tak stále spadá do kategorie učitelů zabývajících se tělesnou výchovou. Je tomu tak právě proto, že sjezdové lyžování není pouze o sportu samotném, ale o rozvoji tělesné zdatnosti a pohybových dovedností.

Činnosti pedagogů zabývajících se tělesnou výchovou lze shrnout do oblastí: iniciačních, výchovných, organizační, řídicích, analyticko-syntetických a diagnostických, dále pak pozorování, předvčičování, záchrana a dopomoc (Vilímová, 2009).

7.1 DIDAKTICKÉ STYLY

„Didaktický styl je přesně vymezený algoritmus vzdělávacího procesu z pohledu interakce učitel-žák“ (Vilímová, 2009, str. 58)

Do didaktických stylů patří osm základních typů a těmi jsou:

- 1. styl příkazový**
- 2. styl úkolový (praktický)**
- 3. styl reciproční**
- 4. styl se sebehodnocením**
- 5. styl s nabídkou**
- 6. styl s řízeným objevováním**
- 7. styl se samostatným objevováním**
- 8. styl s autonomním rozhodováním žáka o pohybu (Vilímová, 2009, str. 59)**

Právě u výuky lyžování v předškolním věku by měl v ideálním případě převažovat styl s řízeným objevováním. Učitel dětem prozradí, jak mají postupovat, ale na hlavní cit pro rovnováhu a pochopení skluzu, dynamiky a ostatní lyžařské zákonitosti si děti musí přijít samy. Se staršími dětmi můžeme využít stylu s nabídkou, kdy si děti samy vyberou učitelem představené obtížnosti úkolu. Po delší době, právě po týdenním kurzu, je vhodné zapojení i úkolového stylu, který využijeme pro zopakování cvičení. Ač se může zdát základní příkazový styl vhodný, tak s malými dětmi není úplně lehce realizovatelný. Děti předškolního věku nedisponují tak velkou kázní, aby tento styl výuky zvládly a byl pro ně příjemný.

7.2 VYUČOVACÍ POSTUPY

„Patří k základním strategiím ve vzdělávacím procesu. Jsou jedním z určujících hledisek v úvahách o dalším užití jednotlivých vyučovacích metod nebo jejich kombinací. Teorie vyučování v tělesné výchově nabízí uplatnění tří základních vyučovacích postupů:

- *komplexního,*
- *analyticko-syntetického,*
- *synteticko-analytického“ (Rychtecký, Fialová, 2004, str. 123)*

U dětí předškolního věku využijeme hlavně komplexní postup, který se zabývá výukou dané dovednosti. Nově osvojený pohyb je díky opakování upevněn do finální podoby. Využívá se snadných cvičení tvořících následně větší pohybový celek. Nespornými výhodami komplexního postupu jsou viditelné výsledky a jasný cíl. Děti si musí utvořit správnou představu nácviku lyžování. Pokud bude představa mylná, mohou vznikat špatné návyky, které by si žák časem dále upevňoval.

Zbylé dva postupy jsou pro předškolní děti méně vhodné, tudíž se jimi nebudu zabývat.

7.3 VYUČOVACÍ METODY

„Vyučovací metoda z pedagogického hlediska znamená záměrné, plánované uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učební činnosti žáka tak, aby vzhledem k spolupůsobícím podmínkám, byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování.“ (Rychtecký, Fialová, 2004, str. 127).

Dělení podle paní Berdychové:

- 1. metody seznamování s učivem**
- 2. metody nácviku**
- 3. metody diagnostické a klasifikační, tedy hodnotící**
- 4. metody výcviku neboli tréninkové**

Hned první metoda je zcela typická pro předškolní věk. Dítě se nachází v seznamovací a motivační fázi, kterou zaštiťuje v našem případě instruktor. Pokud bude dítě motivováno pochvalou, hrou, prožitkem z nové aktivity či skrze drobnou soutěž, získá větší zájem o daný sport nebo pohyb (Šebrle a kol., 1995, str. 120). Motivace může být vnější i vnitřní, na což je dobré brát zřetel. Pokud bychom děti motivovali pouze skrze vnější odměny, tak daného kýženého cíle hůře dosáhneme. Právě u nejmenších dětí je důležité vybudovat skutečnou lásku k pohybu na lyžích, o kterou se mohou v pubescentním a dospělém věku opřít.

Malým dětem učitel předvede, co od nich bude vyžadovat a děti jej pozorují. Až po této fázi mohou nastat klasické slovní pokyny. Tento postup je vhodný po celou dobu nácviku i výcviku a opakování, aby došlo ke správnému upevnění pohybu.

Jak je zmíněno výše, tak právě nácvik je další důležitou fází učení. Aby nedocházelo k bezduchému opakování, tak zvolíme vhodnou motivaci v podobě jednoduchých přirovnání. Právě tento druh motivace mívají učitelky mateřských škol zvládnutý, tak by bylo dobré ho využít.

Co se týče metod diagnostických a klasifikačních, tak těmi se budu zabývat já. Skrze průběžné pozorování bych měla dojít k závěrečné diagnostice přínosů z kurzu. Hodnocení bude založeno nejen na pozorování, ale i na pre a post dovednostním testu. Z výsledků se pak dozvíme více o úrovni zdatnosti dítěte a o jeho rychlosti si osvojení nových dovedností.

Zbývající metoda výcviku je takzvaná metoda fixační, kdy si dítě upevňuje a zdokonaluje získané schopnosti. V ideálním případě dochází k automatizaci pohybů, ale to po týdenním kurzu mateřské školy nemohu chtít.

8 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, VÝZKUMNÉ OTÁZKY

8.1 CÍL PRÁCE

Cílem práce má být zjištění, zdali a jakým způsobem kurzy samotné skutečně probíhají, zda jsou učitelky zapojeny do programu instruktorů či jen hlídají děti mimo svah a asistují jim při sebeobsluze. Dílčím cílem je popis a analýza pokroku získaného během týdenního kurzu.

Bohužel však z důvodu neutichající pandemie covid-19 se kurz zkrátil na několik hodin a pár dní v týdnu. Původní plán zahrnoval účast mnoha dětí přímo z mateřské školy, tím pádem by byly výsledky více přesné, bohužel tomu bylo jinak.

8.2 ÚKOLY PRÁCE

Dílčí úkoly práce:

1. Provést literární rešerši k dané problematice a zpracovat teoretická východiska práce
2. Vytyčit cíl a dílčí úkoly práce
3. Zpracovat metodiku práce, charakterizovat použité metody zpracování
4. Vytvořit typ nestandardizovaného dotazníku
5. Realizace dotazníkové šetření
6. Sběr dat a zpracování výsledků
7. Doporučení pro společenskou praxi

8.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

VO 1: Jaký je minimální počet dní k osvojení si základních lyžařských dovedností?

VO 2: V jakých oblastech se dítě po absolvování kurzu zlepšilo?

VO 3: Pro jakou věkovou kategorii jsou kurzy převážně organizovány?

9 METODIKA

9.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU

Z mnoha možností výzkumu jsem zvolila pozorování průběhu kurzu a dotazníkové šetření zaměřené na mateřské školy v Orlických horách. Kromě pozorování jsem zapojila pre a post dovednostní test, který je nezbytný pro ověření získaných dovedností.

Dotazník byl adresován 18 mateřským školám z oblasti Orlických hor z nejbližšího okolí Žamberku. Návratnost dotazníku byla 83 %, tedy 15 škol. Jednalo se o městské i menší vesnické školy s heterogenními i homogenními skupinami dětí. Na pre a post dovedností test jsem využila tři chlapce ve věku 5 a 7 let. Mladší z nich neměl doposud žádnou zkušenost se sjezdovým lyžováním, oproti tomu dva starší byli ze sportovně založené rodiny, která se lyžování věnuje. Každý z nich dochází do jiné mateřské školy na Orlickoústecku, které realizují, za běžných podmínek, lyžařské kurzy.

Dodatkové bylo pozorování dětí a jejich vnímání celého procesu lyžování, tzn. jaké měly děti pocity, jak je aktivity bavily. Tento emocionální přínos jsem s dětmi diskutovala během výcviku a vždy se jich dotazovala, jak aktivity hodnotí, zda jsou pro ně zábavné. Na konci kurzu jsem využila vlastní emoční karty, podle kterých děti hodnotily uplynulé dny (Příloha č. 2).

9.2 ORGANIZACE VÝZKUMU

Mým původním plánem bylo zúčastnit se jednoho zimního lyžařského kurzu pořádaného vybranou mateřskou školou, ale situace ohledně pandemie covid-19 mi to nedovolila. Zatím nejasné podmínky k opětovnému otevření lyžařských středisek, a hlavně uzavření většiny mateřských škol v mém okolí, které kurzy pořádají, mě donutilo změnit plány k realizaci praktické části práce. Dostala jsem se na svah pouze s několika dětmi a realizovala takto pre a post dovednostní test. Děti prošly pouze zkrácenou verzí výcviku, nebylo to optimální, ale bohužel nebylo jiného východiska.

Využila jsem jednoho z dlouholetých instruktorů Ski centra Říčky, který mi pomohl s realizací pre a post dovednostního testu. Právě s tímto instruktorem jsme s dětmi provedli seznámení, rozcvičení, cvičení a následně pre a post dovednostní test. Během třech dní jsme museli všechno zvládnout, jelikož se blížilo uzavření ski centra.

9.3 METODY ZÍSKÁVÁNÍ A ANALÝZA DAT

Sběr dat probíhal prostřednictvím elektronické formy dotazníku od společnosti Google. Dotazníky byly rozeslány do mateřských škol, které běžně v zimním období pořádají kurzy lyžování. Náhodně jsem vybrala mateřské školy z oblasti Orlických hor, kterým jsem zaslala e-mail s informacemi a žádostí o vyplnění dotazníku. Dotazníky byly vyplněny jednou pověřenou osobou, která se běžně na organizaci kurzu podílí – ředitel/ředitelky/vedoucí učitelky.

Dotazník obsahoval úvodní stranu s dalšími informacemi ohledně dalšího zpracování dat a následně 12 jednoduchých otázek s variantami ano-ne, volné slovní odpovědi či výběr z několika odpovědí.

Získané výsledky z dotazníku jsem analyzovala do grafů. A níže jsou shrnuty nejčastější odpovědi z otevřených otázek. Pracovala jsem s procentuálním zastoupením a přehledovými grafy, které formulář samostatně vygeneroval.

9.3.1 PRŮBĚH A ÚKOLY PRE A POST DOVEDNOSTNÍHO TESTU

Testování probíhalo na začátku a na konci výuky lyžování. Cílem bylo zjistit, k jak velkému pokroku došlo, a zdali je vůbec znatelný po prakticky několika dnech na lyžích. Dětem bylo vše názorně představeno a vysvětleno. Zbytek závisel na jejich schopnostech a dovednostech. Po celou dobu probíhajícího kurzu byly úkoly průběžně trénovány. První den výcviku proběhlo seznámení se s vybavením i s námi, hry na sněhu bez lyží – proběhnutí slalomu, oblékání, první postavení se na lyže a následně provedení pre dovednostního testu, který ověřil dosavadní úroveň základní manipulace a pohybů na sjezdových lyžích. V průběhu druhého i třetího dne se děti zabývaly správným postojem na lyžích, nácvikem oblouku, zastavení, manipulací s lyžařským vybavením, zábavným cvičením – jízda na jedné lyži, tleskání při změně směru jízdy nebo jízde „v hadu“. Výuka byla obohacena o lyžařské pomůcky – slalomové tyče, míče, kruhy. Výsledky jsou pre a post dovednostního testu jsou uvedeny v hodnotící části práce.

Test se skládal z následujících činností:

- 1. manipulace s lyžemi – nošení, správné položení na sních**
- 2. obutí a zouvání lyží**

- 3. chůze na místě**
- 4. nástup na pás či vlek**
- 5. rozjetí a zastavení**
- 6. oblouk**
- 7. slalom**
- 8. otočení na místě**
- 9. zvednutí se z pádu**

Hodnocení probíhalo pomocí bodové škály následovně:

2 body za zvládnutí úkolu bez výpomoci

1 bod za zvládnutí úkolu s dopomocí instruktora

0 bodů za nezvládnutí úkolu ani s dopomocí instruktora

Podle získaných bodů děti získaly výsledný součet a vyhodnocení dosažené úrovně. Z maxima 18 bodů do 14 bodů bylo uděleno výborné hodnocení osvojení si dovedností, 13-9 bodů bylo hodnoceno chvalitebně a méně než 9 bodů bylo za hodnocení dobré.

Jednotlivé úkoly probíhají následovně. Dítě si s případnou dopomocí oblékne vše potřebné a odchází z budovy ven. Samo si najde své lyže, které donese na dané místo výcviku. Správně je umístí špičkami na stejnou stranu, nejlépe proti kopci, aby se hned nerozjely. Prozkoumá, zda je poloha vázání ve stavu zapínání a pokusí se o obutí. Ještě na místě vyzkouší i vyzutí z lyží, které proběhne za pomoci rukou, jelikož hole ještě nemá. Na rovině vyzkouší „chůzi“ na místě, kdy si dítě osvojí pocit lyží na nohou. Pomocí chůze se dítě dostane až k pásu nebo vleku. Po vyjetí na vrchol výcvikové louky dítě vystoupí z pásu tak, že počká, až ho pás posune ven. Zkouší první rozjetí a zastavení pomocí pluhu. Při zvládnutí obojího, dítě zkouší malé oblouky pomocí tlaku na vnější lyži a jízdy od kraje ke kraji. Otočení na místě zkouší na rovném místě sjezdové tratě, aby byl úkol co nejjednodušší. Pomalu začne lyže posouvat do stran na plochách, až dojde k otočení o 180 °. Nejedná se tedy o otočení pomocí zvednutí lyže, kterou vytočíme špičkou k patě druhé lyže. Tento cvik ponecháme starším dětem. Zvednutí se z pádu trénuje nejdříve na rovině, kdy si střídavě sedá na pravý a levý bok a pokouší se vstát. Pokud jsou pokusy úspěšné, tak trénuje i pád z malé rychlosti, aby si zvyklo na daný

pocit. Jako poslední zařadíme jednoduchý slalom o několika brankách. Nejprve se jedná o slalom nevybočený, kdy nezáleží na nájezdové straně. Když dítě tento slalom ovládne, vysadíme jednotlivé branky do stran, aby bylo nucené vytvořit větší oblouky a najet do slalomu ze správné strany. Vytváříme tedy slalom s přesazením bran, který je již obtížnější.

10 POPIS VYBRANÉ LYŽAŘSKÉ ŠKOLY

Pro svou práci jsem si vybrala mě důvěrné známé Ski centrum Říčky v Orlických horách, jehož součástí je i lyžařská škola. Popis školy uvádím, aby bylo jasné, jakým zázemí a vybavení škola disponuje, a také co mají mateřské školy během výcviku běžně k dispozici. Tzv. lyžařská a snowboardová škola u Bobíka nabízí výuku pro děti všech kategorií i pro dospělé začátečníky. Právě tuto lyžařskou školu každoročně, kromě zimy 2020/2021, navštěvují mateřské školy z celého okolí. Nechají děti v rukou zkušených místních instruktorů, a obvykle zde stráví týden věnovaný výuce sjezdového lyžování. Lyžařská škola nabízí výuku nejen sjezdového lyžování, ale i jízdu na snowboardu.

Škola prošla před několika lety modernizací v podobě odděleného prostoru tzv. Bobíkovy výcvikové louky. Dříve se nacházela v meziprostoru dojezdu červené a modré sjezdovky. Právě zde bohužel nebylo dostatek místa na kvalitní výuku začátečníků, jelikož byl prostor malý a v neustálém kontaktu s dojíždějícími lyžaři ze zmíněných sjezdovek. Poté ski centrum díky spolupráci s bohušovickou mlékárnou, která vyrábí tvarohový desert Bobík, získalo výcvikovou Bobíkovou louku, která nahradila předchozí umístění. Muselo se vykácet několik stromů, aby vznikl volný prostor, který je diametrálně odlišný. Nyní je tedy prostor lyžařské školy na dohled od jejího zázemí, ale je mnohem lépe umístěný i vybavený.

10.1 VYBAVENÍ ŠKOLY A ZASTOUPENÍ INSTRUKTORŮ

Jak jsem již výše avizovala, tak vybavení prošlo výraznou změnou. Dříve nebylo dostatek prostoru na moderní pomůcky, které jsou nyní k dispozici. Novou výcvikovou louku obohatil pohyblivý pás, který vyveze děti nahoru bez zouvání lyží a zbytečného stresu z nástupu na pomu, dále se prostor rozšířil o otočný kolotoč, který umožní dětem první seznámení s pohybem na lyžích. Hned na první pohled si můžeme všimnout základního vybavení, do kterého spadají nejrůznější tyče na slalom a cvičení, oblouky a průjezdové kruhy, malé kruhy sloužící k průpravným cvičením a jiné.

Škola má své zázemí hned vedle půjčovny a úschovny, takže i úplný začátečník zde najde vše potřebné. Převlékání proběhne tedy v pohodlném vytápěném prostoru, tento fakt ocení rodiče s malými dětmi. Pokud by snad chtěl rodič zaplatit výuku sobě a své dítě neměl kam dát, je zde k dispozici i malý herní koutek, kde se mohou děti ponechat na hlídání.

Co se týče zastoupení instruktorů, tak v této škole vyučují jak ženy, tak muži, kteří jsou zde celou zimu, nebo i pouze brigádně. Čím se však neliší, je jejich vzdělání. Všichni prošli kurzem pro instruktory, jak jsem dříve uváděla. I když se jednalo o brigádníky, kteří byli dříve součástí závodního oddílu Ski klub Ústí nad Orlicí, tak museli absolvovat instruktorský kurz bez výjimek. Právě u těchto bývalých závodních lyžařů však lze předpokládat větší profesionalitu po stránce výkonového a odborného dohledu.

10.2 PRŮBĚH HODINY

Jenom díky loňské sezóně jsem měla možnost se jít podívat na pár hodin, které realizovali instruktoři školičky, ale s dětmi nejrůznějších věkových kategorií. I tak jsem získala alespoň pár informací o průběhu hodin. Téměř všichni instruktoři mě mile překvapili. Při převzetí dítěte od rodičů byli komunikativní, milí a nabídli rodičům pozorování výuky v zastřešeném přístavku vedle výcvikové louky. Nejdříve přišly na řadu otázky ohledně zkušenosti na lyžích, aby měli instruktoři představu, jakou úroveň mají očekávat a přizpůsobili ji tak ve cvičeních. Dále následovalo mobilizační rozcvičení, aby se předešlo případnému zranění. Hned poté už děti braly lyže a obouvaly se. Nástup na pás byl poměrně bez větších problémů, stejně tak i výstup z něj. Hodina jako taková závisela velmi na úrovni dovednosti dětí. Některé už trénovaly slalom, jízdu po jedné lyži, projíždění oblouků a jiné zábavné formy cvičení. Jiní žáci se museli seznámit s lyžemi na otočném kolotoči a postupně zkoušet pouze rozjetí a zastavení. Vesměs byly hodiny velmi klidné, příjemné a nabitě přátelskou energií. Až jsem byla sama překvapena, že většina dětí nijak zvlášť neprotestovala poslouchat cizího instruktora. Vše, co zde uvádím, byly zkušenosti z individuálních hodin, jelikož jak jsem v kapitole o druzích výuky uváděla, tak většinou převládá právě individuální výuka nad skupinovou.

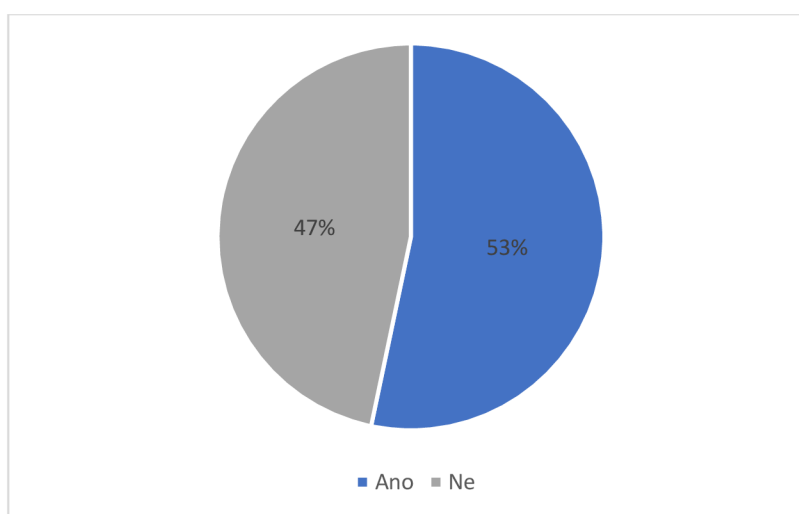
11 VÝSLEDKY A DISKUZE

11.1 VÝSLEDKY DOTAZNÍKŮ

Níže jsou vypsány veškeré otázky, na které respondenti odpovídali. Jednalo se o kombinace otevřených, ale i uzavřených odpovědí. Kompletní dotazník je přiložen v příloze č. 1.

1. Realizuje Vaše mateřská škola kurzy lyžování?

Graf č. 1 – otázka č. 1

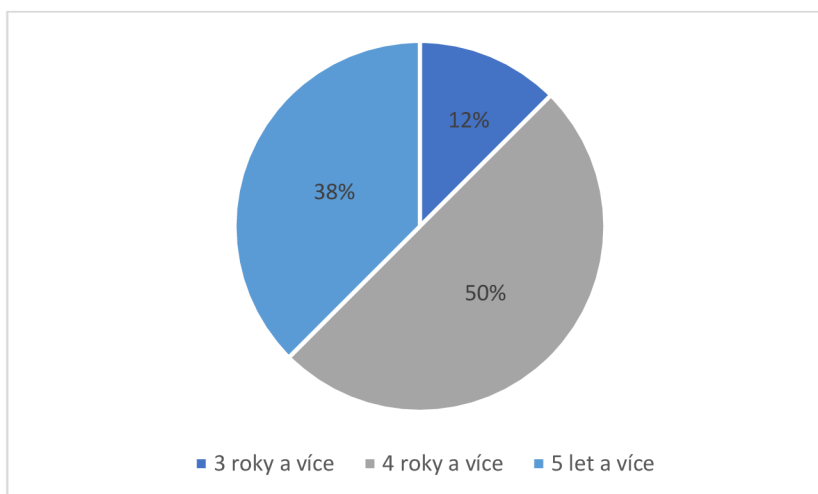


Z grafu (Graf č. 1) vyplývá že více než polovina dotazovaných mateřských škol realizuje v běžném zimním období kurzy lyžování. Odpovědi jsou ale velmi vyrovnané, a to v počtu 8 ano a 7 ne. Na další otázky odpovídaly tedy jen ty školy, které kurzy realizují. Při odpovědi ne, se dotazník ukončil. Graf (Graf č. 1) odpovídá na cíl práce – zdali realizují mateřské školy kurzy lyžování.

Předpokládala jsem lehce vyšší procentuální zastoupení v odpovědi ano, ale i tak jsem spokojena, že poměrně hodně mateřských škol v oblasti Orlických hor kurzy uskutečňuje. Je možné, že za několik let budou výsledky pro lyžování ještě příznivější.

2. Pro jakou věkovou kategorii kurzy pořádáte?

Graf č. 2 – otázka č. 2



Graf (Graf č. 2) odpovídá na VO 3. Většina mateřských škol pořádá kurzy pro děti čtyř leté a starší. Jen pár z nich zapojuje do výuky i ty nejmenší, což je podle mého názoru škoda. Pouze minimum škol zapojuje do lyžování jen ty nejstarší. Samozřejmě, že každé dítě je jinak šikovné a obratné, tudíž nelze předpokládat účast všech tří letých dětí. Myslím si, že při zvážení úrovně dovedností by byly i některé nejmenší děti schopné výuky.

3. Je ve Vaší mateřské škole o kurzy lyžování zájem?

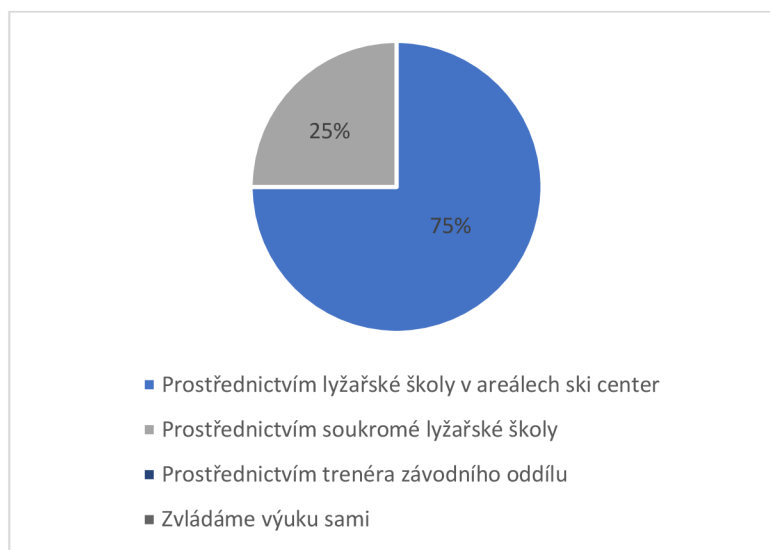
U této otázky jsem graf záměrně neuvedla, jelikož se všech 8 mateřských škol, které realizují kurzy lyžování, shodlo na zájmu ze strany zákonných zástupců dětí. Důvodem může být zajímavost daného sportu, nezkušenost rodičů, nedostatek času na výuku svépomocí nebo nedostatek financí na lyžování dítěte i rodiče. Domnívám se tedy, že většina rodičů ráda využije možnost zapojit své dítě do nového sportu.

4. Z jakého hlediska vybíráte místo uskutečnění kurzu?

Nejčastější uváděné důvody byly přiměřená vzdálenost areálu od mateřské školy, prostory pro výuku, zázemí pro odpočinek dětí, ale i spokojenost z předchozích let. Některé mateřské školy by daly i na hodnocení okolních škol, kdyby měly vybírat ski areál poprvé. Uváděné odpovědi jsou tedy převážně praktického rázu.

5. Jakým způsobem realizuje Vaše mateřská škola kurzy lyžování?

Graf č. 3 – otázka č. 5

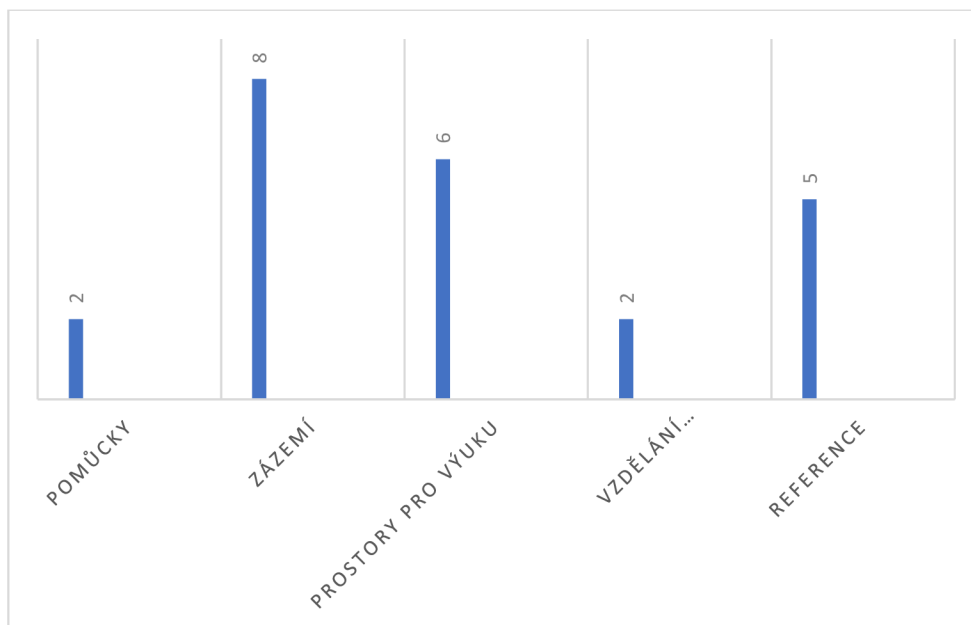


Z grafu (Graf č. 3) vyplývá, že $\frac{3}{4}$ mateřských škol z oblasti Orlických hor realizují své kurzy prostřednictvím lyžařské školy vybraného areálu. Zbylá $\frac{1}{4}$ využívá soukromé lyžařské školy. Graf (Graf č. 3) tedy odpovídá na cíl práce - jakým způsobem realizují mateřské školy z oblasti Orlických hor kurzy lyžování.

Podle mého názoru se jedná o mateřské školy, které kurzy pořádají ve Ski areálu Dolní Morava, který je kompletně soukromý. Jiné možnosti školy nevyužívají, jelikož uvedené způsoby realizace jsou nejjednodušší a nejvíce vhodné, co se týče právě zmíněného zázemí a prostorů pro výuku.

6. Co je pro Vás stěžejní při výběru lyžařské školy případně soukromého instruktora/trenéra?

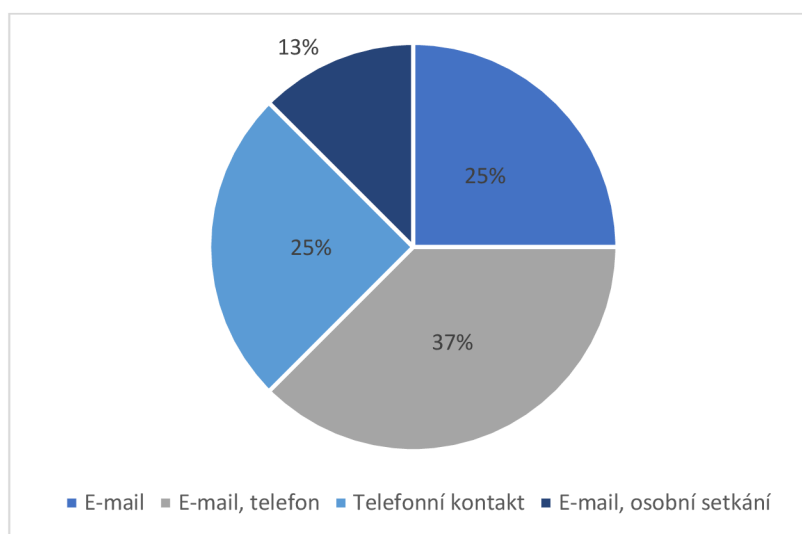
Graf č. 4 – otázka č. 6



Graf (Graf č. 4) znázorňuje největší četnost odpovědí na důležitosti zázemí, prostor pro výuku a referencí. Druhotně se mateřské školy zajímají o pomůcky a vzdělání instruktorů. Pro objasnění, pojmem zázemí je myšleno místo, kde se děti oblékají, svlékají či odpočívají oproti tomu výukové prostory jsou například oddělená výcviková louka. Toto vysvětlení měli respondenti v dotazníku k dispozici. Nad vzděláním instruktorů se školy zřejmě nepozastávají, protože očekávají kvalitní kvalifikaci pro tuto činnost.

7. Jakým způsobem oslovujete ski centra/instruktory/trenéry?

Graf č. 5 – otázka č. 7



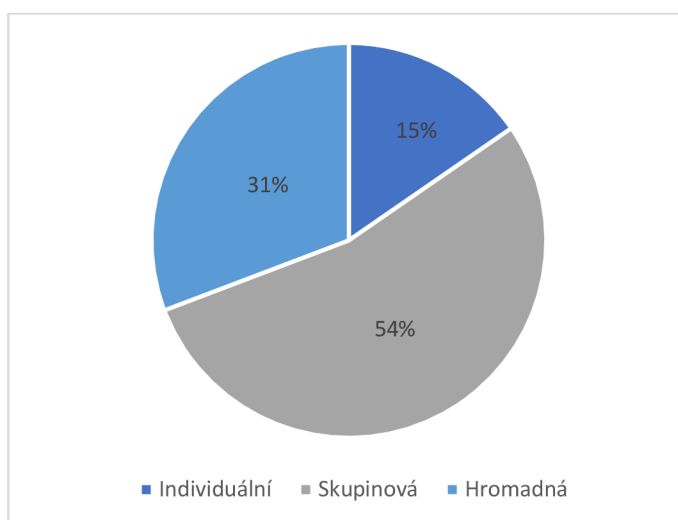
Organizace kurzu tedy dle odpovědí začíná nejčastěji skrze e-mail a telefonní kontakt. Dále mateřské školy využívají i samostatné varianty e-mail, pravděpodobně z důvodu úspory času, nebo telefonní kontakt pro nejrychlejší vyřízení a domluvu. Pouze několik málo procent škol preferuje e-mailový kontakt a následně osobní setkání. Pravděpodobně přímo v areálu, kde si prohlédnou prostory a zhodnotí vhodnost výběru daného areálu.

8. Jak probíhá proces organizace lyžařského kurzu?

Z odpovědí respondentů vyplývá, že škola nejprve vybere vhodné areály, které jsou v dosažitelné blízkosti. Následuje kontaktování lyžařské školy skrze výše uvedené způsoby (Graf č. 5). Dále je důležité ujasnění počtu dětí a vhodných termínů. Po výběru termínů následuje zajištění dopravy, kompletních informací pro rodiče a personálního obsazení na kurz. Neméně důležité je i zajištění plynulého chodu zbytku mateřské školy, jelikož neodjede vždy celá třída.

9. V jaké formě probíhá výuka?

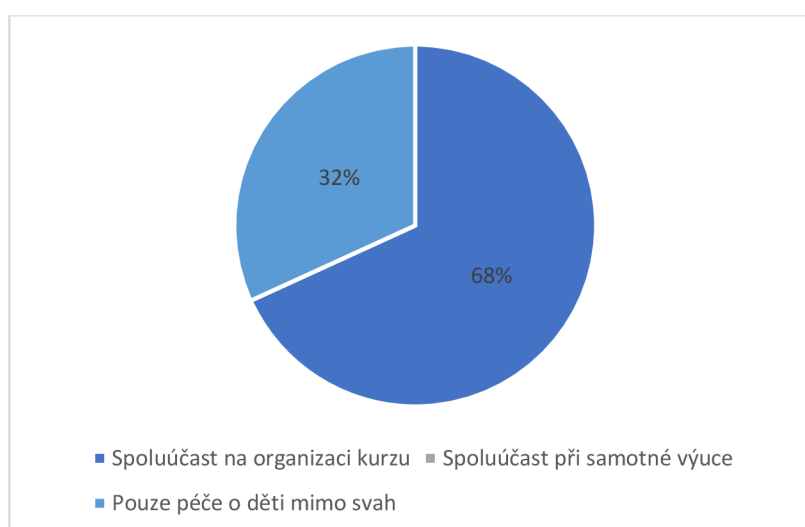
Graf č. 6 – otázka č. 8



Jak jsem i předpokládala, tak nejčastější formou je skupinová výuka. Graf (Graf č. 6) ukazuje, že nejvíce rozšířeným typem je právě skupinová a hromadná výuka. Nebývá tomu tak nejen v lyžování, ale i při běžných pohybových aktivitách v mateřských školách. Z kapacitních důvodů není možná individuální výuka, tudíž se využívá menších skupin nebo hromadného způsobu cvičení. Je tomu tak i při lyžování, jelikož není úplně reálné zajištění třeba 15 instruktorů, kteří se budou jednotlivě věnovat každému dítě zvlášť.

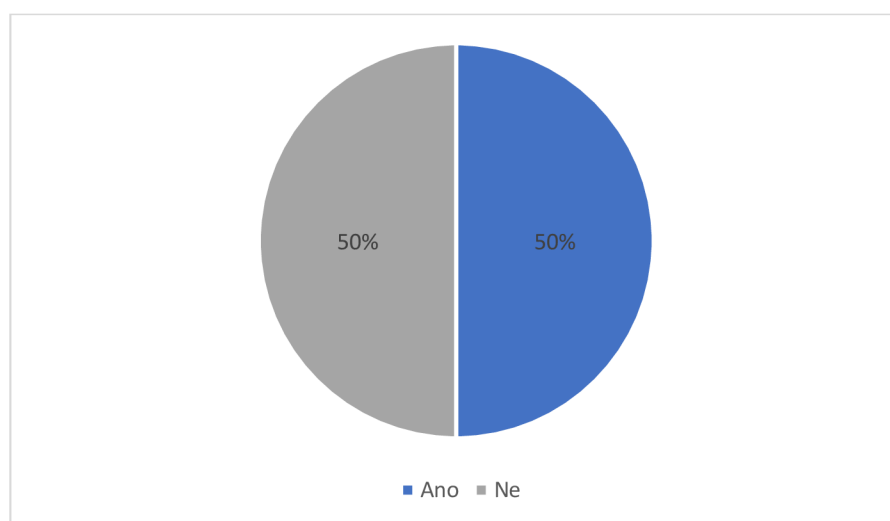
10. Jakou mají roli učitelé/učitelky během kurzu?

Graf č. 7 – otázka č. 10



Graf (Graf č. 7) odpověděl na mé domněnky, že se učitelé/učitelky mateřských škol nepodílejí na samotné výuce lyžování. Bývají však často zapojovány do procesu organizace kurzu. Tato odpověď se objevila v otázce č. 12. Učitelé/učitelky prý pomáhají zhodnotit vhodnost areálu ski centra v jeho zázemí, prostorech i kvalitě instruktorů. Mimo organizaci jejich role zůstává při přesunech dětí od autobusu a pomoci se sebeobsluhou.

11. Myslíte si, že by bylo reálné zapojení učitelů/učitelek do procesu výuky lyžování?



U této otázky došlo ke shodnému výsledku kladné i záporné odpovědi. Polovina respondentů se domnívá, že by bylo zapojení reálné. Druhá polovina tvrdí opak. Důvody kladné odpovědi jsou uvedeny v závěrečné otázce níže. Příčinou nesouhlasu může být vyšší věk pedagogů mateřských škol, nedostatečná dovednost vlastního lyžování nebo strach z neúspěchu.

12. Pokud ano, tak proč? Jak by spoluúčast probíhala?

Respondenti vidí spoluúčast hlavně v jednodušších činnostech jako je seznámení dětí s instruktory, výpomoc při hrách, soutěžích, nástupu a výstupu na vlek/pás a u procesu samotné organizace, zvláště u mladších dětí. Dále uvádějí důvod, že již nyní mají pedagogy zapojené do procesu organizace kurzu například výběr areálu, informační materiály pro rodiče a další. Hlavní podmínkou u výpomoci však uvedli, aby měli učitelé/učitelky absolvovaný právě kurz instruktora lyžování.

11.2 VÝSLEDKY PRE A POST DOVEDNOSTNÍHO TESTU

Jak jsem již výše zmínila, dříve než stihla vláda uzavřít střediska, tak jsem se třemi vybranými dětmi předškolního věku vyrazila na svah. Za pomoci instruktora ze Ski centra Říčky jsme strávili tři dny na sněhu, než došlo ke zmíněnému uzavření. Tabulka č. 1 představuje výsledky testu z prvního dne. Tabulka č. 2 uvádí výsledky po krátkém tréninku, kdy posun byl znatelný již po pouhých třech dnech. Je samozřejmě důležité zmínit věk chlapců. Roman s Šimonem byli již sedmiletí, oproti tomu Vojta pouze pětiletý.

Zde tučně připomínám hodnotící škálu.

2 body za zvládnutí úkolu bez výpomoci

1 bod za zvládnutí úkolu s dopomocí instruktora

0 bodů za nezvládnutí úkolu ani s dopomocí instruktora

Tabulka č. 1 – pre dovednostní test

JMÉNO DÍTĚTE		ROMAN	ŠIMON	VOJTA
NÁZEV ÚKOLU	Manipulace s lyžemi	2	2	1
	Obutí a zouvání lyží	1	1	1
	Chůze na místě	2	2	1
	Nástup na pás či vlek	2	1	1
	Rozjetí a zastavení	1	1	1
	Oblouk	1	1	1
	Slalom	1	1	0
	Otočení na místě	1	1	0
	Zvednutí se z pádu	2	1	0
SOUČET BODŮ		13	11	6

Tabulka (Tabulka č. 1) zobrazuje získané body a jejich součet první den testování. Dosavadní získané zkušenosti dvou starších chlapců se projevily právě u pre

dovednostního testu. Vojta jakožto mladší a bez jakýkoliv zkušeností získal až o půlku bodů méně – 6 bodů, než Roman – 13 bodů či Šimon – 11 bodů. Právě nad úkoly s nulovým počtem bodů - zvednutí se z pádu, otočení na místě a slalom bylo potřeba nejvíce zapracovat.

Tabulka č. 2 – post dovednostní test

JMÉNO DÍTĚTE		ROMAN	ŠIMON	VOJTA
NÁZEV ÚKOLU	Manipulace s lyžemi	2	2	2
	Obutí a zouvání lyží	2	2	1
	Chůze na místě	2	2	2
	Nástup na pás či vlek	2	2	1
	Rozjetí a zastavení	2	2	2
	Oblouk	2	2	1
	Slalom	2	1	1
	Otočení na místě	2	2	2
	Zvednutí se z pádu	2	2	1
SOUČET BODŮ		18	17	13

Tabulka (Tabulka č. 2) zobrazuje výsledky po třech dnech trénování nejen úkolů, ale i dalších základních dovedností. Nejvíce bodů získal Roman, který měl zároveň i mnoho předchozích zkušeností. Pouze o bod méně měl Šimon, který měl taktéž s lyžováním zkušenosti. Nejmenší součet bodů obdržel Vojta, který byl však současně nejmladší a neměl před kurzem žádné zkušenosti se sjezdovým lyžováním. V rozdílu součtů, o celých 7 bodů, dosáhl největšího posunu právě nejmladší Vojta. Druhé pomyslné místo obsadil Šimon – 6 bodů a poslední Roman – 5 bodů.

Odpověď na VO 1: Posunu v základních lyžařských dovednostech lze dosáhnout, u dětí předškolního věku, již za tři dny.

11.3 EMOCIONÁLNÍ PŘÍNOS

Po celou dobu výuky jsem také sledovala jednotlivé reakce dětí na dané aktivity. Na konci každého dne jsem provedla zpětnou vazbu pomocí techniky teploměru, diskuze či výrazu obličejů. Dále jsem se jich každý den průběžně dotazovala, zda se jim činnosti líbily, které se jim zamlouvaly více, které méně, a co by si chtěli zopakovat. Na konci výuky jsme využili emoční karty (Příloha č. 2), na kterých byl malý lyžař v různých náladách. Chlapci si karty prohlédli a vybrali si lyžaře, který odpovídal jejich náladě a zhodnotili tak i uplynulé dny.

Jako druhý faktor jsem se zpětně zeptala rodičů. Jednohlasně se shodli, že jsou spokojeni nejen oni, ale i jejich děti.

Odpověď na VO 2: Chlapci se zlepšili nejen v lyžařských dovednostech, ale i po emoční stránce.

12 ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjištění, zdali realizují mateřské školy v oblasti Orlických hor lyžařské výcviky pro děti a jakým způsobem je uskutečňují. Stále více mateřských škol z podhůří Orlických hor nabízí lyžařské kurzy, což jsem se dozvěděla z dotazníkového šetření adresovaného mateřským školám, čímž byl splněn cíl práce. Lyžařské kurzy se v posledních letech dostaly do popředí zájmu nejen školek, ale i rodičů. Letošní sezóna bohužel nebyla této sportovní aktivitě ani při nejmenším nakloněna. Jiné sezóny naštěstí byly přívětivější. Bohužel, všechny mateřské školy se po přesunutí do ski center spoléhají na místní lyžařské školy, ať už soukromé či veřejné. Domnívám se, že po absolvování kurzů instruktora lyžování by byly schopné i některé učitelky naučit děti základům sjezdového lyžování a vypomoci tak instruktorům z vybraného ski centra. Spolupracovali by tedy instruktoři s učitelkami, které by pomohly s představením dětí či svými zkušenostmi z oblasti pedagogiky. Tuto domněnku mi potvrdili i někteří z respondentů v dotazníku.

Dílčím cílem bylo popsat a analyzovat posun v základních lyžařských dovednostech po absolvování organizovaného lyžařského výcviku. Vzhledem k aktuální situaci byl výcvik organizovaný, ale ne přímo mateřskou školou. Výuka však proběhla stejně, jako by probíhala při běžném režimu pod dohledem instruktora lyžování z lyžařské školy jednoho místního ski centra. Popsala jsem a analyzovala progres základních lyžařských dovedností a došla jsem k pozitivním zjištěním. Pouze po několika dnech byli všichni tři chlapci schopni dosáhnout výrazného zlepšení. Veškeré výsledky pre a post dovednostního testu jsem znázornila do tabulek. Celé pozorování bylo pro mé budoucí povolání přínosné a doufám, že se do budoucna zapojí i učitelky do výuky lyžování, jelikož jak samy přiznávají, je to reálné.

LITERATURA

1. Barth, K. (2004). *Learning skiing*. Oxford: Meyer and Meyer
2. Czech-ski.com, (2018). *Průkaz trenéra a trenérská kvalifikace*. [2018-9-1]. Dostupné z: <https://www.czech-ski.com/userfiles/dokumenty/150/prukaz-trenera-a-trenerske-kvalifikace.pdf>
3. Fishersports.com, (2020). *Alpine boots*. [2020-11-1]. Dostupné z: <https://www.fischersports.com/alpine/boots>
4. Grabmüllerová, M. (1994). *Hry a herní cvičení na sněhu a na lyžích*. Praha: Pedagogické centrum
5. Horská služba.cz, (2013). *10 pravidel FIS pro chování na sjezdových tratích*. [2013-11-25]. Dostupné z: <https://www.horskasluzba.cz/data/web/download/10-pravidel-fis.pdf>
6. Jandová, S. (2004). *Základy lyžování dětí*. Liberec: Technická univerzita
7. Kočí, A. (2020, 18. září). *Špindlerův Mlýn ceník*. [2020-9-21]. Dostupné z: https://www.yellow-point.cz/media/uploads/ceniky/cenik_school_spindl_2020.jpg
8. Košťátková, S. (1976). *Problematika lyžování dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
9. Košťátková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada
10. Lepková, Z., Kupr, J., Kuprová K. & Vrchovecká, P. (2019). *Hry a cvičení na sněhu*. Liberec: Technická univerzita v Liberci
11. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, (2018). *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*
12. Mladenović, D., & Ropret, R. (2009). The role of ski school in the socialization process for the preschool children. *Fizička kultura*, 63(2), 267-284.
13. Moolenijzer, N. J. (1969). International Study Group on School Skiing. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 40(2), 103-104.
14. Musil, D., Reichert, J. (2006). *Lyžování: od začátku k dokonalosti*. Praha: Grada

15. Plháková, A. (2010). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia
16. Ruzicka, I. (2017). Use of modern teaching equipment and innovative organizational form of ski training. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 4(3), 62-69
17. Rychtecký, A., Fialová, L. (2004) *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum
18. Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Gaudeamus: Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta
19. Snow.cz, (2019). *Jak vybrat sjezdové lyže*. [2019-10-22]. Dostupné z: <https://snow.cz/clanek/1207-jak-vybrat-sjezdove-lyze>
20. Sportisimo.cz, (2018). *Jak vybrat lyžařské boty*. [2018-12-11]. Dostupné z: <https://www.sportisimo.cz/poradna/sjezdove-lyzovani/sjezdove-boty/>
21. Stráňik, C. (2020, 1. září). *Ricky_Cenik2020-21*. [2020-9-1]. Dostupné z: https://skiricky.cz/wp-content/uploads/2020/11/Ricky_Cenik2020-21_skola-scaled.jpg
22. Šebrle, Z., Hondlík, J., Krejčí, M., Řepka, E. (1995). *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy
23. Švaříček, R., Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál
24. Štumbauer, J. (2005). *Moderní lyžování*. České Budějovice: Kopp
25. TREML, J. (2006). *Lyžování dětí*. Praha: Grada
26. Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál
27. Vodičková, S. (2004). *Základy lyžování dětí*. Liberec: Technická univerzita v Liberci
28. Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie dětství a dospívání*. Praha: Karolinum

29. Vodičková, S., Příbramský, M. (2005). *Česká škola lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci
30. Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita
31. Wedlichová, I. (2010). *Vývojová psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – dotazník

Dobrý den,

mé jméno je Daniela Martinková a jsem studentka posledního ročníku bakalářského studia oboru učitelství pro mateřské školy. Zpracovávám bakalářskou práci na téma: Výuka sjezdového lyžování u dětí v mateřské škole. Proto bych Vás chtěla tímto oslovit, zdali probíhají ve Vaší mateřské škole kurzy lyžování. Pokud ano, tak jakým způsobem jsou realizovány.

Touto cestou bych Vás chtěla moc požádat o spolupráci na mém výzkumu.

Děkuji

Realizuje Vaše mateřská škola kurzy lyžování?

- ano
- ne

Pro jakou věkovou kategorii kurzy pořádáte?

- 5 let a více
- 4 roky a více
- 3 roky a více

Je ve Vaší MŠ o kurzy lyžování zájem?

- ano
- ne

Z jakého hlediska vybíráte místo uskutečnění kurzu?

Jakým způsobem realizuje Vaše mateřská škola kurzy lyžování?

- prostřednictvím lyžařské školy v areálech ski center
- prostřednictvím soukromé lyžařské školy
- prostřednictvím trenéra závodního oddílu

- zvládneme výuku sami

Co je pro Vás stěžejní při výběru lyžařské školy případně soukromého instruktora/trenéra?

- pomůcky
- zázemí (prostory pro převlékání, uložení věcí)
- prostory pro výuky (oddělená výcviková louka/okraj sjezdovky)
- vzdělání instruktorů/trenéra
- reference

Jakým způsobem oslovujete ski centra/instruktory/trenéry? (telefon, e-mail, osobní setkání)

Jak probíhá proces organizace lyžařského kurzu? (zajištění místa, dopravy...)

V jaké formě probíhá výuka?

- hromadná
- skupinová
- individuální

Jakou mají roli učitelé/učitelky během kurzu?

- spoluúčast na organizaci kurzu
- spoluúčast při samotné výuce
- pouze péče o děti mimo svah

Myslíte si, že by bylo reálné zapojení učitelů/učitele do procesu výuky lyžování?

- ano
- ne

Pokud ano, tak proč? Jak by spoluúčast probíhala?

Příloha č. 2 – emoční karty

