

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VYUČOVACÍ POSTUPY LYŽOVÁNÍ DĚTÍ
návrh inovace metodické řady výuky pro děti

Závěrečná písemná práce

(bakalářská)

Autor: Ivan Hasák, studium učitelství,
tělesná výchova – anglický jazyk

Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Ivan Hasák

Název závěrečné písemné práce: Vyučovací postupy lyžování dětí – návrh inovace metodické řady výuky pro děti

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Rok obhajoby: 2013

Abstrakt: Hlavním cílem mé diplomové práce je inovace metodických postupů výuky lyžování dětí. Výuku lyžování jsem pojal jako tréninkový proces a zaměřil jsem se na zvýšení efektivity výuky. Při realizaci vlastního cíle práce jsem vyšel z rozboru metodiky výuky lyžování dětí APUL ČR (Asociace profesionálních učitelů lyžování České republiky) a z analýzy osobních poznatků zaznamenaných během aplikace metod APUL ve vlastním edukačním procesu. Efektivitu navrhovaných vylepšení jsem ve své práci podpořil i promítnutím odborných vědomostí dosažených během univerzitního studia a účasti na odborných vzdělávacích kurzech APUL ČR.

Klíčová slova: vyučovací postupy, lyžování dětí, instruktor lyžování, tréninkový proces, technika sjíždění

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Biobliografical identification

Author's first name and surname: Ivan Hasák

Title of the master thesis: Children ski teaching procedures – The innovation proposal of children ski teaching methods

Department: The department of social sciences in kinanthropology

Supervisor: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: The main objective of my work is to bring innovative methods into the process of children ski teaching. Approaching the ski teaching as a sport training procedure I mainly aimed to increase its effectiveness. I based the innovations on the analysis of children ski teaching methodology by APUL ČR (Asociace profesionálních učitelů lyžování České republiky) and the experience gained while employing the methodology in educational process. Supporting the efficiency of propounded improvements I used logical arguments proceeding from the scientific knowledge gained through the university education and specialized APUL ski instructor courses attendance.

Keywords: teaching methods, children skiing, ski instructor, training process, skiing technique

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 28. listopadu 2012

.....

Děkuji doc. PhDr. Zbyňku Svozilovi, Ph.D., za pomoc a cenné rady, které mi poskytl během zpracovávání mé diplomové práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Historický přehled – od starověkých sněžnic k novodobým technikám	9
2.1.1	Prvopočátky lyžování	9
2.1.2	Význam Telemarku a Kristiánie	11
2.1.3	Přínos Žďárského a Bilgeriho	13
2.1.4	Arlbergská technika.....	16
2.1.5	Cesta k rakouské antirotační technice	19
2.2	Vhled do vývoje metodiky lyžování v českém prostředí	20
2.2.1	Česká škola lyžování – kročná technika podle Vladislava Čepeláka.....	21
2.2.2	Lyžařský výcvik podle Maršíka a Příbramského	22
2.2.3	Současný stav metodiky výuky lyžování dětí v ČR.....	23
3	CÍLE	33
3.1	Hlavní cíl	33
3.2	Dílčí cíle	33
3.3	Výzkumná otázka	33
4	METODIKA.....	34
4.1	Analýza dokumentů.....	34
4.2	Komentář odborníka.....	34
4.3	Vlastní instruktorská praxe.....	35

5	VÝSLEDKY	36
5.1	Výuka lyžování dětí – fenomén posledního půlstoletí	36
5.2	Kritický vhled do problematiky vzdělávání instruktorů u nás	36
5.3	Asociace profesionálních učitelů lyžování.....	38
5.4	Faktory ovlivňující kvalitu výuky lyžování dětí	41
5.4.1	Osobnost instruktora	42
5.4.2	Lyžařská výstroj a výzbroj	47
5.4.3	Prostředí výuky	53
5.5	Návrh inovace metodické řady výuky pro děti	55
5.5.1	Struktura výukové lekce.....	55
5.5.2	Elementární činnosti.....	61
5.5.3	Pluhové oblouky.....	64
5.5.4	Paralelní oblouky.....	71
6	DISKUSE.....	75
6.1	Vyjádření prezidenta APUL ČR Libora Knoty k výzkumné otázce	75
6.2	Výuka lyžování jako tréninkový proces	76
6.3	Analýza inovace metodické řady	77
7	ZÁVĚRY	80
8	SOUHRN	82
9	SUMMARY	83
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	84
11	PŘÍLOHA.....	88

1 ÚVOD

K napsání diplomové práce na téma věnující se výuce lyžování dětí jsem se rozhodl ze tří hlavních důvodů.

Za prvé proto, že je dnes lyžování jedním z nejrozšířenějších zimních sportů zažívajících neustálý rozvoj v oblasti materiálů, technik, infrastruktury a podnikání, za druhé z toho důvodu, že mám již odmala vypěstován velmi kladný vztah nejen k němu samému, ale i k prostředí, ve kterém se tento sport realizuje, a v neposlední řadě proto, že nacházím potěšení v práci s dětmi a chtěl jsem do výuky lyžování dětí vnést inovativní prvky.

Dle mého názoru navíc o problematice výuky lyžování dětí zejména předškolního a mladšího školního věku ještě nebylo publikováno takové množství literatury, aby dokázala pokrýt všechna její specifika. Během osobní praxe jsem zjistil určité nedostatky, spočívající mimo jiné ve formě, kterou dnes bývá tato výuka masově prováděná. Nedostatků jsem si všiml také u samotné metodické řady.

Tento text je tedy určen především zájemcům o současné metodologické poznatky z oblasti klasických a moderních způsobů sjíždění a zatáčení na lyžích, a zejména potom těm, kteří by se v budoucnu rádi věnovali, nebo se již věnují, výuce lyžování dětí.

Doufám, že informace obsažené v této práci nabídnou podněty při hledání nových řešení problémů, jež jsou s dětskou výukou lyžování spjaty, poskytnou praktické rady týkající se této výuky a přinesou nápady potřebné ke zvýšení efektivity výuky lyžování dětí a k oživení dnešních rutinních vyučovacích postupů.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Historický přehled – od starověkých sněžnic k novodobým technikám

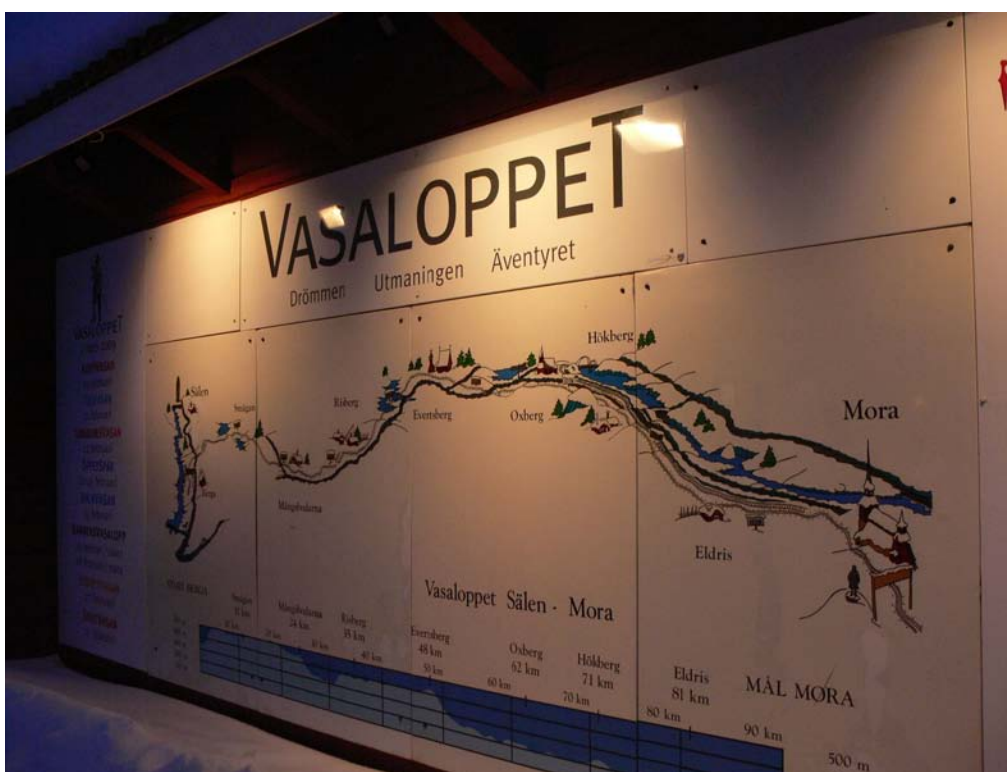
Lyžování je jedním z nejstarších sportů. Vzniklo na základě odvěké lidské potřeby zdokonalovat životní podmínky a přežít ve volné přírodě a jeho nejstarší počátky lze vystopovat už v dávném starověku.

2.1.1 Prvopočátky lyžování

V období zhruba před pěti tisíci lety dokázala být zimní příroda velmi krutá a pohybovat se v ní, lovit a bojovat bez pomoci speciálních pomůcek bylo složité. Již tehdy proto začali lidé vymýšlet, vyrábět a zdokonalovat nástroje, jež by pohyb, lov a boj v hustě zasněžených severních oblastech ulehčovaly. Je obecně známo, že důkazy o vůbec prvních nástrojích podobných dnešním sněžnicím podávají nejen jeskynní malby staré více než dvě a půl tisíciletí, ale také nálezy samotných nástrojů, pocházejících dokonce z pátého tisíciletí před naším letopočtem. Všechna jejich doposud známá naleziště se nacházejí na územích dřívějšího „věčného sněhu“ – zejména ve Skandinávii a Rusku, kde kočovníkům sloužily jako prostředek k překonávání hrubého terénu a lovu zvěře zapadající do sněhu.

Období středověku zachycuje používání lyží nejen v bájích a eposech, ale také v dějepisné literatuře. Příkladem je Historie Dánska, sepsaná Saxem Gramaticem a vydaná kolem roku 1200 n. l. Autor se v ní zmiňuje o tzv. Skridfinech, lyžujících Laponcích, kteří „používají nezvyklých dopravních prostředků, s jejichž pomocí vystoupí v zápalu lovu na jinak nepřístupné vrchy a v hadovitých stopách se dostanou, kam chtějí“ (Reichert, Musil, & Najman, 2007, 12).

Vedle lovu sehrály lyže nejednou svou roli také při mocenských soubojích mezi severskými národy. K neznámějším historkám z tohoto okruhu patří mimo jiné ta, která pojednává o záchraně významného norského krále Haakona-Haakonsona. Ten byl při pokusu o jeho únos tehdejšími soupeři o královský trůn zachráněn dvěma výbornými lyžaři, kteří ho z nadvlády únosců nejen vymanili, ale také jej za husté vánice na lyžích převezli zpět do bezpečí pohoří Dovre. Na počest této události se v Norsku dodnes pořádá dálkový běžecký závod, podobně jako ve Švédsku, kde se na počest jiné lyžařské záchranné akce, týkající se krále Gustava Ericssona Vasy, každoročně pořádá Vasův běh.



Obrázek 1. Přehledná mapka trati Vasova běhu (Přprava osob mikrobusem, n. d.)

Až do 17. století se kromě Kraňska (dnešní Slovinsko), kde tamní sedláci používali lyže pro práci, cestu do kostela a také závody mezi sebou, omezovalo lyžování pouze na sever Evropy a odjinud o něm zmínky nejsou.

Podle Reicherta et al. (2007) se o zlom tohoto stereotypu postarali teprve na přelomu 18. a 19. století Gerhard A. Vieth a J. Ch. F. Guts-Muths, kteří se zasloužili o počátek praktikování lyžování také v Německu. Jejich postoj k lyžování však již neodrážel pouze snahu k jeho pracovnímu či bojovému využití, ale poprvé vyjadřoval také touhu vytvořit z něj nové sportovní odvětví, přičemž Guts-Muths, působící v Durynském lese jako pedagog, začal lyžování i sám vyučovat. Z důvodu malého zájmu a nízkého počtu následovníků ovšem jeho snahy o rozšíření tohoto nového druhu sportu nevedly v Německu k úspěchu. Jelikož se ho však lyžování dočkalo až o století později, lze říci, že Guts-Muths a jeho přívrženci zcela předběhli svou dobu.

Zajímavý záznam o lyžování podává v neposlední řadě také slavný francouzský spisovatel Honoré de Balzac, jenž v jednom ze svých románů detailně popisuje vycházku dvou žen na lyžích podél pobřeží norského fjordu.

2.1.2 Význam Telemarku a Kristiánie

Jak jsem již v předešlé kapitole nastínil, byly kolébkou lyžování severské země s těžištěm v Norsku. A pomínou-li Guts-Muthsovy německé pokusy, bylo to právě v Norsku, kde lyžování postupně prodělalo transformaci a začalo utvářet svůj sportovní charakter. Štumbauer & Vobr (2005) uvádějí, že prvotní zásluhu na této přeměně nesou norští sedláci z oblasti Telemarku a Kristiánie, kteří na přelomu 18. a 19. století začali v lyžích vedle pracovního užitku spatřovat také prostředek ke skvělé zábavě. Shromažďovali se vždy o nedělích a pořádali mezi sebou lyžařská

klání v zárodcích dvou disciplín, skoků a běhu na lyžích, které dnes známe pod pojmem severské lyžování. Ke svému výkonu používali sedláci lyže dlouhé až 2,50 m, opatřené jednoduchým vázáním s volnou patou, které později umožnily vývoj dvou vzájemně odlišných typů sjezdových oblouků.

Prvních z nich se vyvinul v Telemarku, v oblasti, kde se lyžařský sport nepřestal pěstovat ani za třicetiletého období všeobecného nezájmu, jenž v Norsku nastal po roce 1826 v souvislosti se zrušením lyžařských armádních jednotek. Tento způsob oblouku se vyznačoval jízdou v hlubokém nákleku na zatíženou vnitřní hranu vnější lyže, která byla současně výrazně předsunutá. Touto technikou se jezdilo bez holí a její obdobu můžeme na sjezdovkách spatřit i dnes, kdy znovu prožívá boom.

Druhý způsob zatáčení, vznikající paralelně s vývojem telemarské techniky nese název konkurenční norské lyžařské oblasti – Kristiánie. Jedná se o jízdu ve snožném smyku ke svahu, doprovázeném posunutím těžiště dozadu s ohledem na vázání s volnou patou. Oba způsoby zatáčení byly během první poloviny 19. století neustále propracovávány a předváděny veřejnosti.

O jednu takovou demonstraci, která se zapsala do dějin lyžování, se postaral podle Reicherta et al. (2007) také Nor Aversen Sondre Norheim, který v roce 1868 zainteresovanému publiku poprvé dokonale demonstroval obě techniky – telemark i kristiánii. Už několik let před touto událostí však stihl v Norsku vzniknout vůbec první lyžařský klub na světě a začaly se pořádat mnohé závody, z nichž nejznámějším se stal závod v Holmenkollenu. Lyžování tak neodvratně zahájilo svou pouť k výsostnému postavení, kterému se jako jeden z nejrozšířenějších zimních sportů těší dodnes.

2.1.3 Přínos Žďárského a Bilgeriho

Pomineme-li první norské pokusy o sjíždění mírných svahů v okolí Osla, lze podle Anonymous (2012b) právem považovat za otce alpského lyžování moravského rodáka Matyáše Žďárského (Mathiase Zdarskeho), který později působil v rakouském Lillienfeldu jako učitel a vůbec první rakouský instruktor lyžování.



Obrázek 2. Zakladatel alpského lyžování Matyáš Žďárský (Matyáš Žďárský, n. d.)

Tento sportovní nadšenec se po přečtení Nansenovy knihy „Napříč Grónskem“ rozhodl pro pořízení lyží za účelem co nejjednodušší dopravy ze svého nově

zakoupeného horského sídla v Habernreithu do Lillienfeldu a zpět a pro lyžování se doslova nadchl. Jako vzdělaný pedagog jej začal zkoumat, včetně techniky, z vědeckého hlediska. Uvědomil si, že pro bezpečné sjíždění svahů prudších, než nabízely norské kopce, především těch alpských, je norský typ lyží zcela nevhodný. Vydal se proto cestou jejich inovace; při zachování telemarského tvaru, tedy bočního krojení, zkrátil jejich délku na 160–220 cm a jako zarytý odpůrce nebezpečného „šusu“ (jízdy po spádnici) nechal odstranit žlábek znesnadňující zatáčení. Hlavně je však opatřil novým kovovým vázáním – svým vlastním vynálezem – sice ještě stále s volnou patou, ale vyznačujícím se o mnoho lepším stranovým vedením než předešlý severský typ.



Obrázek 3. Matyáš Žďárský kolem roku 1905 (Mathias zdarsky ski technique, 2007)

Právě technika oblouku z přívratu vnější lyží, tedy kombinace plužení a kristiánie, kdy se budoucí vnější lyže vysune spolu s přenesením váhy nad ni do směru zamýšlené jízdy za následného uvedení vnitřní lyže do paralelního postavení vzhledem k ní, se měla brzy stát předmětem proslulého sporu mezi lillienfeldskou a norskou školou.

Žďárský, známý svou až nelitostnou kritikou norského způsobu „nebezpečného“ sjíždění, jež měl dokonale prostudovaný a u něhož odkryl slabiny, se po sérii vzájemných výpadů mezi norským a lillienfeldským táborem nakonec rozhodl obhájit své názory v praxi. Vyzval proto Nory k lyžařskému souboji. V klání, které se odehrálo na přelomu 19. a 20. století v Dolním Rakousku, Žďárský nejenže porazil rozdílem třídy představitele norské školy, i tehdejší špičku norského lyžování Hassu Horna, ale dokázal též přesvědčit veřejnost, že jeho škola je nejlepší a nastavil tak směr, kterým se technika alpského lyžování měla v budoucnu dále ubírat.

Žďárského kniha „Lilienfeldská lyžařská technika“, kterou zmiňují Reichert et al. (2007) i Štumbauer & Vobr (2005), je považována za vůbec první instruktorskou příručku na světě. Detailně popisuje metodiku jízdy v pluhu a přívratných obloucích, které dodnes tvoří součást většiny lyžařských výukových postupů. Během několika málo let po svém prvním vydání se dočkala neuvěřitelných 14 vydání dalších.

O následný rozvoj techniky lyžování, zejména po stránce zdokonalení lyžařské výzbroje, se před vypuknutím první světové války zasadil rakouský důstojník Georg Bilgeri. Svou metodiku stavěl na základech položených Žďárským, jenž byl nucen po četných zraněních utrpených při sesuvu laviny (čítajících na 80 fraktur) s lyžováním skončit. Obohatil ji o širokou škálu variant přívratných oblouků a kristiáníí modifikovaných pro jízdu ve vyšší rychlosti a jeho pojetí vneslo do lyžování dosud

nevídanou dynamiku. Rovněž Bilgerimu se podařilo podobně jako Žďárskému vyrukovat s novým typem vázání s volnou patou, ale podle Štumbauera & Vobra (2005) se považuje za jeho nejvýznamnější přínos vedle vynálezu tuleních pásů, používaných ke skialpinistickým výstupům, zavedení různých typů vosků, zlepšujících skluzové vlastnosti lyží.



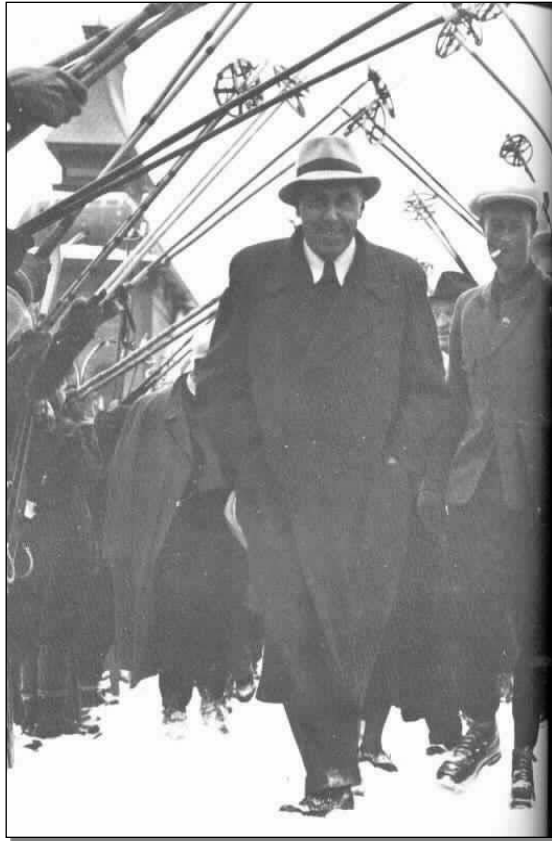
Obrázek 4. Bilgeriho lyžařská výzbroj (Posterteam.com, n. d.)

2.1.4 Arlbergská technika

Po první světové válce, kdy se už na lyžích pravidelně závodilo, se Žďárského a Bilgeriho přivrátá technika transformovala do závodní formy, již se s ohledem k místu jejího zrodu začalo říkat technika arlbergská. Byla charakteristická nižším sjezdovým postojem a širší stopou zaručující vyšší míru stability, ke které přispělo i nahrazení jediné dlouhé hole, propagované Žďárským, holemi dvěma.

Tvůrcem a nejvýznamnějším propagátorem této pokročilé techniky byl tehdejší vynikající lyžařský závodník Hannes Schneider, který svým estetickým a efektivním jízdním pojetím kladoucím důraz na bezpečnost zcela změnil tehdejší pohled široké veřejnosti na lyžování.





Obrázky 5., 6., 7. Rakušan Hannes Schneider, představitel arlberské školy (Schneider, n. d.)

Během první světové války působil Hannes Schneider jako školitel rakouských lyžařských jednotek – před ní a po jejím skončení pracoval tento syn výrobce sýrů na plný úvazek jako profesionální instruktor lyžování v rakouském San Antonu, kde se věnoval výuce lyžování na podkladě své vlastní inovované metodiky. Byla to vůbec první uniformovaná metodika lyžování, zahrnující instrukce k výuce lyžování od nejjednodušší jízdy v pluhu až po nejnáročnější oblouky v paralelním postavení lyží. Tím, že kladla důraz na bezpečnost a obsahovala zároveň technické finesy umožňující kontrolu nad lyžemi za vysokých rychlostí, zcela změnila náhled na lyžování i u široké veřejnosti, která v něm do té doby spatřovala spíše nebezpečné dobrodružství než prostředek ke zdravému sportovnímu vyžití.

Připočteme-li fakt, že byl s její pomocí schopen během několika málo týdnů solidně naučit lyžovat úplné začátečníky, je dnes Hannes Schneider plným právem považován za otce moderní výuky lyžování.

2.1.5 Cesta k rakouské antirotační technice

Období mezi světovými válkami se stalo, i díky úsilí Hannese Schneidera, svědkem značného rozmachu alpských disciplín, s nímž se ruku v ruce odehrál i velký posun ve vývoji lyžařského materiálu. Vedle vázání typu kandahár, zajišťujícího lepší fixaci paty boty k lyži, se začaly vyrábět i stále propracovanější lyže. Skluznice napouštěné speciálními laky zlepšujícími skluz a minimalizujícími jejich nasákavost se staly samozřejmostí, zároveň se začaly objevovat i první pokusy o implantaci kovových hran.

Skok kupředu zaznamenala i samotná technika jízdy. Jak uvádějí Štumbauer & Vobr (2005), přívratná fáze zahajování a vedení oblouku byla z důvodu dosažení co nejvyšší rychlosti nahrazována technikou snožnou. Biomechanický princip zahájení snožného oblouku spočíval v odlehčení lyží, zejména jejich patek, pomocí vertikálního pohybu těžiště lyžaře, mírného náklonu trupu vpřed a současné rotace vycházející z pánve a ramen směrem do zamýšleného oblouku, které dodalo lyžím otáčivý impulz. Jelikož se spolu se zavedením tohoto moderního oblouku, který dnes nazýváme paralelní, ještě zvýšila potřeba fixace paty k lyži, objevilo se zanedlouho také první vázání, které tento efekt zajistilo.

Přední představitelkou této rotační techniky se ve třicátých letech 20. století stala francouzská škola. Brzy se však odhalila její zásadní slabina. Spočívala ve skutečnosti, že vyvolaná rotace, přenesená na lyže, uvrhovala své přívržence do často nekontrolovatelných smyků končících pády, což vedlo k narůstajícímu počtu zranění.

Jakkoli si však byli kritikové tohoto nedostatku vědomi, trvalo poměrně dlouho, než dokázali nalézt řešení, kterým by problém přetáčivosti odstranili.

Teprve v padesátých letech minulého století jej našli, zpracovali, popsali a během šedesátých let i prosadili zakladatelé rakouské protirotační techniky. Ti vyrukovali se smýkaným obloukem, pro jehož průběh bylo typické značné předsunutí vnitřního boku směrem vpřed za současného protinatočení a odklonu trupu od svahu. Vertikální pohyb při zahájení oblouku zůstal zachován, pouze jej předcházelo zasazení hole. A byla to právě velmi rozpracovaná metodická řada této rakouské školy, zahrnující škálu cvičení od nácvičku jízdy šikmo svahem, jízdy v pluhu, oblouků z přívratu vnější i vnitřní lyží až po paralelní oblouk s velmi úzkou stopou, kolena přimknutými k sobě a s přísnou antirotací trupu, která se díky své nadčasovosti stala základem metodických postupů většiny dnešních lyžařských škol po celém světě, včetně českých.

2.2 Vhled do vývoje metodiky lyžování v českém prostředí

Česká výuka lyžování vycházela postupně z norských a alpských metodik, které rovněž u nás vyústily ve dvě klasické techniky – francouzskou smykovou a rakouskou antirotační. Prakticky až „do roku 1956 se lyžování v tehdejší Československu vyučovalo oficiálně podle francouzské metodiky, která doporučovala extrémní vychýlení pánve a vylučovala pohyby kolenou“ (Anonymous, 2001).

2.2.1 Česká škola lyžování – kročná technika podle Vladislava Čepeláka

V roce 1957 zformuloval Vladislav Čepelák z FTVS UK (Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy) nový přístup k výuce lyžování a vytvořil tak svébytnou „českou školu lyžování“.

Vypracoval pro ni vlastní metodiku, jež doporučovala výuku oblouků od základní vlnovky až po takzvané kročné oblouky, jež vycházejí z přirozeného pohybu člověka, tj. z chůze. Charakteristickými rysy Čepelákovy techniky byly pohyby dolních končetin v kolenou nad lyžemi (koleno dopředu dovnitř), přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži (střídavé zatížení a odlehčení lyže) a postavení na vnitřní hranu vnější zatížené lyže.

V osmdesátých letech minulého století posunuli Čepelákovu „kročnou“ techniku Jan Maršík a Miloš Příbramský (který se ve svých profesionálních počátcích stal coby asistent na FTVS UK Čepelákovým spolupracovníkem) o něco dál – k moderním řezaným obloukům, tj. k technice využívající v zahájení, vedení a ukončení oblouku autokinetiky lyží. Od ní se postupně vyvinula moderní linie oblouků s driftováním, jež umožňuje při stejné základní technice účinnou regulaci rychlosti.

Miloš Příbramský – podle něhož česká škola lyžování, která se od šedesátých let minulého století stala oficiální metodikou lyžařské výuky ministerstva školství, předstihla v době svého vzniku vývoj evropského lyžování – vyslovil názor: „Jsem přesvědčen, že naše metodika je daleko vhodnější pro carvingové lyžování než všechny rakouské. Její přednost vidím v tom, že lyžaře učíme jednoduché pohyby, například přenášení hmotnosti těla z lyže na lyži, na základě lehce srozumitelných pokynů“ (Anonymous, 2001).

2.2.2 Lyžařský výcvik podle Maršíka a Příbramského

K zařazení podrobnějšího popisu metodické řady právě těchto autorů do své práce jsem se rozhodl z několika důvodů. Tím hlavním byla skutečnost, že cílem obou nebylo při jejím sestavování vymyslet za každou cenu něco převratně nového, ale na základě důkladného rozboru a hodnocení nejrozumnějších lyžařských škol své doby vybrat z nich to nejlepší, čím se prezentovaly. Díky objektivní analýze názorových střetů jednotlivých odborníků, pokoře projevené před současným vědeckým poznáním a dlouhodobému uvádění teoretických poznatků do praxe se jimi sestavená metodika stala v osmdesátých letech minulého století východiskem pro školení cvičitelů a trenérů ÚV ČSTV (Ústředního výboru Československého svazu tělesné výchovy). A protože přínos, který vnesla do výuky lyžování, je patrný dodnes, je možno bez nadsázky tvrdit, že v určitých směrech předběhla svou dobu.

Lyžařský výcvik člení Maršík & Příbramský (1984) do tří etap – základní, speciální a vrcholové. Ty obsahují výuku od elementárních prvků lyžařské průpravy (jako je nošení lyží, navlékání holí, obrat přednožením, chůze na lyžích, způsoby výstupů na lyžích, základní typy oblouků či regulace rychlosti) až po nácvik dovedností závodních (jako jsou slalom, obří slalom, sjezd). Pro účel mé práce jsem se podrobněji zaměřil pouze na jejich koncepci základní etapy, kterou lze v plné míře aplikovat právě na výuku lyžování dětí.

„V základní etapě nacvičujeme základní pohybové dovednosti a základní oblouky. Lyžujeme na mírném, dobře upraveném svahu“ (Maršík & Příbramský, 1984, 17). Obsahem základní etapy je tedy nácvik nejjednodušších prvků, jež jsou ovšem podstatné pro zvládnutí prvků složitějších a pro úspěšné absolvování další, speciální etapy. Aplikací základní etapy výuky mládeže a dospělých je nutno započít i výuku dětských lyžařů. Podle Maršíka & Příbramského (1984) tvoří náplň základní etapy:

základní prvky,
sjezdová průprava,
mírná vlnovka,
zvýrazněná vlnovka,
základní dlouhé oblouky (otevřené, zavřené),
základní střední oblouky (otevřené, zavřené),
základní krátké oblouky (otevřené, zavřené),
modifikované oblouky – s rozdílnými pohyby dolních končetin:
oblouky v pluhu,
oblouky z přívratu vyšší lyží,
oblouky ke svahu,
regulace rychlosti – brzdění:
vyjížděním oblouků více k vrstevnici,
pluhem, jednostranným přívratem,
sesouváním (Maršík & Příbramský, 1984, 17).

2.2.3 Současný stav metodiky výuky lyžování dětí v ČR

Východiskem pro výuku lyžování na lyžařských výcvikových kurzech, které jsou již několik desetiletí součástí povinné tělesné výchovy na školách, se stala výše zmíněná česká škola lyžování. Základní školy pořádají lyžařské kurzy (dříve pod označením LVVZ – lyžařské výchovně vzdělávací zájezdy) zpravidla v 7. ročníku a střední školy v 1. ročníku a je nutno říct, že v dnešní době se jich většina žáků druhého stupně základních škol či středoškolských studentů zúčastňuje již jako pokročilí lyžaři. O to důležitější je, aby byla výuka lyžování dětí v útlém věku – ať už soukromá, či pořádaná školami pro děti předškolního či mladšího školního věku –

vedena skutečně zodpovědnými a profesionálními instruktory. Pokud si totiž malé dítě osvojí špatné návyky, později se jich jen těžko zbavuje.

V posledním desetiletí také houstne síť lyžařských škol v České republice. Většina z nich postupuje při výuce lyžování dětí dle individuálně sestavených metodických plánů, přizpůsobených vlastním potřebám a možnostem. S růstem počtu nově vzniklých lyžařských škol tedy logicky narůstá i počet těchto plánů, dle nichž jsou děti v jednotlivých střediscích vyučovány. Ačkoli se obsah jednotlivých výukových plánů může v některých částech shodovat, nepodléhá systému, který by při výuce dětského lyžování zaručoval jednotnou koncepci. To se negativně projevuje zejména tehdy, jsou-li rodiče z různých důvodů nuceni využívat při péči o dítě během sezony služeb více lyžařských škol. Přejechání dětí mezi jednotlivými školami tak bývá často doprovázeno narušením plynulosti výuky, zpomalením jejího tempa a neschopností dosáhnout v daném čase patřičných pokroků.

2.2.3.1 Metodika výuky lyžování dětí podle APUL ČR – Dětská zimní liga

Problém nesystémovosti ve výuce lyžování dětí si uvědomili v prvním desetiletí tohoto století i čelní představitelé APUL ČR (Asociace profesionálních učitelů lyžování České republiky) a vytvořili v rámci členských škol této vzdělávací a servisní organizace v Čechách ojedinělý projekt „Dětská zimní liga“, který se stal jedním z východisek pro tu část mé práce (v páté kapitole), v níž přibližuji vlastní metodickou řadu lyžařské výuky dětí s inovacemi.



Obrázek 8. Logo projektu Dětská zimní liga (APUL ČR, 2011c)

Projekt předkládá nejen všem malým lyžařům, ale i jejich rodičům, model jednotné koncepce výuky dětského lyžování. V rámci této výuky děti postupují po stejných stupíncích lyžařského vývoje a setkávají se s tímtéž maskotem – opičkem Apu – ať lyžují v Krkonoších nebo na Šumavě (Dlouhá, Skočdoplová, & metodická komise APUL ČR, 2010, 1).

Nosnou metodickou součástí celého projektu se stala publikace Metodika výuky lyžování dětí – Lyžujeme s Apu, kterou v úvodu stručně charakterizuje hlavní průvodcovská postavička „opičák APU“:

Publikace... poskytuje všem profesionálním učitelům srozumitelný, názorný a inspirativní metodický postup výuky dětského lyžování.... Využívá nejaktuálnější poznatky speciálního lektorského sboru zaměřeného pouze na výuku

dětí. Poznatky byly získány během lektorských seminářů ISIA a INTERSKI. Zároveň reflektuje praktické zkušenosti instruktorů dětského lyžování....

Dětská zimní liga (DZL) je rozdělena do tří hlavních částí, které navazují na sebe na základě výukového postupu, jenž se odvíjí od různých stupňů vyspělosti lyžařských dovedností dítěte. Navíc obsahuje jednu doplňkovou část, tzv. Růžový Apu.

Cílem je, aby malý lyžař či lyžařka postupně plnili všechny ligy a jejich jednotlivé části. Po úspěšném splnění každé části a následně celé ligy dostane malý lyžař razítko do příslušného okénka svého lyžařského deníku.

Záměrem je, aby se dítě, které projde modrou, červenou a nakonec i černou ligou, naučilo vše od úplných lyžařských začátků, přes pluhové, paralelní a carvingové oblouky, až po základy závodní lyžařské techniky či freestyle. To vše se učí hravou metodou, která respektuje potřeby dítěte i jeho vývojovou stránku.

Růžová liga se může plnit kdykoliv, dle nabídky lyžařské školy. Za splnění obou částí růžové ligy obdrží malý lyžař opět razítko, přičemž ke splnění stačí, aby si vybral pouze jedno téma z každé části (Dlouhá et al., 2010, 1–2).

2.2.3.2 Modrá liga

Podrobnější popis Modré ligy metodiky výuky lyžování dětí lektorského sboru APUL jsem se do přehledu poznatků rozhodl zařadit zejména proto, že představuje vrcholnou ukázkou toho, jak by měla výuka lyžování dětí vypadat. Její jednotlivé prvky vycházejí z „Metodiky výuky lyžování APUL – Základní výcvik „C“, již autorsky zpracoval Lektorský sbor APUL (2007), jsou navzájem účelně provázány a tvoří ucelený a efektivní výukový plán. Navíc jsou obohaceny o příklady instruktáže

navržené tak, aby při nácviu jednotlivých prvků podněcovala dětské vnímání a představivost.



Obrázek 9. Titulní strana výukového materiálu „Lyžujeme s APU – Modrá liga“

(vlastní archiv)

Jelikož jsem sám členem APUL ČR a prošel jsem základním výcvikem „C“, jehož součástí byl i seminář výuky dětí pod vedením samotné autorky „Metodiky výuky lyžování dětí – Lyžujeme s APU – Modrá liga“ Sylvie Dlouhé, získal jsem s touto metodikou osobní zkušenost. Při své instruktorské praxi s dětmi předškolního a mladšího školního věku jsem pak z této metodiky často sám vycházel a poznal díky tomu i její drobná úskalí, o kterých se zmíním v páté kapitole této práce. Modrá liga nabízí následující přehled prvků metodické řady:



Obrázek 10. Obsah metodiky výuky lyžování dětí podle Modré ligy (vlastní archiv)

1 APU POPRVÉ NA LYŽÍCH → CHŮZE NA LYŽÍCH...

APU POPRVÉ NA LYŽÍCH S MEDVĚDEM

CVIČENÍ BEZ LYŽÍ

- nácvik základního postoje (střídáme úzký a široký postoj)...
- chůze (střídáme úzký a široký postoj)...
- přenášení váhy (stoj na jedné noze)...
- koordinace (změna těžiště)...

CVIČENÍ S JEDNOU LYŽÍ

- chůze...
- klouzání vpřed s odrazem...
- soutěže, hry, štafety...

CVIČENÍ S OBĚMA LYŽEMI

NA MÍSTĚ

- podřepy v kolenou...
- koordinační cviky ve směru:
nahoru – dolů...
dopředu – dozadu...
do stran...
- střídavé zvedání lyží, poskoky...
- úkroky do stran...
- otáčení: ... přivrátím (špičky lyží u sebe)... odvrátím (patky lyží u sebe)...

V POHYBU

- klouzavé kroky vpřed...
- střídání sníženého a zvýšeného postoje...
- střídání krátkých a dlouhých kroků...
- výstupy: ... odvrátím „stromeček“ ... stranou „bokem“...

2 APU JEZDÍ A BRZDÍ → JÍZDA PŘÍMO A ZASTAVENÍ

APU JEZDÍ S KOČIČKOU

A APU JEZDÍ → JÍZDA PŘÍMO...

CVIČENÍ

- první pokusy...
- podřepy v kolenou...
- snížení a zvýšení postoje...
- poskoky...
- úklony do stran...

- střídavé zvedání lyže...
- úkrok do stran...

B APU BRZDÍ → ZASTAVENÍ...

CVIČENÍ NA MÍSTĚ

- bez lyží – vytvoříme pluh...
- s lyžemi...

CVIČENÍ V POHYBU

- z jízdy přímo přejdeme do jízdy pluhem...
- jízda v pluhu + koordinační cvičení...
- střídání velkého a malého pluhu...
- střídání pluhového a paralelního postavení lyží...
- zastavení u svahu...
- kombinace více prvků...

3 APU ZATÁČÍ → NÁCVIK ZMĚNY SMĚRU JÍZDY A PLUHOVÉ

OBLOUKY

APU ZATÁČÍ S HADEM

A APU ZATÁČÍ → NÁCVIK ZMĚNY SMĚRU JÍZDY

CVIČENÍ NA MÍSTĚ

- bez lyží, na rovině, v pluhovém postavení nacvičujeme zatáčení...
- s lyžemi, v předem připravené šabloně...
- oblouk ze spádnice (na obě strany)...
- oblouk přes spádnici (na obě strany)...
- navazované oblouky...
- jízda ve slalomu zvířátek...
- sbírání předmětů na sjezdovce...

- les tyčí...

- jízda s plachtou...

B APU ZATÁČÍ LÉPE → PLUHOVÉ OBLOUKY

CVIČENÍ NA MÍSTĚ

- bez lyží, na rovině: z kuželů postavíme slalom...

- vykrojujeme jednotlivé oblouky...

CVIČENÍ V POHYBU

- „toro toro“ ...

- balíky...

- čísla/obrázky...

CVIČENÍ V POHYBU | NA SVAHU

- vlašťovka ...

- kreslíme čáru...

4 APU LYŽUJE → PARALELNÍ OBLOUKY

APU LYŽUJE SE ZAJÍCEM

CVIČENÍ NA MÍSTĚ

- pluh–traverz–pluh...

- pluh–traverz–pluh s cvičením zaměřeným na vertikální pohyb...

- krátké sesouvání – střídání polohy lyží na hranách a na plochách...

- nácvik paralelní jízdy pomocí zavřených oblouků...

- „zaječí skok“ ...

- navazovaný „zaječí skok“ ...

- nácvik jednotlivého paralelního oblouku...

- nácvik paralelního oblouku ve slalomu

- přetahování do oblouku...

- nácvik různého poloměru a délky oblouků...
- správné sjezdové postavení...
- jízda v terénu... (Dlouhá et al., 2010, 9–39)

V předchozí citaci jsem vynechával (viz ...) slovní doprovod, kterým může instruktor podle Dlouhé et al. (2010) jednotlivá cvičení metaforicky doprovázet. Například: stojíme jako medvěd, skáče jako šáša, stojíme jako plameňák, sbíráme jablíčka a dáváme je do košíku, takhle tikají hodiny: tik-tak, houpeme se na vlnách, kočička se protahuje, jsme jako strom ve větru, parník příplouvá do přístavu a musí brzdit, had je v lese a musí pozdravit každé zvířátko, jedeme vláčkem po zoologické zahradě, všichni v mé stopě hrajeme kličkovanou, zajíc je borec a může vyrazit na výlet a další.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je analýza současných metodických postupů výuky lyžování dětí a mládeže a návrh možných inovací těchto postupů.

3.2 Dílčí cíle

- 1) Analýza poznatků výuky lyžování dětí a mládeže.
- 2) Popis základních faktorů ovlivňujících průběh výuky lyžování dětí.
- 3) Aplikace principů tréninkového procesu na výuku lyžování dětí.
- 4) Návrh inovace metodiky výuky lyžování dětí.

3.3 Výzkumná otázka

Je kontrola a kvalita vzdělávání instruktorů lyžování v České republice ze strany MŠMT ČR důsledná?

4 METODIKA

Svou bakalářskou práci jsem založil na analýze dostupných odborných studijních materiálů. Čerpal jsem poznatky jednak z literárních zdrojů pojednávajících o historickém vývoji techniky a metodiky výuky lyžování v měřítku evropském a také specificky českém a jednak ze současných odborných publikací zabývajících se moderní metodikou lyžování dětí, speciálně se zaměřením na metodiku českou. Velkou měrou jsem pak využíval vlastních znalostí z oblasti didaktiky a psychologie a stěžejní část své práce jsem postavil na rozboru a využití poznatků z vlastní praxe instruktora lyžování.

4.1 Analýza dokumentů

K analýze historického vývoje techniky a metodiky lyžování jsem používal především publikace renomovaných českých autorů. Doplnující informace, včetně obrázků, jsem dále čerpal z důvěryhodných internetových serverů. Podklady týkající se současné výuky lyžování mi poskytla zejména sbírka nejnovějších publikací, jež vydala v posledních dvou letech APUL ČR.

4.2 Komentář odborníka

Cenné informace ke své bakalářské práci jsem získal rovněž přímo od prezidenta APUL ČR Libora Knota, kterého jsem požádal prostřednictvím elektronické pošty o odborné vyjádření k výzkumné otázce a kapitole 5.2 této práce.

4.3 Vlastní instruktorská praxe

Jsem držitelem instruktorské licence APUL ČR. Svou instruktorskou praxi provozuji ve ski areálu Řeka, v rámci lyžařské školy Best Beskyd Ski School. Kromě intenzivní soukromé výuky jednotlivců a menších skupin různorodého věkového složení jsem měl během svého působení možnost podílet se také na vedení výuky několika školních lyžařských kurzů. Jednalo se o kurzy dětí předškolního a mladšího školního věku – žáků mateřských a základních škol. Při těchto kurzech mi byla pravidelně svěřována výuka družstev nejpokročilejších lyžařů, čítajících vždy přibližně deset členů. Během své praxe jsem měl několikrát možnost vést výuku v anglickém jazyce.

5 VÝSLEDKY

5.1 Výuka lyžování dětí – fenomén posledního půlstoletí

Výuka lyžování dětí představuje fenomén, který již více než padesát let neodmyslitelně patří k portfoliu služeb nabízených kvalitními lyžařskými školami v rozvinutých zemích. Dnes, po více než dvaceti letech od pádu komunismu, se v souvislosti s rozvojem lyžařských středisek v České republice začíná tento trend konečně naplno projevovat také u nás.

5.2 Kritický vhled do problematiky vzdělávání instruktorů u nás

Ačkoli je pochopitelné, že snaha o zajištění co nejkvalitnějšího lyžařského dohledu nad vlastními ratolestmi začala být spolu s jeho dostupností vyvíjena zejména ze strany rodičů, zájem o tuto službu dnes začíná pramenit i z jiných zdrojů. Výhod vkládání dětí do péče odborně kvalifikovaných instruktorů, podložené materiálním vybavením a zázemím lyžařských škol, si ve stále větší míře začínají uvědomovat i řídicí orgány státních vzdělávacích institucí, které se při realizaci lyžařských kurzů pořádaných pod svou záštitou mnohem častěji orientují na pronájem a využití těchto služeb.

A tak s rostoucím zájmem o soukromou výuku lyžování dětí profesionálními lektory roste samozřejmě i počet lyžařských výukových zařízení s licenční akreditací, která se tuto potřebu snaží uspokojit. Na udělování akreditací, jež lyžařské škole nebo jiné vzdělávací instituci zajistí oprávnění ke školení nových instruktorů, u nás uplatňuje monopol státní orgán – Ministerstvo mládeže a tělovýchovy ČR.

Za účelem zvýšení úrovně přípravy cvičitelů lyžování byl pro kontrolu provádění vlastní vzdělávací činnosti ustaven při MŠMT sbor inspektorů. Jejich hlavním úkolem je kontrola dodržování stanovených akreditačních podmínek formou přímé návštěvy vzdělávacích akcí.

Inspektorovi nepřísluší hodnotit vzdělávací proces. Jeho závěry budou sloužit jako podklad pro orgány MŠMT, které provedou jejich vyhodnocení ve vztahu ke stanoveným podmínkám akreditace a v případě zjištění nedostatků rozhodnou o způsobu nápravy...

Jmenování jednotlivých inspektorů provede MŠMT ČR dle klíče: jedno AZ = jeden inspektor (Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování, 2004, 6).

Ovšem jak ukazuje běžná praxe na svazích, dohled MŠMT ČR na kvalitu školicích programů jednotlivých akreditovaných středisek (AZ), respektive při kontrole průběhu vzdělávání instruktorů, jež v nich probíhá, není dost důsledný. Míra kvality leckterých lyžařských škol (AZ) bývá proto často jen velmi průměrná, což se následně odráží v nízké profesionalitě instruktorů, jež tyto školy produkují, respektive zaměstnávají.

Přitom jsou to právě instruktoři, kteří nesou stěžejní díl odpovědnosti za péči o děti klientů lyžařských škol. Problém snižování kvality za účelem zvýšení kvantity je v tomto směru, podobně jako na jiných místech edukačního sektoru u nás, zcela zřejmý, a zamyslíme-li se nad dopadem, jenž takto zavedený systém může mít do budoucna, pomůže nám to lépe si uvědomit jeho negativa.

Na základě vlastních poznatků mohu potvrdit, že profesionalita mnohých lyžařských instruktorů často ani zdaleka neodpovídá podstatě, kterou tento pojem vyjadřuje. Corpus delicti systémové chyby lze potom spatřit přímo na svahu. Mnohdy

se zde odehrává výuka, která je nejen fádni a metodicky roztržštěná, postrádající jakoukoli logiku a řád, ale také ledabyly odváděná, instruktorem, nezřídka předvádějícím jednotlivé metodické prvky nesprávně, za nedodržování bezpečnostních zásad a zanedbávání celkového pohodlí dětských klientů.

K dokreslení situace u nás mohu rovněž zmínit smutnou zkušenost, že mnozí „instruktoři“, dnes běžně najímaní do soukromých lyžařských škol, leckdy ani licenci k provádění výuky poskytovanou výše zmíněnými cestami nemají, přičemž jsou před licencovanými odborníky (z důvodů lepší finanční dostupnosti, možnosti obcházení uzavírání pracovních dohod a následného vyhýbání se daňovým poplatkům) často upřednostňováni. Pominu-li ilegální stránku této u nás namnoze běžné praxe, nemohu se rozhodně ztotožnit s tím, jaký dopad má na koncového spotřebitele. Ten je tak totiž při nákupu této služby v českých lyžařských školách obelháván, a tudíž i okrádán, když své dítě nevědomky a s důvěrou svěřuje do péče zcela nekvalifikovaného pracovníka, a to se všemi možnými důsledky.

5.3 Asociace profesionálních učitelů lyžování

Naštěstí se v České republice na počátku 90. let zrodila instituce, která se s touto praxí, poškozující jméno českého lyžování, rozhodla bojovat. Založil ji Libor Knot a nese název Asociace profesionálních učitelů lyžování České republiky (APUL ČR). Na svých oficiálních webových stránkách je představována slovy:

Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol v České republice byla založena v roce 1992 z důvodů nedostatečného vzdělávacího systému instruktorů pracujících v komerčních lyžařských školách. Tato organizace sdružuje učitele lyžování z povolání, kteří splňují kritéria nezbytná pro práci v komerčních

lyžařských školách. V současné době sdružuje APUL přes 1500 aktivních učitelů lyžování a snowboardingu a 23 lyžařských škol (které ale svojí velikostí představují asi 2/3 pracovního trhu).

V květnu 1994 byl (byla [sic]) APUL oficiálně přijat (přijata [sic]) do mezinárodní organizace ISIA (Mezinárodní asociace profesionálních učitelů lyžování) a úzce spolupracuje v oblasti metodiky a systému výuky s partnerskými asociacemi ostatních zemí. Jednotlivé stupně vzdělávání APUL (kurzy C, B a A) odpovídají mezinárodním standardům ISIA a jako takové jsou tedy mezinárodně uznávané. APUL je také řádným členem INTERSKI ČR (APUL ČR, 2011b).

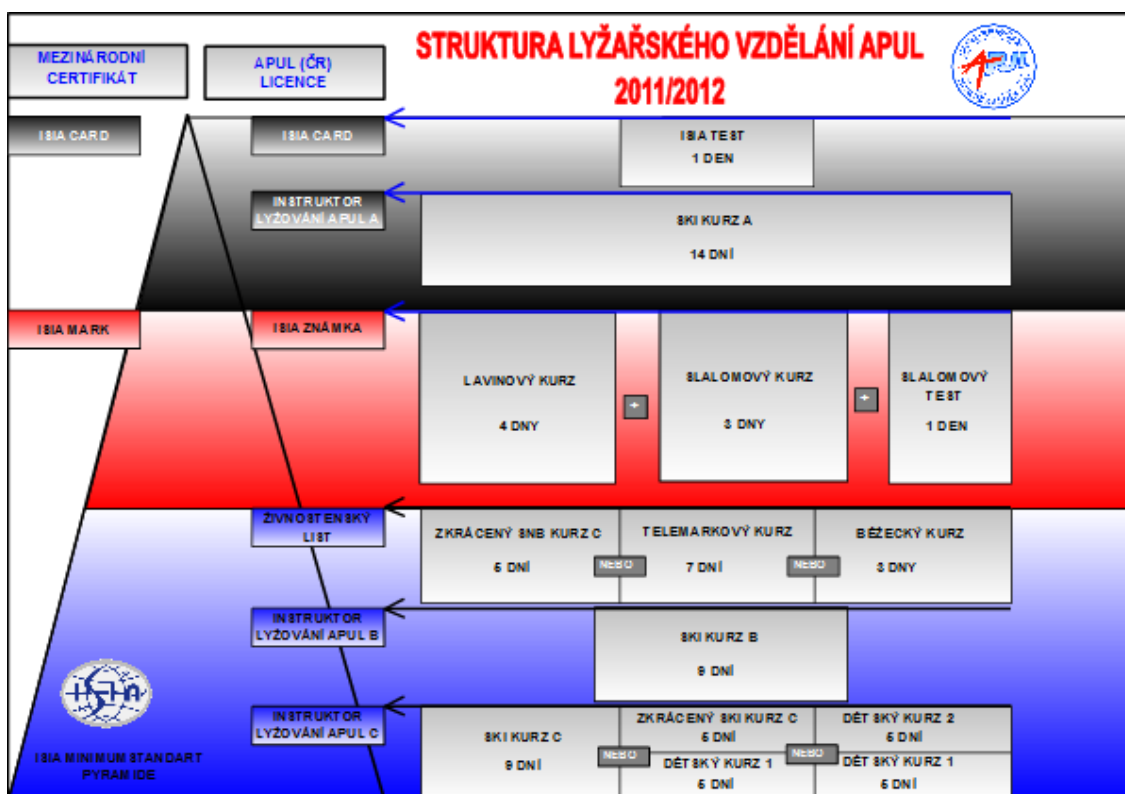
Po vstupu do ISIA (International Ski Instructors Association – Mezinárodní asociace profesionálních učitelů lyžování) přijala i APUL ČR přísná kritéria, jimiž je členství v ISIA podmíněno. Podle Drahoňovského, Nováka & metodické komise APUL (2011) musí instruktor lyžování APUL „C“ absolvovat minimálně 90 hodin výuky – a pak může pracovat v lyžařské škole; instruktor lyžování APUL „B“ musí absolvovat celkem 180 hodin výuky – a po absolvování volitelného běžeckého kurzu (+ 30 hodin výuky) může získat živnostenský list; a instruktor lyžování APUL „A“ musí absolvovat další kurzy (lavinový, slalomový, snowboardový/telemarkový), celkem minimálně 460 hodin výuky – a dostane se tak na mezinárodní úroveň ISIA (po absolvování ISIA testu získá licenci ISIA CARD). K samozřejmé výbavě každého absolventa lyžařské výuky APUL patří schopnost vyučovat lyžařskou metodiku alespoň v jednom cizím jazyce.

APUL tak tvůrčím způsobem akceptovala zcela novou koncepci vzdělávání a získala k jejímu provozování licenci MŠMT ČR.



Obrázek 11. ISIA card uděluje APUL ČR svým instruktorům lyžování „A“ (APUL ČR, 2011 d)

Tabulka 1. Struktura lyžařského vzdělávání APUL 2011/2012 (APUL ČR, 2011b)



Není to však pouze rozsah systému vzdělávání budoucích instruktorů, jenž APUL odlišuje už na první pohled od většiny ostatních akreditovaných středisek. To, co jej dělá tak výjimečným, je zejména striktní uplatňování profesionality ve výuce – v přístupu k uchazečům o získání instruktorské kvalifikace.

Vedle nejvyšší úrovně lyžařských dovedností (včetně závodních), mistrovské licence APUL A, známky ISIA a dlouholeté praxe disponuje každý lektor vzdělávacích kurzů APUL také rozsáhlými znalostmi z oborů pedagogiky, psychologie, cizích jazyků, historie, biomechaniky a dalších. Díky těmto skutečnostem a pravidelné spolupráci se zahraničními členskými organizacemi ISIA vyvinula APUL ČR během let svého fungování vysoce funkční metodický plán výuky, jehož současným vrcholem je nová edice „Česká cesta lyžování“.

A jelikož si je lektorský tým APUL zároveň vědom důležitosti výuky lyžování dětí a množství specifík z ní plynoucích, navrhl rovněž, a během let zdokonalil, kompletní výukový plán věnovaný čistě tomuto účelu pod názvem „Metodika výuky lyžování dětí – Lyžujeme s Apu“. Metodická řada je zde obohacena o škálu průpravných cvičení inspirujících k používání nejrůznějších pomůcek. Obsahuje užitečné rady a tipy potřebné k zajištění bezpečnosti a hladkého průběhu výuky, je ucelená a atraktivní, a v následujícím textu budu proto čerpat mimo jiné právě z jejího obsahu – konkrétně ze základní metodické řady „Modrá liga“.

5.4 Faktory ovlivňující kvalitu výuky lyžování dětí

Před samotným začátkem výukové lekce lyžování dítěte je potřeba zajistit její hladký průběh. Protože je přímo úměrný úrovni bezpečnosti a pohodlí jak vyučujícího instruktora, tak vyučovaného dítěte, zabývám se v této kapitole přehledem

nejdůležitějších faktorů, které tuto úroveň zásadním způsobem ovlivňují. Jsou to především osobnost instruktora, lyžařská výstroj a výzbroj účastníků vyučovacího procesu a v neposlední řadě prostředí, v němž samotný proces probíhá.

5.4.1 Osobnost instruktora

V souladu s aplikací principů tréninkového procesu na výuku lyžování pohlížím ve své práci na instruktora lyžování jako na sportovního trenéra. Jelikož jsou nároky kladené na instruktorskou činnost v mnoha ohledech shodné s nároky kladenými na činnost trenéra (souhrn vlastností a schopností, funkce, sociální role, ale i systém udělování licencí a vzdělávání), čerpám při popisu osobnosti instruktora mimo jiné z odborných poznatků vztahujících se k osobnosti trenéra.

Stát se instruktorem, podobně jako trenérem, je u nás, při absenci jakéhokoli kontrolního orgánu kvality, v podstatě velmi jednoduché:

Stačí minimální sportovní zkušenost plus absolvování krátkodobého kursu a každý se může pustit do trenérské práce. A mnozí sportovci takto k trenérství přistupují, na základě jedné jediné pohnutky, totiž, že chtějí být spojení nějakou formou se světem sportu.

Trenérská činnost se zdá mnohem lidem zajímavá a snadná právě proto, že není obtížné se trenérem stát. Ale jsou zde velké rozdíly v kvalitě (Svoboda, 2007, 119).

Protože je to právě kvalita, která dělí instruktory na amatéry a profesionály, věnuji se v následujících podkapitolách stručnému popisu základních charakteristik, které determinují kvalitu profesionálního instruktora.

5.4.1.1 Autorita

V momentě, kdy se z vás stane lyžařský instruktor, je na vás nahlíženo jako na autoritu. Pro mnohé se stáváte vzorem a lidé do vás vkládají veškerá svá očekávání i jistoty. Pokud tuto roli přijmete za svou s veškerou z toho plynoucí zodpovědností, stanete se silným a sebevědomým vůdcem a bude pro vás snazší navázat efektivní vztah s vašimi klienty, a tím také lépe uspokojit jejich touhy a cíle (Drahoňovský et al., 2011, 11).

Instruktor lyžování je subjekt zodpovídající nejen za bezpečí a pohodlí svých svěřenců, ale také za efektivitu výuky. Ta musí klientovi přinést výsledky – naučené dovednosti, radost z dosažení stanovených cílů, uspokojení jeho interakčních potřeb. Klient lyžařské školy hledá spolehlivé vedení, ať už pro sebe, či pro své dítě. Aby instruktor dokázal roli vůdce uspokojivě naplnit, musí být svými svěřenci vnímán jako autorita.

Výraz autorita přitom nepředstavuje pouze osobu, jejímiž názory, rozhodnutími a vedením se ostatní lidé řídí, ale především vztah, který tito lidé k dané osobě chovají. Jelikož však může být autorita tvořena a dále vnímána buď jako přirozená – utvářená souhrnem vlastností a schopností vůdčí osobnosti, nebo jako umělá – založená především na pravomocech instruktora vyžadovat kázeň systémem udělování sankcí, je důležité ujasnit si, který druh autority je podstatný pro instruktora lyžování.

Zde by mohl leccos napovědět slavný výrok Napoleona Bonaparta, který prohlásil, že „autorita spočívá na výhodách, které přináší tomu, kdo ji poslechne“ (Anonymous, 2012). V rámci soukromé výuky lyžování, uskutečňující se formou prodeje služby zákazníkovi, který si je dobře vědom výhod plynoucích z poslušnosti před autoritou, ztrácí autorita vytvořená uměle svůj význam.

K naplnění vůdcovské role, zajištění kázně a dosažení stanovených cílů při soukromých hodinách lyžování musí instruktor oplývat především autoritou přirozenou; pro klienta musí být vzorem hodným obdivu a napodobení.

5.4.1.2 Sportovní vzdělání a zkušenost

Součástí komplexu vlastností a vědomostí kvalitního instruktora lyžování by měly být ověřené poznatky z celé řady oborů – od biomechaniky přes fyziologii až po sociologii. Vzhledem k požadavku plnění role pedagoga jsou pro instruktory a trenéry zvláště důležité také znalosti z oborů pedagogiky a psychologie. Jako nejlepší cesta k jejich dosažení se jeví získání univerzitního vzdělání, nejlépe pak se sportovním zaměřením.

Na rozdíl od klasického trenéra, plnění jehož funkce spočívá dle Svobody (2007) zejména v péči o kondici sportovce a jeho taktické vedení k výkonu, opírá se tedy hlavně o teoretické znalosti, je pro instruktora důležitá rovněž bohatá sportovní zkušenost a vysoká úroveň pohybových dovedností dané disciplíny. Aby byl schopen dosáhnout co nejvyššího stupně jejich automatizace, transferu a tvořivé koordinace, měl by si je budoucí instruktor lyžování osvojovat již od dětství a být řádně „vyježděn“.

Míra úrovně lyžařských dovedností by měla být rozhodně podložena příslušným certifikátem, tedy instruktorskou licencí udělovanou akreditovaným zařízením – z důvodu její mezinárodní validity, pokud možno, pod záštitou celosvětově uznávané organizace ISIA.



Obrázek 12. Příklad certifikátu instruktora lyžování (vlastní archiv)

5.4.1.3 Kondiční schopnosti

Výuka lyžování dětí, zejména naprostých začátečníků, kteří během výuky často padají a které instruktor musí opakovaně zvedat, je po fyzické stránce značně vyčerpávající. K fyzické náročnosti této činnosti přispívá rovněž skutečnost, že „čas

strávený v chladném zimním prostředí a obvykle v nehostinných výškách odčerpá značnou část energie a tím vzrůstá celkové zatížení“ (Rieder & Fiala, 2006, 14).

Z hlediska koordinace (kinestetická diferenciacie, pohyblivost, rytmus, orientace, schopnost řešit časové a prostorové struktury pohybu) klade na instruktora vysoké nároky zejména schopnost konzistentního provedení dokonalé ukázky správné lyžařské techniky.

Z uvedených skutečností vyplývá, že vysoká úroveň kondičních schopností je pro profesionálního instruktora lyžování klíčová.

5.4.1.4 Profesionalita

Samotná autorita, založená na vlastnostech a schopnostech instruktora, však sama o sobě ještě nezaručuje skutečnost, že na něj bude nahlíženo jako na pravého profesionála. Aby toho bylo dosaženo, musí být všechny výše zmíněné faktory, ovlivňující vnímání osobnosti instruktora klientem, podtrženy ještě dalšími vnitřními i vnějšími rysy, jdoucími nad jejich rámec.

Jejich součástí je bezesporu instruktorův vzhled – čistý a upravený zevnějšek. Svou profesionalitu instruktor umocní též perfektní znalostí areálu, ve kterém probíhá výuka, i jeho okolí. Na prestiži instruktorovi jistě přidá i schopnost doporučit klientům (rodičům dětí) ideální sjezdové trasy pro jízdu ve volném terénu, kvalitní restaurační zařízení k relaxaci či místo pro večerní procházku. Klienti (rodiče dětí) rovněž ocení instruktorovu znalost současných lyžařských materiálů a schopnost poradit jim ohledně jejich výběru.

K dokreslení instruktorovy profesionality přispěje i osobní vizitka, která vedle informace o dosaženém stupni odborné kvalifikace obsahuje také kontaktní údaj usnadňující vzájemnou komunikaci.



Obrázek 13. Příklad vizitky instruktora lyžování (vlastní archiv)

5.4.2 Lyžařská výstroj a výzbroj

K zajištění efektivity, pocitu pohodlí a zejména bezpečnosti při výuce lyžování zásadně přispívá rovněž vhodný výběr lyžařské výstroje a výzbroje. Jelikož vývoj materiálů v této oblasti postupuje značným tempem a dnešní trh je přehlcen nepřeborným množstvím výrobků nejrůznějších značek, není cílem této podkapitoly podání jejich podrobného přehledu, nýbrž popis měřítek a zásad, kterými bychom se při výběru jednotlivých částí výbavy měli řídit.

5.4.2.1 Výstroj

Lyžařské oblečení by mělo být především dostatečně teplé a pohodlné, s prodyšnou vnitřní vrstvou a voděodolným svrškem.

Zvýšenou pozornost je dobré věnovat i výběru vhodných lyžařských ponožek. Časté používání příliš silných ponožek může přispět k budoucímu hroucení nožní klenby, u příliš tenkých ponožek hrozí zas riziko otlačenin a prochladnutí.

Povinnou součástí lyžařské výstroje dítěte by měla být dostatečně pevná a pohodlná helma. Pod ní by rozhodně neměla být čepice, přípustná je nanejvýš lyžařská kukla.

Použití chrániče páteře v lyžařské školce nepokládám vzhledem ke zvýšeným bezpečnostním opatřením za nutné, na místě s běžným lyžařským provozem jej však doporučuji.



Obrázek 14. Důležité součásti výstroje dětského lyžaře – chránič páteře (Syta Sport, n. d.) a lyžařská helma (Skibi Kid's, n. d.)

5.4.2.2 Výzbroj

a) Lyže

Jejich výběr, přestože je obecně determinován stejnými faktory jako výběr lyží seniorských, tedy tělesnou výškou a úrovní lyžařských dovedností, podléhá určitým specifikům.

Z anatomického hlediska je to především odlišná tělesná stavba dítěte, vyznačující se nižším podílem svalové hmoty, z hlediska psychologického potom ještě ne zcela rozvinutá motorika. Realisticky je třeba rovněž počítat s faktem, že i při výuce nadprůměrně nadaného dítěte budou v hojné míře uplatňovány především oblouky s oboustranným/jednostranným přivratem – a je to právě tento způsob sjíždění,

při kterém, s přihlédnutím k výše zmíněným hlediskům, může i o několik centimetrů navíc delší lyže často vyústit v problém předčasné únavy, zejména abduktorů dolních končetin. Tato únava se následně stává zdrojem řady technických chyb, z nichž nejfrekventovanější je nežádoucí „sjíždění“ kolen k sobě (tzv. nohy do tvaru písmene X), kdy děti z důvodu příliš dlouhých lyží a nutnosti úměrně většího rozkročení nohou nejsou schopny udržet kolena déle dostatečně od sebe.

Výše zmíněné skutečnosti tedy opodstatňují výběr dětských lyží o něco kratších (v poměru k tělesné výšce) délek než v případě pokročilých seniorů a z odlehčených materiálů, jako je například dnes oblíbený kompozit.

Potřebám výuky jednotlivých prvků metodické řady, počítající mimo jiné i s nácvikem různých variant jízdy po hranách, by měl odpovídat rovněž poloměr bočního krojení lyží. Aby splnil svou funkci, měl by se u lyží délek okolo 100 cm pohybovat někde mezi 5–7 m. Šířka lyže v jejím středu by vzhledem k dobré stabilitě, možnosti použití v rozličném terénu a potřebné míře tolerance drobných technických chyb neměla být menší než 65 mm.

Jelikož se prakticky všechny modely dětských lyží délek do 100 cm (lyže nad 100 cm dnes již bývají k dostání o různých typech tuhosti – od nejměkčích modelů až po závodní speciály) vyznačují dostatečnou měkkostí a pružností, není podle Nováka (2012) tuhost materiálu při jejich výběru rozhodující. Rodičům nejmenších začínajících lyžařů doporučuje: „Více než jejich konstrukce by vás měl spíše zajímat jejich design, který malé lyžaře rozveselí, a svoje nové sportovní vybavení tak budou brát jakou (jako, [sic]) součást svého ‚domácího hračkového arsenálu‘“ (Novák, 2012, 83).

K zachování bezpečnosti a pohodlí výuky je kromě správného výběru lyží nutná rovněž jejich pravidelná údržba. Vedle správného nastavení chodu bezpečnostního

vázání se jedná především o údržbu hran. Pro 25kg dítě, které se octne s lyžemi o tupých hranách na zledovatěném povrchu, se totiž i jednoduché udržení základního lyžařského postoje na vrstevnici (dokonce i na rovině) stává bojem o zachování rovnováhy a vyžadovat po něm soustředěnost na výuku není v takovém případě možné. Hrany lyží by proto měly být za všech okolností patřičně nabroušeny.

Tabulka 2. Orientační tabulka pro výběr lyží vzhledem k výšce dítěte (Bučková, 2010)

Výška dítěte	Délka lyží
80–90 cm	70 cm
100 cm	80–90 cm
105 cm	90 cm
110 cm	90–100 cm
115 cm	100 cm
120 cm	100–110 cm
125 cm	110 cm
130 cm	110–120 cm
135 cm	120 cm
140 cm	120–130 cm
145 cm	130 cm
150 cm	130–140 cm

Vhodná volba lyží se ovšem netýká pouze žáka, ale také samotného instruktora. Jeho lyže by se měly vzhledem k časté manipulaci s dítětem vyznačovat především snadnou manévrovatelností. Vzhledem k opakovaným výšlapům vzhůru svahe, kterým se instruktor při výuce dětí nevyhne, je moudré přihlídnout také k jejich hmotnosti. Za ideální lyži pro použití k výuce dětí tedy může být považována sportovní „slalomka“ nebo kratší lyže kategorie allmountain.

b) Lyžařské boty

Nejdůležitějším faktorem při výběru správných lyžařských bot je rozhodně jejich velikost. Ortoped Antonín Chochola tvrdí: „Obuv je pro úspěšný začátek lyžování důležitá. Musí být dítěti pohodlná: ne velká, a nikdy ani malá, protože pak hrozí prochladnutí nohou a ve vážných případech až vznik omrzlin“ (Bučková, 2010).

Na rozdíl od vzniku omrzlin v příliš malé botě může volba příliš velké boty, i v případě jejího vycpání tlustou ponožkou, napomáhat zhroucení nožní klenby a přispívat ke vzniku otlačenin, které lyžařské začátky dítěti velmi zneprůjemní.

Zvýšenou pozornost doporučuji věnovat i tvaru vnitřní výstelky boty; vzhledem k tomu, že je na chodidlo v průběhu oblouku (zvláště v přívratném postavení, kdy je váha přenášena převážně na vnější lyži) vyvíjen mimořádný tlak, může mít používání špatně tvarovaných (nebo příliš velkých) vložek v botách negativní dopad na vývoj celého kosterního systému. Podle Nováka (2012) lze tomuto problému, projevujícímu se v pozdějším věku především bolestí zad, předejít využitím tzv. bootfitingu. Jedná se o pořízení ortopedické vložky vyhotovené odborníkem přímo „na míru“ daného dítěte. Protože je velikost lyžařských bot (pozor – jde o vnitřní botičku, ne o délku skeletu) značena stejně jako jiné druhy obuvi, platí při výběru její správné velikosti stejná kritéria.

Zvýšenou pozornost je potřeba věnovat rovněž úhlu náklonu komínu, tj. části skeletu boty obepínající holeň. Samotný index flexe, tedy stupeň rozsahu ohebnosti komínu v předozadním směru, jímž by každé boty měly být označeny, totiž nemusí zaručovat rozsah tohoto náklonu pod správným úhlem. Při zkoušení bot proto doporučuji, aby se v nich dítě postavilo a za přenesení těžiště váhy směrem vpřed zatlačilo bérce do jazyka boty. Mám zkušenost, že komín boty by měl v této poloze

– při plném zatížení jeho přední části – svírat s podložkou úhel menší než 75 °. Pokud tomu tak není, boty rozhodně nejsou pro dítě vhodné.

S problémem pramenícím z použití takovýchto bot jsem se během své praxe setkal již několikrát. Dítě již při drobnějším pokrčení nohou v kolenou není schopno udržet těžiště dostatečně vpředu – špatná geometrie bot jej nutí k záklonu, a v důsledku toho znemožňuje správné zatížení špiček lyží, důležité ke správnému zatáčení a brzdění. U motoricky nadaného dítěte identifikuje tento problém tzv. „kočičí hřbet“, kdy se dítě automaticky snaží kompenzovat nežádoucí posun těžiště směrem vzad extrémním předklonem v pase.

Při výběru lyžařských bot pro dítě si rovněž všímáme upínacích přezek, kdy jejich vyšší počet zároveň znamená lepší upevnění boty.

Také lyžařské boty instruktora by se měly – vzhledem ke značnému počtu hodin, které v nich tráví – vyznačovat především vysokým stupněm pohodlí. Nedoporučuji používání bot závodních, ani sportovních, s indexem flexe vyšším než 130, vyznačující se příliš úzkým skeletem a tuhostí. Jejich volba v praxi často znamená nutnost odepínání přezek, což nepůsobí profesionálním dojmem a zároveň omezuje instruktorovu bezpečnost. Vysoká cena takových bot instruktora svádí rovněž k přílišné opatrnosti, a podvědomě tak brání efektivní manipulaci s dítětem, např. v situacích, kdy je ho třeba opakovaně zvedat ze země. Pro účel výuky dětí tedy instruktorům doporučuji jako vhodnější použití levnějších, pohodlných bot rekreačního typu nebo již „vyježděných“ sportovních bot.

c) Lyžařské hole

Jejich použití se podle Dlouhé et al. (2010) z didaktických i bezpečnostních důvodů doporučuje až ve chvíli, kdy dítě bez problému zvládá jízdu v pluhovém postavení. Při jejich výběru je důležitá zejména jejich správná délka. Tu určíme tak, že dítě

vestoje uchopí hůl, která je otočená rukojetí dolů, těsně pod jejím talířkem – je-li při jejím položení na zem zachován úhel v lokti přibližně 90 %, délka je vyhovující. Hole musí být opatřeny funkčními poutky, na jejichž použití by si dítě mělo z hlediska bezpečnosti začít zvykat co nejdříve.



Obrázek 15. Ukázka vhodné dětské lyžařské výstroje: boty (Ski bike centrum, n. d.), hole (Exxtasy Sport, n. d.) a lyže (Mates Sport, n. d.)

5.4.3 Prostředí výuky

Nejvhodnějším místem k podniknutí prvních lyžařských krůčků dětí, které se s lyžováním teprve seznamují, je bezesporu kvalitní lyžařská školka. Z hlediska bezpečnosti splňuje ty nejvyšší požadavky hned z několika důvodů: (1) zamezuje

přístupu ostatních lyžařů pohybujících se v areálu, čímž redukuje možnost srážky s rychlejším a těžším tělesem, (2) její součástí je velmi mírný svah s dojezdem do roviny, lemovaný navíc ochrannými bariérami, zajišťující bezpečné zastavení i v případě ztráty kontroly rychlosti a (3) je vybavena vlečným lanem nebo posuvným pásem, který zabraňuje možným úrazům způsobeným při jízdě na velkém vleku. V případě systému vlečného lana bych na tomto místě rád zdůraznil nutnost kontroly správného chodu bezpečnostní pojistky při zóně výstupu.

Z hlediska zajištění komfortu při výuce, na který je dnes, zejména při výuce dětí, kladen značný důraz, disponuje lyžařská školka ještě dalšími výhodami: (4) v těsné blízkosti ohrazeného sektoru výuky se zpravidla nachází zateplená místnost, která, zvláště v případech delších vyučovacích bloků, dobře poslouží jako dočasné útočiště před přílišným mrazem, šatna k odložení přebytečných svršků, zázemí k provádění akutních úprav výzbroje a výstroje nebo místo na svačinku, (5) po ruce je rovněž sklad s výukovými pomůckami a náčiním, jejichž přítomnost zajišťuje větší rychlost, flexibilitu a variabilitu výuky s ohledem na aplikaci speciálních průpravných cvičení, a v neposlední řadě (6) ve výukovém sektoru školky najdeme také rovnou plochu vhodnou pro hry na sněhu, strečink a nácvik základních lyžařských dovedností, jako je správné nošení lyží, jejich nasazování a podobně.

Všechny výše zmíněné výhody lyžařské školky z ní tedy činí bezpečné, dobře vybavené a komfortní místo, které je dnes pro výuku, zvláště nejmenších lyžařů, zcela nezbytné. V případě dětí, které již základním výcvikem v lyžařské školce prošly, je potom ideálním místem k výuce dalších dovedností modrá sjezdovka, pokud možno rovná a široká, s kvalitně upraveným povrchem, vybavená moderním vlekem s možností regulace rychlosti. Vlek, ať už typu kotva či tatrapoma, by měl být nepřetržitě obsluhován kvalifikovanou osobou, nejen v místě nástupu, ale též

při výstupní zóně tak, aby v případě potíží, vzniklých zejména při nasedání a vyesedání lyžařských začátečníků, mohl být okamžitě vypnut a nedošlo ke zranění.

5.5 Návrh inovace metodické řady výuky pro děti

V této zásadní části své práce jsem se zaměřil na popis metodické řady lyžařské výuky dětí, kterou jsem si ověřil v praxi – s tím, že v textu zvláště zdůrazním konkrétní prvky inovace, jež jsou odlišné od renomované metodiky APUL, z níž jinak vycházím.

Nácvik jednotlivých prvků ve své metodické řadě vždy doplním – podobně jako Dlouhá et al. (2010) – nástinem jednoduché a srozumitelné instruktáže s cílem podnítit dětskou hravost, fantazii a soutěživost (např. poskakujeme jako automobil na hrbolaté silnici, našlapujeme ztěžka jako zápasníci sumo apod.). Při praktickém výcviku doporučuji podpořit verbální instruktáž názornou osobní ukázkou.

5.5.1 Struktura výukové lekce

Na rozdíl od Maršíka & Příbramského (1984), který pojímá výuku lyžování jako několikadenní lyžařský kurz (LVVZ), a APUL, která její formu prezentuje coby vícehodinové výukové bloky spojené s hlídáním dítěte, vnímám koncepci výuky jako sled na sebe navazujících tréninkových jednotek (dále jen TJ). Každou výukovou lekci (TJ) dělím ve shodě s Jansou et al. (2007) chronologicky na úvodní (přípravnou, průpravnou), hlavní a závěrečnou část.

Zatímco však tréninková jednotka v případě výuky lyžování dospělých může dle Jansy et al. (2007) trvat až tři hodiny, při aplikaci konceptu tréninkové jednotky na výuku lyžování dětí mladších 10 let nedoporučuji její trvání delší než 90 minut. Důvod je ten, že „tělesná výkonnost a schopnost organismu přizpůsobit se zátěži pomocí adaptačních mechanismů roste od narození zhruba do 10 let“ (Malá

& Klementa, 1985, 67), u dětí mladších 10 let tedy ještě není plně vyvinuta. Délka trvající lekce (TJ) by ztrácela efektivitu rovněž z důvodu nižší schopnosti dítěte soustředit se na práci po delší dobu.

V případě svěřeni dítěte do péče na dobu přesahující 90 minut doporučuji zařadit po TJ krátkou přestávku na občerstvení a poté přechod k méně náročným lyžařským aktivitám.

5.5.1.1 Úvodní část výukové lekce

Na rozdíl od Dlouhé et al. (2010), která se v metodice lyžování APUL o důležitosti a průběhu úvodní části výukové lekce nezmiňuje, v mnou pojaté koncepci výuky příkládám úvodní části značný význam, protože:

Přípravná část plní následující úkoly:

- přípravu pohybového aparátu, srdečně-cévního a dýchacího aparátu...
- přípravu k pohybové činnosti, které bude věnována hlavní část tréninkové jednotky...

Obsah i struktura úvodní části nejsou libovolné, musí vycházet z celkového záměru tréninkové jednotky (Jansa et al., 2007, 178).

Hlavní náplní úvodní částí by tedy mělo být důkladné zahřátí organismu a protažení zejména těch svalových skupin, které jsou pro lyžování stěžejní – svalstva dolních končetin a trupu. K potřebnému zvýšení tepové frekvence, která by se v úvodní části tréninkové jednotky měla u dítěte podle Mazala (2007) pohybovat kolem 130–140 tepů za minutu, volí instruktor cvičení hravého charakteru; jedná-li se o skupinovou výuku, doporučuje Mazal (2007) vhodně zvolený druh honičky.

Následuje série dynamicky provedených protahovacích cvičení ve stoje, při nichž nehrozí riziko předčasného promočení svršků. Vzhledem k návaznosti pohybového obsahu úvodní a hlavní části doporučuji ukončit ji provedením série speciálních průpravných cvičení bez lyží. Tato cvičení by měla být založena na imitaci pohybových zvláštností lyžařských dovedností, které si již dítě v průběhu minulé výuky osvojilo, i těch, které se chystá osvojovat v lekci nadcházející.

Úvodní část by měla být úměrná celkové délce TJ, vzhledem ke kvalitnímu splnění své funkce by však neměla být kratší než 10 minut. Nastoupí-li dítě do hodiny již důkladně zahřáté (lyžovalo-li například bezprostředně před začátkem lekce s rodiči), je možno zahřívací část rozcvičky vynechat a přejít rovnou k průpravným cvičením.

5.5.1.2 Hlavní část výukové lekce

Primárním úkolem hlavní části tréninkové jednotky je „návčik a stabilizace sportovní techniky...“, doprovázený rozvojem „jednotlivých pohybových schopností nebo kondice jako celku“ (Jansa et al., 2007, 178).

Na jejím začátku instruktor stručně seznámí dítě s konspektem výukové lekce; vytyčí hlavní cíle a nastíní ve zkratce kroky, které povedou k jejich dosažení. Nejedná-li se o naprostého začátečníka, stanovuje instruktor cíle na základě jeho vstupních dovedností. Přestože informace o jejich úrovni většinou rádi poskytují rodiče dítěte nebo dítě samotné, měl by instruktor vycházet především z posledního zápisu v jeho lyžařském deníku. Následně začíná samotná výuka.

5.5.1.3 Závěrečná část výukové lekce









Úkolem závěrečné části výukové lekce (TJ) je především „plynulý přechod od tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí fyziologických i psychických do původního stavu“ (Jansa et al., 2007, 179).

Jansa et al. (2007) doporučují její trvání v délce 10–20 minut; pro účel lekce lyžování, zvláště pokud se jedná o lekci kratší 60 minut, je však vhodné zkrátit závěrečnou část lekce na dobu potřebnou k provedení strečinku. Podobně jako v části úvodní je strečink v závěru výukové lekce opět zaměřen na svalové partie, které byly po dobu trvání lekce vystaveny největší námaze. Jelikož je z hlediska urychlení regeneračních procesů protažení svalů po zátěži nezbytné, doporučuji jej, i v rámci budování správných návyků dítěte, provést i v případě, že dítě hodlá po skončení lekce dále lyžovat. Pro strečink v závěrečné části jsou nejvhodnější statická protahovací cvičení.

Dříve než se instruktor s dítětem rozloučí, provede (nejlépe za přítomnosti rodičů) důkladný zápis do jeho lyžařského deníku. Ačkoli si v současnosti deník navrhuje každá lyžařská škola individuálně, rozhodně by v něm neměly chybět kolonky pro zaznamenání probíraných dovedností, jejich výstupní úrovně a také místo pro poznámku, na čem je v příští lekci nutno pracovat. Důležitou součástí deníku je rovněž ilustrovaná evaluační tabulka, která podněcuje motivaci dítěte k dalšímu zlepšování (dosažení určitého stupně dovedností reprezentuje příslušný obrázek – nejčastěji zvířátko – viz obrázek 17). Během provádění zápisu instruktor hodnotí dosažené pokroky, dítě pochválí, odmění ho lízátkem a přitažlivým způsobem nastíní obsah další lekce.



Obrázek 16. Obálka lyžařského deníku – přední strana (Ski areál Řeka, n. d.)

Symbol	Úroveň (Level)	Popis dovedností	Dosaženo dne	Podpis instruktora
	1	Dítě, které nikdy nelyžovalo. Chůze, klouzání s pomocí instruktora.		
	2	Zvládne jízdu v přivrátém postavení lyží (pluh) v dětském ráji. Umí výstup stranou i odvratem. Jezdí samo na dětském vlečku. Samo se zvedne. Umí zastavit pluhem. Pokouší se o obloučky v pluhu.		
	3	Obloučkama v pluhu sjede dětský ráj. Začíná se pokoušet o paralelní postavení lyží v závěru oblouku. Zvládá jízdu šikmo svahelem v paralelním postavení.		
	3+	Umí dynamické obloučky v pluhu kolem zvířátek. V dětském ráji začíná zatáčet paralelními obloučky. Pomocí zatáčení dokáže kontrolovat rychlost.		
	4	Zvládá jízdu v pluhu na malé sjezdovce. Pomocí zatáčení v pluhu dokáže regulovat rychlost. Umí bezpečně zastavit kdekoliv na malé sjezdovce. Jízda na vleku s dopomocí.		
	5	Zvládá dynamické oblouky v pluhu. Začíná se pokoušet o jízdu v paralelním postavení lyží. Jezdí sám na vleku.		
	6	Dokáže sjet malou sjezdovku oblouky s paralelním postavení lyží. Umí brakáž (hockey stop). Začíná používat hole.		
	7	Umí dynamické oblouky v paralelním postavení na různých typech sněhu. Zvládne terénní skok.		
	8	Dokáže měnit tempo jízdy - střídá krátké, střední, dlouhé oblouky. Jezdí v jakémkoliv terénu (u nás červená sjezdovka).		

Obrázek 17. Obálka lyžařského deníku – zadní strana; obrázek zvířátka reprezentuje dosažení určitého stupně dovedností (Ski areál Řeka, n. d.)

5.5.2 Elementární činnosti

Na počátku lyžařského výcviku je nutno dítě seznámit se zcela základními činnostmi, jejichž osvojení je nezbytnou podmínkou úspěšnosti dalších fází výuky.

5.5.2.1 Nošení lyží

V rámci učení samostatnosti vede instruktor děti k tomu, aby si své lyže (případně hole) nosily do výukového areálu samy. Jde-li o nejmenší děti, které ještě nepoužívají hole, doporučuji dvojitý způsob: buď dítě drží lyže za patu vázání a špičky lyží táhne za sebou ve sněhu, nebo si nese lyže na pokrčených pažích před sebou. V pokročilejší fázi výcviku, kdy již dítě používá hole, nese spojené lyže na rameni špičkami dopředu dolů, jednou rukou je přidrží, ve druhé ruce drží hole.

5.5.2.2 Připínání lyží

Lyže se dítě učí zapínat na rovině. Položí je paralelně vedle sebe, s mezerou na šířku ramen, postaví se nad jejich vázání – pravou nohu položí mezi ně a levou nohu, očištěnou od sněhu (oklepáním o vázání nebo s pomocí instruktora), zasune do špičky vázání levé lyže a tlakem na patku vázání do něj botu zacvakne. Stejným způsobem si pak připne pravou lyži.

Pokud si dítě připíná lyže na mírném svahu, postupuje podobně – důležité je, aby je přitom položilo ve směru vrstevnice, kdy levá lyže, která je připínána jako první, zaujímá pozici na svahu níže. Nejmenším dětem pomáhá připínat lyže instruktor.

5.5.2.3 Cvičení na lyžích na místě

Jako součást nácvičení základních pohybových dovedností (práce s těžištěm, udržování rovnováhy ve stoji na jedné noze, chůze/klouzání na lyžích apod.) navrhuje

APUL provedení série cvičení bez a s jednou lyží. Vzhledem k efektivnějšímu časovému rozvržení výukové lekce však doporučuji zařadit je na konec úvodní části – jako sérii speciálních průpravných cvičení následujících po strečinku.

Po skončení úvodní části a úspěšném připnutí lyží již navrhuji přistoupit k provedení série speciálních průpravných cvičení na lyžích. Na rozdíl od Maršíka & Příbramského (1984), kteří zahajují výuku základních dovedností různými druhy obrátů, doporučuji z didaktických důvodů – ve shodě s Lektorským sborem APUL (2007) – zařadit nejdříve sérii rovnovážných cvičení na místě, bez holí. Jejich funkcí je získání citu dítěte pro rovnováhu na lyžích a pochopení základních principů práce s těžištěm:

- základní postoj:

jedeme jako řidič autobusu, držíme pevně volant, díváme se před sebe na silnici, kola pod námi pérují;

- podřepy na místě:

jedeme v terénním autě po hrbolaté silnici a pérujeme;

- předklon (ve stoji, rukama se snaží dotknout špiček lyží, vázání):

natahujeme se do houští pro hřib;

- záklon (snaží se přizvednout špičky lyží – inovace):

jedeme na housenkové dráze a táhne nás to dozadu;

- stoj na jedné noze:

jsme chaloupka na kuří noze;

- střídavé přenášení váhy z jedné lyže na druhou (inovace):

přešlapujeme jako fakíři na žhavém uhlí (důraz je kladen na rytmus – instruktor udává rytmus verbálně);

- výskoky na místě:

jsme skokané na lyžích a odrážíme se na můstku;

- zaujetí přívratného postavení (inovace – vzhledem ke změně posloupnosti

metodické řady zařazují toto cvičení na rozdíl od Dlouhé et al. (2010) již v této fázi výcviku):

jsme klempíři a stavíme střechu, ke svačině krájíme pizzu, oráme pluhem pole (vzhledem k následnému častému používání zde zvoleného přirovnání doporučuji vybrat si pouze jedno z uvedených přirovnání, které bude v budoucnu sloužit jako heslo k zaujetí přívratného postavení);

- nácvik přenášení váhy v přívratném postavení (inovace):

jsme tanečníci a ukláníme se na parketu.

5.5.2.4 Cvičení na lyžích v pohybu

Jakmile si dítě osvojí principy udržování rovnováhy a přenášení těžiště nad lyžemi, potřebuje získat cit pro sních, hrany a skluz lyží. Cvičení s jednou lyží, kterým zahajuje tuto fázi výcviku Dlouhá et al. (2010), z didaktických důvodů provádět nedoporučuji. Pro úplného začátečníka je tento pohyb totiž koordinačně příliš náročný. V případě skupinové výuky je tento způsob navíc značně nepraktický, realizačně náročný – malé děti si ještě neumějí bez asistence instruktora lyže sundat, v průběhu cvičení budou často padat, neumějí se ještě samy zvednout, promoknou, zbytečně se brzo unaví a zpětné nasazování lyží představuje zpomalení tempa výuky.

Sérii cvičení v pohybu tedy doporučuji provést rovnou na obou lyžích:

- chůze klouzavými kroky (střídavě kratší, delší kroky):

chodíme jako polární badatelé;

- úkroky do stran (průprava k výstupu do svahu):

tančíme mazurku;

- otáčení odvratem, přivratem

(inovace – na rozdíl od Dlouhé et al. (2010), která při nácviku tohoto prvku začíná využívat možností skiparkuru, doporučuji jednoduché provedení bez využití speciálních pomůcek – ty v této fázi představují pro děti spíše rozptylující prvek než vhodnou didaktickou pomůcku – k jejich využití přistupuji později):

obracíme se ke slunci vpřed, ke slunci zády.

5.5.3 Pluhové oblouky

Po zvládnutí elementární fáze výuky přistoupí instruktor k průpravným cvičením vedoucím k osvojení pluhových oblouků.

5.5.3.1 Jízda přímo v pluhovém postavení a zastavení

Zatímco Dlouhá et al. (2010) začíná učit děti jízdu přímo rovnou v základním sjezdovém postoji, s lyžemi v paralelním postavení a za použití holí, doporučuji provést první jízdny pokusy v přivravném postavení, bez holí, s dopomocí instruktora. Tento způsob umožňuje dítěti lépe pochopit princip regulace rychlosti a zastavení; asistence instruktora během prvních jízd zajistí dítěti větší pocit jistoty a umožní bezprostřední korigování jeho pohybu, spočívající v takovém nastavení pozice nohou dítěte, aby došlo ke správnému zahranění jeho lyží. Dítě si tak zároveň začíná uvědomovat důležitost hranění a efekt, který má na regulaci rychlosti. Současně se učí svépomocí zastavit, i na mírném svahu, což vzhledem k průběhu další výuky pokládám za stěžejní.

Začínat nácvik jízdy přímo v paralelním postavení nedoporučuji také proto, že ne všechny lyžařské školky disponují terénními podmínkami umožňujícími dostatečně bezpečný dojezd do roviny, což je ve fázi, kdy dítě ještě neumí samo zastavit, nutné.

Používání holí v tomto stádiu výuky není vzhledem k náročnosti nacvičovaných metodických prvků žádoucí. Jejich přítomnost by dítě pouze rozptylovala.

Nácvik jízdy přímo a zastavení:

- první pokusy (s dopomocí instruktora):

než bude dítě schopno absolvovat jízdu přímo zcela samostatně, je nutno provést první pokusy s dopomocí instruktora: jako prostředek dopomoci rozhodně nedoporučuji lano, které je dnes velmi populární – lano nutí dítě k záklonu, nevyvolává v něm potřebu svévolné regulace rychlosti, a tak si dítě již v začátcích osvojuje zcela nežádoucí lyžařské návyky;

jako nejvhodnější způsob dopomoci se mi během praxe osvědčilo jištění dítěte zepředu: instruktor jede pozpátku v oboustranném odvrtném postavení těsně před dítětem a drží špičky jeho lyží u sebe – v případě, že se dítěti „sjíždějí“ kolena, a není tak schopno udržet lyže na vnitřních hranách, pomáhá mu instruktor udržet správné pluhové postavení manipulací s jeho bérce; má-li dítě strach z rychlosti a tendenci se zaklánět, vyzve ho instruktor, ať se rukama přidržuje jeho helmy;

v pokročilejší fázi, kdy už je dítě schopno udržet dolní končetiny ve správném postavení a do jisté míry regulovat rychlost, omezí instruktor dopomoc na kontakt předpažených rukou, kdy se dítě již instruktorových dlaní nedrží, využívá je pouze jako případného jištění;

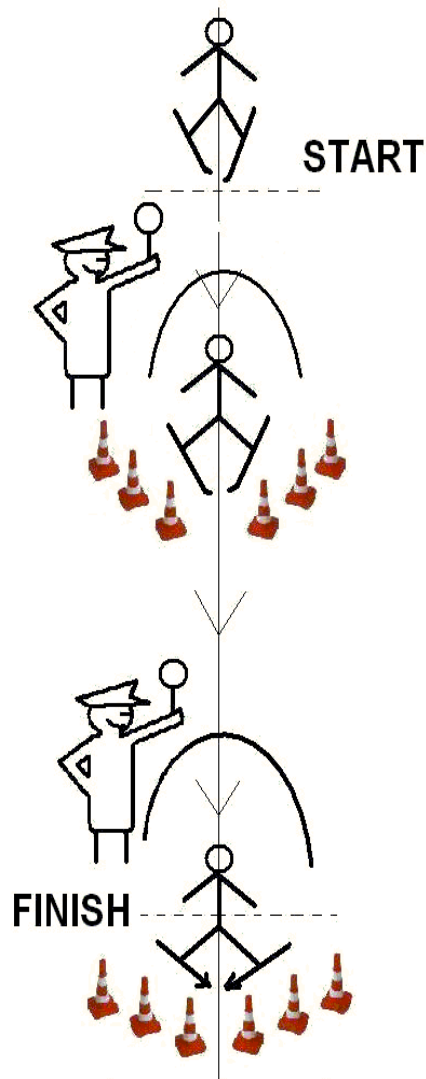
cítí-li instruktor, že dítě již získalo potřebnou jistotu, kontakt postupně přerušuje a adekvátně zvětšuje vzdálenost od dítěte; současně dítě povzbuzuje a vybízí ho

k očnímu kontaktu (aby se nesoustředilo již jen na špičky lyží, ale hlavně na udržování správné polohy těžiště);

jakmile je dítě schopno regulovat rychlost samostatně, vybídne ho instruktor ke zvětšení přívratného (pluhového) postavení, umožňujícího větší brzdny efekt vedoucí k zastavení;

- průpravná cvičení pro regulaci rychlosti:

ke zdokonalování dovednosti regulace rychlosti doporučuji využít možnosti jednoduchého skiparkuru, který sestává z kuželů postavených ve směru jízdy do tvaru jedné otevřené a jedné uzavřené šipky, jež indikují místo ke zpomalení (první šipka) a následnému zastavení (druhá šipka) – před špičkou každé šipky stojí brána, jež dítě přinutí ke snížení sjezdového postoje, čímž se zároveň zvětší jeho přívratné postavení a podnítí ho k brzdnému efektu; u každé špičky šipky je umístěna figura „policejního kontrolora“.



Obrázek 18. Skiparkur č. 1 – k průpravným cvičením pro regulaci rychlosti (vlastní archiv)

5.5.3.2 Změna směru jízdy a navazované pluhové oblouky

Na rozdíl od Dlouhé et al. (2010), která začíná nácvik změny směru jízdy cvičeními na místě bez lyží, navrhuji vzhledem k plynulé návaznosti metodické řady pokračovat sérií cvičení v pohybu s lyžemi – nejdříve s dopomocí instruktora, posléze s využitím možností jednoduchých skiparkurů:

- oblouk ze spádnice (s dopomocí instruktora):

cvičení je zahájeno jízdou přímo (po spádnici); instruktor jede před dítětem, drží jej za předloktí předpažených rukou, posléze jej vyvádí k úklonu napravo a k většímu zatlačení na pravou lyži, současně jej lehkým přitáhnutím pravé ruky směrem k sobě přiměje k rotaci trupu – čímž dojde k přirozenému zatočení doprava a postupnému zastavení; stejný postup uplatní instruktor při nácviku změny směru jízdy doleva; celé cvičení doprovází instruktor (zrcadlově) vlastním příkladem a slovem: ukláníme se jako tanečníci, projíždíme v autě zákrutou;

- navazované pluhové oblouky přes spádnici (s dopomocí instruktora):

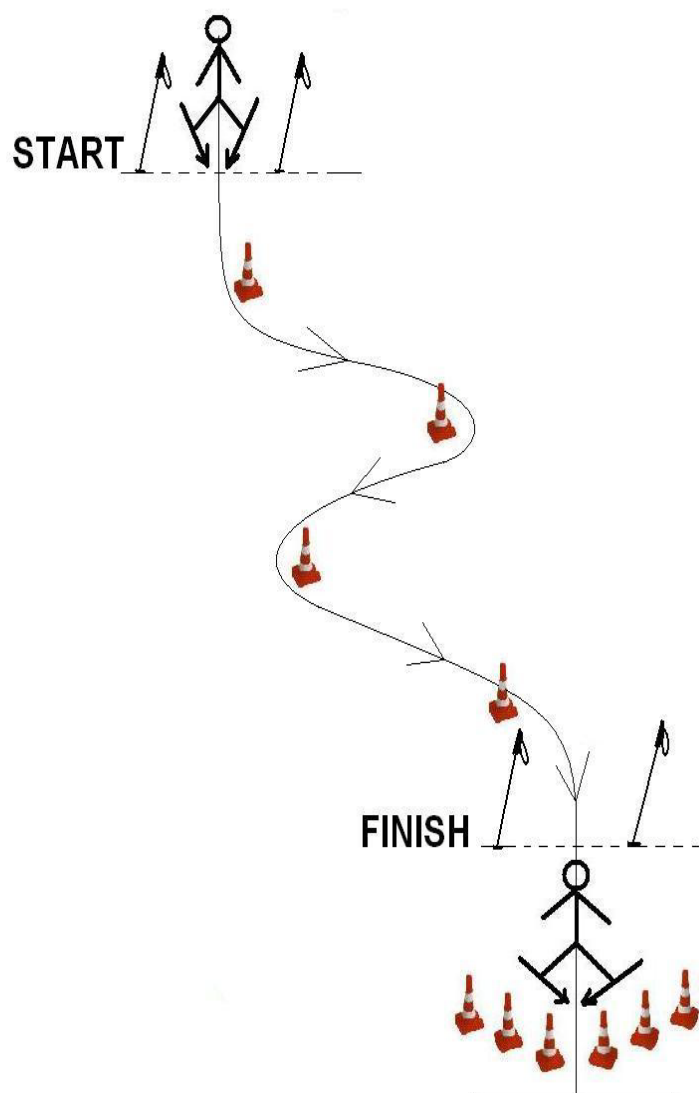
při nácviku navazovaných pluhových oblouků instruktor uplatní stejný postup jako při nácviku pluhových oblouků ze spádnice, přičemž po úspěšném zatočení do zamýšleného směru jízdy vyvádí dítě k opětovnému odlehčení vnější lyže a vzpřímení trupu, následuje krátká fáze jízdy šikmo svahelem v pluhovém postavení, na niž plynule naváže nácvik oblouku na opačnou stranu; podobně jako při nácviku jízdy přímo instruktor postupně omezuje svou dopomoc na oční kontakt spojený se zrcadlovou ukázkou správného směru náklonu; ukázka správného směru náklonu je nutná, jelikož dítě má zpočátku tendenci naklánět trup dovnitř oblouku, což vede k přílišné rotaci a vytváření nesprávného návyku, jenž se v budoucnu může projevit obtížemi při osvojování techniky paralelních oblouků;

- průpravné cvičení pro zdokonalování navazovaných pluhových oblouků

(bez dopomoci instruktora):

při tomto cvičení je vhodné využít možností skiparkuru, který tvoří řada kuželů, jež jsou uspořádány v podobě slalomu; při sestavování tohoto slalomu je třeba brát v úvahu sklon, šířku a délku prostoru pro výuku – trať s kužely by měla být navržena

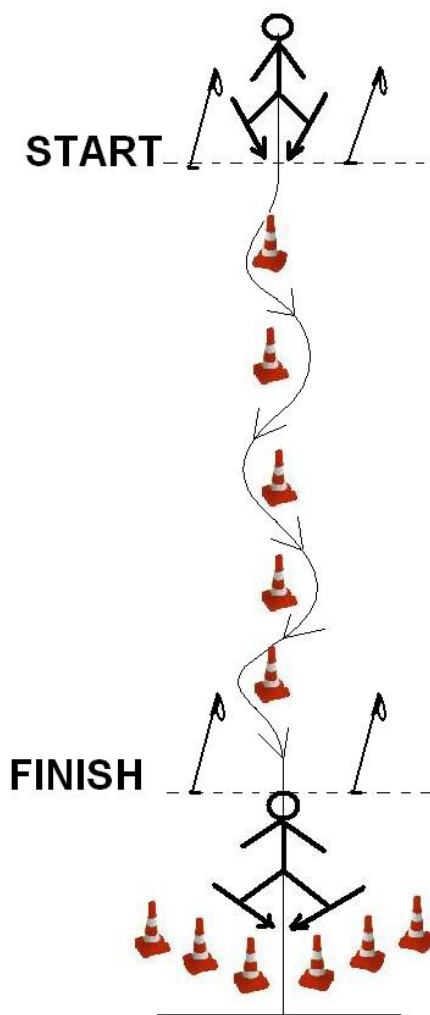
tak, aby umožňovala dosažení dostatečné rychlosti jízdy potřebné k dynamickému provedení navazovaných pluhových oblouků; instruktor v dítěti evokuje představu lyžařského závodu a motivuje jej k co nejdynamičtějšímu provedení cvičení; pro zvýšení motivace může instruktor použít stopky, měřit dítěti čas a povzbuzovat ho tak k co největšímu výkonu.



Obrázek 19. Skiparkur č. 2 – ke zdokonalování navazovaných pluhových oblouků (vlastní archiv)

5.5.3.3 Krátké dynamické pluhové oblouky

K nácviku krátkých dynamických pluhových oblouků poslouží skiparkur ve formě slalomu z malých kuželů. Jelikož je k provedení potřebná vyšší rychlost, jsou kužely umístěny na spádnici v takové vzdálenosti, aby umožňovaly provádění krátkých otevřených oblouků.



Obrázek 20. Skiparkur č. 3 – k nácviku krátkých dynamických pluhových oblouků (vlastní archiv)

5.5.4 Paralelní oblouky

Nácvik a osvojení paralelních oblouků považují za vyvrcholení metodické řady výuky nejmenších lyžařů.

5.5.4.1 Jízda šikmo svahem v paralelním postavení

Ve fázi, kdy už dítě zvládlo navazované pluhové oblouky, doporučuji opustit areál lyžařské školky a další výuku uskutečňovat na upravené modré sjezdovce. Instruktor dítě poučí o zásadách bezpečné jízdy na velkém vleku. Dítě začne používat hole – instruktor mu vysvětlí, jak se drží, jak se jimi správně odráží. Při instruktáži a absolvování tohoto cvičení je nutno z důvodu bezpečnosti dávat pozor na lyžaře přijíždějící ze svahu shora.

Před prvním pokusem uvede instruktor dítě do základního sjezdového postoje se zvýrazněným příklonem pánve ke svahu a mírným kompenzačním odklonem trupu od svahu. Zároveň mu vysvětlí funkci hranění a jeho důležitost. Šířka stopy se rovná šíři ramen, vyšší lyže je mírně předsunutá, trup je lehce natočen směrem dolů ze svahu, větší zatížení je na nižší lyži. Následně instruktor celé cvičení názorně předvede a vyzve dítě k napodobení.

Dítě se za pomoci holí a lehkého natočení špiček lyží ze svahu rozjede. Při jízdě šikmo svahem poprvé zažívá pocit jízdy v paralelním postavení za současného hranění obou vyšších hran lyží. Během jízdy instruktor dítě vybízí k udržení správného postoje. Pokud je správný postoj zachován, dítě díky telemarkovému krojení lyží po vyjetí části kružnice samo zastaví. Je důležité, aby po zastavení dítě setrvalo v daném postoji, přičemž k němu instruktor přijede a provede případnou korekci jeho postoje uvedením jednotlivých segmentů jeho těla do správné polohy. Dítě si tak upevní správný postoj v paměti.

5.5.4.2 Navazované girlandy

Toto průpravné cvičení je výborné pro zdokonalení úvodní a závěrečné části oblouku z přívratu vyšší lyží.

Dítě zahajuje cvičení jízdou šikmo svahelem v paralelním postavení. Během jízdy vysunuje vyšší lyži do přívratného postavení a následně ji vrací zpět do základního sjezdového postavení. Vysouvání lyže současně provází důrazný vertikální pohyb směrem nahoru a lehké natočení trupu směrem ze spádnice (dítě si tak osvojuje drifting – smykové najíždění do spádnice, uplatňující se i při finálním provedení paralelních oblouků).

5.5.4.3 Modifikované oblouky z přívratu vyšší lyží

Zvládnutí tohoto druhu oblouku je obzvláště důležité, jelikož představuje přechod mezi pluhovými a paralelními oblouky. Na rozdíl od Drahoňovského et al. (2011), který popisuje jeho provedení ve třech fázích, doporučuji jej – obzvláště při výuce dětí – provádět ve dvou fázích:

První fáze: dítě se rozjede šikmo svahelem, po vysunutí patky vyšší lyže do přívratného postavení zdůrazní vertikální pohyb trupu, plynule přenesou váhu na vnější lyži a nadriftuje do spádnice. Správné zatížení vnější lyže indikuje odklon trupu od středu oblouku.

Druhá fáze: po přechodu přes spádnici dítě plynule začíná prisouvat vnitřní lyži, která je v této fázi výrazně odlehčená, k lyži vnější do paralelního postavení a při současném snižování těžiště se pomalu vrací do základního sjezdového postoje.

5.5.4.4 Aktivní zapichování hole

V naší výukové lyžařské literatuře je nácvik správné práce s lyžařskými holemi značně podceňován. Lektorský sbor APUL (2007) jej navíc zařazuje až po zvládnutí paralelního oblouku, což nepovažuji vzhledem k zachování metodické posloupnosti za správné. Přitom umění správného zapichování hole je během zahajovací fáze oblouku z biomechanického hlediska zásadně důležité, protože pomáhá lyžaři vyvolat rotační impuls potřebný k plynulému zatočení. Současně je významným rytmicizujícím prvkem, sloužícím k dynamickému navazování jednotlivých oblouků.

Nácvik spočívá v opakovaném zapichování příslušné hole během jízdy šikmo svahem. Zapichování hole doprovází výrazný vertikální pohyb trupu směrem nahoru. Před zahájením samotného nácviku si dítě vyzkouší správné zapichování hole na místě.

5.5.4.5 Paralelní oblouk

Provedení paralelního oblouku je v podstatě shodné s provedením oblouku z přívratu vyšší lyží s rozdílem v zahajovací fázi, kdy vysouvání patky vnější lyže do přívratného postavení je nahrazeno aktivním zapíchnutím hole.

Během nácviku dítě postupně zmenšuje přívratné postavení, až je nakonec zcela odbourá a lyže vede ve všech fázích oblouku v paralelním postavení.

Osvědčeným prvkem napomáhajícím uvedení lyží v paralelním postavení do oblouku je lehký odraz vnitřní lyže v momentě zapíchnutí hole. Má-li dítě při provádění paralelního oblouku problém spočívající v přílišné rotaci trupu projevující se negativně zvláště ve fázi ukončení oblouku ztrátou stability a frontálního postavení trupu ve směru jízdy, doporučuji provést jako průpravné

cvičení, které tuto chybu koriguje, paralelní oblouky s holemi držnými před tělem hroty nahoru:

z holí držných na šířku ramen s hroty směřujícími vzhůru si dítě vytvoří pomyslné okno, jímž během provádění oblouků neustále pozoruje určitý objekt v údolí; upevňuje si tak antirotační postavení trupu.

6 DISKUSE

6.1 Vyjádření prezidenta APUL ČR Libora Knota k výzkumné otázce

Pro zhodnocení svých tvrzení v kapitole 5.2, s nimiž souvisela moje výzkumná otázka (kapitola 3.3), jsem požádal o komentář prezidenta APUL ČR Libora Knota, který mi dal souhlas k citaci svých slov z e-mailu ze dne 12. 11. 2012:

Co se týká kapitoly o akreditovaných zařízeních (AZ) – nevím, jestli je to řešitelné – tedy nosné téma. Je to tzv. běh na dlouhou trať, který v sobě zahrnuje prvky obecné „české povahy“, což nelze nějak jednoduše řešit. Již od roku 2002, kdy se znovu Poskytování tělovýchovných služeb stalo vázanou živností, řešíme podmínky pro udělení akreditací. V oblasti lyžování byly vydány z iniciativy Interski ČR (sdružuje většinu AZ v oblasti lyžování) v roce 2004 „Zásady pro udělování kvalifikací v oblasti lyžování“.... Za zmínku stojí příloha č. 3 těchto zásad (Statut inspektora AZ) [poznámka autora: zde jako příloha v kapitole 12 PŘÍLOHA] – řešila již tehdy způsob kontroly činnosti jednotlivých AZ. Bohužel nefungují dodnes – MŠMT údajně nemá finanční prostředky na činnost stálých kontrolorů a řeší věci jen náhodně – zejména na základě nějakého „podání“. Zároveň nemůže z právních důvodů ani pověřit jinou organizaci (např. Interski ČR) a pověřit ji (sic) kontrolováním. Zůstává tak vše na dobrovolném dodržování akreditačních podmínek – jestli se dodržují, lze jen dovozovat např. z internetových inzercí školicích kurzů apod. – ale kontrola v podstatě neexistuje.

Toto téma APUL řeší jen okrajově – snažíme se soustředit na kvalitu vlastního vzdělávání a oslovení co největší části trhu. MŠMT totiž od regulace spíše ustupuje... a jít cestou tlaku na zpřísnění podmínek akreditací se nám jeví v současné době jako nereálné (Knot, 12. 11. 2012).

6.2 Výuka lyžování jako tréninkový proces

Nosnou myšlenkou mé práce bylo přistupovat k výuce lyžování dětí jako k tréninkovému procesu. Tam, kde to bylo možné, jsem se proto snažil na výuku lyžování aplikovat principy známé z tréninkového prostředí.

Jedním z nich byl princip časového rozvržení jednotlivých lekcí, jež jsem uvedl do souladu s časovým rozvržením tréninkové jednotky. A to jak z hlediska jejího dělení na úvodní, hlavní a závěrečnou část, tak i z hlediska celkové doby jejich trvání.

V souladu s touto myšlenkou jsem rovněž charakterizoval instruktora lyžování jako sportovního trenéra. Požadavky na vlastnosti jejich osobností se do značné míry shodují, avšak na základě hlavních funkcí, které tyto subjekty plní, není možno je pojímat zcela totožně. Na rozdíl od trenéra, jehož hlavní funkcí je péče o výkonnostní úroveň svěřenců a jejich taktické vedení směřující k dosažení maximálního sportovního výkonu, je hlavním úkolem instruktora lyžování především vedení svěřenců k osvojení speciálních pohybových (lyžařských) dovedností. Vedle vysoké úrovně teoretického vzdělání musí tedy instruktor lyžování disponovat rovněž vysokou úrovní sportovních dovedností a vysokým stupněm rozvoje kondičních schopností.

Podobně jako v tréninkovém procesu může mít spolupráce mezi instruktorem a svěřencem v určitých případech sice déle trvající charakter (i několik sezon), příznačnější je však pro ni spíše krátkodobé trvání (zpravidla jeden týden). Mezi instruktorem a svěřencem tedy nevzniká tak těsná vazba jako v případě trenéra, což ovšem nevylučuje potřebu navázání přátelského kontaktu mezi nimi.

Tréninkové pojetí výuky lyžování je pro děti rovněž skvělou motivací ke snaze o podání co nejlepšího výkonu. Bezprostřední navození tréninkové atmosféry „dospěláckým“ podáním ruky dítěti, jasnou interpretací cílů a situováním do role

„malého závodníka“ evokuje v dítěti přirozenou potřebu hravé imitace světa dospělých. V dítěti se tak zároveň probudí pocit zodpovědnosti za dosažení svého zlepšení a potřeba nechat se k tomuto zlepšení vést „trenérem“. Tímto způsobem se přirozenou cestou výrazně zvyšuje i jeho sebekázeň při výuce.

K tomuto přístupu je ovšem nutno přizpůsobit i samotný průběh výuky. Z pohledu instruktora, který s dítětem nejedná jako s „miminem“, ale jako s rovnocenným partnerem, vylučuje používání zdobnělin (skáčeme jako králíček, kolébáme se jako kačenka), z pohledu náplně výukového procesu potom používání didaktických pomůcek ve formě plyšových zvířátek apod. Pro účel přirovnání vybírá instruktor pojmy evokující svět dospělých (letíme jako letadlo, ukláníme se jako tanečník, pružíme v kolenou jako závodník, zatáčíme jako sport'ák apod.).

Hlavní přínos tohoto pojetí výuky spočívá v tom, že dítě začne vnímat sport jako zábavu a prostředek k uspokojování pohybových a interakčních potřeb, učí se samostatnosti a osvojuje si návyky zdravého životního stylu. Takto pojatá výuka je z výše uvedených hledisek nejen efektivní, ale i dostatečně atraktivní – a to jak pro dítě, tak pro instruktora.

6.3 Analýza inovace metodické řady

Metodickou řadu jsem inovoval ve srovnání s metodikou výuky lyžování dětí podle Dlouhé et al. (2010). Ta pojímá výuku lyžování z formálního hlediska spíše jako „dětskou hru“ – ve vyjadřování se snaží přiblížit jazyku nejmenších dětí (používá zdobněliny, dětská přirovnání), používá nejrůznějších pomůcek v podobě hraček a před efektivitou výuky preferuje její atraktivitu.

Ve srovnání s Dlouhou et al. (2010) je moje tréninkové pojetí výuky zaměřeno přednostně na výkon – v dětech se naopak snažím vyvolat pocit dospělosti

a ve výukových hodinách navodit spíše pracovní než hravou atmosféru. Využívám přitom záměrně slovník „světa dospělých“ (řídíme auto apod.) a zkušenost mi potvrdila, že tento přístup motivuje děti k větší zodpovědnosti za dosažený výsledek a umocňuje celkovou efektivitu výuky. Během výuky děti soustavně povzbuzuji k výkonu, udržuji permanentně vysoké pracovní tempo a eliminuji jakékoli prostoje. K volnějším tempu výuky přecházím až po uplynutí 90 minut, kdy je třeba přihlídnout ke zvýšené únavě dítěte a dále ho nepřetěžovat.

Výrazným inovačním prvkem na samém začátku mé metodické řady je poskytování přímé dopomoci dětem, což jim usnadňuje a urychluje osvojení prvních jízdnic dovedností a pomáhá k rychlejšímu upevnění správných pohybových návyků (instruktor jistí dítě zepředu a za jízdy manipuluje a nastavuje jednotlivé segmenty jeho těla do optimálních poloh).

Hlavní inovací obsahu mé metodické řady je zařazení nácviku jízdy a zastavení v pluhovém oblouku místo nácviku jízdy přímo svahem v paralelním postavení, které z praktických důvodů zcela vynechávám. Z bezpečnostního hlediska považuji zařazení tohoto prvku ve fázi, kdy ještě dítě neumí zabrzdit ani zastavit, za zcela nevhodné. Jako nelogické se mi zařazení tohoto prvku jeví i z hlediska didaktické posloupnosti. Dovednost jízdy v paralelním postavení uplatní dítě až při nácviku oblouku z přívratu vyšší lyží, zatímco jízdu v pluhovém postavení uplatňuje ihned a zcela ji může opustit až po zvládnutí paralelního oblouku.

Další výraznou inovací mé metodické řady oproti Dlouhé et al. (2010) je vypuštění sérií cvičení prováděných bez lyží – na místě i v pohybu. V praxi se mi tato cvičení neosvědčila, při výuce větší skupiny dětí jsou vzhledem k nutnosti vypínání lyží, čištění bot od sněhu a zapínání lyží zbytečně časově náročná.

Zcela nově jsem do své metodické řady začlenil nácvik techniky aktivního zapichování hole. Na rozdíl od Dlouhé et al. (2010), která děti neučí správné technice zapichování holí v základním výcviku vůbec a využívá zapichování holí v této fázi „pouze jako pomůcku k nabytí rovnováhy“ (Dlouhá et al., 2010, 4), považuji zvládnutí umění správného zapichování hole za důležité, jelikož jde o významný biomechanický prvek usnadňující zahájení paralelního oblouku. Proto zařazuji nácvik této techniky právě před nácvik paralelního oblouku.

7 ZÁVĚRY

Hlavní cíl své bakalářské práce, kterou jsem koncipoval jako návrh inovace metodické řady výuky pro děti, jsem v plné míře splnil. Navrhl jsem inovovanou metodickou řadu výuky lyžování dětí, vnesl do ní systémové prvky známé z prostředí tréninkového procesu a popsal výhody, které tyto inovace přinášejí.

V rámci splnění prvního dílčího cíle jsem čtenáře seznámil se základní etapou výcviku lyžování podle Maršika & Příbramského (1984) a s metodikou výuky lyžování dětí podle Dlouhé et al. (2010) a zapojil je do historicky širšího spektra problematiky výuky lyžování v České republice.

V rámci splnění druhého dílčího cíle jsem popsal základní faktory ovlivňující průběh výuky lyžování dětí se zaměřením na osobnost instruktora, lyžařskou výzbroj a výstroj a prostředí výuky. Při popisu osobnosti instruktora mi byla podkladem především odborná literatura z oblasti sportovního tréninku a dále jsem vycházel z vlastních zkušeností a poznatků, které jsem získal jako instruktor během výukové praxe.

V rámci splnění třetího dílčího cíle jsem na výuku lyžování dětí aplikoval principy známé z tréninkového procesu. Ty se odrážejí zejména v přístupu instruktora k výuce – v jeho způsobu komunikace s dětmi (svěřenci), vyznačující se užíváním tréninkového žargonu, v motivaci dětí k podávání co nejvyššího výkonu a v používání pomůcek objevujících se v prostředí tréninkového procesu (kužely, stopky). Principům tréninkové jednotky odpovídá i časové rozdělení a náplň jednotlivých výukových lekcí.

V rámci splnění čtvrtého dílčího cíle jsem vytvořil inovovanou metodickou řadu výuky lyžování dětí, jejíž jednotlivé prvky jsem si ověřil již dříve v praxi v zimní lyžařské sezoně 2011/2012 – tím jsem zároveň splnil hlavní cíl své bakalářské práce.

K hledání odpovědi na výzkumnou otázku, zda je kontrola a kvalita vzdělávání instruktorů v lyžování v České republice ze strany MŠMT ČR důsledná, mě vedla osobní zkušenost z lyžařských sjezdovek ČR (Krkonoše, Beskydy). O odborné vyjádření k této problematice, kterou jsem analyzoval na základě vlastních zkušeností v kapitole 5.2, jsem požádal prezidenta APUL ČR Libora Knota, kterého považuji v této oblasti vzhledem k jeho funkci za jednoho z nezasvěcenějších odborníků. Ten mou zkušenost, že dohled MŠMT ČR nad kvalitou vzdělávání lyžařských instruktorů v naší republice důsledný není, svým komentářem potvrdil (viz kapitola 6.1).

8 SOUHRN

V první podstatné části mé bakalářské práce jsem podal přehled poznatků týkajících se vzniku a vývoje techniky lyžování – od prvopočátků až po současnost. Přiblížil jsem zásluhy nejvýznamnějších osobností z této oblasti – mimo jiné Matyáše Žďárského, Bilgeriho či Hannese Schneidera. V rámci této části jsem popsal i českou školu lyžování, jejímž průkopníkem byl v padesátých letech minulého století Vladislav Čepelák a kterou rozvíjeli v následujících desetiletích Jan Maršík a Miloš Příbramský. Taky jsem do této části zařadil popis nejnovější metodické řady výuky lyžování dětí dle APUL ČR, jak ji prezentuje Sylvie Dlouhá.

V hlavní části své práce (v kapitole Výsledky) jsem realizoval jednotlivé dílčí cíle, které jsem si stanovil. Podrobněji jsem přiblížil základní etapu výcviku lyžování podle Maršíka & Příbramského (1984) a metodiku výuky lyžování dětí podle Dlouhé et al. (2010) a zapojil je do historicky širšího spektra problematiky výuky lyžování v České republice. Popsal jsem základní faktory ovlivňující průběh výuky lyžování dětí se zaměřením na osobnost instruktora, lyžařskou výzbroj a výstroj a prostředí výuky. Na samotnou výuku lyžování dětí v mém pojetí jsem aplikoval principy známé z tréninkového procesu. Stěžejním výsledkem mé bakalářské práce je návrh inovované metodické řady výuky lyžování dětí, jejíž jednotlivé prvky jsem si ověřil již dříve v praxi v zimní lyžařské sezoně 2011–2012.

Za důležitou součást své práce považuji potvrzení mé zkušenosti, že dohled MŠMT ČR nad kvalitou vzdělávání instruktorů lyžování v České republice není důsledný. Odborné vyjádření k této problematice mi poskytl prezident APUL ČR Libor Knot.

9 SUMMARY

In the first substantial part of my bachelor's thesis I introduced data concerning birth and evolution of skiing technique – from its origins up to the present day. I also introduced personalities whose influence on the skiing history was the most significant like Mathias Zdarsky, Bilgeri or Hannes Schneider. This part of my work also includes a description of the Czech ski school, whose pioneer is considered to be Vladislav Čepelák, followed by Jan Maršík and Miloš Příbramský. There is also a description of children ski teaching methodology by APUL, presented by Sylvie Dlouhá.

In the main part (the results chapter) I fulfilled individual partial goals that I had set down. I described the basic phase of ski training by Maršík and Příbramský (1984) and children ski teaching methodology by Dlouhá et al. (2010) in more details. I integrated them into a wider spectrum of the Czech ski schooling system issues. I described the basic factors influencing the children ski teaching process with a focus on a personality of a ski instructor, ski equipment and the training environment. Having applied the training principles on the ski teaching process I introduced an innovative approach to it. The critical essence of my work is a proposal of innovative children ski teaching methods, the effectiveness of which I verified during a teaching practice in the winter season of 2011–2012.

The important part of the work I consider also the verification of my theory, insinuating a very low inspection quality level in the ski instructors schooling system in the Czech Republic by MŠMT. A scientific statement verifying this hypothesis was provided for me by Mr. Libor Knot, the APUL ČR president.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2001). Co je: česká škola lyžování... *iDNES.cz/Ekonomika*. Retrieved 25. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://ekonomika.idnes.cz/co-je-ceska-skola-lyzovani-099-/test.aspx?c=2001M032T02C>
- Anonymous (2012a). *Autorita. Autorita přirozená a formální*. Retrieved 22. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Autorita>
- Anonymous (2012b). Matthias Zdarsky. *Encyklopaedia Britannica*. Retrieved 15. 9. 2012 from the World Wide Web: <http://www.britannica.com/EBchecked/topic/656117/Matthias-Zdarsky>
- APUL ČR (2011a). *Historie a akreditace. Historie vzniku APUL*. Retrieved 22. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://www.apul.cz/html/cz/Historie-a-akreditace>
- APUL ČR (2011b). *Vzdělání APUL, licence. Struktura lyžařského vzdělání*. Retrieved 26. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://www.apul.cz/html/cz/Vzdelani-APUL-licence/Struktura-lyzarskeho-vzdelani>
- APUL ČR (2011c). *Úvodní strana. Dětská zimní liga 10/11*. Retrieved 26. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://www.apul.cz/>
- APUL ČR (2011 d). *Úvodní strana. ISIA card pro APUL vybojována!* Retrieved 26. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.apul.cz/>
- Bučková, M. (2010). *Jak vybrat dětské lyže, boty a hole*. Retrieved 20. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://snow.cz/clanek/1041-jak-vybrat-detske-lyze-boty-a-hole>
- Dlouhá, S., Skočdoplová, S., & metodická komise APUL (2010). *Lyžujeme s APU. Modrá liga. Metodika výuky lyžování dětí*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.

- Drahoňovský, R., Novák, O., & metodická komise APUL (2011). *Lyžování. Metodika výuky sjezdového lyžování*. Edice Česká cesta lyžování. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
- Drosera, s. r. o. (2010). *Česká škola lyžování. Historie*. Retrieved 24. 10. 2012 from the World Wide Web: <http://www.ceskaskolalyzovani.cz/cs/historie-13>
- Exxtasy Sport (n. d.). *Dětské lyžařské hole Leki Racing Kids 2012/13*. Retrieved 22. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.exxtasy.cz/lyzarske-a-%20%20%20trekkingove-hole/leki/detske-lyzarske-hole-leki-racing-kids-red.html>
- Jansa, P., Dovalil, J., & spoluautoři (2007). *Sportovní příprava*. Příbram: Q-art.
- Lektorský sbor APUL (2007). *Metodika výuky lyžování – základní výcvik „C“*. Špindlerův Mlýn: Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol.
- Malá, H., & Klementa, J. (1985). *Biologie dítěte a dorostu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Maršík, J., & Příbramský, M. (1984). *Sjezdové lyžování*. Praha: Olympia.
- Mates Sport (n. d.). *Lyže Volkl RaceTiger Junior*. Retrieved 21. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://shop.mates-skisport.cz/lyze-volkl-racetiger-junior-m-45-eps-p-445.html>
- Mathias zdarsky ski technique* (2007). Retrieved 15. 9. 2012 from the World Wide Web: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Mathias_zdarsky_ski_technique.jpg
- Matyáš Žďárský* (n. d.). Retrieved 15. 9. 2012 from the World Wide Web: <http://kozichovice.ic.cz/MatyasZdarsky.htm>
- Mazal, F. (2007). *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Praha: HANEX.
- Nádvorník, Z., & kolektiv (1988). *Lyžařský výcvik školní mládeže*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Novák, O. (2012). Kids no limits! *SNOW*, 69, 82–83.

- Posterteam.com (n. d.). *Bilgeri-Ski-Ausrüstung*. Retrieved 17. 9. 2012 from the World Wide Web:
http://www.posterteam.com/psmaler/large_photo.asp?thisId=1235841994
- Reichert, J., Musil, D., & Najman, M. (2007). *Lyžování od začátků k dokonalosti*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Rieder, M., & Fiala, M. (2006). *Lyžování – kondiční příprava*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Schneider, H. (n. d.). *The Father of Modern Skiing – Hannes Schneider*. Retrieved 20. 9. 2012 from the World Wide Web:
<http://teachski.com/articles/schneider/schneider.htm>
- Ski areal Řeka (n. d.). *Můj lyžařský deník*. Retrieved 22. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.ski-reka.cz/cz/page/muj-lyzarsky-denik-17>
- Skibi Kid's (n. d.). *Dětská lyžařská helma Giro Nine.10 Jr. – yellow google bots*. Retrieved 22. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.skibi.cz/detska-lyzarska-helma-giro-nine-10-jr-yellow-google-bots/>
- Ski bike centrum (n. d.). *Junior lyžařské boty*. Retrieved 21. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.blizzard.cz/lyzarske-boty-junior/filtr-%20%20%20znacka-0/0/0/448578692,428615623,/0/0/>
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Syta Sport (n. d.). *Chráníč páteře – Zandona Shark dětský*. Retrieved 21. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://sport.syta.cz/cz/eshop/detail-zbozi/1306-chranic-patere-zandona-shark%20%20%20detsky/2216-popis.html>
- Štumbauer, J., & Vobr, R. (2005). *Moderní lyžování*. České Budějovice: KOPP.

Přeprava osob mikrobusem (n. d.). *Fotogalerie | Vasův běh*. Retrieved 20. 9. 2012

from the World Wide Web:

<http://www.cestovanimikrobusem.cz/fotogalerie/vasuv-beh/>

Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování (2004). Statut inspektor akreditovaných zařízení v oblasti základního lyžování. Příloha č. 3. Retrieved 17. 11. 2012 from the World Wide Web: <http://www.msmt.cz/sport/zasady-cinnosti-akreditovanych-zarizeni-v-oblasti-lyzovani>

12 PŘÍLOHA

Statut inspektora akreditovaných zařízení v oblasti základního lyžování

(Dále jen Statut)

Příloha č. 3 (in: Zásady činnosti akreditovaných zařízení v oblasti lyžování, 2004)

Záměr

Akreditační komise při MŠMT ČR *pro kvalifikace v oblasti sportu* (tedy i základního lyžování) vydává „pověření k vydání dokladu o kvalifikaci“ na základě žádosti, ve které je nutno se zavázat ke splnění řady podmínek. Mezi základní podmínky patří např. dodržení struktury, zkouškových požadavků a délky školení, kvalita lektorského sboru a celého vzdělávacího procesu. Tyto podmínky stanovené jednotlivým akreditovaným zařízením (AZ), však dosud nebyly ze strany MŠMT ČR kontrolovány a nebyly některými AZ ani dodržovány.

Za účelem zvýšení úrovně přípravy cvičitelů lyžování byl pro kontrolu provádění vlastní vzdělávací činnosti ustaven při MŠMT sbor inspektorů. Jejich hlavním úkolem je kontrola dodržování stanovených akreditačních podmínek formou přímé návštěvy vzdělávacích akcí.

Inspektorovi nepřísluší hodnotit vzdělávací proces. Jeho závěry budou sloužit jako podklad pro orgány MŠMT, které provedou jejich vyhodnocení ve vztahu ke stanoveným podmínkám akreditace a v případě zjištění nedostatků rozhodnou o způsobu nápravy.

Jmenování inspektorů

Jmenování jednotlivých inspektorů provede MŠMT ČR dle klíče: jedno AZ = jeden inspektor.

Za subjekty bude nominací konkrétní osoby provádět vždy statutární zástupce, který navrhne jméno inspektora. Jeho jmenování podléhá schválení ze strany MŠMT. Inspektoři budou vybaveni pověřovací listinou platnou 2 roky a zahájí svoji činnost ihned po obdržení této listiny. Pověřovací listina i kontrolní činnost je vázána pouze na stanovenou osobu a je nepřenosná.

Práva a povinnosti inspektora

Mezi práva inspektora patří především:

kontaktovat osoby, které zastupují jednotlivá AZ a jednat s nimi o záležitostech týkajících se vzdělávacího procesu, který byl předmětem akreditace
vyžádat si od zástupců AZ informace o školících akcích – zejména termínech, počtech frekventantů o složení lektorského sboru, apod.
provádět po dohodě se zástupcem AZ kontrolní činnost přímo v místě konání vzdělávací akce – být přítomen teoretické i praktické výuce
po dohodě se zástupcem AZ je možno pořizovat videozáznam

Mezi povinnosti inspektora patří především:

při provádění kontrolní činnosti dodržovat statut inspektora
postupovat vždy po dohodě se zástupcem AZ a vystupovat směrem ke školitelům i frekventantům akce maximálně korektně

lektory zásadně nekritizovat před frekventanty, případné nedostatky sdělit pouze zástupci AZ pořídit o průběhu a závěrech kontroly písemný zápis, který zástupce AZ podepíše, nebo se k němu písemně vyjádří a doručit ho do 7 dnů na MŠMT ČR

Práva a povinnosti akreditovaného zařízení

Mezi práva AZ patří především:

Být informován o chystané návštěvě inspektora nejpozději 3 dny předem

Neposkytovat inspektorovi informace obchodního charakteru, které přímo nesouvisí se vzdělávacím procesem

AZ není povinno pro inspektora zařizovat podmínky pro jeho pobyt na akci – např. ubytování, permanentku, apod.

Vyjádřit se v písemném zápise z návštěvy inspektora ke všem skutečnostem, které jsou v zápise uvedeny

Mezi povinnosti AZ patří především:

poskytnout inspektorovi všechny informace o vzdělávací akci dle rozsahu jeho pravomocí stanovených ve Statutu

umožnit inspektorovi návštěvu teoretických i praktických částí vzdělávací akce dle rozsahu jeho pravomocí stanovených ve Statutu

předložit „Třídní knihu“, případně protokol o zkouškách

podepsat zápis z návštěvy inspektora

Kontrolní činnost, zápis o kontrole

Kontrolní činnost inspektora by se měla zaměřit především na záležitosti, které jsou přímo obsaženy v akreditační žádosti. O zjištěných skutečnostech bude sepsán zápis, který obsahuje hodnocení v následujících kapitolách:

Organizátor - zodpovědná osoba

Název vzdělávací akce (vč. uvedení místa konání, počtu zúčastněných osob, apod.)

Charakteristika a cíl vzdělávací akce (druh školení, např. cvičitel lyžování)

Kriteria pro výběr účastníků vzdělávací akce (teoretické a praktické přijímací pohovory, vyžadovaná praxe od ukončení předchozího kurzu, apod.)

Obsahová náplň vzdělávací akce (výuka sjezdového lyžování, běh na lyžích, eventuelně snowboarding)

Časový plán kurzu (členění celé vzdělávací akce do jednotlivých kurzů, celkový rozsah školení, poměr vyučované teorie a praxe, struktura jednoho školícího dne) – plán celého kurzu

Lektorský sbor (odborný garant a členové lektorské sboru)

Vyjádření zástupce hodnoceného AZ (případné poznámky k zápisu)

Podpisy (podpis inspektora i zástupce AZ)

Financování

Veškeré náklady na činnost inspektora související s výkonem činností dle Statutu hradí v plné výši organizace, která inspektora vysílá.

Opatření MŠMT

Pro zabezpečení funkčnosti práce inspektorů seznámí MŠMT písemnou informací se Statutem všechna současná AZ a zaváže je ke spolupráci s inspektory. Současně v součinnosti s Akreditační komisí zajistí, že všechny nově vydané akreditace budou již s touto podmínkou součinnosti s inspektory dle statutu zavázány při vydání Rozhodnutí.