

JIHOČESKÁ UNIVERZITA
ČESKÉ BUDĚJOVICE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**SPECIFIKA VÝUKY SNOWBOARDINGU
V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU**

Vedoucí práce: Mgr. Jan Schuster

Autor práce: Viktorie Kušnirenková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Forma studia: prezenční

Ročník: III.

2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
ČESKÉ BUDĚJOVICE

PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION

BACHELOR THESIS

SPECIFICITY EDUCATION
SNOWBOARDING IN YOUNGER SCHOOL AGE

Supervisor: Mgr. Jan Schuster

Name of the author: Viktorie Kušnirenková

Field of study: Výchova ke zdraví

Form of studies: attendance

Year: III.

2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Specifika výuky snowboardingu v mladším školním věku.

Jména a příjmení autora: Viktorie Kušnirenková

Studijní obor: Výchovy ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Schuster

Rok obhajoby: 2009

Anotace:

Bakalářská práce se zabývá problematikou týkající se snowboardingu a dětí mladšího školního věku. Autor se také zmiňuje o historii snowboardingu jak v jeho zemi původu, tak v Evropě a v České republice. Dále se autor zabývá i vývojovou psychologií, která je nedílnou součástí práce. V bakalářské práci jsou porovnávány jednotlivé metodické prvky výuky dle jednotlivých autorů, na které pak navazuje výzkum. Autor práce v praktické části vede výuku snowboardingu začínajících dětí mladšího školního věku. Výsledkem bakalářské práce je autorova „metodika výuky dětí mladšího školního věku“ která se osvědčila na probandech.

Klíčová slova: historie snowboardingu, věková specifika dětí mladšího školního věku, metodika výuky snowboardingu dětí mladšího školního věku.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Specificity education snowboarding in younger school age.

Name of the author: Viktorie Kušnirenková

Field of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia České Budějovice

Supervisor: Mgr. Jan Schuster

Year of the presentation: 2009

Annotation:

Bachelor labour be engaged problems about snowboarding and younger pupilages. Author mentioning about history of snowboarding and domicile of origin, in Europe and Czech Republic. Then author be focusing principally evolutionary psychology. In bachelour labour are comparing individual methodology elements singl authors. On this part then Conner research. Author of bachelou labour in practical part conducts education of beginning children of younger pupilage. Produc of bachelours labour is „Learnings methodology of younger pupilage“. This metodology proved on customer.

Key words: history of snowboarding, specificity of younger pupilage, learning schedule methodology of younger pupilage.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

20.04.2009

.....
Viktorie Kušnirenková

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu práce Mgr. Janu Schustrovi za odborné vedení, pomoc, podporu a trpělivost, kterou mi poskytl při zpracování této práce. Mé poděkování patří také všem, kteří mi byli jakkoli nápomocni při psaní této práce.

.....
Viktorie Kušnirenková

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1	HISTORIE SNOWBOARDINGU.....	9
2.1.1	HISTORIE SNOWBOARDINGU A VÝROBY SNOWBOARDŮ	9
2.1.2	SNOWBOARDING V EVROPĚ.....	10
2.1.3	SNOWBOARDING V ČR	12
2.2	STŘET SNOWBOARDINGU S LYŽOVÁNÍM	14
2.3	VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU..	16
2.3.1	EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE	18
2.3.2	VĚKOVÁ SPECIFIKA VE SNOWBOARDINGU	19
3	PRAKTICKÁ ČÁST	22
4	CÍL PRÁCE	22
4.1	DÍLČÍ PODCÍLE	22
4.2	ÚKOLY PRÁCE	22
4.3	ODBORNÉ OTÁZKY	26
5	METODOLOGIE	27
5.1	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	29
6	VÝSLEDKY A DISKUSE	38
7	ZÁVĚR.....	41
8	POUŽITÁ LITERATURA:.....	42

1 ÚVOD

Téma své bakalářské práce „Specifika výuky snowboardingu v mladším školním věku“ jsem si vybrala díky možnosti na Pedagogické fakultě zúčastnit se výuky snowboardingu dle výukové metodiky jednoho z autorů, kterého také cituji i ve své práci.

Tento sport mě velice zaujal a uchvátil i přesto, že nemá tak dávnou historickou tradici jako jiné zimní sporty, například lyžování, běžkování atd.

Téma snowboardingu jsem spojila s dětmi mladšího školního věku, protože si myslím, že je důležité v tomto mladším školním období na dítě patřičně působit jako pedagog a vychovatel volnočasových aktivit a zdravému životnímu stylu, který se v pozdějším období života zajisté projeví. Myslím si, že je velmi důležité v tomto dětském věku nepřehánět nároky a nepožadovat ty dovednosti, které si děti tohoto věku nemohou osvojit ať už z hlediska výkonnostního či pochopení požadavku, a také na ně nevyvíjet určitý časový tlak. Tyto připomínky k probandovým nedostatkům by mohli vést k odporu a přerůst v celkový celoživotní nezájem a odpor vůči zimnímu sportu, který se posléze velmi těžko odbourává.

Jelikož je to „mladý“ sport, tak předpokládám, že při zpracování výše zmiňovaného tématu nastane problém s nedostatkem a získáváním potřebné literatury a informací ohledně této tematiky.

Jako cíl práce bych ráda získala informace ohledně výuky snowboardingu dětí mladšího školního věku a zjistila, jaké jsou jeho specifika.

Práce si klade za cíl vytvořit metodický postup při výuce snowboardingu dětí mladšího školního věku, z původního zdroje metodiky výuky snowboardingu, ale měl by brát na zřetel i věková specifika.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 HISTORIE SNOWBOARDINGU

2.1.1 HISTORIE SNOWBOARDINGU A VÝROBY SNOWBOARDŮ

Weiβ (1993) konstatuje, že snowboard má svůj počátek v USA, jelikož surfisté a skateboardisté v 60. letech zjistili, že zima není příznivá pro jejich sport, který mohli praktikovat za mrazu v příboji či v ulicích, zatímco Vobr (2006) uvádí, že snowboarding vznikl jen jako cíl bavit se z jízdy na něm, kdežto lyže vznikly jako důležitý dopravní prostředek, který se používá i v dnešní době.

„Vznik snowboardu je možné datovat rokem 1965, kdy Sherman Poppen – surfař na vlnách z Michiganu v USA, sestrojil jako hračku pro své děti tzv. „Snurfer“. Ten byl zpočátku vyroben sešroubováním dvou lyží k sobě. Během prvních pokusů zjistil, že pro lepší řízení je výhodnější boční postavení. Také konstrukce ze dvou lyží se ukázala jako nevhodná a dále byla jako hlavní výrobní prvek použita jedna mnohem širší vodní lyže s malou flosnou, k její špici byl připevněn provaz, kterého se jezdci mohli držet, aby tak lépe udrželi rovnováhu. Tuto podivnou hračku bez vázání si nechal patentovat a poté svůj nápad prodal obchodnímu řetězci se sportovním zbožím „Brunswick Sporting Goods“. Tento předchůdce snowboardu se stal velkým obchodním úspěchem. Během 10 let se jich prodalo okolo 1 miliónu kusů.“ (Vobr, 2006, s. 9)

„Dalšími propagátory se na přelomu 60. a 70. let stali Jake Burton Carpenter, Tom Sims a Dmitrij Milovich – internetový zdroj uvádí i Chucka Barfoota (www.snowboarding.cz) - První z nich Jake Burton Carpenter byl opět surfař a zároveň rekreační lyžař a ihned viděl ve snowboardingu budoucnost. Studoval v té době obchodní akademii a během několika let provedl na snurferu několik dalších úprav. Mezi nejdůležitější patřilo zkonstruování jakéhosi primitivního vázání, které zlepšilo ovladatelnost prkna a umožnilo odstranit provaz připevněný ke špici snurferu. V roce 1977 pak založil ve Vermontu vlastní firmu a začal se sériovou výrobou dnes asi nejznámější značky snowboardů. Tom Sims byl také surfař a dokonce světový šampión ve skateboardingu. V zásadě došel nezávisle téměř ke stejnému typu snowboardu jako Jake Burton. Navíc však obohatil technologii výroby

tím, že začal využívat laminátové konstrukce spolu s dřevěným jádrem a navíc zavedl po vzoru lyžařských firem také ocelové hrany. To přispělo především ke zlepšení ovladatelnosti snowboardů na tvrdém povrchu. Dalším propagátorem snowboardingu byl Dmirtij Milovich, který pocházel z New Yorku. Ten v roce 1972 patentoval tzv. „Wintersick“, který byl vyráběn obdobně jako surfařská prkna. Tyto snowboardy byly určeny pouze pro jízdu v hlubokém sněhu, čemuž odpovídal i jejich tvar. Měly kapkovitý tvar a typickou patku ve tvaru vlaštovčího ocasu. V roce 1975 si pak založil stejnojmennou firmu. Největší nevýhodou tohoto snowboardu byla velká choulostivost používaného materiálu. Výrobky s touto konstrukcí měly jen malou životnost, a proto po několika letech firma krachuje.“ (Vobr, 2006, s. 9 – 10)

2.1.2 SNOWBOARDING V EVROPĚ

„Zatímco v USA jež byla cesta snowboardingu jasná, v Evropě byl zpočátku patrný souboj snowboardu s jakousi obdobou skateboardu na lyžích. S tímto německým vynálezem nazvaným „Swingbo“ přišli v roce 1981 bratři Strunkové. Celý princip byl založen na obdobném principu jako skateboard, kde vrchní deska byla pomocí kloubů spojena s lyžemi, které tak pomocí náklonu desky měnili směr jízdy. Vrchní deska byla opatřena vázáním. Také tento prototyp postupně ztrácel s klasickým snowboardem krok, až postupně zanikl.“ (Vobr, 2006, s. 10)

„S vlnou skateboardingu, která se přelila do Evropy, začal zde vzrůstat zájem i o tento nový klouzavý sport. O jeho šíření se mimořádně zasloužila jedna osobnost: tehdejší švýcarský mistr ve skateboardingu – José Fernandez. Byl to první Evropan, který soutěžil ve slalomu s americkými profesionály v Calagary. Také v Evropě se konaly první snowboardové závody a opět vyhrál Fernandez. Použil přitom přizpůsobené lyžařské vázání, a tím vnesl do vývoje snowboardingu v Evropě nové prvky, které ovlivnily vývoj jiným směrem, než tomu bylo ve Spojených státech. Nadšení pro tento sport pomalu, ale nezadržitelně roste. V roce 1986 se konalo první soustředění snowboardistů ve městě Livigno. Závody a tréninková soustředění jsou organizovány v celé oblasti Alp. V roce 1987 se v evropských městech Livignu a St. Moritz konalo 1. mistrovství světa. Snowboarding se poprvé ocitl v centru pozornosti médií a reklamy. V roce 1987 byla založena Mezinárodní snowboardová asociace

(International Snowboard Association – ISA), která se klade za cíl tento sport mezinárodně koordinovat. Hned nato jsou založeny první národní snowboardové asociace. Vznikají výukové programy a začíná výchova prvních učitelů snowboardingu. Ke konci osmdesátých let vzniká plně organizovaný profisport se sponzorovanými týmy. Na rozdíl od Ameriky, kde většina snowboardistů pochází z řad surferů a skateboardistů, tvoří se v Evropě paralelně ke skateboardingu zcela nová skupina snowboardistů, která rozvíjí takzvaný eurocarving. Jedná se o extrémní alpský styl jízdy, který se mohl vyvinout díky velkému kvalitativnímu pokroku materiálu. Jezdci z této skupiny jsou často dobří ex-lyžaři, kteří ve snowboardingu objevili novou výzvu a chtěli by prožít zážitky z alpského lyžování, jako např. rychlost, zledovatělou sjezdovku, extrémní zatížení hran a slalomovou jízdu, v nových podobách. U alpského způsobu jízdy se většinou využívá deskového vázání, které zajišťuje optimální přenos sil. Rozvoj Freestyle byl ovlivněn americkými skateboardovými a surfovými profesionály. Mnoho z nich přesedlalo do tábora snowboardových freestylerů. Přenesli tak pohybové návyky z dosud existujících sportovních odvětví do snowboardingu. Perfektně vyvinutý cit pro triky zajišťoval zpočátku americkým profesionálům převahu ve freestylových soutěžích. Soutěže se dnes skládají ze tří hlavních disciplín. Vedle napínavého paralelního a superobřího slalomu se z jízdy v U-rampě zřejmě vyvine jedna z nejžádanějších soutěžních disciplín. Rozvoj techniky jízdy a triků si však nelze představit bez rychlého vývoje snowboardů špičkových kvalit, takzvaných high-tech-boards.“ (Weiß, 1993, s. 12 – 14).

„Evropští výrobci lyží však během 80. let zjistili obrovské možnosti tohoto sportovního odvětví, a tak začali s vývojem a výrobou snowboardů do kterých přenesli know how z dlouholeté výroby sjezdových lyží. Tím došlo k rychlému vývoji snowboardového vybavení a v celosvětovém měřítku vzniklo několik velkých výrobců snowboardů, kteří ovládají většinu snowboardového trhu. K nejznámějším firmám patří kromě již výše zmíněných firem Burton a Sims, také Rossignol, Atomic, Oxygen, Flow, Ride a další. Samozřejmě kromě těchto velkých výrobců existuje velký počet menších firem, které si buďto vyrábí snowboardy samy, nebo si pouze navrhnu shape a design a nechají si sérii vyrobit pod svojí značkou od jiného renomovaného výrobce.“ (Vobr, 2006, s. 10 – 11)

2.1.3 SNOWBOARDING V ČR

„Snowboarding se v našich krajích začal objevovat velmi krátce po jeho příchodu do Evropy. První snowboardy domácí výroby existovaly již v letech 1979/80. K průkopníkům tohoto nádherného sportu u nás patří L. Váša, V. Rys, bratři Včelákové, I. Pelikán a další. V následujících letech se podle zahraničních časopisů a vlastních zkušeností zdokonalovala konstrukce snowboardů i vázání.“ (Weiß, 1993, s. 119 – 120)

Pernink v Krušných horách se stal centrem snowboardingu, kde skupina kolem L. Váši již v roce 1984 zorganizovala slalomové závody. Ve stejném středisku, ale o sezónu později se uskutečnilo první mistrovství Československa ve snowboardingu. V následujícím období se organizovaly závody také v jiných střediscích a první snowboardové firmy. (Weiß, 1993)

„Nejstarší firmou vyrábějící snowboardy je pražská firma VASA. Jak je z názvu zřejmé, jejím majitelem je již uvedený Luděk Váša (jinak mistr světa ve skoku vysokém na skateboardu). Tato firma vyrábí především snowboardy určené pro freestyle. V roce 1985 založili bratři Kytkové firmu ROOC, která vyrábí snowboardy pro slalomové i trikové disciplíny. O rok později založil Tomáš Ronovský a Lukáš Schröder další pražskou snowboardovou firmu – LTB, která se specializuje na výrobu snowboardů pro freestyle a halfpipe. V dalších letech vznikla v Jablonci nad Nisou firma BIG FOP a v Hradci Králové firma FROPLE.“ (Weiß, 1993, s. 120)

Weiß (1993) uvádí, že snowboarding není pouze jen zábava, obchod, ale také závody, campy, party a expedice. Prvosjezd nejvyšší hory Kavkazu – Elbrus (5642 m n. m.) a tudíž i první česká expedice se uskutečnila v roce 1989. V již uvedeném roce se také naši závodníci poprvé zúčastnili mistrovství Evropy v Schladmingu.

„K největšímu rozvoji snowboardingu v Československu došlo v sezóně 1990/1991. V únoru 1990 byla založena Asociace československého snowboardingu – AČS, byl uspořádán seriál šesti závodů o Československý pohár a mistrovství Československa, reprezentace se umístila na mistrovství Evropy v Ischglu na 10. místě v kombinaci mužů (Petr Cemper) a na 22. místě v super G žen (Blanka Sehnoutková). Na počátku této velmi úspěšné sezóny uspořádala firma VASA expedici do Mexika a prvosjezd Popocatepetlu (5452 m n. m.) a v závěru firma

ROOK expedici do Himálaje a prvosjzd Mera Peak (6421 m n. m.).“ (Weiß, 1993, s. 120)

„V lednu 1993 se v rakouském středisku Ischgl uskutečnilo první mistrovství světa ve snowboardingu, na kterém desátým místem v kombinaci dosáhl nejlepšího umístění Petr Cemper. V průběhu sezóny se uskutečnilo šest snowboardových závodů, poslední společné mistrovství České a Slovenské republiky a závěrečná televizní exhibice paralelního slalomu ve Špindlerově Mlýně. Závodů se zúčastnilo celkem 183 majitelů závodních licencí a 17 týmů. Počátkem dubna se naše reprezentace zúčastnila s průměrnými výsledky mistrovství Evropy ve Francii na Poháru národů, také ve Francii, obsadila pěkné deváté místo. Vzhledem k rozdělení republiky vznikla samostatná Asociace českého snowboardingu, která je od dubna 1993 členem International Snowboard Federation (I. S.F.).“ (Weiß, 1993, s. 120)

„Přestože je snowboarding sportem velmi živým a na první pohled až chaotickým, existují ve světě i u nás organizace, které aktivity v tomto světě i u nás organizace, které aktivity v tomto sportu koordinují a usměrňují. V České republice je to výše uvedená Asociace českého snowboardingu – AČS se zaměřuje na tři základní činnosti:

- První je organizace snowboardových závodů v České republice. Pravidelně se u nás konají závody v rámci Českého poháru, mistrovství republiky a série závodů pro příchozí. Tyto závody pořádají sportovní kluby, oddíly, firmy a agentury v různých zimních střediscích. Pro slalomové disciplíny je vhodný zejména areál Svatý Petr ve Špindlerově Mlýně, pro trikové disciplíny a zvláště halfpipe (jízdu v U-rampě) Pec pod Sněžkou.
- Druhou je příprava české snowboardové reprezentace a její účast na vrcholných závodech v zahraničí.
- Poslední oblastí jsou ostatní důležité aktivity, mezi které patří vydávání a rozesílání informačních Bulletinů AČS, organizace školení snowboardových instruktorů, organizace škol a půjčoven snowboardingu, campů, zájezdů a party, spolupráce se snowboardovými výrobci, prodejny, kluby a organizace mnoha

ostatních zajímavých akcí pro členy AČS a ostatní příznivce snowboardingu“. (Weiß, 1993, s. 161)

2.2 STŘET SNOWBOARDINGU S LYŽOVÁNÍM

„Až do poloviny 80. let se v největších lyžařských střediscích o snowboardingu moc nevědělo a proto nebyl ani povolen. Tato neznámá vyvolávala u úřadů a tradičních lyžařů velké obavy a starosti a vyústila ve znepokojivý střet mezi všemi uživateli sněhu. Mnozí průkopníci snowboardingu si jistě vzpomenu na to, že i jméno tohoto sportu se často měnilo. Nazýval se skiboarding, tobogganning, mono-boarding, board-skiing, snowsurfing, surfing, či snowballing a nepochybně existovaly i další názvy“. (Gibbins, 1996, s. 12)

Snowboarding byl pokládán spíše jako módní výstřelek, než jako sport a seriózní zábava a stejně jako u skateboardingu se předpokládalo, že nebude mít šanci se stát populárním masovým sportem. Vždy když se objeví něco „nového“ v podobě nového sportu, znamená to konkurenci již pro tradiční lyžování a dochází zde ke střetu (Gibbins, 1996).

Jak jsem již podotýkala výše, dle autora Vobra (2006) vznikl snowboarding za účelem prožitku jízdy na něm a zábavy. Gibbins (1996) k tomu přidává i výraz určité dovednosti a to v podobě vyjádření osobnosti, svobody, elegance a zábavy. Naopak lyžování vzniklo za účelem dopravy.

„Alpské disciplíny nebo freestyle, umožňuje maximálně využít daného terénu. Upravené svahy neslouží pouze k rychlému sjezdu na úpatí hory. Znamenají prostor, na němž lze vyjadřovat pohyb a ladnost. Jezdci Freestyle na něm využijí všechny sklony, nerovnosti, prašan i další možnosti, které skýtá terén mimo vyježděné stopy, zatímco jezdcí alpského stylu využijí upravených svahů k vytáčení elegantních oblouků ve velké rychlosti. Snowboardisté mají problémy s méně svažitým terénem, protože nemají hole k odrážení. Proto pokud je to možné, se takovým místům vyhýbají. Ani dlouhé rovné úseky či boulovité svahy nejsou pro nezkušeného snowboardistu snadné. Ve srovnání s lyžováním lze však prašan zvládnout za několik dní, což snowboardistovi otevírá terén celé hory a poskytuje mu nepopsatelné zážitky. Snowboard je mnohem širší než pár lyží, proto se mnohem méně boří na hlubokém sněhu a dosahuje se na něm větší rychlosti, ovladatelnosti

a možnosti manévrování. Vzrušení z náhle zvýšené hladiny adrenalinu při jízdě prašanem patří k největším půvabům snowboardingu.“ (Gibbins, 1996, s. 12)

„Rozdíly v mentalitě obou sportů jsou také velmi zřetelné. Lyžování bylo tradičně sportem gentlemanů z vyšších bohatších vrstev. I když se toto v posledních letech dramaticky změnilo tím, že cestovní kanceláře a lyžařské areály zpřístupnily lyžování všem lidem nezávisle na jejich finančních možnostech, zásadní postoj a zdrženlivost přetrvávají. Tato mentalita je velice zřetelná u kontrolorů a úředníků, majících na starosti lyžování, kteří s lyžováním vyrůstali v aristokratických kruzích od začátků tohoto sportu.“ (Gibbins, 1996, s. 12 – 13)

„Snowboarding, patrně díky svým kořenům v surfigu a skateboardingu, je velmi svobodný a uvolněný sport. To přitahuje lidi se surfovým životním postojem (uvolněné a neformální), kteří milují tento sport pro zábavu a nikoliv proto, že by reprezentoval jejich postavení. Je to nový, tvořivý a vzrušující sport, přitahující lidi s nadšením a se schopnostmi chopit se této výzvy. Mnozí lidé začínají se snowboardingem proto, že hledají nové hranice a horizonty, že je nudí lyžování, v němž již nemohou dosáhnout většího pokroku.“ (Gibbins, 1996, s. 13)

„Neuvěřitelně rychlý rozvoj snowboardingu vede k tomu, že i ty lyžařské oblasti, které tento sport původně odmítaly, jej nyní aktivně podporují a poskytují potřebné speciální zázemí, jako jsou parky a U-rampy. Lyžařské areály, výrobci lyží a další zainteresovaní v lyžařském průmyslu si již nemohou dovolit ignorovat přítomnost snowboardingu – čísla jasně hovoří o tom, že počet snowboardistů na lyžařských svazích se rychle blíží počtu lyžařů. Všichni noví snowboardisté se přitom nesetkávají se sněhem poprvé, mnozí přešli ke snowboardingu z lyžování.“ (Gibbins, 1996, s. 13)

„Zdá se, že nejzarytější antisnowboardisté buď tento sport nikdy nevyzkoušeli, nebo s ním měli špatnou zkušenost. Skutečností je, že mnoho lyžařů, kteří snowboarding vyzkoušeli, jím byli tak zaujati, že se už nikdy k lyžování nevrátili. Je možné, že by se z nich nikdy nestali dobří lyžaři, protože nemají buď čas, nebo schopnosti. Mohou se však stát zdatnými snowboardisty, protože učení postupuje velmi rychle.“ (Gibbins, 1996, s. 13)

2.3 VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Jelikož jsem přesvědčená, že každý pracovník, který vykonává práci s dětmi či jinou cílovou skupinou, by měl znát daná specifika daného období, tak zařazuji sem i tuto kapitolu.

Raný školní věk

„Toto období trvá od nástupu do školy, tj. přibližně od šesti až sedmi let do jedenácti až dvanácti let, do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň základní školy a pomalu vstupuje do puberty.“ (Vágnerová, 1997, s. 163)

Pravidla nabývají na důležitosti pro školní děti. Proto se při hrách o ně často hádají. Občas ctí jedno pravidlo více než všechna ostatní, a to pravidlo „musím vyhrát“ uvádí West (2002). Děti chybují často proto, že nemají stanovená pravidla nebo mají nesprávná pravidla. Například při nezvládnutí určitého typu matematického problému, jejich chyby mohou být způsobeny lpěním na nesprávném pravidle, nebo rostlé absencí pravidla, jehož je k vyřešení problémů zapotřebí.

Fürs (1997) uvádí, že v tomto období se dítě dostává z úzkého kruhu rodiny, kde mimo něj navazuje kontakty s vrstevníky a přistupují k tomu nové vztahové osoby, jako např. učitelé nebo vychovatelé. Tato situace se sice již připravovala v mateřské škole, je však charakterizována novými úkoly, které klade škola (sedět v klidu, soustředit se, nesmět si hrát atd.) jak kamarádství se stejně starými dětmi, tak i vliv vychovatelů mohou vyrovnávat mnohá omezení a zvláštnosti rodinného prostředí. Sami rodiče ztrácejí pro dítě svou předimenzovanou velikost a význam: objevují se nové osoby, které jsou pro dítě důležité. Dítě zaujímá vůči svým rodičům a jiným dospělým vůbec kritický postoj. Zkoumá kriticky výchovná opatření a reaguje velmi citlivě na nedůsledné chování. Toto období je zahodujícím stádiem pro sociální vztahy.

„V době raného školního věku začnou děti uvažovat jiným způsobem než dřív. V jejich myšlení se objeví některé, dosti zásadní změny, které jim umožní zvládnout nároky učiva a na druhé straně se působení školy dále rozvíjí. J. Piaget (1996) nazval způsob myšlení, typický pro první polovinu školního věku (tj. přibližně od šesti až sedmi do jedenácti let) fází konkrétních logických operací.“ (Vágnerová, 1997, s. 163)

„Pro první polovinu školního věku je typická úroveň konkrétních logických operací. Lze ji charakterizovat respektováním základních úkonů logiky a vázaností na realitu. Nová úroveň myšlení je podmíněna třemi základními změnami:

- 1 Školní dítě je ve svém poznávání schopné decentrace, dovede posuzovat skutečnost podle více hledisek najednou.
- 2 Dítě je schopné pochopit podstatu určité skutečnosti a rozeznat jí totožnost za různých okolností, přestože se mu může jevit jinak. Konkrétní logické operace jsou charakteristické chápáním proměnlivosti jako základní vlastnosti reality.
- 3 Významným znakem logického myšlení je jeho reverzibilita: to znamená, že logické operace jsou vratné. Změna není chápána jako definitivní, dítě ví, že opačná operace by znamenala návrat do původního stavu.“ (Vágnerová, 1997, s. 163)

„Jedním z důsledků rozvoje logických operací je změna ve způsobu manipulace se znaky a symboly. Významná je i změna představy o kauzalitě, panující v okolním světě. Děti raného školního věku mají tendenci přičítat veškerému dění nějakou, pokud možno jednoznačnou příčinu. Ve školní práci se uplatní především konvergentní myšlení, kdy dítě hledá jednu správnou odpověď na daný problém. Divergentní myšlení se ve škole tolik neuplatní. Dítě školního věku je už schopné i určité metakognice, tj. uvažovat o vlastním poznávání.“ (Vágnerová, 1997, s. 163)

„Decentrace, která je nezbytná pro rozvoj logických operací se vztahuje k hodnocení sebe sama i jiných lidí. Dítě je schopné chápat roli školáka jako jeden aspekt své identity. Realistický přístup mladšího školáka vede k tomu, že dítě akceptuje skutečnost jako danost.“ (Vágnerová, 1997, s. 174 – 175)

„Děti v konkrétně-operačním stadiu jsou méně egocentrické a začínají chápat stanovisko druhých. Nezaměřují se jen na jeden aspekt problému, ale dokážou najít řešení tak, že se dívají na mnoho různých proměnných. V osmi letech dokáže většina dětí sčítat, odčítat, násobit a dělit. Více rozumějí penězům, ale stále mají potíže se vzdáleným časem, buď minulým nebo budoucím. Tedy budou mít problémy šetřit na

vysokou školu, ale budou schopny ušetřit na výlet do lunaparku příští týden.“ (West, 2002)

2.3.1 EMOČNÍ VÝVOJ A SOCIALIZACE

„Začlenění dítěte do lidského společenství postupuje výrazně vstupem do školy. Významnými osobami, podle nichž se dítě učí modelovat své vlastní způsoby chování, nejsou už pouze rodiče, ale přistupují k nim stále více učitelé a spolužáci. Zvláště skupiny dětí ve třídě i mimo ni přispívají k rozvoji všech tří základních složek socializačního procesu.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 130)

„Pokud jde o způsoby sociální reaktivity, dává skupina dítěti příležitost k četnějším a rozlišenějším interakcím. Reakce dítěte na druhé děti má jiný ráz než reakce na dospělé, dítě je dítěti bližší svými vlastnostmi, svými zájmy i svým postavením mezi lidmi. Právě proto se jen ve skupině dětí může učit takovým důležitým sociálním reakcím, jako je pomoc slabším, spolupráce, ale i soutěživost a soupeřivost.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 130)

„Už v předškolním věku se některé děti více prosazují jako vedoucí a dominující, jiné se raději podřizují a dají se druhými vést. Tyto rozdíly se ve školním věku dále zvyrazňují a mohou vést až k extrémům příliš panovačného, popřípadě až agresivního chování nebo naopak k trpné podřidivosti. Podřidivost však může vyústit i v chování, na které si rodiče často stěžují – na podléhání bez kritického zhodnocení, tedy i na podlehnutí svodu kamarádů při různých přestupcích, přičemž nezřídka vyvolávající a určující „model“ se včas stáhne a potrestání stihne svedeného. Pozorný učitel může podobné sociální reakce korigovat, je-li si vědom souvislostí, poskytne-li podřidivým dětem více emoční opory a soustavně posiluje jejich nesmělé pokusy o sebeprosazení. Cestu si však zatarasí, jestliže sáhne po nejsnadnějším kázeňském prostředku – trestu, a zejména označí-li dítě za „zkažené“ a poníží je před celou skupinou, popřípadě navíc požádá rodiče, aby i oni dítě doma potrestali.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 130 - 131)

„Vývoj v obou oblastech pak přispívá k narůstající odolnosti dítěte vůči zátěži i k větší adaptibilitě. Schopnost emoční seberegulace je obecně významnou součástí celkové sociální obratnosti dítěte a ovlivňuje jeho přijetí skupinou – děti s lepší schopností sebekontroly patří častěji k dětem oblíbeným, děti impulzivní

a dráždivé bývají skupinou naopak odmítány (Eisenberg et al., 2003.).“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 131)

„Emoční vývoj je ovšem současně značně závislý na konkrétních sociálních zkušenostech dítěte a výzkumy ukazují, že ve stresové situaci (jakou je např. pobyt v nemocnici) dochází u dětí často k emočnímu regresu. Starší školáci (10 let) v této situaci nepřipouštěli možnost smíšených pocitů, ale ani možnost skrývání emocí či volní modulaci jejich výrazů. Podobně je prokazováno opoždění vývoje emočního porozumění u dětí zanedbávaných, ale i u dětí hyperprotektivních rodičů, kteří také nejsou schopni dětem adekvátní zpětnou vazbu v dostatečné míře poskytovat.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 132)

„Vývoj sociálních kontrol a hodnotové orientace byl už v základech zahájen v předškolním období, takže školní začátečník si už s sebou do školy přináší zvnitřněné elementární normy (kontroly) sociálního chování (ví, co se smí a co se nesmí, co je dovoleno a co zakázáno, event. trestáno) a rovněž základní hodnoty (tj. ví, co je žádoucí – „dobré“ a co je nežádoucí – „zlé“). Dítě si ještě před vstupem do školy internalizovalo ve formě „svědomí“ příkazy a zákazy ukládané významnými dospělými jako představiteli toho společenství, jehož členem se stává. Ale jako sociální kontroly, tak i hodnotové orientace jsou zatím velmi labilní a jsou závislé na situaci, na okamžitých potřebách dítěte a na postojích dospělých autorit. Hračka, která je úžasně lákavá a po které dítě, jež ji spatřilo ve výkladní skříni, velice touží, může být za chvíli odhozena jako bezcenná a nehodnotná. Vyprávění povídky může být žádoucí odměnou, ale stejně tak rychle může ztratit svou hodnotu. Vnitřní kontroly jsou tedy na začátku školní docházky zpravidla ještě velmi nepevné a musíme je stále podporovat zvnějšku.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 132)

2.3.2 VĚKOVÁ SPECIFIKA VE SNOWBOARDINGU

„Častým námětem úvah rodičů je, kdy své dítě začít učit jezdit na snowboardu a zda předtím začít s lyžováním. Z praktického hlediska je vhodné nejdříve začít s výukou na lyžích a pak dát dítěti možnost zkusit snowboard a nechat volbu budoucího sortovního náčiní na něm. Absolvování těchto dvou podobných sportovních disciplín je výhodné z hlediska motorického učení. Navíc je dítěti rozšířen obzor v rozmanité paletě sportovních disciplín a vybudován vztah k této

sportovní disciplíně, což může usnadnit případný přechod ze snowboardu na lyže ve vyšším věku, kdy se může jevit (z rekreačního hlediska) lyžování pohodlnější. Většina instruktorů se shoduje na věkovém rozmezí 5 – 6 let jako vhodném pro začátek se snowboardem. To se samozřejmě týká rekreačních jezdců. Tento věk je spíše orientačním bodem, vzhledem k rozdílným fyzickým schopnostem dětí a možnostem objemu tréninku. Lze začít i dříve, ale je třeba velmi pozorně dohlížet na správnou techniku. Proto je nutné provádět jednotlivá cvičení postupně a další prvek v pořadí nacvičovat až po dokonalém zvládnutí předcházejícího. Fyzické schopnosti jsou totiž v tomto věku omezené. Případná automatizace špatné techniky je v dalším výkonnostním růstu nežádoucí, vzhledem k velmi těžkému odstraňování zažitých technických chyb. Vedle toho je nutné počítat s větším rizikem nachlazení, dehydratace a energetické krize u dětí. Z hlediska dehydratace je třeba podotknout, že dlouhodobější pobyt v chladném prostředí tlumí žízeň. Proto je třeba více přijímat tekutiny, než diktuje náš pocit. To nakonec platí i v každodenním životě. Dalším aspektem výuky snowboardingu dětí je nutnost zábavnosti a přítomnosti prvků hry. Je totiž velmi důležité, aby prováděná činnost dítě bavila, jinak se to radikálně projeví na výsledcích. Není na místě nutit dítě ke snowboardingu přes jeho odpor. Hlavním cílem je vybudování kladného vztahu ke snowboardingu, horské přírodě a sportu obecně. S ohledem na zmíněné rozdílné fyzické předpoklady a možnost delšího či menšího tréninkového objemu během sezony, které musí instruktor či rodič v roli instruktora sám zhodnotit a přizpůsobit jim výuku, je v jednotlivých věkových obdobích vhodné nacvičovat níže uvedené prvky metodického postupu.“ (Binter a kol., 2002, s. 101)

„Přibližně v pěti letech lze začít s nácvikem jízdy po spádnicí, sesouvání po spádnicí a sesouvání šikmo svahem, ale to lze spíše doporučit jako doplněk k lyžařskému výcviku. Pouhým sesouváním a jízdou po spádnicí bychom dítě totiž příliš nezabavili: jeho zájem je ale to, o co nám jde. S intenzivnějším tréninkem na snowboardu lze začít v mladším školním věku (7 – 9 let), který je zároveň se starším školním věkem velmi vhodný pro rozvoj koordinačních schopností. V tomto věku můžeme již nacvičovat jízdu smýkanými oblouky dle metodického postupu. Pak lze na smýkané oblouky navázat tréninkem řezaných oblouků a v dalších letech dovednosti na snowboardu prohlubovat tréninkem jízdy složitějšími formami

oblouků a za náročnějších podmínek v souvislosti se sklonem svahu, druhem sněhu a upravenosti sjezdovky. Během puberty (11 – 15 let) dochází v souvislosti s prudkým nárůstem tělesné výšky k zhoršení koordinačních schopností, které se více či méně projeví v kvalitě jízdy. Ve fázi adolescence (15 – 18 let) dochází naopak ke zlepšení koordinace díky lepšímu poměru tělesných proporcí.“ (Binter a kol., 2002, s. 102)

3 PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce na téma „Specifika výuky snowboardingu v mladším školním věku“ je zjistit, zda jsou děti mladšího školního věku schopny ve stanoveném časovém intervalu osvojit si dovednosti, schopnosti a naučit se základy práce se snowboardem a sjíždění na něm, a zda je zde i rozdíl s výukou snowboardingové metodiky mezi dospělými jedinci dle publikace Vobra a mezi dětmi školního věku.

4.1 DÍLČÍ PODCÍLE

Jako dílčí podcíle jsem si stanovila sledování jednotlivých výukových hodin s vybranými jedinci mladšího školního věku a zaznamenávání výukových pokroků při praktickém nácviku sjezdu na snowboardu v jednotlivých vyučovacích dnech.

4.2 ÚKOLY PRÁCE

Hlavním úkolem teoretické části práce byla syntéza a analýza odborné literatury zabývající se snowboardem.

V praktické části je hlavní úkol práce zaměřen na sledování a zaznamenávání jednotlivých výukových dnů snowboardingu s probandy dané věkové skupiny, tj. skupina mladšího školního věku.

Tomuto hlavnímu úkolu musí předcházet rozhodnutí, jaká metodika dle jednotlivého autora bude použita (viz níže).

Jelikož jsem sama absolvovala kurz Instruktora snowboardingu a metodiku výuky na snowboardingu s Vobrem, tak jeho metodika mi přijde jako nejlépe zpracovaná na rozdíl od jiných čtyř níže zmiňovaných autorů. Hlavním důvodem mého výběru je ten fakt, že je u něj uvedena technika jízdy na vleku před sesouváním svahem a padajícím listem. Jízda na vleku je již důležitá i tím, že zde probandi získávají i zkušenost z pocitu skluzu. Také se myslím, že pokud neustále nechám probanda vycházet se snowboardem na kopec, kde si ho obuje, sjede v sesouvání

šikmo svahem kopec dolů, opět si sundá snowboard a musí vyjít kopec, pak mi tato metoda přijde nelogická, když ten jedinec může vyjet nahoru a pomalu bude sjíždět dolů. Je to i případná motivace pro daného jedince, že se mu už něco daří a že jezdí na lanovce. Je zde však pohled i z druhé strany. Je nebezpečné vyjet s probandem nahoru lanovkou i s tím, že neumí zabrzdít či kousek sjet dolu, protože v určitých zimních střediscích je riziko toho, že při vysedání se musíte nejdříve traversem dostat na sjezdovku. Ale toto se spíše vyskytuje u lanových sedaček, takže i proto je lepší nejdříve absolvovat jízdu na vleku, kde se proband naučí zabrzdít na kopci při výjezdu z vleku či kotvy.

Jako další úkol práce jsem si stanovila zmapování a uvedení rozdílů dle věkové skupiny (porovnávání metodiky pro dospělého jedince dle Vobra s její aplikací na děti mladšího školního věku) a případnou korelaci metodiky aplikovatelnou na danou věkovou skupinu, v tomto případě na děti mladšího školního věku.

Metodologický	přehled	snowboardingu	dle	jednotlivých	autorů
Dle Bintra	Dle Gibbense	Dle Louky	Dle Vobra	Dle Weiße	
• Nošení a nastupování	• Postoj a úhel vázání	• Rozcvička	• Nošení	• Rozcvičení	
• Základní postoj	• Poloha vázání	• Zahřátí	• Nazouvání	• Kontrola materiálu	
• Padání a vstávání	• Centrování nohou na prkně	• Protážení	• Chůze a obraty	• Nástup do deskového vázání	
• Rovnováha	• Základní postoj při jízdě	• Manipulace se snowboardem, nošení, pokládání atd.,”	• Seznámení se snowboardem	• Nástup do botičkového vázání	
• Koloběžka	• Strečink	• Nastupování a vystupování	• Pádová technika	• Postavení chodidel	
• Jízda po spádnicí	• Upevnění vázání	• Vstávání a padání	• Koloběžka	• Směr jízdy	
• Sesouvání po spádnicí	• Jak padat	• Základní postavení	• Sjezdový postoj	• Označení hran	
• Sesouvání šikmo svahem	• Cviky na rovnováhu	• Rozvoj rovnováhy	• Výstupy	• Základní postavení	
• Jízda šikmo svahem	• Cviky na rovnováhu s oběma nohama ve vázání	• Chůze a klouzání (koloběžka)	• Sjezd z mírného svahu do protisvahu (roviny)	• Cviky ne udržení rovnováhy	
• Jízda na vleku	• Zastavování	• Jízda po spádnicí s přední nohou ve vázání a zastevení	• Smýkaný oblouk do roviny	• Pády	
• Partnerský systém	• Sesouvání	• Oblouky s přední nohou ve vázání a zastavení	• Oblouk ke svahu	• Pád vpřed	
• Škola oblouků	• Sesouvání šikmo svahem	• Vstávání na svahu	• Jízda na vleku	• Pád vzad	
• Aplikace v praxi	• Nácvik pohybu padajícího listu	• Sesouvání po spádnicí – frontside a backside	• Jízda na lanovce	• Vstávání	
• Smykové oblouky	• Girlandy	• Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin	• Sesouvání	• Technika koloběžky	
• Vykrojené oblouky – carving	• Jízda na vleku		• Padající list	• Sesouvání stranou	
• Vykrojené oblouky – carving	• Vleky		• Nácvik navazovaných oblouků	• Sesouvání šikmo	
• Terénní nerovnosti – skoky	• Vysedání		• Dlouhé smýkané oblouky	• Jízda po vrstevnici	
• Vitelli turn	• Sedačková lanovka		• Střední smýkané oblouky	• Jízda na vleku	
• Jízda v boulích	• Vysedání			• Driftový oblouk čelem ke svahu	
• Jízda na zledovatělém sněhu				• Základní driftový oblouk	

- Jízda v mokřém (těžkém) sněhu (Binter a kol, 2002)
- Základní smýkané oblouky
- Zdokonalení techniky oblouku
- Spojované zdokonalené oblouky
- Řezané oblouky
- Rady pro řezání
- Jízda pozpátku (Gibbens, 2006)
- Padající list
- Sesouvání šikmo svahem
- Jízda šikmo svahem
- Vlnovka šikmo svahem girlandy
- Jízda na vleku a na lanovce
- Oblouky
- Základní smykový (smýkaný, driftový) oblouk
- Střední smykový (smýkaná, driftový) oblouk
- Krátký smykový (smýkaný, driftový) oblouk
- Základní řezaný (carvingový) oblouk
- Střední řezaný (carvingový) oblouk
- Krátký řezaný (carvingový) oblouk (Louka, Večerka, 2007, s. 35)
- Krátké smýkané oblouky
- Oblouky v hlubokém sněhu
- Oblouky v bouřích
- Nácvik jednotlivých řezaných oblouků ke svahu
- Vlnovka
- Dlouhý řezaný oblouk
- Střední řezaný oblouk
- Krátký řezaný oblouk
- Řezané oblouky – dynamické provedení
- Řezané oblouky s odlehčením dolů (Vobr, 2007).
- Základní oblouk s odlehčením vzhůru
- Základní oblouk s odlehčením dolů
- Řezaný oblouk směrem ke svahu
- Základní řezaný oblouk
- Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru
- Řezaný oblouk s odlehčením dolů
- Krátký driftový oblouk
- Krátký řezaný oblouk
- Jump turn
- Vitelli turn
- Technika jízdy v bouřích
- Technika jízdy v hlubokém předklonu
- Technika jízdy v prohlubních
- Technika jízdy v hlubokém sněhu (Wieß, 1993)

4.3 ODBORNÉ OTÁZKY

Odborné otázky:

- Domnívám se, že děti mladšího školního věku jsou schopni za jeden vyučovací den osvojit si základní dovednosti na snowboardu a to v podobě koloběžky s nastoupením a zatočením do protisvahu jak na backsidovou tak i na frontovou stranu.
- Předpokládám, že děti mladšího školního věku během tří vyučovacích dnů zvládnou sesouvání svahem.
- Domnívám se, že do sedmi vyučovacích dnů děti mladšího školního věku zvládnou navazování oblouků frontsidové a backsidové strany.

5 METODOLOGIE

V praktické části bakalářské práce byla použita metoda syntézy a analýzy odborné literatury.

Publikace od Radka Vobra – „Snowboarding“ se mi zdá být jako nejlepší pramen literatury v tom, že jsou tam popsány kroky jak postupovat od úplných začátečníků až k zlepšování techniky již jezdících jedinců. Sice v jiných publikacích např. Binter a Louka také mají popis metodiky (viz výše), ale sled výukových prvků mají v malých niancích rozdílný. Například Vobr uvádí jízdu na vleku před technikou sesouvání a padajícím listem, kdežto Binter a Louka až po technice sesouvání svahem.

Sledování nastavení úhlu nohou na snowboardovém vázání, se ve výše zmiňovaných publikacích také liší.

Dle Louky (Louka, 2007, s. 24):

Tabulka č. 1

Úhel vázání	Přední noha	Zadní noha
Alpine snowboardy	+45 až + 55°	+40 až +50°
Freeride snowboardy	+5 až +30°	+10 až -15°
Freestyle snowboardy	+5 až 30°	+10 až -30°

Dle Vobra (Vobr, 2006, s. 24 - 25):

Tabulka č. 2

Úhel vázání	Přední noha	Zadní noha
Poprvé a začátečníci na snowboardu	+5°	-5°
Hluboký sníh mimo sjezdovku	+25°	+15°
Řezané oblouky Slalomový snowboard	+45°	+35°
Freestylový snowboard	+35°	+25°
Triky, skoky, zábradlí	+15°	-15°

Jelikož probandi byli děti mladšího školního věku a nebyly si jisti, zda se jim jezdí lépe na přední pravou nebo levou nohu, tak jsem jim doporučovala nastavit si vázání dle Vobra pro začátečníky na snowboardu. Děti si pak mohly vyzkoušet jízdu

na přední jak pravou, tak i levou nohu. Poté si vybraly, která noha jim vyhovovala více. Toto nastavení je výhodné zejména pro jedince, které jízda na snowboardu zaujala a kteří by se chtěli zdokonalovat nejen v jízdě terénem, ale i skoky a triky na zábradlí atd.

Pro získání výzkumu a výsledků metodiky týkající se dětí mladšího školního věku jsem oslovila vedoucího lyžařské a snowboardové školy občanského sdružení M-tes. Toto sdružení pracuje s dětmi a mládeží. Stěžejní činností je zajišťování kroužků především z oblasti výpočetní techniky, sportu, výuky jazyků a doučování. Další hlavní činností je Škola lyžování a letní dětské tábory. Sdružení také pořádá modelářské a počítačové soutěže pro děti a mládež.

Po domluvě s vedoucím lyžařské a snowboardové školy jsem nastoupila jako instruktor snowboardingu v tomto občanském sdružení. Skupina, se kterou jsem pracovala, byly děti mladšího školního věku, kteří teprve se snowboardem začínaly a stály na něm prvně. Skupinu tvořilo 11 dětí mladšího školního věku v rozmezí 7 – 12 let.

Metody výuky snowboardingu dětí mladšího školního věku probíhaly na sjezdovce v Rakouském Sandlu. Vrchol Viehberg má 1112 metrů nad mořem. Středisko je vybaveno dvěma vleky o délce 960 metrů a 900 metrů a k tomu 3 navazující sjezdovky.

Lekce výuky na snowboardu trvaly celý den a to vždy každou sobotu od 10.01.2009 do 21.01.2009 – tj. 7 sobot, v časovém rozmezí zhruba od 9:00 do 12:00 a od 13:30 do 15:30.

Při výuce jsem postupovala dle metodického pokynu Vobra a pozorovala jsem jednotlivé probandy a zaznamenávala pokroky či stagnace při výuce jednotlivých prvků metodiky. Výsledky, které jsem získala, jsem zaznamenávala a posléze vyhodnotila a upravila dle této zkušenosti do metodiky, která by byla vhodnější pro danou věkovou kategorii, v tomto případě pro mladší školní věk.

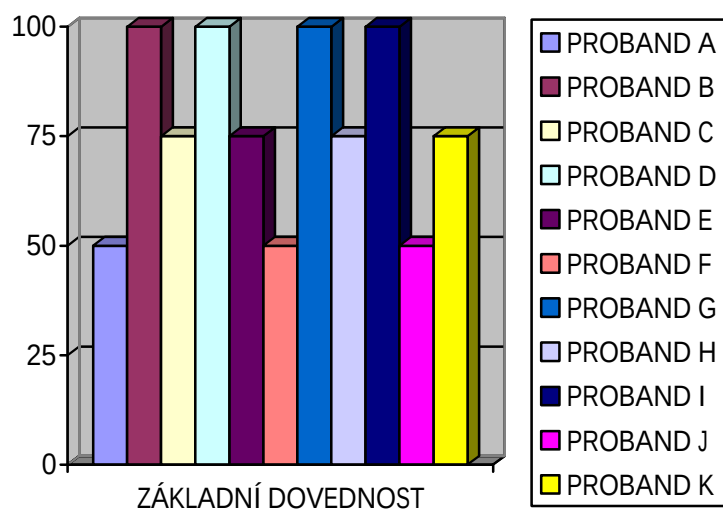
5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Výsledné grafy a škály zvládnutí jednotlivých prvků jsem vyhodnotila a zaznamenala následujícím způsobem. Pokaždé, když nebyla zvládnuta jedna z níže uvedených jednotlivých technik, tak jsem snížila hodnocení o 25% a to u:

- zaváhání
- nejistotě
- špatném sjezdovém postoji
- pádu

- Domnívám se, že děti mladšího školního věku jsou schopni za jeden vyučovací den si osvojit základní dovednosti na snowboardu a to v podobě koloběžky s nastoupením a zatočením do protisvahu jak na backsidovou tak i na frontovou stranu.

Graf č.1

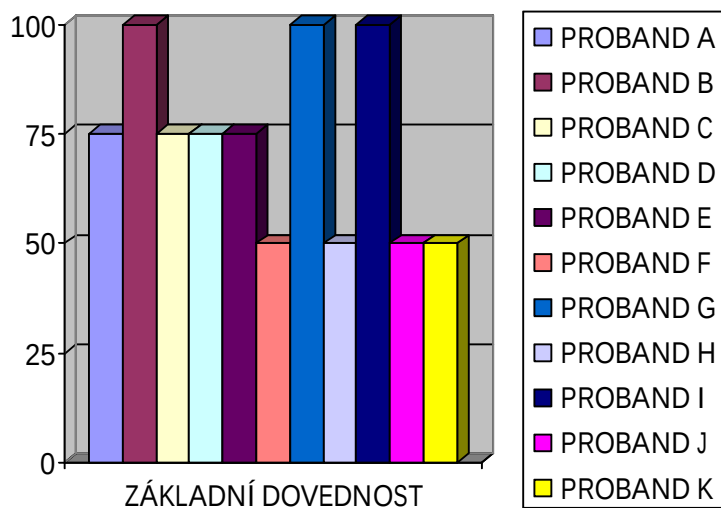


Tuto odbornou otázku jsem vyhodnotila dle následujícího měřítka. Požadovala jsme po probandech na konci vyučovacího dne předvést koloběžky s nastoupením a zatočením do protisvahu jak na backsidovou tak i na frontovou stranu.

Tato odborná otázka se mi po vyučovacím dni potvrdila u všech probandů. Ne všichni probandi zvládli tuto dovednost. Sice jsem zaznamenala u všech rozdílný výsledek v podobě zaváhání či pádu a špatného sjezdového postoje, ale nevyskytl se nikdo, kdo by nezvládl ani nastoupení a sjezd se zatočením. Zaznamenala jsem rozdílný čas zvládnutí této schopnosti, nějaké děti byly schopny do polední přestávky nastoupit na snowboard a zatočit již na backsidovou či frontsidovou stranu, jiné zvládaly teprve koloběžku, ale do konce dne to zvládly všechny děti. Dvě děti i přesto, že tento úkon zvládly, chtěly i druhý vyučovací den ještě nejdříve procvičit koloběžku s nastoupením a zatočením do protisvahu a teprve poté se vydat na lanovou dráhu v podobě kotvy, před vyučováním v navazujícím programu.

- Předpokládám, že děti mladšího školního věku během tří vyučovacích dnů zvládnou sesouvání svahem.

Graf č. 2



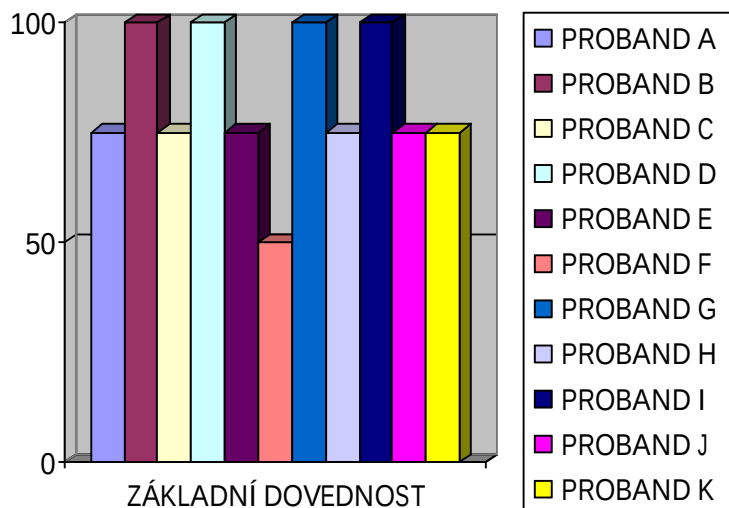
Tuto odbornou otázku jsem hodnotila následujícím způsobem. Jako dokonale zvládnutou metodu sesouvání svahem jsem hodnotila tak, že proband by se měl ze sedu či kleku postavit na hranu snowboardu a když by se chtěl rozjet, tak by musel položit snowboard plynule na plochu, ale přitom neustále udržovat přední plochu zvednutou, jinak by došlo k jejímu zaseknutí o terénní nerovnosti a následný pád (Vobr, 2006).

Snížení kvality této dovednosti v průběhu záznamu jsem počítala v podobě zaváhání či úplné položení přední plochy a posléze i zaseknutí přední hrany.

Tuto dovednost si děti osvojily již po druhém vyučovacím dni. Sice pochopily princip zvednutí přední strany snowboardu, ale dělalo jim to patřičné problémy zvednout přední snowboardovou stranu. Toto cvičení se jim celkem dařilo, více spíše na frontsidovou stranu. Dle mého názoru proto, že zde hrál velkou roli ten fakt, že probandi viděli svah, ze kterého jedou a ne že se jen dívají pod nohy, jak tomu bylo v podobě becksidové strany.

- Domnívám se, že do sedmi vyučovacích dnů děti mladšího školního věku zvládnou navazování oblouků frontsidové a backsidové strany.

Graf č. 3



Vyhodnocení této otázky proběhlo následujícím způsobem. Jako čistou jízdu v navazování oblouků frontsidové a backsidové strany jsem brala to, že u probanda nebylo jakékoli zaváhání při zahájení, průběhu a dokončení oblouku, že navazování probíhalo plynule, bez žádných trhaných pohybů, upadnutí a byl zachován základní sjezdový postoj.

Tato odborná otázka se mi potvrdila. Všechny děti mladšího školního věku tuto dovednost zvládly. Některé děti mohly jet sjezdovku v navazujících obloucích již po čtvrtém vyučovacím dni, jiní byly opatrnější a pomalejší, ale na konci

vyučovacího programu všechny děti sjížděly sjezdovky v návazných obloucích. Některé děti si byly jistější a zvládaly sjezd z kopce v rychlejším čase, jiné byly opatrnější a tudíž i pomalejší.

Stručné osvojení dovedností během jednotlivých vyučovacích dnů u probandů:

Tabulka č. 3

Proband A	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a se zatočením do protisvahu, problém obrácení při sedu z frontsidové strany na backsidovou a obráceně
2. výukový den	Problém s jízdou na vleku a zvedáním na svahu
3. výukový den	Zvedání na svahu a sesouvání svahem
4. výukový den	Problém s nácvikem oblouků
5. výukový den	Zvládnutý frontsidový oblouk
6. výukový den	Snaha o navazování oblouku i na backsidovou stranu
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tohoto probanda bych zařadila do slabšího průměru skupiny, kterou jsem vyučovala. Sice jsem zaznamenala ke konci výuky pokroky a jízda na snowboardu dítě začala bavit. Dalo by se tedy říci, že je takového žáky nejlépe učit a motivovat, protože jízdu na snowboardu si přejí sami a nemusí jezdit jediné proto, že jim to rodiče zaplatili a jsou jimi nuceni tento snowboardový kurz absolvovat.

Tabulka č. 4

Proband B	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Jízda na vleku, zvedání na svahu, sesouvání svahem
3. výukový den	Sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků, zvládnutý frontsidový oblouk
5. výukový den	Zvládnutý backsidový oblouk
6. výukový den	Navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tento proband skupiny patřil mezi ty, kteří byli nejúspěšnější, tudíž do nejlepších žáků ve skupině a zaznamenávala jsem zde rychlé pokroky. Proband si rychle osvojil základní dovednosti a pokaždé, když se probíral nový prvek z metodiky, tak si jej rychle osvojil.

Tabulka č. 5

Proband C	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Problém s jízdou na vleku a problém se zvedáním na svahu
3. výukový den	Jízda na vleku, zvedání a sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků
5. výukový den	Zvládnutý frontsidový oblouk, snaha o backsidový oblouk
6. výukový den	Zvládnutý backsidový oblouk a snaha o navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tento proband patřil k průměru skupiny. Nikdy nezajel úplně čistou jízdu, ale také se nestalo to, že by nezajel ani malý úsek. Spíše se zde objevovalo zaváhání a nerozhodnost př: zda již má zahájit oblouk, či zda ještě vyčkat.

Tabulka č. 6

Proband D	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Jízda na vleku, problém zvedání na svahu
3. výukový den	Sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků, zvládnutý i frontsidový oblouk
5. výukový den	Zvládnutý backsidový oblouk
6. výukový den	Navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tento proband by se dal zařadit do skupiny lepší poloviny dětí mladšího školního věku. Malé zaváhání jsem zaznamenala pouze v případě sesouvání svahem, kdy probandovi dělalo největší problém zvednutí přední strany snowboardu.

Tabulka č. 7

Proband E	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Jízda na vleku, zvedání na svahu
3. výukový den	Sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků
5. výukový den	Zvládnutý frontsidový oblouk, problém backsidový oblouk
6. výukový den	Zvládnutý backsidový oblouk, snaha o navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Proband E by se dal označit jako průměrný, který také jako proband C nikdy nezajel úplně čistou jízdou, ale šla zde vidět obrovská snaha, která byla vynaložena během celého kurzu.

Tabulka č. 8

Proband F	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Problém jízda na vleku a problém se zvedáním na svahu
3. výukový den	Jízda na vleku, zvedání a sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků, problém s frontsidovým obloukem
5. výukový den	Zvládnutý frontsidový oblouk, snaha o backsidový oblouk
6. výukový den	Zvládnutý backsidový oblouk, snaha o navazování
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Pod písmenem F je proband, který se mi jevil jako nejslabší člen skupiny dětí mladšího školního věku. Převládala zde spíše strach před úrazem či zraněním, které by mohlo následovat po pádu, takže tento proband byl velice opatrný na jízdu a tím pádem byl i nejpomalejší člen skupiny.

Tabulka č. 9

Proband G	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Jízda na vleku a zvedání na svahu
3. výukový den	Sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků, zvládnutý frontsidový oblouk
5. výukový den	Snaha o backsidový oblouk
6. výukový den	Backsidový oblouk a navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tento proband skupiny opět patřil k těm nejlepším, u kterého jsem při závěrečné jízdě, kdy jsem probandy hodnotila, nezaznamenala jakékoli zaváhání. Jízda probanda G byla čistá a sebejistá, oblouky na sebe navazovaly plynule a jízda vypadala čistě.

Tabulka č. 10

Proband H	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Problém s jízdou na vleku a problém se zvedáním na svahu
3. výukový den	Jízda na vleku, zvedání a sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků, problém frontsidový oblouk
5. výukový den	Frontsidový oblouk, pokus o backsidový
6. výukový den	Backsidový oblouk, pokus o navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tento proband spíše patřil k horšímu průměru skupiny. Některé pohyby působily nekoordinovaně, ale po pár vyučovacích dnech jsem zaznamenala u probanda větší soustředěnost a postupně i zlepšení jízdy.

Tabulka č. 11

Proband I	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Jízda na vleku a zvedání na svahu
3. výukový den	Sesouvání svahem
4. výukový den	Nácvik oblouků, zvládnutý frontsidový oblouk
5. výukový den	Zvládnutý backsidový oblouk
6. výukový den	Navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tento proband by opět patřil k těm nejlepším žákům skupiny, u kterého jsem nezaznamenala zaváhání, strach či cokoli jiného, co by probanda brzdilo při jeho rozvoji ve snowboardingové dovednosti.

Tabulka č. 12

Proband J	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Problém s jízdou na vleku a problém se zvedáním na svahu
3. výukový den	Zvedání a sesouvání svahem
4. výukový den	Problém s nácvikem oblouků
5. výukový den	Snaha o frontsidový oblouk
6. výukový den	Snaha o backsidový oblouk a navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

U tohoto probanda jsem na počátku výuky zaznamenávala nesoustředěnost a nezáměr o snowboarding. Posléze, když už to nebylo jen výstup na kopec a sjetí v koloběžce, ale už se naučil i jízdu na kotvě, tak zde nastal rapidní zájem o tento sport a také pokrok v jízdě.

Tabulka č. 13

Proband K	Dovednost, kterou si za den osvojil proband
1. výukový den	Koloběžka s nastoupením a zatočením do protisvahu
2. výukový den	Jízda na vleku a problém se zvedáním na svahu
3. výukový den	Zvedání a sesouvání svahem
4. výukový den	Problém s nácvikem oblouků, pokus o frontsidový oblouk
5. výukový den	Zvládnutý frontsidový a pokus o backsidový oblouk
6. výukový den	Backsidový oblouk, pokus o navazování oblouků
7. výukový den	Navazování frontsidového a backsidového oblouku

Tohoto probanda bych zařadila do skupiny dětí mladšího školního věku, který podával průměrné výsledky. Při sesouvání svahem jsem zaznamenala nejistotu v jízdě, ale jinak pokaždé podával průměrné výsledky.

6 VÝSLEDKY A DISKUSE

Jak jsem již uvedla v kapitole o metodologii, publikace Radka Vobra se mi zdá být praktičtější než publikace Louky a Bintra. Také v několika kapitolách se publikace ohledně informací rozcházejí. První nesrovnalosti jsem zaznamenala v úhlech nastavení snowboardu. U začínajících dětí mladšího školního věku se mi osvědčilo nastavení „na kačera“ kde levá noha má nastavený úhel $+ 15^\circ$ a pravá noha má nastavený úhel $- 15^\circ$. Jako další nesrovnalost jsem objevila nesrovnalosti v sledu výuky jednotlivých metodických dovedností. V knize Vobra je uvedena jízda na vleku před padajícím listem a sesouváním svahem, kdežto dle Bintra je jízda na vleku až po sesouvání po spádnicí a po sesouvání šikmo svahem. Dle mého mínění je to praktičtější, protože děti by se měli snažit vyjet nahoru lanovkou na kopec a z něj se pomalu sesouvat a zkoušet si techniku než šlapat kopec nahoru, poté si obují snowboard, za chvíli sklouznou z kopce, sundají snowboard a opět začnou šplhat do svahu. Po pár kolech je tento postup omrzí a začnou být unavené a nevrle, kdežto když po pár pádech na lanovce dokáží vyjet až nahoru, tak jsou spokojeni sami se sebou, vidí pokrok ve své jízdě a snaží se i později zdokonalit.

Jelikož jsem s probandy měla 7 vyučovacích hodin a všichni z nich byla začátečníci, tak výuka byla skončena u smýkaného oblouku. Metodika dle Vobra se mi osvědčila, až na malé odchylky, které jsou dle mého mínění typické pro mladší školní věk, se kterými je třeba počítat ve výuce. Jednak je třeba vše při předvádění daného prvku až „názorně přehánět“, aby probandi pochopili, co se od nich žádá.

Při prvním vyučovací dni nastaly problémy v podobě zvedání se na šikmém svahu a otáčení se z backsidové strany na frontsidovou a opačně.

Jako další zádrhel u dětí mladšího školního věku je strach z pádů a rychlé jízdy. Při jízdě na vleku se osvědčila první jízda s lyžařem, protože má větší stabilitu a pro děti to znamená větší jistotu, že nespádnou během jízdy nahoru. Je však třeba dát pozor, aby si na to nezvykly a posléze nevyžadovaly oporu lyžaře. Po pár jízdách nahoru si tedy budou jistější, a mohou si to vyzkoušet i sami, bez pomoci lyžaře či zdatnějšího snowboardisty.

Po prvním vyjetí na vrchol se vyskytly problémy se zapínáním snowboardu na šikmé ploše a opět i při zvedání na šikmém svahu.

Komplikace nastaly i při nácviku sesouvání svahem a padajícím listem. Při nácviku sesouvání svahem se posléze, když zvládly tuto techniku, děti bály dokončit frontsidový či backsidový oblouk. Zde je opravdu na zvážení, zda tuto techniku zařadit do metodiky výuky. Při nácviku techniky padajícího listu děti nepochopily rozdíl mezi sesouváním svahem a padajícím listem.

U dětí tohoto věku je třeba dát i pozor nejen na jejich specifika výše uvedená, ale také dbát na jejich osobní sílu a sociální odolnost. Je třeba dbát na časté pauzy s možností se nasvačit a napít teplého nápoje a také dbát na to, aby nebyli moc vyčerpaní. Není dobré je také nutit do nějakého výkonu, protože mohou nastat nepříjemné situace, které dané jedince odradí od následného ježdění.

Také je dobré, dobře a důkladně probrat pádovou techniku, protože mohou nastat nepříjemné situace, kdy díky pádu je zapříčiněn úraz, který je v zimním období velice nepříjemný.

Metodiku výuky dle Vobra (2006) jsem upravila a přizpůsobila dětem mladšího školního věku následujícím způsobem:

Seznámení se snowboardem:

- Nošení
- Nazouvání
- Chůze a obraty
- Seznámení se snowboardem
- Pádová technika
- Koloběžka

Nácvik sjíždění a zatáčení:

- Sjezdový postoj
- Výstupy
- Sjezd z mírného svahu do protisvahu (roviny)
- Smýkaný oblouk do roviny
- Oblouk ke svahu

Nácvik dalších dovedností:

- Jízda na vleku
- Jízda na lanovce

- Sesouvání

Smýkané oblouky a jejich modifikace:

- Návík navazovaných oblouků
- Dlouhé smýkané oblouky
- Střední smýkané oblouky
- Krátké smýkané oblouky
- Oblouky v hlubokém sněhu
- Oblouky v boulích

7 ZÁVĚR

V bakalářské práci na téma „Specifika snowboardingu dětí mladšího školního věku“ jsem se zabývala, jak již název napovídá, specifikem a různými zádrheli, které v tomto věku jsou typické a vyskytující se u dětí mladšího školního věku. Nebylo pro mě jednoduché sestavit tuto práci, protože jak jsem již podotýkala v úvodu, literatury k této tématice je velice málo a ohledně snowboardingu dětí mladšího školního věku jsem nenašla žádný zdroj.

Praktickou část bakalářské práce jsem si mohla vyzkoušet díky občanskému sdružení M-Tes. Právě toto občanské sdružení mi umožnilo vést výuku dětí tohoto věku jako instruktora snowboardingu, tak jsem si mohla i vyzkoušet, na co vše si musí pracující jedinec s dětmi mladšího školního věku dát pozor.

Práce s probandy pro mě byla velice přínosná, protože jsem si mohla vyzkoušet pozici pedagoga, v tomto případě edukátora snowboardingu. V tomto případě jedinec nesmí opomenout velké kapitoly v podobě uvítání a představení sebe sama, bezpečnosti, výuku metodiky a samozřejmě i konečné zhodnocení skupiny a vyhodnocení výsledků šetření.

Postupovala jsem a pracovala s již vytvořenou metodikou a jen jí upravila a přizpůsobila dětem mladšího školního věku. Bylo by zajímavé popřípadě i rozvézt toto téma v dalším výzkumu a ověřit, zda tento metodický postup je pro mladšího školního věk kvalitnější, přizpůsobenější a pochopitelnější pro již zmíněnou věkovou skupinu. Jako další přínos pro toto téma bych viděla v podobě následného terénního výzkumu, kdy by se metodika mohla aplikovat na každou věkovou skupinu, zaznamenat specifika dané věkové skupiny a posléze i případně publikovat v podobě například uceleného metodického pokynu, jak postupovat při výuce snowboardingu dle jednotlivé věkové skupiny.

8 POUŽITÁ LITERATURA:

BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. Praha : Grada, 2002. ISBN 80-247-0246-0.

FIRST, M. *Psychologie*. Olomouc : Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0-

GIBBINS, J. *Snowboarding*. Chomutov : Milénium publishing, 1996. ISBN 80-902384-0-8.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 2. aktual. vyd. Praha : Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LOUKA, O., VEČERKA, M. *Snowboarding*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1378-6.

SCHMIDT, H.-D. *Obecná vývojová psychologie*. Praha : Academia, 1978.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I*. Praha : Univerzita Karlova Karolinum, 1997. ISBN 382-191-97.

VOBR, R. *Snowboarding*. České Budějovice : Kopp, 2006. ISBN 80-7232-296-6.

WEIß, CH. *Snowboarding od A do Z*. Praha : Český spisovatel, 1993. ISBN 80-202-0459-8.

WEST, G. K. *Dobrodružství psychického vývoje*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-684-5.

Internetové zdroje:

M-Tes. [online]. České Budějovice: M-Tes © 2004 [cit. 20. března 2009]. Dostupné na WWW: <<http://www.m-tes.cz/lyzovani.htm>>.

Snowboarding. [online]. Praha: AČS © [cit. 20. března 2009]. Dostupné na WWW: <<http://www.snowboarding.cz>>.