

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Implementace moderních stylů do výuky lyžování a snowboardingu – Případová studie  
lyžařská škola Kopřivná  
Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Jakub Haas, Tělesná výchova a sport, Rekreatologie

Vedoucí práce: PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

Olomouc 2017

## **Bibliografická identifikace**

**Jméno a příjmení autora:** Jakub Haas

**Název diplomové práce:** Implementace moderních stylů do výuky lyžování a snowboardingu – Případová studie lyžařská škola Kopřivná

**Pracoviště:** Katedra Rekreologie

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2017

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá moderními styly výuky lyžování a snowboardingu a jejich implementací do lyžařské školy. Cílem práce je implementovat moderní styly výuky lyžování a snowboardingu v podobě zážitkově – motivačního konceptu do fungování lyžařské školy Kopřivná a zkoumat jeho působení na klienty a instruktory.

Ke sběru dat byl použit online dotazník, metoda focus group a zúčastněné pozorování. Tyto data jsme následně zpracovali a popsali pomocí textů nebo grafů. Z kvalitativního výzkumu byly vyzdvíženy nejpodstatnější body, které jsou zásadní při práci s těmito styly v lyžařských školách. Závěry práce představují klady a zápory při použití zážitkově – motivačního konceptu v lyžařské škole Kopřivná.

**Klíčová slova:** moderní styly výuky, lyžování, snowboarding, instruktor lyžování, kvalitativní výzkum

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Jakub Haas

**Title of the master thesis:** Implementation modern styles into teaching skiing and snowboarding – Case study ski school Kopřivná

**Department:** Department of Recreationology

**Supervisor:** PhDr. Jana Hoffmannová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2017

**Abstract:** This master thesis deals with modern styles of teaching skiing and snowboarding and their implementation in ski school Kopřivná. Thesis investigates each styles of teaching in the form of a motivational – experience concept in practise and their effect on clients and instructors.

To finding out important information was used online questionnaire, focus group and participant observation method. Results were compiled and analyzed by text and graphs. By qualitative research where highlighted the most important points, that are essential for work with these styles. The aim of the result this master thesis should be advantages and disadvantages using motivational – experience in ski school Kopřivná.

**Keywords:** modern styles of teaching, skiing, snowboarding, ski instructor, qualitative research

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením PhDr. Jany Hoffmannové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 23. června 2017

.....

Děkuji PhDr. Janě Hoffmannové, Ph.D. za její čas, cenné rady, připomínky a odborný přístup při vedení diplomové práce. Také bych chtěl poděkovat rodičům a přítelkyni za jejich podporu po dobu studia.

V Olomouci dne 23.6. 2017

.....

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>TEORETICKÉ POZNATKY</b> .....	<b>9</b>
<b>2 MOTIVACE</b> .....	<b>9</b>
2.1 INSTRUKTOR A MOTIVACE .....	9
2.2 MOTIVACE A JEDINEC .....	10
<b>3 MODERNÍ STYL VÝUKY LYŽOVÁNÍ</b> .....	<b>11</b>
3.1 TERRAIN BASED LEARNING .....	11
3.2 PROŽITKOVÉ LYŽOVÁNÍ .....	12
3.2.1 <i>Hry podporující kreativitu výrazu a pohybu.</i> .....	12
3.2.2 <i>Hry na koncentraci.</i> .....	13
3.2.3 <i>Hry se škálováním.</i> .....	13
3.2.4 <i>Hry smyslů.</i> .....	13
3.2.5 <i>Hry vyžadující komunikaci s partnery.</i> .....	13
3.2.6 <i>Hry s míčkem a jinými pomůckami.</i> .....	14
<b>4 HISTORIE VÝUKY LYŽOVÁNÍ</b> .....	<b>14</b>
<b>5 HISTORIE VÝUKY SNOWBOARDINGU</b> .....	<b>15</b>
<b>6 LYŽAŘSKÉ A SNOWBOARDOVÉ ORGANIZACE</b> .....	<b>17</b>
6.1 ZAHRANIČNÍ ORGANIZACE .....	17
6.1.1 <i>ISIA.</i> .....	17
6.1.2 <i>IVSI.</i> .....	18
6.1.3 <i>IVSS.</i> .....	18
6.2 TUZEMSKÉ ORGANIZACE .....	18
6.2.1 <i>Interski ČR.</i> .....	19
6.2.2 <i>Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL.</i> .....	20
6.2.3 <i>Asociace profesionálních lyžařských škol.</i> .....	20
6.2.4 <i>Svaz lyžařů České republiky.</i> .....	21
6.2.5 <i>Český svaz lyžařských škol.</i> .....	21
<b>7 LYŽAŘSKÉ A SNOWBOARDOVÉ KVALIFIKACE PODLE APUL</b> .....	<b>22</b>
7.1 APUL LYŽOVÁNÍ D .....	22
7.2 APUL LYŽOVÁNÍ C .....	22
7.3 APUL LYŽOVÁNÍ B .....	22
7.4 ISIA ZNÁMKA .....	23
7.5 APUL A1 .....	23
7.6 APUL A2 .....	23
7.7 ISIA KARTA .....	24
7.8 LICENCE APUL V ZAHRANIČÍ .....	24
<b>8 LYŽAŘSKÁ ŠKOLA KOPŘIVNÁ</b> .....	<b>24</b>
8.1 REGION JESENÍKY .....	24
8.2 SKI AREÁL KOPŘIVNÁ .....	25
8.3 LYŽAŘSKÁ ŠKOLA KOPŘIVNÁ .....	25
8.4 PRÁVNÍ ASPEKTY K PROVOZOVÁNÍ LYŽAŘSKÉ ŠKOLY .....	26
8.5 SPONZOŘI .....	26
8.6 ZÁKLADNA LYŽAŘSKÉ ŠKOLY .....	27
8.7 DESIGN .....	27
8.8 PERSONÁL .....	27
<b>9 CÍL PRÁCE</b> .....	<b>29</b>
<b>10 METODY</b> .....	<b>30</b>

10.1	KVALITATIVNÍ VÝZKUM .....	30
10.1.1	<i>Případová studie</i> .....	30
10.2	SBĚR DAT .....	30
10.2.1	<i>Metoda focus group</i> .....	30
10.2.1.1	Průběh focus group .....	31
10.2.2	<i>Dotazníkové šetření</i> .....	32
10.2.3	<i>Zúčastněné pozorování</i> .....	33
10.3	DESIGN VÝZKUMU .....	33
10.3.1	<i>Cesty na nejvyšší vrcholy světa</i> .....	34
10.3.2	<i>Dovednostní vrcholy lesa</i> .....	36
10.3.3	<i>Průběh výuky</i> .....	38
<b>11</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>40</b>
11.1	ZÚČASTNĚNÉ POZOROVÁNÍ.....	40
11.2	DOTAZNÍK .....	41
11.3	FOCUS GROUP.....	44
<b>12</b>	<b>DISKUSE</b> .....	<b>47</b>
<b>13</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>48</b>
<b>14</b>	<b>SOUHRN</b> .....	<b>49</b>
<b>15</b>	<b>SUMMARY</b> .....	<b>50</b>
<b>16</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>51</b>
<b>17</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>55</b>
17.1	PŘÍLOHA Č.1: VZOR ETICKÉ DOHODY .....	55
17.2	PŘÍLOHA Č. 2: ONLINE DOTAZNÍK .....	56
17.3	PŘÍLOHA Č. 3: CD.....	57
17.4	OBRAZOVÝ MATERIÁL.....	58

## Úvod

Výuka lyžování a snowboardingu je v České republice stále populární a těší se velké oblibě. Nicméně se můžeme setkat s případy, kdy učitel (instruktor, lektor) postrádá potřebné schopnosti, dovednosti a kompetence. Neví, jak správně klienta danou dovednost naučit, motivovat, zabavit. Pro výuku totiž nestačí být jen skvělý lyžař nebo nejlepší snowboardový jezdec. Instruktor musí být člověk, který má nadání pro práci s lidmi, je komunikativní, tvořivý, zábavný, dokáže zaujmout, vcítit se do druhých a má dobrý teoretický přehled o moderních vyučovacích metodách, které následně také umí použít v praxi.

V této práci se proto zaměřujeme na moderní styly výuky, které se používají v zahraničí nebo v České republice a jsou součástí komplexního přístupu v provozování lyžařské školy. Tímto tématem se zabýváme, jelikož nám kvalita výuky není u nových ani u zkušených instruktorů lhostejná. Jako provozovatel lyžařské školy jsem se setkal s různými přístupy a schopnostmi instruktorů, které přesně odpovídaly výše uvedeným řádkům.

Diplomová práce má dvě části - teoretickou a praktickou. V teoretické části uvádíme základní teoretické poznatky, které souvisejí s tématem. První pojem je motivace z hlediska instruktora i klienta. Dalším bodem jsou moderní styly výuky používané nejen ve světě, ale i u nás. Uvádíme také několik pojmů a bodů z hlediska historie výuky lyžování a snowboardingu, dále lyžařské a snowboardové organizace působící v České republice a jejich náplň. Tato část může být důležitá z hlediska motivace instruktorů v dalším kariérním růstu a možnostech rozvoje jejich kvalifikace. V závěru této části popisujeme prostředí Ski Areálu Kopřivná a jeho okolí.

V praktické části práce se pak zaměřujeme na případovou studii, která se týká přímo stylů výuky v Lyžařské škole Kopřivná. Zde je popsána metodika sběru a analýzy dat a samotné prvky používané a aplikované v zimní sezóně 2016/2017. V závěru uvádíme výsledky, které z případové studie vyplývají. Součástí práce jsou také obrazové přílohy, které obě části práce doplňují.



## **Teoretické poznatky**

Tato práce se věnuje lyžování a snowboardingu a to zejména v jeho instruktorské formě. V následujících kapitolách proto uvádíme pojmy, které s instruktorskou prací přímo souvisejí nebo ji doplňují.

## **2 Motivace**

Motivaci není v psychologii přisuzován jednotný význam, tak jako mnoha jiným psychologickým pojmům. To, jak se člověk chová, většinou vyplývá z toho, jak se chovat naučil. Proč se tak chová nebo jaké mělo jeho chování smysl, udává psychologie motivace či motivace chování. Poměr motivace a chování je porovnání účelu a jeho prostředku. Motivace zajišťuje fungování učení, aktivizuje kognitivní a motorické systémy k dosahování určitých cílů. Podněcuje k chování, které udržuje dynamický růst osobnosti a její vnitřní rovnováhu (Nakonečný, 1997).

Motivace je důležitým faktorem. Na motivaci velmi záleží. Zvyšuje totiž efektivitu, účinnost a produktivitu. Nehledě na povaze plánovaných výsledků také pozitivně ovlivňuje pravděpodobnost toho, že jich bude dosaženo (Forsyth, 2000).

Motivaci můžeme také brát jako pomůcku, díky které zjistíme proč se něco děje s pečlivostí nebo nikoliv. Existuje také klasifikace motivace, kde se některé soustředí na obsahovou stránku (Co?) nebo spíše na proces (Jak?). Základními třemi přístupy jsou behaviorální teorie (snaha o dosažení blaha), humanistický přístup (vlastní realizace) a kognitivní přístup (poznávání). Nicméně systém lidské motivace je složitý systém, který nemá jednostranný pohled. Proto můžeme chápat motivaci jako souhrn činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému (Lokšová, 1999).

Ve spojitosti s motivací musíme pracovat s pojmy, jako jsou potřeby a motivy. Podle Nakonečného (1997) potřeby vyjadřují motivační stav, který se vývojem utváří. Motivory vyjadřují obsah uspokojení, a jako takové jsou dále neanalyzovatelné.

### **2.1 Instruktor a motivace**

Každá úloha je plněna buď pod vlivem podnětů (stimulů) nebo pod vlivem vnitřních pohnutek (motivů), přičemž obojí může působit společně a vzájemně se

posilovat. Tedy v prvním případě hraje při vzniku žádoucího chování klíčovou roli vnější situace, ale ve druhém vnitřní svět motivovaného člověka (Plamínek, 2010).

Stimulace má obrovskou výhodu dokud kompenzujeme nepohodlí spojené s výkonem nějakými atraktivními hodnotami, můžeme očekávat, že práce bude probíhat. Jenomže právě v tom existuje ta nevýhoda, jelikož práce probíhá jen po tu dobu, po kterou působí stimuly. Nicméně, když se dobře trefíte do motivů, které daný člověk má, může práce za příznivých podmínek pokračovat i bez příkonu vnějších podnětů. Člověk poté vykonává úlohu, protože jej to baví nebo je to pro něj důležité (Plamínek, 2010).

## 2.2 Motivace a jedinec

Kreativita (z lat. *Creo – vytvářet*) je speciální soubor dovedností, které má jedinec, který vytváří nové věci, techniku, umění, kulturní nebo duchovní hodnoty. Transportovat kreativitu z teorie do praxe je velmi obtížné, ale velmi důležité k tvorbě nových nápadů. Pro žáky (klienty) musí být učitel (instruktor) kreativní člověk (Lewandowski, 2014).

Podle Lokšové (1999) jsou zdrojem motivace k učební činnosti: Poznávací potřeby, sloužící k získávání nových poznatků. Sociální potřeby z hlediska sociálních vztahů a jejich důsledků a v poslední řadě výkonné potřeby z hlediska úrovně obtížnosti úkolů, které jsou v průběhu činnosti kladeny. Motivačními činiteli jsou vnitřní činitelé jako poznávací potřeby a zájmy, potřeba výkonu, potřeba vyhnout se neúspěchu, dosažení úspěchu a sociální potřeby. Vnějšími činiteli jsou motivační činitele, odměna a trest a vztah jedince k jiným lidem.

Důležitý je rovněž vývojový aspekt, jelikož mladší děti si zachovávají víru ve své schopnosti i po sérii neúspěchů, zatímco starší ji rychleji ztrácejí. Se ztrátou je spojen vliv na očekávání vzhledem k budoucnosti. Jeden z nejhorších důsledků je, že pokud dítě trvale přičítá své neúspěchy vnitřním, nezměnitelným faktorům, dostává se do stavu naučené bezmocnosti (Lokšová, 1999).

Z psychologického hlediska je velmi demotivující až zraňující, když je dítě vystaveno sportovnímu nebo pohybovému programu, který je daleko náročnější než jaká je výkonnost dítěte. Například když do skupiny starších a zkušenějších jedinců, zařadíte do stejné pohybové aktivity jedince, který tuto dovednost neovládá (Fry, 2000).

### 3 Moderní styly výuky lyžování

V této kapitole uvádíme několik moderních stylů výuky, které se používají ve světě i u nás. Jedná se o aktivity nebo pomůcky, které dokážou děti motivovat k dalšímu ježdění anebo je dokážou zabavit.

#### 3.1 Terrain Based Learning

Zjednodušeně výuka lyžování založená na terenních nerovnostech. Terrain Based Learning dělá z výuky lyžování nebo snowboardingu daleko zábavnější a snadnější činnost. Pomocí speciálně upravených terenních nerovností ze sněhu klienti dokážou přirozeně kontrolovat svoji rychlost a pozici těla. Tyto zábavné prvky dokážou odstranit prvotní strach a obavy z lyžování nebo snowboardingu a umožní dětem si tuto novou zkušenost užívat a bavit se při ní.

Terrain Based Learning je založeno na pěti jednoduchých krocích:

1. Krok - Rovina (*Obrázek č. 1*) - Zde započne celá výuková lekce. Instruktor se zde potká se svými klienty a začnou lekci. Tento krok slouží především k seznámení s vybavením a k naučení základních dovedností na lyžích nebo snowboardu.

2. Krok - Mini rampa (*Obrázek č. 2*) - Při tomto kroku získá klient první pocit z kontaktu se sněhem, a zkušenost s klouzáním na sněhu. Tady se naučí využít terén pomocí zatlačení do lyží nebo snowboardu a získá zkušenost s jízdou dopředu i dozadu.

3. Krok – Vlnky (*Obrázek č.3*) - Vlnky dokážou klienty naučit, jak využívat terenní nerovnosti, tak aby dokázali přirozeně kontrolovat svoji rychlost. Získají zde také větší sebejistotu v klouzání z kopce.

4. Krok - Klopenky (*Obrázek č.4*)- K tomuto kroku dojdou klienti, kteří jsou připraveni na své první zatáčky. Naklonění klopenky vypomáhá k přirozenému vedení lyží do směru zatáčení.

5. Krok - Koryto sjezdovky (*Obrázek č.5*) - Když klienti perfektně zvládají klopenky, jsou připraveni všechny naučené dovednosti spojit dohromady. Koryto zajistí to, že jsou po celou dobu jízdy v bezpečí. Tyto podmínky zajišťují to, že klient může jezdit bez dozoru a trénovat zatáčky a ostatní prvky z jízdy, které poté využije, jak v jízdě na sjezdovce, tak i ve volném terénu (<http://www.cranmore.com/Skiing-Riding/Lessons-Programs/Terrain-Based-Learning>, 2017).

### 3.2 Prožitkové lyžování

Hra je zprostředkovatelem prožitkového učení, jelikož hra je prožitek a prožitek může být hrou (Kubiš, 2016).

Hra je pro každého tak běžná, že se stává až banální. Proto je pro mnohé lidi hra něco, nad čím je zbytečné se hlouběji zamýšlet (Hanuš, 2003).

Prožitkovému lyžování se věnuje Brtník a Neuman (2008). Prožitkového lyžování instruktoři lyžování často využívají, ale v metodických učebnicích se objevuje jen zřídka. Anglický výraz „inner skiing” pochází zřejmě od T. Gallweye, který se jako hráč a trenér tenisu zabýval principy učení.

Oba autoři říkají, že smyslem vnitřního lyžování je zvýšení kouzla a přitažlivosti lyžování, a snížení útrap a nespokojenosti při lyžařské výuce začátečníků. Tento postup má vést lidi, kteří začínají lyžovat, k tomu, aby nehodnotili své pokusy z hlediska sportovních dovedností, ale uvažovali nad vlastní pohybovou činností, která je bude uspokojovat. Začínající lyžař má při tomto postupu poznat své největší výzvy (problémy, zábrany v myšlení, hodnocení situace apod.) a z toho vyplývající největší možnosti pro jejich překonávání. Vychází z toho, že všechny obavy, pochybnosti se automaticky přenáší na pohyby těla, což vede ke strnulosti, napětí, nešikovnosti a všemu, co brání plynulým pohybům a správnému hodnocení prostředí. Nejlepším učitelem každého lyžaře jsou jeho vlastní prožitky a zkušenosti (Brtník & Neuman, 2008).

Brtník a Neuman (2008) dále zmiňují tzv. „lyžování bez přemýšlení”. Jedná se o stav, kdy se lyžař nechá vtáhnout do pohybové činnosti a nepřemýšlí nad svými obavami. V souvislosti s touto problematikou se autoři zmiňují o teorii dvou „Já”.

Tato teorie je, při učení se novým pohybovým dovednostem, založená na snaze uklidnit své „Já 1” (mysl) a důvěřovat více „Já 2” (tělo). Důležitým aspektem je, aby se lyžaři - začátečníci učili pomocí vlastního objevování, tedy aby poznali, kde se jejich lyže nacházejí, než aby hledali, ve které poloze by správně měly být. K tomu, aby více využívali schopnosti pravé hemisféry, lze využívat mnohé hry, které umožňují méně myslet na to, co zrovna děláme. Pomocí těchto her obohatíme klasické metodické postupy (Brtník & Neuman, 2008).

#### 3.2.1 Hry podporující kreativitu výrazu a pohybu.

- Při provádění oblouků nebo nejrůznějších cviků zkusíme opakovat slova znamenající určitou kvalitu. Když je budeme vyslovovat, tělo se bude snažit

provádět pohyby podobné kvality, např. agresivně, ladně, lehce. Případně si představujeme pohyb některých zvířat (ladně jako gazela, dravě jako tygr).

- Při jízdě si zpíváme nebo pískáme a přizpůsobujeme tak jízdu rytmu (Brtník & Neuman, 2008).

### **3.2.2 Hry na koncentraci.**

„Koncentrace je dobrá k tomu, abychom poznali, co se právě děje zde a nyní. Soustředíme se na jednotlivé části těla - nohy, holeně, kolena, stehna nebo paže a hlavu. Aby se lyže staly součástí našeho těla, musíme se soustředit na nohy. Každý detail je zde důležitý. Snažíme se rozpoznávat rozložení hmotnosti těla na lyžích“ (Brtník & Neuman, 2008, 42).

### **3.2.3 Hry se škálováním.**

„Rozdělíme chodidla na tři části - prsty, bříška chodidla a pata. Určujeme kterou zónu zatěžujeme. Zvolíme si škálu hranění pomocí čísel od 0 do 5“ (Brtník & Neuman, 2008, 43).

### **3.2.4 Hry smyslů.**

Snažíme se zjistit co daný klient při jízdě slyší nebo vidí. Snažíme se navodit představy, že svah je velká plachta na kterou lyžemi malujeme velký oblouk. Nebo dalším cvičením je, že posloucháme zvuky lyže a snažíme se, aby lyže sněh řezaly a nesesouvaly se po něm. Můžeme také koordinovat dýchání a to tak, že se nadechneme vždy na konci oblouku (Brtník & Neuman, 2008).

### **3.2.5 Hry vyžadující komunikaci s partnery.**

Soutěživost klientů odkládáme a ponecháváme přátelské ovzduší a to zejména u začátečníků. Hledáme správné pohybové chování a to zejména v různých situacích a hrách. Pády jsou pro nás i pro klienta cennou zkušeností, jelikož mohou příznivě ovlivnit průběh učení. Můžeme brát jako hry s přitažlivostí, kdy jeden bez lyží tahá toho druhého za hole a snaží se ho svalit a ten se vzpírá. Zkoušíme různé druhy pádů a vstávání (Brtník & Neuman, 2008).

### 3.2.6 Hry s míčkem a jinými pomůckami.

V různých fázích oblouků může klient vyhazovat a chytat míček nebo si házet s dvojicí tam a zpět. Jde využívat samozřejmě daleko větší množství pomůcek jako jsou nafukovací balónky, tyče a jiné (Brtník & Neuman, 2008).

## 4 Historie výuky lyžování

Jako zakladatele výuky lyžování považujeme Sondre Aversen Norheima a jeho žáky, kteří byli v roce 1868 jedni z nejlepších lyžařů v kraji Telemarkem. Sám Norheim zvítězil ve skoku dalekém s výkonem 23m a jeho výkon nebyl dlouhou řadu let překonán. Nicméně význam Aversena Norheima a jeho žáků nespočívá jen v jejich závodní činnosti, nýbrž na tehdejší dobu v dokonalé technice jízdy, kdy na základě úspěšných expedic založili první lyžařskou školu na světě v Kristianii (dnešní Oslo) s názvem Sondre Norheim (Chovanec, 1960). Touto školou prošlo tisíce žáků, díky kterým se šířilo lyžování daleko za hranice Norska. Díky této skupině vznikala další lyžařská střediska po celém USA, podle toho, kde jednotliví členové skupiny emigrovali. V Norheimových školách vyučovali zejména telemark a kristiánii (Gnad, 2008).

Evropští lyžaři byly oproti USA popředu ve všech směrech: závodili, stavěli resorty, podporovali lyžařské inovace, učili lidi lyžovat a jiné. Nejlepšími instruktory pro Kanadany a Američany byli Rakouští, Švýcarští a Norští instruktoři. První výuka lyžování v Severní Americe byla v Lake Placid Club. Jednalo se o sezónu 1904/05, kdy do klubu byly pro členy dovezeny lyže z Norska. Většina výuky však byla zaměřena na běžky a skoky. Nicméně v roce 1911 v Laurantide Inn, Ste. Agathe des Monts, Švýcarský lyžař Cochand naučil začátečníky první kristiánské a telemarkové oblouky. Můžeme se tedy bavit o první alpské lyžařské škole v Severní Americe (Frey, 2010).

Ve střední Evropě začaly vznikat lyžařské spolky a kluby a jejich počty stále rostly. Po vzoru jiných sportovních odvětví tak vzniká národní svaz. A to v r. 1903 pod iniciativou J.R. Ořovského – první národní svaz v Evropě – Svaz lyžařů v Království českém (Gnad, 2008).

Po založení FIS, které bylo zejména určené pro závodní lyžování, vznikla obdobná organizace a to FIES (Fédération Internationale de l'Enseignement du Ski). FIES je organizací pro rekreační lyžování a taky mezinárodní federací pro lyžařskou výuku. Základním posláním této organizace je výměna zkušeností a rozvoj didaktických postupů při výuce lyžařských dovedností. FIES byla založena v r. 1951. Dělí se do tří komisí

(školská, amatérských učitelů a profesionálních učitelů). Kromě pravidelných komisí pořádá pravidelné kongresy k lyžování, zvané INTERSKI. Kromě otázek metodiky se zde řeší i praktické ukázky zúčastněných zemí (Gnad, 2008).

V lyžařské historii měly lyžařské školy většinou národní charakter, kdy lyžařskou školou rozumíme způsob vyučování dané, specifické techniky jízdy. Prvními učiteli lyžování jako je Norheim a jeho žáci bratři Torjus a Mikkel Hemmestveit, byli většinou bývalí nebo současní závodníci, tedy celá technika vycházela z jejich demonstrací (Chovanec, 1960).

„Na rychlý rozvoj lyžování u nás měli značný vliv zahraniční instruktoři a závodníci. Již v roce 1895 působil u nás Chorvat Franjo Bučar ze Záhřebu, který studoval v Oslo a ovládal norskou školu. Dalším instruktorem byl Fin ing. Estlanger, který jako host Bruslařského klubu v Praze předváděl u nás “finské závodní běžecké tempo” a ostatní lyžařskou techniku. Po čtyři sezóny v roce 1896 - 1900 vedl kurzy a učástnil se závodů u nás ing. Hagbarth Steffens z Kristianie (Oslo), dále H.Irgens, Smith Kielland, R. Oestgard, J. Nielsen, J.C. Richardson, G. Stauerheim a další. Tito instruktoři učili lyžaře norskou techniku, čímž ovlivnili nejen vývoj naší techniky na dlouhá léta, ale přispěli k rozvoji lyžování a lyžařské techniky vůbec. Norským instruktorům byl pojem lyžařského kurzu jako takového celkem neznámý. U nás však pod vlivem Sokola, kde nácvik a školení probíhaly kurzovní formou, byl i v lyžařském výcviku zaveden podobný způsob, kterému byl dán určitý program, vytvořený na metodických základech. Kurzy byly od roku 1900 vedeny tímto postupem: Nástup (sokolským způsobem), prostá cvičení bez holí na místě, nácvik stability a základních prvků, výcvik v terénu, výcvik v zatáčení - telemark a kristianie.“ (Chovanec, 1960, 40).

## **5 Historie výuky snowboardingu**

Výuka snowboardingu přišla až daleko později než výuka lyžování. Snowboarding se také často označoval jako surfování na sněhu (Stebbins, 2005). Jelikož se pomaličku vyvíjel ze surfingu a skateboardingu a hledala se cesta pro ježdění na prkně i v zimních podmínkách. První vlaštkou na poli snowboardingu byl Tom Sims, který v roce 1963 přišel s „lyžařským prknem“. O tři roky později pak přišel Sherman Poppen s tzv. snurferem (Gnad, 2008).

Tento sport se vyvíjel velmi rychle, a zvláště z technického hlediska se pořád vylepšoval. Nicméně, ze začátku byl jezdcům z důvodu přísných bezpečnostních

podmínek zakazován přístup na sjezdovky. Byl to problém zejména z důvodu častého ujíždění snowboardů. Jezdcům nezbývalo nic jiného než šlapat pěšky a sjíždět svahy ve volné přírodě. Vývoj snowboardového vázání však brzy otevřel cestu i na sjezdovky (Gnad, 2008).

Do Evropy se snowboarding přelil pomocí vlny skateboardingu, takže začal vzrůstat zájem i o tento klouzavý sport. Za rozšíření snowboardingu v Evropě můžeme vděčit především osobnosti jménem José Fernandez. José byl švýcarský mistr ve skateboardingu a také první Evropan, který soutěžil s profesionály ve slalomu v Calgary. Nadšení pro tento sport nezadržitelně rostlo, a to také díky prvním snowboardovým závodům a novým inovacím. V roce 1986 se konalo první soustředění snowboardistů ve městě Livigno. Poté se závody a tréninková soustředění organizovaly po celé oblasti Alp (Kušnirenková, 2009).

Snowboarding můžeme považovat také za nový životní styl, který ovlivnil spoustu lidí ve všech sociálních vrstvách nezávisle na věku a pohlaví. I proto byl obrovský zájem o tento sport zejména na přelomu 20. a 21. století (Thorpe, 2011).

Dalším důležitým milníkem pro výuku snowboardingu byl rok 1987, kdy byla založena Mezinárodní snowboardová asociace, která začala tento sport koordinovat. Hned v dubnu roku 1991 byla založená mezinárodní snowboardová federace ISF, která zastřešila všechny existující organizace a dále s nimi spolupracovala (Gnad, 2008).

Oficiální počátek snowboardingu v Československu je považován rok 1983, ve kterém Luděk Váša založil firmu Vasa snowboards. Dalšími průkopníky byli Ivan Pelikán, V. Rys. Roman Hanzlček, bratři Kytkové a další. Krušnohorský Perník byla jediná pořádná sjezdovka, kde se snowboardeři scházeli a jezdili. Z těchto důvodů se zde také, v roce 1984, konaly první snowboardové závody v ČR.

Zakořenění snowboardingu v ČR přišlo až v roce 1990, kdy byla založena Asociace československého snowboardingu AČS, která se v souvislosti s rozdělením republiky dělila. Od roku 1997 je snowboarding v ČR také Úsekem snowboardingu Svazu lyžařů České republiky ÚS SLČR, tedy i partnerem Mezinárodní lyžařské federace FIS (Gnad, 2008).

Přelom ve výuce snowboardingu byl rok 1995/96, kdy ministerstvo školství zakázalo zařadit snowboarding do výuky při výcvikových lyžařských zájezdech. Toto jednání bylo z důvodů toho, že školství nemělo kvalifikované instruktory pro výuku snowboardingu a snowboarding nebyl ani ve výukových plánech pro učitele tělesné výchovy. Nicméně, pro velký zájem především u mládeže, vytvořila komise



snowboardingu podmínky pro vyučování snowboardingu na školách. Aby se tak mohlo dít, došlo ke zpracování podmínek pro získání kvalifikace „instruktor školního snowboardingu a začalo se školit prostřednictvím akreditovaných center. Samozřejmě dalším krokem bylo vytvoření podmínek pro školení lektorů MŠMT a pořádání kurzů pro získání kvalifikace - Instruktor školního snowboardingu. Tedy pokyny pro školní rok 1996/97 byly upraveny na to, že výuka snowboardingu při zimních výcvikových kurzech je možná, za předpokladu, že příslušný učitel získal tuto klasifikaci (Dufek, 2015).

## **6 Lyžařské a snowboardové organizace**

Jak jsem již psal v úvodu, výuka lyžování vypadá na pohled velice jednoduše a opravdu skoro každý si myslí, že je to práce pro kohokoliv, kdo umí jezdit. Nicméně, každý kdo zná tuto profesi blíž, ví, že jednoduchá zdaleka není, což platí u nás i v zahraničí (Jindra, 2014). V této kapitole uvádíme, jak to tedy s lyžařskou výukou je v České republice a jaké máme možnosti jako obyvatelé a instruktoři České republiky v zahraničí .

### **6.1 Zahraniční organizace**

V cizích zemích funguje často pravidlo, že instruktor z cizí země projde minimálně přeškolením v daném resortu. Toto pravidlo má své odůvodnění, protože často každá země má jiné metodické postupy a metody (Jindra, 2014).

#### **6.1.1 ISIA.**

V dnešní době je asi nejlepší možnost využít nabídku APUL - Asociace profesionálních učitelů lyžování (viz níže), která je jako jediná zastupuje Českou republiku a je členem ISIA (International Ski Instructors association).

ISIA je mezinárodní asociace profesionálních učitelů lyžování, která sdružuje profesionální instruktory lyžování. ISIA vznikla v roce 1971 a od té doby do ní vstoupilo 39 členských států, které představují to nejlepší z výuky lyžování po celém světě. ISIA podporuje spolupráci v oblasti lyžařské techniky, metodiky, didaktiky a otázek bezpečnosti zajišťujících nejvyšší úroveň odborné praxe. Jak už jsme psali výše, ISIA je charakterizovaná a chráněna ochrannou známkou, která může být používána výhradně instruktory a lyžařskými školami, které jsou členy asociace. Jedná se o oblast komerční výuky (www.isiaski.org, 2017), (Sopúch, 2014).

ISIA spojuje instruktory z následujících zimních odvětví do jediné společné organizace: lyžování, snowboarding, telemark, severské lyžování (Fiala, 2009).

Licence na úrovni "ISIA známky" opravňuje úspěšného absolventa k výuce již pokročilých lyžařů na upravených sjezdových tratích všech obtížnosti a také v neupraveném terénu (boule či hluboký sníh). Držitel licence zná principy pokročilé analýzy a sofistikovanějších výukových metod. Obsahem vzdělání na této úrovni licence je také lavinová problematika či úvod do koučingu závodního lyžování nebo snowboardingu.

Držitel licence na úrovni "ISIA Card" je instruktorem lyžování na světové úrovni, mezi jehož dovednosti patří precizní ukázky techniky, sportovního lyžování ve variabilních podmínkách, ale zároveň také schopnost analyzovat, argumentovat a vést odbornou diskuzi o technice, fyzice a biomechanice lyžování. Držitel této licence je také kompetentní k vedení kliniky pro lyžařské instruktory a k výuce expertního lyžování na všech úrovních ([www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence/](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence/), 2017).

S kvalifikací na úrovni ISIA známky je možné pracovat v mnoha zemích. Některé zemi si však ověří dovednosti pomocí ISIA testu (Sopúch, 2014).

### **6.1.2 IVSI.**

„Mezinárodní federace lyžařských instruktorů (International federation of snowsport - instructors) seskupuje amatérské učitele pracující v různých klubech a sdruženích. Oblasti spolkové výuky“ (Sopúch, 2014, 11)

### **6.1.3 IVSS.**

„Svaz lyžování (International asociation snowsports at schools and universities), sdružuje učitele pracující na školách a univerzitách a vyučující lyžování jako součást školních učebních plánů. Oblast školní výuky“ (Sopúch, 2014, 11)

## **6.2 Tuzemské organizace**

V České republice funguje vzdělávací systém na kvalifikaci vzdělávání instruktorů lyžování pomocí hodinové dotace pro získání kvalifikace, jako to funguje v ostatních sportech. Pro získání vyššího instruktorského vzdělání, které opravňuje držitele k získání živnostenského listu, slouží školení v dané specializaci v rozsahu 150 hodin, to stejné platí i pro cizince.

V této kapitole najdeme všechny lyžařské organizace u nás. Tyto organizace se snaží sjednocovat lyžaře, lyžařské školy a instruktory (Jindra, 2014).

### 6.2.1 Interski ČR.

Je sdružení pro výuku lyžování. Je členem mezinárodní organizace interski International. Sdružuje státem Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT ČR) akreditovaná školící zařízení ke školení instruktorů, cvičitelů a učitelů lyžování.

Strukturu Interski ČR tvoří:

- International ski instructors asociation – ISIA
- International federation of snowsport-instructors – IVSI
- International asociation snowsport at schools and universities – IVSS ([www.interski.cz](http://www.interski.cz), 2007).

Členskými organizacemi, akreditovanými ke školení učitelů lyžování, cvičitelů a instruktorů jsou:

- [www.apul.cz](http://www.apul.cz)
- Svaz lyžařů ČR – [www.czech-ski.com](http://www.czech-ski.com)
- Český svaz lyžařských škol – [www.csks.cz](http://www.csks.cz)
- SKIplus – [www.skiplus.cz](http://www.skiplus.cz)
- Fakulta tělesné výchovy a sportu UK Praha – [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz)
- Sportovní a pedagogické fakulty a katedry univerzit v Brně, Ostravě, Olomouci, Liberci, Opavě, Hradci Králové, Plzni, Ústí nad Labem, Praze a Českých Budějovicích
- Asociace profesionálních lyžařských škol – [www.sunski.cz](http://www.sunski.cz)
- SHS Třebíč - [www.shs-trebic.cz](http://www.shs-trebic.cz)
- ACSI - [www.acsi.cz](http://www.acsi.cz)
- AISS
- Lipno servis, s.r.o. - [www.lipnoservis.cz](http://www.lipnoservis.cz)
- CMLS - [www.cmls.cz](http://www.cmls.cz)
- KL Turnov - [www.klturnov.cz](http://www.klturnov.cz)
- AVIA Čakovice - [www.avia.cz](http://www.avia.cz)

Organizace INTERSKI má v dnešní době 28 řádných členů a 1 přidruženého (<http://www.interski.cz/cs/clenske-organizace-11>, 2007).

### **6.2.2 Asociace profesionálních učitelů lyžování – APUL.**

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 3800 učitelů lyžování a snowboardingu a 29 lyžařských škol (které ale svojí velikostí představují asi 2/3 pracovního trhu).

V květnu 1994 byl APUL oficiálně přijat 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 D, C, B a A) odpovídají mezinárodním standardům ISIA a jako takové jsou tedy mezinárodně uznávané. APUL je také řádným členem INTERSKI ČR.

ISIA stanovila svým členům konkrétní podmínky, které stanovují rozsah i obsah vzdělávacího systému učitelů lyžování. Na kongresu ISIA v roce 1999 ve Španělsku byla přijata změna stanov ISIA, která stanovuje povinnost splnit minimální standardy ve vzdělání učitelů. To znamená dodržení hranice 450 vzdělávacích hodin, zařazení výuky „druhého nástroje“, vyučování v minimálně jednom cizím jazyce apod. Tyto podmínky žádná z dosud udělovaných lyžařských kvalifikací krom APUL v ČR nesplňuje. Na základě těchto skutečností APUL vypracovala novou koncepci vzdělávání a získala také akreditaci od MŠMT.

V současné době je APUL jedničkou ve vzdělávání profesionálů v oblasti zimních sportů v České Republice. V posledních 3 letech došlo k mnoha inovacím vzdělávacího systému APUL, které se dotýkají obsahu kurzů, učebních materiálů, hodnocení kurzů, výběru lektorů do lektorských sborů a také samotného řízení APUL. Lektorské sbory APUL jsou z velké části tvořeny profesionály, kteří se žijí výukou zimních sportů až 10 měsíců v roce. Právě devíza lektorských sborů APUL, která s sebou přináší garanci kvality světové úrovně, je tou nejlepší pozvánkou na kurzy APUL ([www.apul.cz/onas/historie/](http://www.apul.cz/onas/historie/), 2017).

### **6.2.3 Asociace profesionálních lyžařských škol.**

Je vzdělávací zařízení akreditovaným Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy. Občanské sdružení vzniklo 19.11.1998 za účelem pořádání společných kurzů pro budoucí instruktory lyžování a snowboardingu, poskytování tělovýchovných a sportovních služeb v oblasti lyžování a snowboardingu a pořádání odborných kurzů,

školení a jiných vzdělávacích akcí včetně lektorské činnosti v oblasti lyžování a snowboardingu. Úspěšní absolventi těchto kurzů mohou působit v lyžařských a snowboardových školách, stejně jako na kurzech pořádaných základními, středními i vysokými školami.

Vzniklo s cílem vytvořit jednotný systém vzdělání potřebný pro jednotný styl výuky v lyžařských školách SUN SKI & BOARD SCHOOL, které působí ve 14 zimních střediscích Krkonoš, Jizerských hor, Orlických hor, Jeseníků a Beskyd. V současné době má přes 400 aktivních profesionálních učitelů lyžování, kteří svoje vzdělání nabyli dlouholetou zkušeností v České republice, Rakousku, Švýcarsku, USA, Austrálii i na Novém Zélandu ([www.apls.sunski.cz](http://www.apls.sunski.cz), 2017).

#### **6.2.4 Svaz lyžařů České republiky.**

Svaz lyžařů ČR (SLČR) je zájmové sdružení občanů ČR s vlastní právní subjektivitou. Je vrcholnou organizací lyžařského sportu v České republice, které hájí zájmy lyžování směrem k organizacím v ČR i k mezinárodní lyžařské federaci (FIS). Je členem ČUS, Českého olympijské výboru a FIS.

Základním posláním Svazu lyžařů ČR je široká podpora rozvoje lyžování, lyžařského sportu, vrcholového lyžování a sportovní reprezentace České republiky. Základem činnosti je aktivní podpora a propagace všech forem lyžování mládeže a dospělých.

#### **6.2.5 Český svaz lyžařských škol.**

Český svaz lyžařských škol (ČSLŠ) je organizace zaměřená na zimní sporty provozované na sněhu. Sdružuje lyžařské školy, sportovní kluby a jiné podobné organizace, které mají ve své náplni výuku lyžování, snowboardingu, telemarku a případně dalších zimních sportů.

ČSLŠ je držitelem akreditace Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k vydávání licencí Instruktor lyžování a Instruktor snowboardingu s celostátní platností. Disponují kvalitním lektorským sborem a pravidelně pořádají velké množství licenčních kurzů, odborných školení a seminářů ([www.csls.cz/o-csls/kdo-jsme](http://www.csls.cz/o-csls/kdo-jsme), 2017).

## **7 Lyžařské a snowboardové kvalifikace podle APUL**

Vzdělání pro instruktory lyžování je u APUL postaveno na 4 základních licencích D - C - B – A (Obrázek č.6,7). Pro získání dané licence je třeba vždy absolvovat předepsané kurzy a zkoušky. Nižší licence se skládají z jednoho kurzu či jednoho kurzu a jedné zkoušky a vyšší licence se skládají z kombinace kurzů a zkoušek. Licence APUL dlouhodobě drží nejvyšší úroveň kvality jak v ČR, tak i v zahraničním srovnání ([www.apul.cz/lyzovani/licence/](http://www.apul.cz/lyzovani/licence/), 2017).

### **7.1 APUL lyžování D**

Kurz D je vstupním kurzem do vzdělání APUL a je pořádán v rozsahu 5 dní. Zúčastnit se ho může lyžař(ka) starší 17 let, který je schopný sjíždět modrou a lehkou červenou sjezdovku v paralelním postavení lyží. Úspěšný kandidát kurzu D se stává držitelem licence APUL D, který je kompetentní k ukázkám techniky a výuce začátečnicků až mírně pokročilých lyžařů všech věkových kategorií. Také je kompetentní k výuce dětí v dětské lyžařské školce ([www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-d/](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-d/), 2017).

APUL vytvořil také první kurz (D1) specializovaný na výuku dětského lyžování ve stejném rozsahu jako Kurz D. Po absolvování je držitel licence kompetentní k výuce začátečnicků až mírně pokročilých dětí v dětské lyžařské školce a na mírných otevřených svazích. Mezinárodní úroveň těchto kurzů je na úrovni Level 1 ([www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-d1/](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-d1/), 2017).

### **7.2 APUL lyžování C**

Kurz C je navazujícím kurzem ve vzdělání APUL a je pořádán v rozsahu 6 dní. Zúčastnit se ho může lyžař(ka) starší 17 let, který úspěšně dokončil kurz APUL „D” (či ekvivalent). Doporučena je min. 14 denní praxe v lyžařské škole či podobná praxe pedagogického charakteru. Úspěšný kandidát kurzu „C” je kompetentní k výuce techniky paralelních oblouků a variant, mezi které patří zkrácení poloměru oblouku, základy freestyle na sjezdovce, či jízda a kontrola na prudším sklonu svahu mírně. Tento kurz je na mezinárodní úrovni Level 2 ([www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-c/](http://www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-c/), 2017).

### **7.3 APUL lyžování B**

Dalším navazujícím kurzem ve vzdělání APUL je pořádán v rozsahu 9 dní na jednom z rakouských ledovců. Zúčastnit se ho může lyžař(ka) starší 17 let, který úspěšně

dokončil kurz APUL „C” a má za sebou min. 50 hodin praxe v oboru výuky lyžování. Úspěšný kandidát kurzu „B” se stává držitelem licence APUL B, který je kompetentní k výuce pokročilých lyžařů všech věkových kategorií a to na upravených sjezdových tratích všech obtížností a také v neupraveném terénu (boule či hluboký sníh). Držitel licence zná principy pokročilé analýzy a sofistikovanějších výukových metod. Obsahem této licence je také lavinová problematika, či úvod do závodního lyžování. Tento kurz otevírá brány k mezinárodní ISIA známce ([www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-b](http://www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-b), 2017).

#### **7.4 ISIA známka**

APUL je členem mezinárodní asociace ISIA a licence APUL jsou jediné v ČR, které odpovídají standardům ISIA. Pro získání licence třetí úrovně, jejíž držitel je rovněž oprávněn k získání ISIA známky, je třeba absolvovat vedle kurzu APUL B, také první úroveň lavinového vzdělání, úvod do koučingu závodního lyžování a licenci APUL C druhé disciplíny ([www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence), 2017)

Známku je možné získat i ze snowboardové strany, tedy frekventant absolvuje kurz APUL Snowboarding B, Kurz APUL Laviny 1, Kurz APUL Snowboardcross Coach, Kurz APUL Telemark nebo Kurz APUL Lyžování C ([www.apul.cz/vzdelani/snowboarding](http://www.apul.cz/vzdelani/snowboarding), 2017).

#### **7.5 APUL A1**

Tento kurz se pořádá v rozsahu 7 dnů na jednom z rakouských ledovců. Jedná se o první část kurzu APUL A, kterým se uzavírá tzv. plné vzdělání instruktora lyžování. Kurz APUL B a min. 100 hodin praxe v oboru výuky lyžování podmínkou. Na kurzu A1 se rozšiřují již nabyté dovednosti z předešlých kurzů a vlastní praxe směrem k expertnímu lyžování na té nejvyšší možné úrovni, k principům výuky a koučingu velmi vyspělých lyžařů a k hlubokému porozumění principů a analýzy velmi pokročilého lyžování ([www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-a1/](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-a1/), 2017).

#### **7.6 APUL A2**

Jedná se o závěrečnou část kurzu APUL A, který je v rozsahu 7 dní opět na ledovci v Rakousku. Absolvováním splňuje frekventant podmínky pro účast na závěrečných zkouškách APUL A.

## 7.7 ISIA karta

Pro získání čtvrté úrovně a tím i ISIA Card je třeba absolvovat kurzy A1 a A2, zkoušky APUL A a test v obřím slalomu. Volitelně i druhý stupeň lavinového vzdělání, které se zaměřuje na ski touring a vedení klientů v neledovcovém terénu v rámci střediska a má vzdělání v úrovni Euro securité.

Držitel licence APUL A a “ISIA Card” je instruktorem lyžování na světové úrovni, mezi jehož dovednosti patří precizní ukázky techniky, sportovní lyžování ve variabilních podmínkách, ale zároveň také schopnost analyzovat, argumentovat a vést odbornou diskuzi o technice, fyzice a biomechanice lyžování. Držitel této licence je kompetentní k vedení kliniky pro lyžařské instruktory a k výuce expertního lyžování na všech úrovních ([www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence), 2017).

## 7.8 Licence APUL v zahraničí

Všechny licence instruktora lyžování APUL jsou uznávané v zahraničí. Pro uznání licence na mezinárodní úrovni je klíčové, aby asociace vydávající danou licenci byla členem mezinárodní asociace ISIA. I když jsou licence uznávány, jejich uznání není garancí k získání práce v zahraniční lyžařské škole. Je doporučeno proto získání vyšší úrovně licenci. Úroveň ISIA známky je optimální k žádosti o práci mimo EU, jelikož je častým kritériem k získání pracovního víza ([www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence), 2017).

## 8 Lyžařská škola Kopřivná

Lyžařská škola Kopřivná (*dále jen LŠ*) je projekt, který vznikl za účelem sjednocení Ski Areálu Kopřivná a.s. Nápad vzešel od autora práce, který nebyl spokojený s dosavadním vedením lyžařské školy, jenž nebyla součástí resortu Kopřivná. Resort Kopřivná má své sídlo v Jeseníkách. Proto nejprve rozebíráme prostředí, ve kterém lyžařská škola sídlí a jaké z něj vyplývají specifika. Také se podíváme na celý koncept areálu, jeho návštěvnost a prostorové možnosti pro výuku, které nabízí. V závěru se pak zaměříme na lyžařskou školu jako takovou.

### 8.1 Region Jeseníky

Tato velmi oblíbená turistická oblast se rozkládá v oblasti severní Moravy a Slezska. Je tvořena Hrubým a Nízkým Jeseníkem, Kralickým Sněžníkem a Rychlebskými



horami. Největší dominantou je Hrubý Jeseník s nejvyššími vrcholy Praděd (1492) a Vysokou holí (1464). Z dalších důležitých a zajímavých míst je třeba zmínit Velkou Kotlinu, která je řazena k nejcennějším chráněným územím severní Moravy, Petrovy kameny nebo Šerák (<http://www.tourism.cz/encyklopedie/objekty1.phtml?id=51549>, 2006).

Celá oblast je hustě poseta turistickými trasami a sportovními centry. Nachází se zde spousta zajímavých míst. V zimě jsou pro Jeseníky charakteristické velmi dobré lyžařské podmínky - dlouhá zima s dostatkem sněhu (<http://www.region-jeseniky.cz>, 2008).

## **8.2 Ski Areál Kopřivná**

Ski areál Kopřivná je provozovatelem nejdelší sjezdovky (1350m) a čtyřsedačkové lanovky v údolí přímo pod Pradědem. Má nejdelší uměle osvětlenou sjezdovku na Moravě a dokáže tak zajistit výborné lyžařské podmínky i pro každodenní večerní lyžování. Samozřejmostí je vícekrát denně strojové upravování sjezdové tratě. Převážná kapacita čtyřsedačkové lanovky a vleku činí úctyhodných 3200 osob za hodinu, takže se jedná o plynulé odbavování i přes velký sezonní nápor klientů. Areál disponuje také jedním z nejlepších zasněžovacích systémů a vybavenou půjčovnou pro začátečníky i náročné zákazníky a tomu odpovídající servis. Na sjezdovce čeká pro lyžaře a snowboardisty několik terénních, ze sněhu vymodelovaných, překážek nejen pro zábavu, ale také pro výuku. Pro odvážnější jezdce je zde připravena největší vzduchová doskoková matrace v České republice (BIG AIR BAG). Pro nejmenší klienty je v areálu dětská sjezdovka s pohyblivým přepravním pásem, která je regulována instruktory lyžařské školy. Nabízí tak ideální zázemí pro první lyžařské krůčky. K oddechovým aktivitám slouží dětský zimní park, kde mohou děti využívat skluzavky, sněžný hrad nebo bobování na uzavřené části sjezdovky. Pro všechny věkové kategorie je zde snowtubingová dráha. Dalšími výhodami areálu je parkování zdarma, čtyři jídelní zařízení přímo na sjezdovce a možnost platby kartou. Samozřejmostí je připojení k wifi, kdekoliv v areálu (<http://www.koprivna.cz/skiareal-info>, 2016).

## **8.3 Lyžařská škola Kopřivná**

S návrhem projektu, na zavedení lyžařské školy přímo do nabídky areálu, přišel za majiteli resortu Kopřivná autor práce v březnu 2016. Jelikož to je jeho „domácí resort“ a s jedním majitelem má rodinné vztahy, vše probíhalo ve velmi přátelském duchu. Sami

majitelé tehdy cítili, že udržovat ve svém resortu externí firmu není výhodné, dokonce snad úplně kontraproduktivní. Sami tedy navrhli, ať se projekt spustí, i s vědomím toho, že autor projektu nemá zatím velké zkušenosti. Tímto se za celý projekt vedení resortu postavilo a poskytlo také dostatečný kapitál, který byl k vytvoření a založení školy nezbytný.

#### **8.4 Právní aspekty k provozování lyžařské školy**

Prvním krokem k samotnému založení lyžařské školy po právní stránce bylo získat živnostenské oprávnění. Pro založení vlastní lyžařské školy je potřeba od 1.5.2013 minimální profesní kvalifikaci Instruktor lyžování, kde hodinová dotace kurzu činí 150 hodin. Tato kvalifikace umožňuje získat živnostenský list pro provoz vázané živnosti. Další možností k získání živnostenského listu pro provoz lyžařské školy, je magisterský vysokoškolský titul se zaměřením na tělovýchovu (Stalmach, 2013). Autor práce neměl jinou možnost než si vybrat kurz na instruktora snowboardingu APUL B, který se konal na rakouském ledovci Kitzsteinhorn.

Založení lyžařské školy bylo tedy provedeno formou živnosti volné a živnosti vázané ohlášením obecním živnostenským úřadě (Centrální registrační místo) prostřednictvím Jednotného registračního formuláře, s vyplněním předmětem podnikání č.71,72,73 a 74).

#### **8.5 Sponzoři**

Výběr správného oblečení pro instruktory (tzv. stejnokroje - munduru) je velmi důležitý. Oblečení musí být funkční, jelikož práce instruktora je fyzicky náročná. Na druhou stranu však musí zahřát, aby zbytečně zima instruktora nevysílila. Snahou proto bylo najít to nejlepší řešení a zároveň nejlepší možnost spolupráce.

Zvolili jsme světoznámou firmu The North Face, která nabídla oblečení s membránou Gore - tex. Se sponzory byla podepsána smlouva, ve které byly zaznačeny důležité body, které se musely dodržovat na obou stranách. Firma darovala polovinu oblečení a druhou polovinu hradil resort. The North Face má svoje reklamní plochy na turniketech a jednotlivých sedačkách čtyřsedačkové lanovky.

Dalším důležitým sponzorem se stal prodejce aut Auto Heller, který měl své reklamní plochy přímo na jednotlivém vybavení v lyžařské škole (wing bannery, bannery, reklamní lízátko (viz. *Obrázek č.9*)). Lyžařská škola dostala příspěvek na vybavení ve výši 50 000,- Kč.

## 8.6 Základna lyžařské školy

Dalším nezbytným zázemím, které bylo potřeba vytvořit, byla nová kancelář a místo pro instruktory. Vše se vytvořilo z bývalých garáží, které dříve sloužily jako sklad věcí, garáž čtyřkolky, sněžného skútru a ostatního vybavení ski areálu. Bývalá kancelář školy TC Praděd posloužila jako sklad pro vybavení instruktorů a vybavení lyžařské školy. Nové zázemí bylo vytvořeno speciálně tak, aby instruktoři měli dost místa na odpočinek mezi lekcemi a také zejména na jídlo, které se vozilo z restaurace Kopřivná. Instruktorská místnost byla vybavená mikrovlnou troubou, rychlovarnou konvicí a ledničkou. Kancelář měla zaujmout zejména svým designem a příjemným prostředím (viz. Obrázek č.10). Co se týká systému rezervací, byl k dispozici počítačový program Member, který nasdíleli IT specialisti na internetovou stránku. Takže instruktoři mohli pomocí chytrého telefonu kontrolovat, kdy, jak a koho učí. Náklady na přestavění a zrealizování zázemí zaplatil resort Kopřivná.

## 8.7 Design

Lyžařská škola Kopřivná se nachází hned vedle hlavního parkoviště, proto bylo důležité vytvořit kvalitní a vizuálně atraktivní logo, které obsahuje vše, co klient v první chvíli potřebuje vidět (viz. Obrázek č.11). Cílem bylo, aby na logu lyžařské školy Kopřivná byla vidět především radost z pohybu, která by se měla poté také přenést do výuky.

Ve stejném duchu se nese také design celé lyžařské školy, který se odvíjí zejména od „zážitkových dovednostních vrcholů“, jež jsou uvedeny v další části práce (viz. Obrázek č.12). Samotný designový návrh a projekci vytvořil ATELIER2M, který se stará o veškerý design v resortu.

## 8.8 Personál

Autor práce získal kontakty na instruktory, kteří minulou sezónu učili ve Ski Areálu Kopřivná u TC Praděd. Pomocí oficiálně vytvořené emailové adresy a telefonních kontaktů začal nábor. Samozřejmě jenom tento zdroj nestačil, a proto začal nábor pomocí tištěných letáků, které autor práce roznesl po často frekventovaných místech v Olomouci, Ostravě, Opavě, Bruntále a okolí. Inzerát s nabídkou práce instruktora byl vyvěšen i na portálech zaměřených na brigády a práce.

Další možností, jak získat instruktory, bylo uspořádat kurz. Autoři se rozhodli oslovit APUL a díky výborné komunikaci se sekretariátem, se lyžařská škola Kopřivná stala čekatelem na členskou školu. To znamená, že musí v následujících sezónách splnit podmínky, které jsou uvedeny ve stanovách APUL. Jedním z hlavních kritérií je, že více než 70% instruktorů v lyžařské škole Kopřivná bude vlastnit licenci APUL. Pro lyžařskou školu z tohoto členství vyplývají výhody zejména pro instruktory, kteří se můžou dále zdokonalovat a jezdit na instruktorské kurzy APUL se slevou. Také je toto členství samozřejmě dobré i pro celkový obrázek školy, jelikož funguje pod záštitou jediné asociace v ČR, která vydává ISIA a je pro ni charakteristická vysoká kvalita kurzů v ČR.

Před sezónou tedy lyžařská škola Kopřivná pořádala lyžařský instruktorský kurz APUL D. Instruktoři, kteří podepsali smlouvu (Dohoda o provedení práce) se mohli účastnit kurzu jenom za poplatek pro APUL. Ubytování a stravné jim platil resort Kopřivná pod podmínkou, že za sezónu 2016/17 odučí minimálně 80 hodin. V případě nesplnění tohoto limitu, zbytek doplatí.

Nakonec během celé sezóny 2016/17 učilo v lyžařské škole Kopřivná 34 instruktorů.

## 9 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je implementovat moderní styly výuky lyžování a snowboardingu v podobě vytvořeného zážitkově - motivačního konceptu do fungování lyžařské školy Kopřivná.

Dílčí cíle práce:

- Sledování funkčnosti motivačních a zážitkových prvků ve výuce.
- Zjistit názor a pohled instruktorů na tyto prvky.
- Zjistit názor a pohled klientů lyžařské školy na tyto prvky.
- Určit důležitost a potřebnost těchto prvků v rámci výuky.

Hlavní výzkumná otázka

Jak se projeví moderní styly výuky v podobě vytvořeného zážitkově - motivačního konceptu ve fungování lyžařské školy?

Dílčí výzkumné otázky

Jaký je názor klientů na motivační a zážitkové prvky LŠ?

Jak vnímají moderní styly výuky a vytvořený zážitkově - motivační koncept samotní instruktoři?

## **10 Metody**

### **10.1 Kvalitativní výzkum**

V praktické části využíváme kvalitativní výzkumný přístup, který je podle (Hendla, 2008) procesem hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Přesněji používáme jeden z nejrozšířenějších a základních typů výzkumu v rámci kvalitativního přístupu a to případové studie. Podle (Miovského, 2006) je v centru pozornosti tohoto typu výzkumu případ. Případem rozumíme objekt našeho výzkumného zájmu, kterým může být osoba, skupina, organizace atd. Někdy je případ chápán ve větší šíři, důležité v tomto případě je, aby byl případ řádně definován, ohraničen a aby způsob výzkumné práce odpovídal základním pravidlům práce s případovou studií (Miovský, 2006). Případem, který bude použit pro tuto práci je nově založená lyžařská škola Kopřivná, která se stala součástí Ski Areálu Kopřivná sídlící v Malé Morávce, oblast Jeseníky.

#### **10.1.1 Případová studie.**

V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti.

*„Případová studie v sociálněvědním výzkumu je podobná mikroskopu: její hodnota závisí na tom, jak dobře je zaostřena. Předpokládá se, že důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme jiným podobným případům“* (Hendl, 2008, 102).

Hendl (2008) uvádí, že se případové studie dají rozlišit podle sledovaného případu. Pro naši potřebu nám nejlépe vyhovuje studium organizací a institucí. Tento typ zkoumá firmy, školy, odborné organizace, implementace programů a intervencí, kultura organizací, procesy změn a adaptací. Za cíle v tomto zkoumání bývají různorodé - hledání nejlepšího vzorce chování, zavedení určitého typu řízení, evaluace, zkoumání procesů změn a adaptace.

### **10.2 Sběr dat**

#### **10.2.1 Metoda focus group.**

Metoda focus group je anglický termín, který můžeme do češtiny přeložit hned několika způsoby. Nicméně nejvýstižnější a nejpřesnějším označením je název ohnisková skupiny, jelikož v rámci této metody je definováno zaměření – ohnisko (Šebek & Hoffmannová, 2010). Metoda focus group se považuje za vhodný výzkumný nástroj pro

získávání informací od jedinců, kteří mají společné charakteristiky a zájmy (Hoffmannová, 2011).

Ohniskové skupiny jsou prováděny s větším počtem účastníků než tři osoby (Miovský, 2006). Charakteristickým a zásadním znakem ohniskových skupin je užívání skupinové interakce, bez které by data byla jen těžko přístupná. V rámci skupinové interakce se uvolňují racionalizační schémata a psychické zábrany. Účastníci tak odhalují své postoje a způsoby jednání, své myšlení a pocity (Hendl, 2008).

Podstatou focus group je dané téma a jeho zaměření, které se odvíjí od zkoumaného problému. Ohnisko často nebývá úplně zspecifikováno, aby se debata mohla rozvíjet v nejrůznějších směrech a přinést tak nové významné jevy. Optimální skupina by měla obsahovat 6 až 10 účastníků. Nebezpečí při méně účastnících je možný problém s rozběhnutím diskuze, u více než deseti je problém zase skupinu kontrolovat (Morgan, 2001). Podle Morgana (2001) musíme klást důraz na plánování, protože se jedná o skupinové interview. Zejména při shromáždění účastníků, musíme věnovat pozornost tomu, kdo účastníci jsou a jak s nimi bude výzkumník vycházet jako se skupinou. Proto musíme při výběru dbát na věk účastníků, jejich motivy a obavy, soutěživost či rivalitu, obeznámenost s úkolem a navyklé postupy v řešení úkolů.

Ohnisková skupina bývá pro účastníky často zábavná. I proto je často jednoduché zjistit, kdy nastává ve skupině souhlas nebo nesouhlas s určitým typem tvrzení bez ohledu na důležitost tématu (Morgan, 2001)

#### ***10.2.1.1 Průběh focus group.***

Podle Miovského (2006) můžeme focus group rozdělit na čtyři fáze: zahajovací fázi, úvodní diskuzi, samotné jádro diskuze a ukončení.

Focus group byla složena ze 4 Čechů, poměr mužů a žen byl vyrovnaný. Věk účastníků byl v rozmezí 21 až 26 let. Praxe v oboru se pohybovala kolem jednoho až dvou let. Všichni účastníci vlastnili licence od APUL v rozmezí licence D-C a pracovali v sezóně 2016/17 v lyžařské škole Kopřivná jako stálí instruktoři. I přes krátkou dobu jejich instruktorské praxe, jsme vyhodnotili tyto instruktory jako zásadní lidi, kteří přispěli svým chováním k lepšímu fungování lyžařské školy Kopřivná.

Účastníci byli přizváni do studentského bytu, kde má autor práce pronajatý velký pokoj. Část pokoje určena k relaxování a obývacím činnostem, kde se taky výzkum odehrál. Všichni účastníci, již toto místo znali, takže volba místa k sezení spočívala čistě

na jejich volbě. Během nahrávky účastníci konzumovali nápoje a malé občerstvení. K nahrávce byla použita aplikace diktafon v mobilním telefonu Iphone 5s.

Účastníci autora znali již z průběhu sezóny, takže se nemusel představovat. Jen je upozornil, že během nahrávání bude v průběhu působit v roli moderátora. Dalším důležitým bodem před samotným nahráváním bylo sdělení, že pro zachycení dat bude průběh nahráván a zároveň účastníci podepsali informovaný souhlas, kde svým podpisem stvrdili souhlas s účastí na výzkumu. Vzor tohoto dokumentu je přiložen na konci práce (Příloha č. 1).

Samotné zahájení bylo směřováno k představení pozadí a účelu tohoto výzkumu. Pro hladký průběh byli účastníci seznámeni se základními pravidly, které by bylo vhodné dodržet a také, že výzkum je realizován v rámci bakalářské práce.

Pro samotné naladění účastníků k diskusi měl autor práce připravené tři tematické okruhy otázek:

1. Jak jste vnímali sezónu 2016/17 v lyžařské škole Kopřivná?
2. Jak jste vnímali motivační koncept lyžařské školy Kopřivná?
3. Jak jste využívali moderní styly výuky?

Dobrá trvání diskuzního setkání byla celkem 40 minut.

Tabulka 1. Popis focus group

<i>Focus group</i>	P1	P2	P3	P4
Pohlaví	Žena	Muž	Žena	Muž
Věk	21	22	22	26
Status	Student	Student	Student	Student
Vzdělání SKI	D	C	C	C
Vzdělání SNB	-	C	-	C
Délka praxe	1	2	1	1

### 10.2.2 Dotazníkové šetření

Dotazník často bývá považován za obecnější výzkumnou metodu a i proto je pod něj často zahrnována i anketa. Dotazník je možné definovat jako operativní prostředek k tradičnímu sběru dat a zároveň jako nejrozšířenější technika, která slouží k získávání ucelených informací. Je důležité, aby byly otázky dobře pochopitelné a nedocházelo ke zbytečným chybám ve vyplňování (Sádecká, 2015).



K výzkumu bylo použito dotazníkové šetření. Obsah dotazníkového šetření vytvářel autor práce spolu s instruktory lyžařské školy Kopřivná. Toto šetření probíhalo na internetových stránkách pomocí online formuláře Google, který byl zavěšen na facebookové stránce Resortu Kopřivná. Respondenti odpovídali celkem na 7 otázek. Z toho bylo 5 otázek uzavřených (2 multiply choice, 3 one choice) a dvě otevřené s možností vlastního vyjádření. Plné znění dotazníku uvedeno v příloze č. 2. Dotazníkové šetření bylo realizováno v průběhu měsíce ledna až března tohoto roku a odpověděla na něj 280 respondentů. Výsledky dotazníku byly vygenerovány pomocí aplikace formuláře Google do jednotlivých grafů, které jsou publikovány v kapitole výsledky.

### **10.2.3 Zúčastněné pozorování**

Jedná se o pozorování, kdy se výzkumník pohybuje přímo v prostoru, kde jsou pozorované jevy přítomny, pozorovatel se tak stává součástí těchto jevů (aktérem). Výhodou se dá považovat především to, že výzkumník má bezprostřední zkušenost se situací, kterou pozoruje. Tato výhoda umožňuje lépe pochopit vztahy mezi účastníky (Miovský, 2006).

V rámci této práce, autor tuto metodu použil v rámci samotné výuky lyžování a snowboardingu během sezóny. Odučil 295,5 lekce, při kterých sbíral poznatky, které si poté v bodech zapisoval.

## **10.3 Design výzkumu**

Tato část byla hlavním úkolem autora této práce. Byla to hybná síla spuštění celého projektu. Dle názoru autora práce je totiž největším problémem dnešních lyžařských škol a to zejména v ČR skoro až „pásová výroba začínajících lyžařů“, což se odvíjí od velké poptávky. Celá lekce poté závisí na tom, co dokáže vnést instruktor do samotné výuky. Jelikož instruktor může odučit až 10 hodin denně (7 na denním lyžování a 3 na večerním), efektivita a zábavnost i přes veškeré úsilí bohužel klesá. Jako vedoucí instruktoři jsme se snažili dokonce nařizovat méně hodin, ale někteří jedinci se stále hnali za vidinou větší výplaty.

Aby lekce pouze nezáleželi na samotné výuce a instruktor se mohl o něco opřít, autor práce vytvořil zážitkový koncept, který následuje metodickou řadu podle APUL a zároveň motivuje klienta k dalšímu posouvání vpřed.

### 10.3.1 Cesty na nejvyšší vrcholy světa.

Jedná se o motivační koncept s horolezeckou tematikou. Každá dovednost má svůj název, který se odvíjí od světoznámého vrcholu. Po zvládnutí jedné dovednosti se klient přesouvá postupně na další vrchol s větší nadmořskou výškou a s náročnější dovedností. Po dosažení vrcholu dostane klient „kopřivu“ (nálepka), kterou nalepí do speciální knížky, kterou klient dostane na začátku výuky (viz. Obrázek č. 14). Knižička, která je opět v designu celé lyžařské školy obsahuje všechny důležité informace, pro případ, že by se dítě ztratilo. Každý instruktor má nastudované zajímavosti o jednotlivých vrcholech a ví, jak jdou po sobě. Podle klienta pak příběh vrcholu rozvíjí a promítá ho i do jednotlivých cvičení na svahu. Koncept má tedy nejen motivovat, vzdělávat, ale také především bavit. Tento koncept vznikl zejména pro starší děti a dorostence.

#### **Evropa – sjezdovka pro začátečníky s pojízdovým pásem:**

Grossglockner 3798 m.n.m

- Lyže: seznámení s lyžařským vybavením, nástup do lyží (bez pomoci), cvičení bez lyží (balancování na chodidlech, chůze bez lyží, otáčení nohama (příprava na pluh), cvičení s jednou lyží (zvedání patka, špička, celá lyže), otáčení lyže ve vzduchu i na sněhu
- Snowboard: základní popis snowboardu a terminologie snowboardingu, přivyknutí na snowboard (manipulace, upínání do vázání, pády, postoj, chůze s jednou nohou ve vázání)

Mont Blanc 4810 m.n.m

- Lyže: pluh a zastavení při jízdě přímo, základní oblouk (pravý/levý)
- Snowboard: Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou ve vázání, sesouvání po spádnicí

Elbrus 5642 m.n.m

- Lyže: Aspoň dva navazované oblouky
- Snowboard: Sesouvání se střídavým zatěžováním dolních končetin „padající list“, jízda na vleku

#### **Severní a jižní Amerika - modrá sjezdovka - kotva:**

Denali 6168 m.n.m

- Lyže: navazované oblouky v pluhu
- Snowboard: Sesouvání a jízda šikmo svahem  
Huascarán 6768 m.n.m
- Lyže: Navazované oblouky na vnitřních hranách s velmi malým zmenšením postavení ve výjezdní fázi
- Snowboard: Základní smýkaný oblouk  
Aconcagua 6960 m.n.m
- Lyže: Navazované oblouky se sjížděním lyží do paralelního postavení ve výjezdní fázi
- Snowboard: Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru

**Asie - modročervená sjezdovka - čtyřsedačková lanovka,**

Nanga Parbat 8125 m.n.m

- Lyže: paralelní oblouky
- Snowboard: Základní řezaný oblouk  
K2 8611 m.n.m
- Lyže: základy Carvingu
- Snowboard: Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru

Mount Everest 8848 m.n.m

- Lyže: základy Freestyle
- Snowboard: Řezaný oblouk s odlehčením dolů, Freestyle, jízda na switch (snowboarding (Dvořák, 2013) lyžování (,2017).



Obrázek č. 13

Zdroj: Autor práce

### 10.3.2 Dovednostní vrcholy lesa

Tento koncept je určen pro děti od 3 do 8 let, nebo do věku, kdy se sami rozhodnou, že chtějí knížečku pro starší. Zde hraje hlavní roli les a zvířata. Úkolem dětí je se naučit jednotlivé lyžařské nebo snowboardové dovednosti. K úspěchu je má motivovat pomoc zvířátkům, které se chtějí dostat na své vrcholy. Velmi důležitou roli zde hraje instruktor, který se snaží dítě poučit o daném zvířátku a namotivovat zajímavým příběhem. Za každou pomoc zvířátkům dostávají děti opět nálepku kopřivu, kterou si nalepí do

speciální knížečky. Knížečka pro nejmenší obsahuje také speciální prostor na malůvky a pochvaly.

#### **ŠNEK se potřebuje dostat na šutr, ale strašně mu to trvá**

- Lyže : seznámení s lyžařským vybavením, nástup do lyží (bez pomoci), cvičení bez lyží (balancování na chodidlech, chůze bez lyží, otáčení nohama (příprava na pluh)), cvičení s jednou lyží ( zvedání patka, špička, celá lyže), otáčení lyže ve vzduchu i na sněhu
- Snowboard: základní popis snb a terminologie snowboardingu, přivyknutí na snowboard (manipulace, upínání do vázání, pády, postoj, chůze s jednou nohou ve vázání

#### **JEŽEK poleze na pařez, aby se mohl poohlédnout po své rodince**

- Lyže: pluh a zastavení při jízdě přímo, základní oblouk (pravý/levý)
- Snowboard: Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou ve vázání, sesouvání po spádnicí

#### **LIŠKA se snaží dostat na obrovské kopce do své nory a my ji pomáháme najít cestu**

- Lyže: Aspoň dva navazované oblouky
- Snowboard: Sesouvání se střídavým zatěžováním dolních končetin „padající list“, jízda na vleku

#### **MEDVĚD leze na skálu, kde má schovaný med na celou zimu, ale moc mu to nejde**

- Lyže: navazované oblouky v pluhu
- Snowboard: Sesouvání a jízda šikmo svahem




#### **VEVERKA je zraněná a nemůže vylézt sama na vrcholky stromů, kde má ukrytý oříšek**




- Lyže: Navazované oblouky na vnitřních hranách s velmi malým zmenšením postavení ve výjezdní fázi
- Snowboard: Základní smýkaný oblouk

#### **OREL se snaží dostat do Rakouských ALP za hezčími výhledy a my letíme s ním**

- Lyže: Navazované oblouky se sjížděním lyží do paralelního postavení ve výjezdní fázi, paralelní oblouk

Snowboard: Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru, základy carvingu (snowboarding (Dvořák, 2013) lyžování (,2017).

	<p><b>DŮLEŽITÉ KONTAKTY</b></p> <p>MAMKA, TÁTKA: .....</p> <p>TELEFON: .....</p> <p>E-MAIL: .....</p> <p><b>KONTAKTY ŠKOLY</b></p> <p>ING. KAROLÍNA KULIŠŤÁKOVÁ: 00420 739 944 151  HOTELOVÁ RECEPCE: 00420 777 745 374  JAKUB HAAS: 00420 605 511 840  JANA BÁRTOVÁ: 00420 774 246 812</p> <p> 00420 601 302 611</p>	 <p><b>ŽÁKAJDA PRO NEJMEJŠÍ</b></p> <p>.....  JMÉNO, PŘÍJMENÍ</p>
---	--	--

 <p><b>OREL</b> LYŽE: Navazované oblouky se sjížděním lyží do paralelního postavení ve výjezdní fázi, paralelní oblouk  SNB: Smykány oblouk s odlehčením vzhůru</p> <p><b>EVERKA</b> LYŽE: navazované oblouky na vnitřních hranách s velmi malým zmenšením postavení ve výjezdní fázi  SNB: základní smykány oblouk</p> <p><b>MEDVĚD</b> LYŽE: navazování oblouků v pluhu  SNB: sesouvání a jízda šikmo svahem</p> <p><b>LIŠKA</b> LYŽE: zvládnout alespoň dva oblouky  SNB: Sesouvání se střídavým zatěžováním dolních končetin „padající list“, jízda na vleku</p> <p><b>JEZEV</b> LYŽE: pluh a zastavení při jízdě přímo, základní oblouk (pravý/levý)  SNB: jízda po spádnicí s přední nohou upnutou ve vázání, sesouvání po spádnicí</p> <p><b>ŠNEČEK</b> LYŽE: seznámení s lyžařským vybavením, nástup do lyží (bez pomoci), balancování na chodidlech, příprava na pluh, cvičení s lyží  SNB: seznámení s vybavením, seznámení, upnutí do SNB, postoj, pády</p>	<p>POCHVALY:</p> 	
--	---	--

Obrázek č. 14

Zdroj: Autor práce

### 10.3.3 Průběh výuky

Snahou bylo, aby se průběh výuky oživil kreativními prvky podle nejnovějších světových trendů.

Na sjezdovce lyžařské školy bylo potřebné vybavení (zvířátka, volanty, tunely), které ulehčovalo výuku instruktorům, ale hlavně zpestřovalo průběh hodiny klientům. Největší výukovou pomůckou se však staly platformy kolem sjezdovky určené pro Bikepark Kopřivná. Tyto překážky - boule, vlnky, malé skoky, dřevěné lávky byly upravovány jednou za týden náhradím tak, aby co nejvíce zabránily hrozícímu nebezpečí.

Dalším bodem výuky byly herní prvky zařazené do výuky. Každý instruktor si stál za těmi svými už osvědčenými výukovými postupy a hrami, které se novým instruktorům postupně předávaly.

## 11 Výsledky

K zjištění výsledků implementace moderních stylů do výuky a spokojeností klientů a instruktorů v sezóně 2016/2017 bylo potřeba použít několik metod. Výsledky rozdělujeme do tří kategorií: zúčastněné pozorování, dotazník a focus group.

### 11.1 Zúčastněné pozorování

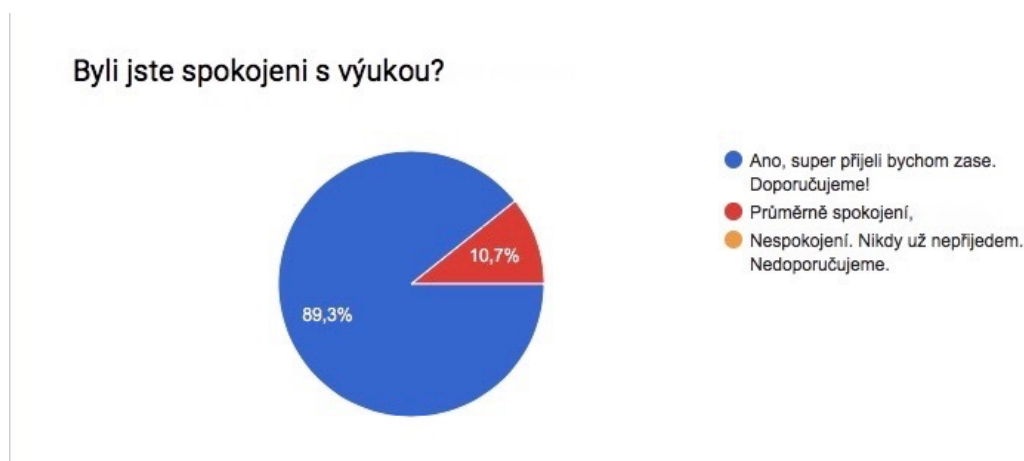
Z participace v rámci samotné výuky a vedení lyžařské školy vyplývají tyto výsledky:

- Instruktoři z počátku nepřijímali pozitivně žádnou práci navíc (knížičky, moderní prvky výuky), jelikož to po nich minulý zaměstnavatel nechtěl. Nejedná se samozřejmě o všechny jedince, obzvláště záleželo na vztahu instruktorů k lyžařské škole, vedení, či samotné instruktorské práci. Důležitým aspektem byla také délka praxe. V tomto ohledu byla nejjednodušší práce s instruktory, kteří jsou noví a lépe pracovali s novými impulzy. Nicméně s postupem času začali i negativní jedinci hodnotit tyto impulzy kladně.
- U klientů velmi záleželo na naladění jedince. Bylo potřeba pracovat s klientem jako originálem a vytvořit pro něj program na míru v rámci pár minut. Začlenění příběhu do výuky se odvíjelo na mnoha aspektech klienta jako je věk, nálada, očekávání a předchozí zkušenost s lyžařskými školami. Ostatní terénní nebo herní prvky přivítali skoro všichni, kromě dospělých, kteří mělo často strach a obavy z neúspěchu.
- Zpětná vazba na knížičku byla pozitivní, jak už ze strany rodičů, dětí nebo dospělých klientů. Někteří si vyžádali knížičku navíc pro sourozence nebo ostatní děti, kteří byli s nimi na horách.



## 11.2 Dotazník

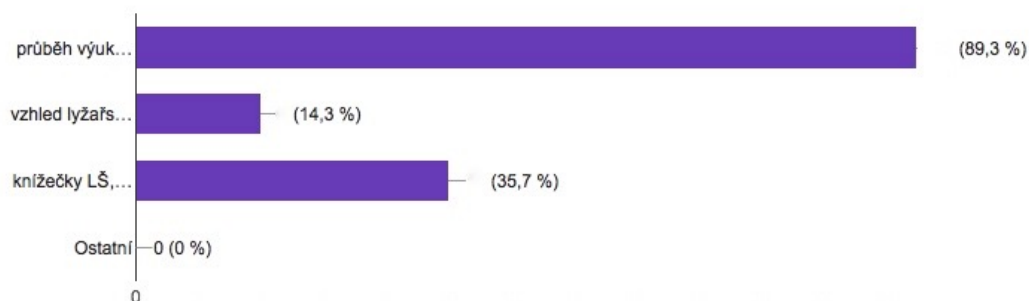
Graf č. 1 Spokojenost s výukou



Z tohoto grafu vyplývá, že 89,3% klientů byla spokojená a dokonce by přijeli zase a ještě lyžařskou školu Kopřivná doporučili. Spokojenost s výukou je pro lyžařskou školu zásadní, jelikož to je to, co by mělo přinášet lidem radost a dobrý pocit z celého zážitku. Klientů, kteří byli spokojeni průměrně a ohodnotili by výuku jako standard bylo 10,7%. Nicméně tento fakt přisuzujeme k naladění a pohledu instruktora, který tuto výuku vedl. Do výuky zřejmě nevnesl dostatečnou energii nebo to nové, čím by měla být lyžařská škola výjimečná.

Graf č. 2 Co se na službách LŠ líbilo nejvíce?

### Co se vám na službách LŠ líbilo nejvíce?

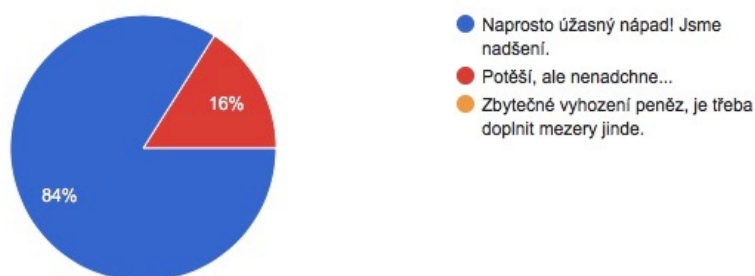


Na tomto grafu můžeme vidět, co je pro lyžařskou školu nejvíce důležité. Tento fakt se zrcadlí na spokojenosti klienta. Fakt, že se 89,3% líbil průběh výuky, přisuzujeme skvělým instruktorům, kteří ve výuce během sezóny využívali moderních stylů výuky.

Tyto prvky výuku ozvláštnily a zpestřily. Poté 35,7% klientů také ocenila knížečky a ostatní doplňky lyžařské školy a 14,3% vzhled lyžařské školy. Tyto fakta chápeme jako správně zvolené doplňky, které byly přidanou hodnotou a přinesly klientovi celkový dobrý pocit.

Graf č. 3 Spokojenost se „žákajdou“

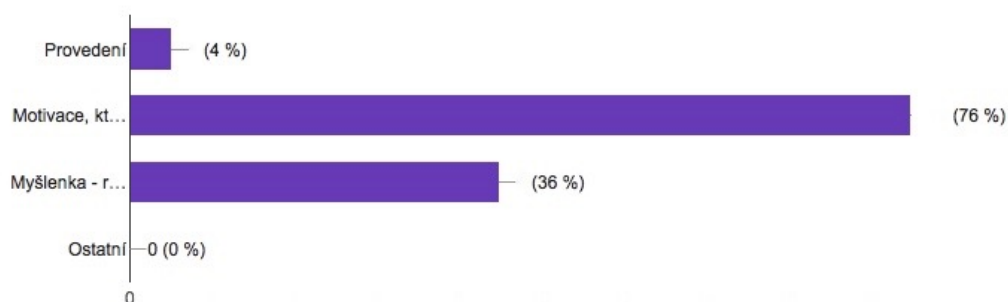
Pokud jste dostali "žákajdu", jak se vám líbila?



Graf ukázal, že „žákajda“ byla osvěžením celého konceptu výuky. 84% respondentů se líbila velmi, zbývající část – 16% potěšila, i když nenadchla. 0% účastníků považovalo „žákajdu“ za zbytečné vyhození peněz.

Graf č. 4 Co se nejvíce líbilo na „žákajdě“

Co se vám na ní líbilo nejvíce?

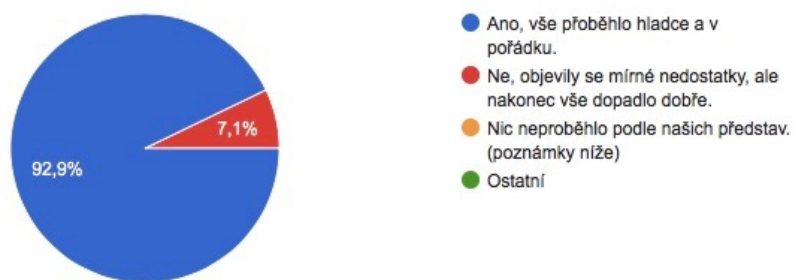


I přes kvalitní design, se 76% klientům nejvíce líbila na „žákajdě“ zejména motivace ke zlepšení, kterou přinášela. Což je velice pozitivní, jelikož se pro další úspěchy budou klienti vracet. Velice úzce s motivací souvisí propracované dovednostní vrcholy a celková myšlenka tohoto konceptu, kterou ocenilo 36% klientů. Provedení získalo jen

4%, což je z našeho pohledu očekávané, jelikož hlavním úkolem „žákajdy“ byla motivace.

Graf č. 5 Spokojenost s celým „procesem“

Jste spokojeni s tím, jak proběhl proces od objednání až po začátek samotné výuky?



Tento graf ukazuje, že v 92, 9% proběhl proces v pořádku (objednávka, předání, průběh výuky a ukončení). Vzhledem k tomu, že lyžařská škola Kopřivná zažívala svoji první sezónu, dalo se očekávat, že se občas objeví nějaké komplikace a nedostatky, na kterých do příštích roků bude muset zapracovat.

Graf č. 6 Doplnující poznámky klientů

Tyto poznámky klientů velmi potěšili, jak vedení lyžařské školy, tak i samozřejmě i samotné instruktory, kteří se výuce věnovali. Pro účely této práce jsme vybrali některé. Nicméně žádné vyloženě negativní názory se neobjevily.

## Co byste vyzdvihli na LŠ?

Super nálada a nekonečná trpělivost :-)
Kapacitu
Super prostředí, perfektní instruktor Peťa 😊
Instruktorka byla velice vstřícná a trpělivá. vysvětlit a hlavně udržet jeho pozornost a zájem. mému vnukovi vše
Kvalitu výuky
Instruktorka Barča. Byla jako jediná z mnoha instruktorů které jsme vyzkoušeli v různých LŠ naučit naši dceru lyžovat.
Spolehlivost
Nemáme jednoznačnou odpověď, důležité pro nás je spokojenost dcerky. Díky skolicce zvladla v pohode vse od prvni ch krucku az po sedackovou lanovku👍.
kamarádský a profesionální přístup k dětem
přístup instruktorky

### 11.3 Focus group

Výsledky focus group bychom rozdělili do tří bodů, podle tří otázek, které tento výzkum obsahoval.

#### 1. Jak jste vnímali sezónu 2016/17 v lyžařské škole Kopřivná?

Klady:

- Instruktoři vyzdvihli perfektní průběh sezóny a pochvalovali si organizaci výuky a online systém.
- Poznamenali také, že sezóna byla přínosem vzhledem k jejich lyžařské praxi, vzhledem k novým prvkům ve výuce.
- Pochvalovali si přátelskou atmosféru mezi instruktory, která se přenášela taky klienty.
- Byli také rádi za teplé jídlo a dobré ubytování.
- Byli také překvapení, že vedení mělo ke všem instruktorům velmi kladný až přátelský vztah a když vše fungovalo nebyli k rozeznání od obyčejných instruktorů.
- Každý nedostatek byl podchycen hned u jeho zrodu.

Zápory a poznámky:

- Špatná komunikace s kuchaři, kteří nepodporovali vegetariánské jídlo a jiné stravování.
- Občasný problém mezi vztahy mezi instruktory.
- Pobídka pro lepší a častější organizaci zdokonalovacích lekcí.

## 2. Co říkáte na „žákajdy“ a celkový moderní zážitkový koncept?

Klady:

- Hodnotí jako super nápad, který byl velmi přínosný jak pro výuku, tak pro prestiž a viditelnost lyžařské školy.
- Všem klientům se líbila a byla jedním z klíčových motivů pro návrat na sjezdovku.
- Vyzdvihli materiální vybavení lyžařské školy, které bylo výborným poutačem pro děti a příjemným překvapením pro rodiče, kteří to hodnotili jako nadstandartní službu.
- Občas „žákajdy“ nevyužili zejména u starších dětí, které neměli takový zájem.
- Na druhou stranu spousty dětí díky „žákajdám“ navnadili.
- „Žákajda“ také přinášela přehled o dovednostech dítěte díky kterým mohl instruktor plynule navázat.
- „Žákajda“ také pomáhala novým instruktorům dodržet metodickou řadu podle APUL.

Zápory a poznámky:

- Uznali také, že jim „žákajdy“ přinášely i komplikace vzhledem k úloze nezapomenout je dávat.
- Poznamenali, že celý koncept potřeboval čas na to, aby si všichni zvyknuli na organizaci a na nový prvek ve výuce.
- Zazněl také nápad instruktora dát místo hor světových, hory české a naučit tak děti zeměpis vlastní země.
- U dovednostních vrcholů předělat design pohoří přehledněji.
- Navrhli vylepšení nálapek, které nebyli pro děti dostatečně atraktivní.

- Upravit svah lyžařské školy na mírnější. Příkrý rozjezd neusnadňoval první krůčky k pluhu.

### **3. Jak jste využívali moderní styly výuky?**

Klady:

- Instruktoři využívali především Terrain Based Learning, tedy různorodost terénu, který se nacházel, jak v okolí sjezdovky, tak i přímo na ní. Hodnotili tento prvek velmi kladně, hlavně u starších a pokročilých dětí, které to moc bavilo a dokázali tak vyplnit smysluplně čas výuky. I dospělí často dokázali nalákat na terénní nerovnosti a přinesli tak do výuky hravost.
- Opět vyzdvihli materiální vybavení (zvířátka) , které často pomáhalo uplakaným dětem se do výuky dostat.
- Sami instruktoři doplňovali a vymýšleli další cvičení, které používali během výuky. Tyto cvičení si mezi sebou předávali.
- Také mluvili o hravosti výuky, která se utvářela i díky bránám s rolničkami a nejrůznějšími slalomy.
- Někteří používali také vlastní metody a to natáčení videa pomocí mobilních telefonů a následného „video coachingu“

Zápory a poznámky:

- Navrhli vypracování lepších míst pro Terrain Based Learning, které se budou snadněji a častěji upravovat.
- Instruktor také navrhl záchytné body, které budou umístěné různě po lese.

## 12 Diskuse

Výchozím předpokladem pro vypracování této bakalářské práce bylo, že měl autor možnost vést Lyžařskou školu Kopřivná. Na základě kvalitativního výzkumu jsme pomocí případové studie identifikovali specifika implementace moderních stylů výuky lyžování a snowboardingu do fungování této lyžařské školy.

První zjištění souviselo s názorem klientů na zážitkově – motivační koncept lyžařské školy. Jak již vyplývá z výsledků, ohlas na tyto prvky byl velmi kladný až překvapivě dobrý. Klienti byli nadšení a tyto prvky hodnotí jako něco navíc, pro co se budou s radostí vracet. Samozřejmě vše je spojené s výkony instruktorů nebo s celkovou náladou a dojmem z prostředí. Velkým zásahem do výuky bylo množství lidí pohybující se v areálu nebo přímo na kopci. Vzhledem k přeplněnosti sjezdové tratě, nemohli často instruktoři provádět jednotlivé prvky výuky nebo v klidu zhodnotit výuku a podat dostatečnou zpětnou vazbu. S tímto samozřejmě souvisí obrovská vytíženost instruktorů, kteří pracovali nad kapacitu lyžařské školy. I proto často nemohli odvést stoprocentní výkony, které by za menší vytíženosti zvládli. Přeplněnost svahu tak vnímali i samotní klienti, kteří měli často strach, aby někoho nesrazili nebo, aby je někdo nesrazil. Toto jsou fakta, které mohli záporně ovlivnit celý průběh a hodnocení výuky. Možná i proto se našly případy, které zážitkově – motivační koncept vůbec neoslovil a šlo jim jen čistě o výuku a dovednost, kterou se naučí.

Druhé zjištění se týkalo názorů samotných instruktorů na moderní styly výuky a jejich využití. Instruktoři i přes úvodní boj, tyto styly přivítali a sami je rozvíjeli a navrhovali další vylepšení. Nicméně velkou překážkou začlenění prvků do výuky mohla být často únava, která vycházela z obrovského množství klientů. S tímto také souvisí přeplněnost sjezdové tratě, kde bylo takřka nemožné provádět některé prvky.

## 13 Závěr

V diplomové práci se nám povedlo zanalyzovat klady a zápory moderních stylů výuky v lyžařské škole Kopřivná. Pomocí teoretických poznatků, kvalitativní přístupu a použitých metod jsme dospěli k následujícím závěrům.

Moderní styly výuky jsou výbornou pomůckou a nástrojem pro oživení celkového konceptu školy. Za podstatné klady považujeme motivaci a návratnost klientů, která s těmito prvky stoupá, jelikož se výuka stává zábavnější a pestřejší. V sezóně 2016/17 tyto prvky napomohli, také ke stmelení kolektivu instruktorů a vytvoření přátelské atmosféry, která se poté přenesla do výuky. Nicméně jsme také zjistili, že pouze moderní styly výuky nestačí a je potřeba mít v lyžařské škole instruktory, které práce baví a dokáží přenést na klienta veškeré zkušenosti a svou energii. Bez těchto kvalit by moderní styly výuky nefungovaly.

Jako největší zápor moderních stylů výuky, považujeme náročnost implementace jednotlivých prvků do výuky. Tedy množství energie, kterou musí instruktor vynaložit k realizaci jednotlivých prvků. Také proto je důležité redukovat množství hodin, které instruktor odučí a tím zvýšit eventuální možnost realizace.



## 14 Souhrn

Bakalářská práce je rozdělena na úvodní část a část praktickou.

Teoretická část je věnována především výuce lyžování a snowboardingu a pojmům, které jsou s ní spojené. Značná část práce je věnována pojmu motivace, moderním stylům výuky, historii výuky, jak lyžování tak snowboardingu a jednotlivým organizacím a možnostem další kvalifikace u APUL. Tato část slouží k vytvoření ucelenému obrazu o výuce lyžování a snowboardingu. Další části jsou věnovány teoretickým poznatkům k případové studii lyžařské školy Kopřivná.

Praktická část se na základě teoretické části zabývá implementací moderních stylů výuky do lyžařské školy Kopřivná. Na základě kvalitativního výzkumu, případové studie, výzkumných otázek a použitých metod analyzujeme klady a zápory použití těchto stylů během sezóny 2016/17.

Cílem práce bylo analyzovat implementování moderních stylů výuky lyžování a snowboardingu v podobě motivačně zážitkového konceptu do fungování lyžařské školy Kopřivná. Z této analýzy měli vzniknout výsledky, které budou vyjadřovat, zda tento počín byl tím správným, či nikoliv. Tyto výsledky jsou postaveny především na pohledu klientů, samotných instruktorů lyžařské školy a vedení lyžařské školy (autor práce).

Tyto data je možné přenést do dalších lyžařských škol nebo Ski Areálu za účelem zlepšení kvality či zpestření dané služby. Tato práce může být přínosem také samotným instruktorům, kteří chtějí oživit vlastní výuku nebo přinést do své lyžařské školy něco nového.

## 15 Summary

The bachelor thesis is divided into the introductory theoretical part and the practical part.

The theoretical part is devoted mainly to the teaching skiing and snowboarding and to the terms connected with it. Much of the work is devoted to the concept of motivation, modern teaching styles, history of teaching, both skiing and snowboarding and individual organizations and the possibilities of further qualification at APUL. This part is used to create a complete picture of skiing and snowboarding. Other parts are devoted to the theoretical knowledge of the case study of Kopřivná Ski School.

The practical part is based on the theoretical part of the implementation of modern styles of teaching to Kopřivná ski school. Based on qualitative research, case studies, research questions, and methods used, we analyze the pros and cons of using these styles during the 2016/17 season.

The aim of the thesis was to analyze the implementation of modern styles of teaching skiing and snowboarding in the form of a motivating experience concept to the functioning of the Kopřivná ski school. This analysis should have produced results that would indicate whether or not this was the right thing to do. These results are mainly based on the view of the clients, the ski school instructors and the ski school management (the author of the work).

This data can be transferred to other ski schools or ski resorts to improve the quality or diversification of the service. This work can also be beneficial to the instructors, who want to revitalize their own lessons or bring something new to their ski school.

## 16 Referenční seznam

- Advances in motivation in sport and exercise.* (c2001). Champaign: Human Kinetics
- Bičovská, J. (2013). *Kariéra lyžařského a snowboardového instruktora v biodromálním kontextu.* Diplomové práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Brtník, J., & Neuman, J. (2008). *Zimní hry na sněhu i bez něj* (Vyd. 3.). Praha: Portál.
- Dufek, J. (2015). *Komparace metodiky výuky snowboardingu vybraných států.* Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Dvořák a kol., (2013). *Snowboarding metodika výuky.* Praha: Grada Publishing
- Fenomén hry: teoretické a metodické příspěvky k tématu hry.* (2003). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Fiala, J. (2009). *Srovnání učebních plánů sjezdového lyžování ve vybraných zemích .* Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Forsyth, P. (2000). *Jak motivovat lidi.* Praha: Computer Press.
- Fry, J. (2010). *The story of modern skiing.* Hanover, N.H.: University Press of New England.
- Fry, M.D. (2000a) *A developmental analysis of children's and adolescents' understanding of luck and ability in the physical domain. Journal of Sport and Exercise Psychology, 22, 145-166.*
- Gnad, T. (2008). *Základy teorie lyžování a snowboardingu.* Praha: Karolinum.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (2., aktualiz. vyd.). Praha: Portál.
- Hoffmannová, J. (2011). *Proměnné v životní dráze sportovců u vybraných rizikových sportů.* Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Chovanec, F. (1960). *Stručný přehled vývoje lyžařství.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jindra, M. (2014). *Problematika výuky lyžování v cizích zemích. Tělesná Výchova A Sport Mládeže, 80(1), 11-15.*
- Kohoutek, M. (2002). *Stručný nástin historie lyžování.* In T. Gnad (Ed.), Kapitoly z lyžování (pp. 7-31). Praha: Karolinum.
- Kovářů, J., (2014). *Historie a vývoj techniky lyžování.* Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

- Kubiš, P. (2016). *Výuka lyžování dětí formou herních aktivit*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Kušnirenková, V. (2009). *Specifika výuky snowboardingu v předškolním a mladším školním věku*. Diplomová práce, Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta, České Budějovice.
- Lewandowski, M., Novotná, J., & Oleśniewicz, P. (2014). *Student and teacher creativity in the educating and upbringing process: selected issues*. Wrocław: Publisher of the College of Management Edukacja.
- Lokšová, I., & Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Morgan, D.L. (2001). *Ohniskové skupiny jako metoda kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Písařík, V. (2015). *Prknem dolů*. Praha: Jan Bouček.
- Plamínek, J. (2010). *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali (2., dopl. vyd.)*. Praha: Grada Publishing.
- Sopúch, J. (2014). *Významné aspekty globálního cestovatelství v souvislosti s povoláním lyžařského, snowboardového a telemarkového instruktora*. Diplomové práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Stalmach, P., & Schwartzhoffová, E. (2015). *Založení a provoz lyžařské školy Ski and Board School Loap*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Stebbins, R. A. (c2005). *Challenging mountain nature: risk, motive, and lifestyle in three hobbyist sports*. Calgary, Alta.: Detselig.
- Šimurda, P., (2011). *Multimediální výukový materiál – Snowboarding*. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno.
- Thorpe, H. (2011). *Snowboarding bodies in theory and practice*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

### **Internetové zdroje:**

- Anonymous., (2007). Interski Česká republika – sdružení pro výuku lyžování. *Úvod*. Retrieved 3.3.2017 from World Wide Web: [www.interski.cz](http://www.interski.cz).
- Anonymous., (2007). Interski Česká republika – sdružení pro výuku lyžování. *Členská organizace*. Retrieved 8.3.2017 from World Wide Web: <http://www.interski.cz/cs/clenske-organizace-11>.
- Anonymous., (2014). Český svaz lyžařských škol. *Kdo jsme*. Retrieved 16.3.2017 from World Wide Web: [www.csls.cz/o-csls/kdo-jsme](http://www.csls.cz/o-csls/kdo-jsme)
- Anonymous., (2016). Kopřivná resort pod Pradědem. *Informace o ski areálu Kopřivná*. Retrieved 8.4.2017 from World Wide Web: <http://www.koprivna.cz/skiareal-info>
- Anonymous., (2016). Kopřivná resort pod Pradědem. *Skiareál Kopřivná*. Retrieved 8.4.2017 from World Wide Web: <http://www.koprivna.cz/skiareal-mapa>
- Anonymous., (2017) APLŠ. *O nás*. Retrieved 13.3.2017 from World Wide Web: <http://apls.sunski.cz/informace/>
- Anonymous., (2017) Czech ski. *O Slčr*. Retrieved 16.3.2017 from World Wide Web: [www.czech-ski.com/o-nas/o-slcr](http://www.czech-ski.com/o-nas/o-slcr)
- Anonymous., (2017) Snowboarding. *Proč se stát instruktorem snowboardingu?*. Retrieved 27.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/vzdelani/snowboarding/](http://www.apul.cz/vzdelani/snowboarding/)
- Anonymous., (2017). Cranmore. *Terrain Based Learning*. Retrieved 2.4.2017 from World Wide Web: <http://www.cranmore.com/Skiing-Riding/Lessons-Programs/Terrain-Based-Learning>
- Anonymous., (2017). Historie. *Historie APUL*. Retrieved 13.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/o-nas/historie/](http://www.apul.cz/o-nas/historie/).
- Anonymous., (2017). Kurz APUL děti D1. *Co mě čeká na kurzu APUL děti D1?*. (2017). Retrieved 22.3.2017 from World Wide Web: <http://www.apul.cz/vzdelani/detska-vyuka/apul-deti-d1/>
- Anonymous., (2017). Kurz APUL lyžování A1. *Co mě čeká na kurzu APUL lyžování A1?*. Retrieved 28.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-a1/](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-a1/)
- Anonymous., (2017). Kurz APUL lyžování B. *Co mě čeká na kurzu APUL lyžování B?*. Retrieved 22.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-b/](http://www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-b/)

- Anonymous., (2017). Kurz APUL lyžování C. *Co mě čeká na kurzu APUL lyžování C?*. Retrieved 22.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-c/](http://www.apul.cz/lyzovani/apul-lyzovani-c/)
- Anonymous., (2017). Kurz APUL lyžování D. *Co mě čeká na kurzu APUL lyžování D?*. Retrieved 22.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-d/](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/apul-lyzovani-d/),
- Anonymous., (2017). Licence instruktora lyžování – srovnání se zahraničními licencemi a uznávání v ČR. *Licence APUL pro instruktory lyžování*. Retrieved 28.2.2017 from World Wide Web: <http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence/>.
- Anonymous., (2017). *Licence instruktora lyžování. Licence APUL pro instruktory lyžování*. Retrieved 29.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani/licence)
- Anonymous., (2017). Region Jeseníky Severní Morava a Slezsko. *Region Jeseníky*. Retrieved 6.4.2017 from World Wide Web: <http://www.region-jeseniky.cz>
- Hollý L., (2006) Turistické regiony ČR. *Jeseníky*. Retrieved 6.4.2017 from World Wide Web: <http://www.tourism.cz/encyklopedie/objekty1.phtml?id=51549>
- Šebek, L., Hoffmannová, J. (2010). *Metoda focus group a možnosti jejího využití v kinantropologickém výzkumu. Tělesná kultura, 33(2), 30-49*. Retrieved 12.4.2017 from the World Wide Web: <http://telesnakultura.upol.cz/pdfs/tek/2010/02/02.pdf>

## 17 PŘÍLOHY

### 17.1 Příloha č.1: Vzor etické dohody

Svým podpisem stvrzuji, že souhlasím s použitím nahrávek z rozhovorů pro potřeby vědeckého výzkumu. Výzkumník se zavazuje, že získaná nahrávka nebude poskytována jiným osobám mimo rámec výzkumu a bude použita pouze k výzkumným účelům, a to v souladu s obvyklými etickými zásadami vědeckého výzkumu.

V ....., datum

Podpis účastníka výzkumu

Podpis výzkumníka

## 17.2 Příloha č. 2: Online dotazník

Dotazník lyžařské školy KOPŘIVNÁ

01.03.17 20:26

### Dotazník lyžařské školy KOPŘIVNÁ

Sbírání dat k bakalářské práci - Analýza stylů dětské výuky snowboardingu a lyžování ve světě a u nás

**1. Byli jste spokojeni s výukou?**

*Označte jen jednu elipsu.*

- Ano, super přijeli bychom zase. Doporučujeme!
- Průměrně spokojeni, standart.
- Nespokojeni. Nikdy už nepřijedem. Nedoporučujeme.

**2. Co se vám na službách LŠ líbilo nejvíce?**

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- průběh výuky, instruktor a jeho dovednosti při výuce
- vzhled lyžařské školy, pomůcky, kancelář LŠ
- knížičky LŠ, dovednostní vrcholy a motivace pro děti
- Jiné: \_\_\_\_\_

**3. Pokud jste dostali "žákajdu", jak se vám líbila?**

*Označte jen jednu elipsu.*

- Naprosto úžasný nápad! Jsme nadšeni.
- Potěší, ale nenadchne...
- Zbytečné vyhození peněz, je třeba doplnit mezery jinde.

**4. Co se vám na ní líbilo nejvíce?**

*Zaškrtněte všechny platné možnosti.*

- Provedení
- Motivace, kterou představují pro děti na další lekce.
- Myšlenka - rozdělit jednotlivé dovednosti do vrcholů.
- Jiné: \_\_\_\_\_



**5. Jste spokojeni s tím, jak proběhl proces od objednání až po začátek samotné výuky?***Označte jen jednu elipsu.*

- Ano, vše proběhlo hladce a v pořádku.
- Ne, objevily se mírné nedostatky, ale nakonec vše dopadlo dobře.
- Nic neproběhlo podle našich představ. (poznámky níže)
- Jiné: \_\_\_\_\_

**6. Co byste vyzdvihli na LŠ?**

\_\_\_\_\_

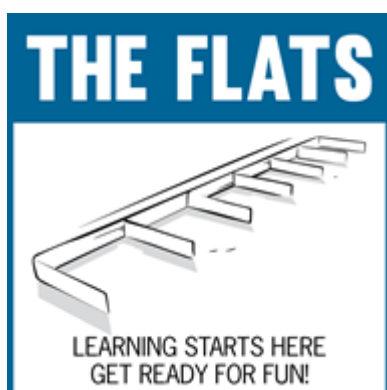
**7. Co byste změnili na LŠ?**

\_\_\_\_\_

### 17.3 Příloha č. 3: CD

Součástí této diplomové práce je CD s nahrávkami focus group. Vzhledem k obsahu je ovšem k dispozici pouze členům vědecké komise.

## 17.4 Obrazový materiál



Obrázek č. 1 Terrain Based Learning

Retrieved 2.4.2017 from World Wide Web: <http://www.cranmore.com/Skiing-Riding/Lessons-Programs/Terrain-Based-Learning>



Obrázek č. 2 Terrain Based Learning

Retrieved 2.4.2017 from World Wide Web: <http://www.cranmore.com/Skiing-Riding/Lessons-Programs/Terrain-Based-Learning>



Obrázek č. 3 Terrain Based Learning

Retrieved 2.4.2017 from World Wide Web: <http://www.cranmore.com/Skiing-Riding/Lessons-Programs/Terrain-Based-Learning>



Obrázek č. 4 Terrain Based Learning

Retrieved 2.4.2017 from World Wide Web: <http://www.cranmore.com/Skiing-Riding/Lessons-Programs/Terrain-Based-Learning>



Obrázek č. 5 Terrain Based Learning

Retrieved 2.4.2017 from World Wide Web: <http://www.cranmore.com/Skiing-Riding/Lessons-Programs/Terrain-Based-Learning>

KURZ / ZKOUŠKA	LICENCE	TRVÁNÍ	MEZINÁRODNÍ ÚROVEŇ
Zkouška APUL L	APUL L	3 dny	Trainer
Zkouška APUL A	APUL A	9 dní	Level 4 <small>+ ISIA Speed Test = ISIA CARD</small>
Kurz APUL A2 (tuning expertních dovedností) <small>(individuální celosezónní příprava)</small>			
Kurz APUL A1 (úvod do expertního lyžování, výuky a analýzy pohybu)			
Kurz APUL "druhý nástroj" + Kurz APUL Kouč 1 + Kurz APUL Lavíny 1	ISIA	16 dní	Level 3 ISIA <small>ISIA známka</small>
Kurz APUL B (pokročilé lyžování na sjezdovce i v off-pistiu, pokročilá výuka a analýza)	APUL B	9 dní	Level 2
Kurz APUL C (zaměření na paralelní lyžování a jeho výuku)	APUL C	6 dní	Level 1
Kurz APUL D (úvod do výuky lyžování)	APUL D	5 dní	Level 1
Kurz APUL D (DĚTI) (specializace dětí)			



Obrázek č. 6

Retrieved 25.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/vzdelani/lyzovani](http://www.apul.cz/vzdelani/lyzovani)

**STRUKTURA VZDĚLÁVÁNÍ SNOWBOARDINGU**

kurz / zkouška	licence	mezinárodní úroveň
<b>KURZ APUL SNOWBOARDING C</b> <small>(zaměřený na základní techniku jízdy na snowboardu a výuku až mírně pokročilých)</small>	APUL C	LEVEL 2
<b>KURZ APUL SNOWBOARDING B</b> <small>(pokročilý snowboarding na sjezdovce i v off-pistiu, freestyle, pokročilá výuka a analýza)</small>	APUL B	LEVEL 3 ISIA STAMP
<b>KURZ APUL LAVINY 1</b> <small>(základy snowboardingu ve volném terénu a lavinové problematiky)</small>	ISIA	
<b>KURZ APUL SNOWBOARDCROSS COACH</b>		
KURZ APUL TELEMARCK nebo KURZ APUL LYŽOVÁNÍ C		

Obrázek č.7

Retrieved 25.3.2017 from World Wide Web: [www.apul.cz/vzdelani/snowboarding](http://www.apul.cz/vzdelani/snowboarding)



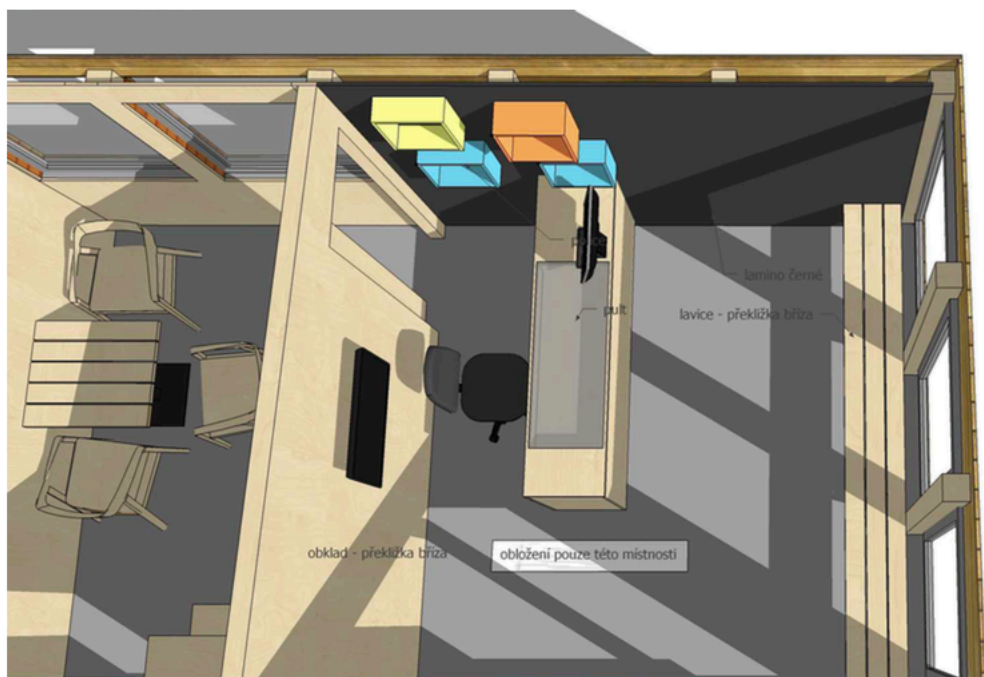
Obrázek č.8

Retrieved 28.3.2017 from World Wide Web: <http://www.koprivna.cz/skiareal-mapa>



Obrázek č.9

Zdroj: Autor práce



Obrázek č. 10

Zdroj: Autor práce



Obrázek č.11

Zdroj: Autor práce



Obrázek č.12

Zdroj: Autor práce